

Sophrologie et Harcèlement

Animateur : Jean-Pascal Cabrera

Modératrices : Isabelle Fontaine

Anne De Villepin

Christine Varnière

Rapporteuse : Corinne Goffaux-Dogniez

Notre réunion a rassemblé 16 participants (15 participantes et un participant).

Nous avons travaillé dans une bonne énergie vivantielle sur cet intéressant sujet durant trois heures qui nous ont paru bien courtes et c'est avec plaisir que nous vous communiquons le fruit de nos échanges.

1. Jean-Pascal Cabrera présente le cadre et l'étendue du sujet :

Selon le dictionnaire Larousse, le harcèlement consiste à « soumettre à d'incessantes petites attaques ».

Nous pouvons distinguer 7 sortes de harcèlement :

- Harcèlement scolaire
- Harcèlement moral et psychologique
- Harcèlement sexuel
- Harcèlement physique
- Harcèlement professionnel
- Cyber Harcèlement
- Harcèlement de rue

Notons à propos du harcèlement scolaire qu'il est devenu à présent un délit punissable. Il concerne 10 % de la population scolaire, soit, en France, selon l'Education Nationale, 1.000.000 d'enfants, d'adolescents, de jeunes adultes. Un numéro d'appel de l'Education Nationale (le 3020) permet de dénoncer cette pratique et d'engager la parole à ce sujet avec des personnes compétentes.

Concernant le harcèlement sexuel, c'est un sujet souvent développé dans les médias (informations, sujets de magazine) et qui a donné lieu à des mesures et lois afin de tenter de contrôler son processus dans les groupes et de dissuader les harceleurs potentiels.

Est-ce un phénomène de société ?

Il ne s'agit sans doute pas d'un phénomène « nouveau ». Faut-il considérer que notre société, avec ses caractéristiques propres, le renforce, en augmente l'intensité et/ou/ la fréquence ou que nous en parlons plus actuellement ?...

Nous aurons l'occasion d'échanger au sujet de nos pratiques essentiellement à propos du harcèlement scolaire, du harcèlement professionnel et du cyber-harcèlement. Le harcèlement moral et psychologique étant sans doute la plupart du temps inhérent aux trois harcèlements considérés. Lorsque le ou la sophrologue est confronté(e), dans sa pratique, au harcèlement, va-t-il le constater ? Faire quelque chose ? Que peut-il conseiller ? A quels leviers psychologiques peut-il faire appel dans sa thérapie ? Quelles techniques sophroniques proposer ?

2. Au départ d'exemples pratiques, précision des enