

JAMAIS
VICTIME !

MARIE-PIERRE LESCURE

JAMAIS VICTIME !

INTERÉDITIONS

Avec la collaboration de
Stéphanie Honoré

Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Florian Boudinot

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Fabrication : Martine Pierron

Mise en pages : Soft Office

Photographie de couverture : © Prostock-studio – adobestock.com

© InterÉditions, 2020

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2052-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« J'ai toujours su qu'au plus profond du cœur de l'homme résidaient la miséricorde et la générosité. Personne ne naît haïssant une autre personne à cause de sa couleur de peau, son passé ou sa religion. Les gens doivent apprendre à haïr. On peut leur enseigner aussi à aimer car l'amour naît plus naturellement que la haine dans le cœur de l'homme. »

Nelson Mandela

« Rien n'est plus important que de bâtir un monde dans lequel tous nos enfants auront la possibilité de réaliser pleinement leur potentiel et de grandir en bonne santé dans la paix et la dignité. »

Kofi Annan

Discours inaugural de la convention internationale
des droits de l'enfant en 1989

REMERCIEMENTS

À mes parents, Monique et Maurice, qui ont fait de leur mieux et qui m'ont aidée à grandir.

À Didier, le père de mes enfants, qui s'est toujours montré aimant et attentif à leur égard.

À mes enfants, Solène, Axel et Joris, que j'aime infiniment et à qui je souhaite de continuer à s'épanouir, en ouvrant leur cœur à ce que peut leur offrir la vie.

TABLE DES MATIÈRES

POURQUOI CE LIVRE?.....	11
PRÉPARER VOTRE ENFANT À NE PAS DEVENIR « VICTIME » DES AUTRES!.....	13
Comprendre les causes de nos blocages... pour s'en libérer!	15
10 clés pour comprendre.....	16

1

SE REPÉRER ET SE CONNAÎTRE POUR AGIR

CLÉ N° 1. COMPRENDRE LES CAUSES DE LA VIOLENCE POUR AGIR	21
Victime? Que nous dit la loi?	22
Une relation destructrice... mais équilibrée: le harcèlement scolaire	24
Mais tout ne se passe pas à l'école... ?.....	29

CLÉ N° 2. DÉCOUVRIR SON STYLE D'AUTORITÉ... ET SES EFFETS	31
Profil n° 1 : écoute bienveillante... mais peu de limites « L'enfant roi » ou « la voie permissive »	32
Profil n° 2: peu de limites... peu d'écoute « L'enfant perdu » ou le ressenti d'abandon	38
Profil n° 3: trop de limites... peu d'écoute « Enfant soumis » et/ou « Enfant rebelle »	46
Profil n° 4: limites et bienveillance La parentalité positive	55
Les besoins des enfants évoluent avec l'âge... Comment s'y retrouver?.....	61
 CLÉ N° 3. QUEL PARENT ÊTES-VOUS? REPÉRER LES AXES DE FORCE ET DE VULNÉRABILITÉ QUI ORIENTENT (INCONSCIEMMENT) VOS ACTES ÉDUCATIFS... 63	
Quels sont les messages qui guident (inconsciemment) vos actes éducatifs?	64

2

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES À DÉVELOPPER CHEZ LES ENFANTS

CLÉ N° 4. SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS	79
À quoi servent les émotions?.....	79
Avant de commencer: quelques informations à partager en famille	80
Et si on parlait de la colère?.....	81
La peur, cette inconnue... ..	92
 CLÉ N° 5. DÉVELOPPER SON EMPATHIE	103
Une précision s'impose	103
Une croyance qui « a la vie dure »!	105
Une compétence innée... en danger d'extinction	107
Le défaut d'empathie au cœur du harcèlement scolaire	112
L'empathie peut se reconnecter... ..	114

La Communication NonViolente (CNV)	118
La régulation et ses règles.....	121
Quelques repères éducatifs pour développer l'empathie de vos enfants	123
CLÉ N° 6. AVOIR CONSCIENCE DE SOI	125
Les croyances qui limitent notre vie	125
Les intelligences multiples.....	137
CLÉ N° 7. SAVOIR RÉSOUDRE LES CONFLITS	151
Le triangle dramatique pour comprendre	151
Les trois principales sources de conflits	152
Comment éviter d'entrer dans des conflits avec vos enfants, ou comment en sortir ?	156
CLÉ N° 8. SAVOIR GÉRER SON STRESS	159
La gestion du stress est primordiale dans les cas de harcèlement	159
Avant toutes choses... réduire l'utilisation des écrans !	161
Le pouvoir apaisant de la nature	163
La sophrologie.....	168
Avoir une bonne hygiène de vie.....	173
Stress et mémoire(s) traumatique(s)	174
CLÉ N° 9. AVOIR UNE PENSÉE CRÉATIVE ET CRITIQUE	177
Êtes-vous créatif? capable de sortir du cadre ?	177
Développer l'esprit critique chez nos enfants	179
CLÉ N° 10. SAVOIR COOPÉRER	183
De la dépendance à la coopération	184
L'union fait la force	187
CONCLUSION	189

POURQUOI CE LIVRE ?

Face aux crises écologiques et sociales qui secouent le monde aujourd'hui, je m'interroge, comme beaucoup d'autres, sur ma contribution. Comment puis-je participer à l'avènement d'une société plus juste, plus respectueuse de l'humain, et de notre environnement ?

Le désir d'écrire et de partager mes réflexions dans le champ de l'éducation découle de cette intention. J'ai été enseignante au début de ma carrière professionnelle et j'exerce depuis 2010 comme psychopédagogue en cabinet. J'anime également des groupes de parole de parents et accompagne de jeunes collégiens dans le cadre d'un « projet de réussite éducative »¹ depuis 12 ans. Les problématiques le

1. Projet de réussite éducative : créé en 2005 et placé sous l'égide du ministère délégué à la ville via l'agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité des chances. Ce dispositif a pour but la prise en charge individualisée à partir de 2 ans d'enfants en fragilité repérés en milieu scolaire. Il s'étend de la maternelle au collège. Il repose sur l'idée d'une approche globale des difficultés rencontrées par les enfants ainsi que d'une double volonté de placer la famille au centre de l'action et d'amener les différents acteurs du champ éducatif à coopérer.

plus fréquemment rencontrées sont « le décrochage » scolaire, l'absentéisme, les incivilités, le harcèlement, etc.

Je suis pragmatique et pour cette raison, j'ai créé une association afin d'enseigner aux parents et à leurs enfants des compétences facilitant le « savoir-être et vivre ensemble »¹.

Gandhi disait : « Soyez le changement que vous voulez créer dans le monde. »

Dans cette période au carrefour des possibles, les enfants représentent « l'espoir du futur ». En ce sens, leur éducation est déterminante pour qu'ils inventent les transformations dont le monde a besoin. Ce livre se veut une invitation à **penser autrement**, mais surtout à **agir** pour créer un environnement éducatif favorable à l'émergence de ces nouveaux comportements.

1. J'ai créé l'association Educ'AT en 2014, dont l'objectif principal est de lutter contre les violences à l'école. Nous proposons un « autre regard » sur la problématique du harcèlement, une approche systémique qui met les jeunes au cœur du dispositif en favorisant le développement de processus de coopération pour se protéger mais aussi pour apprendre et créer ensemble.

PRÉPARER VOTRE ENFANT À NE PAS DEVENIR « VICTIME » DES AUTRES !

Nombreux sont les parents qui s'inquiètent pour le devenir de leur enfant :

- *Va-t-il se faire harceler à l'école ?*
- *Aura-t-il la force de prendre sa place dans sa classe, puis dans la société plus tard ?*
- *Sera-t-il capable de dépasser ses échecs, ses difficultés en s'engageant pour sa réussite ?*
- *Aura-t-il assez de compétences relationnelles pour se faire des amis ?*
- *Saura-t-il résister aux « mauvaises influences » ?*

Un enfant « victimisé » ne l'est pas par hasard. Cet état correspond à un processus mental « construit inconsciemment » qui l'amène à vivre des expériences répétées, renforçant ses croyances négatives sur lui-même, les autres, le monde...

« *Tout se joue avant 6 ans* » avait dit le docteur Fitzhugh Dodson¹ en 1970. Cette affirmation avait suscité beaucoup de contestations à cette époque. Aujourd'hui, on sait que les « freins » au développement de l'enfant naissent **de peurs et d'inconforts** ressentis dès son plus jeune âge. **Ces expériences précoces vont orienter sa vie à venir**, dans l'unique objectif d'en éviter la reproduction.

Françoise Dolto avait donné une illustration simple et puissante de cette construction mentale² : « *Si l'on met des poissons dans un bocal et que l'on sépare ce bocal en deux par une plaque de verre transparente, les poissons vont s'y heurter sans cesse jusqu'au jour où ils arrêteront de le faire. À partir de ce moment-là, plus jamais ils ne se heurteront à la cloison. Si on la retire, ils continueront de faire comme si elle existait encore et ne passeront plus de l'autre côté du bocal. L'interdiction est devenue intérieure, elle fait partie des poissons.* »

Je ne suis pas en train de dire que les êtres humains ont un cerveau de poisson rouge (©) mais que les processus d'inhibition sont identiques. La lecture de ce livre vous permettra de comprendre, d'une part, comment certaines interventions éducatives peuvent engendrer des peurs, donc des blocages chez les enfants, et d'autre part, comment vous pourrez favoriser le développement de leurs compétences

1. Fitzhugh Dodson, *Tout se joue avant 6 ans*, Robert Laffont. Actuellement publié aux éditions Marabout, 2019.

2. Françoise Dolto, *Autoportrait d'une psychanalyse (1934-1988)*, Seuil, 1989.

psychosociales afin de les aider à devenir les acteurs de leur vie. En effet, dans un monde à la complexité croissante, **il ne s'agit plus de jouer un rôle, mais d'être soi-même. De connaître ses capacités et de savoir coopérer avec les autres.**

Des outils concrets à « expérimenter » en famille compléteront les exposés théoriques.

« **Apprendre pour agir** » est ma devise et soutient mes engagements actuels. Je suis avide de connaissances, de réflexions philosophiques et spirituelles, mais elles n'ont de sens à mes yeux que si elles deviennent le support d'une mise en œuvre dans la vie de tous les jours, pour progresser et s'enrichir. Au cours de mon activité de thérapeute, j'ai rencontré beaucoup de personnes « ordinaires » souffrant d'« impuissance à agir », alors que rien de visiblement traumatisant ne leur était arrivé dans l'enfance. Juste de « petites blessures à l'âme » qui avaient mis leur vie au diapason de leurs croyances, les empêchant de devenir simplement eux-mêmes.

COMPRENDRE LES CAUSES DE NOS BLOCAGES... POUR S'EN LIBÉRER !

C'est pourquoi, chemin faisant, je me suis intéressée aux processus éducatifs qui pouvaient faciliter **notre capacité naturelle** à nous épanouir, réussir, explorer le monde avec enthousiasme.

« *Nous sommes tous conçus pour briller* », disait Nelson Mandela. Cette pensée guide mon travail aujourd'hui. Au-delà des interdits, des peurs, se cache en nous un trésor dont nous pouvons révéler la présence.

Voici un conte en partage, pour le dire autrement...

Une légende hindoue raconte qu'après avoir créé la race humaine, les dieux réfléchirent au lieu où ils pourraient cacher les réponses à la vie, car il fallait mériter ce trésor.

— Mettons ces réponses au sommet d'une montagne, proposa l'un d'eux.

— Non, trop facile. Les hommes sauront atteindre les sommets les plus hauts.

— Au centre de la Terre, alors !

— Non, ils le trouveront aussi.

— Moi je dis, au fond de la mer !

— Ils sauront aussi aller jusqu'aux profondeurs de la mer.

Un long silence s'installa. Enfin, un des dieux reprit :

— Je pense que si nous les cachons à l'intérieur des hommes, ils n'auront jamais l'idée de les chercher là.

C'est ce qu'ils firent.

10 CLÉS POUR COMPRENDRE...

J'articulerai ma démarche autour de dix axes qui seront autant de **clés pour comprendre** le processus qui amène les enfants à adopter un positionnement de « victime », que ce soit dans le cas d'un harcèlement scolaire ou dans des situations du quotidien. Nous verrons combien **la peur rend impuissant et empêche la recherche de solution**. Cet apport alimentera notre réflexion sur la posture éducative la plus favorable permettant de rendre nos enfants plus forts et plus heureux.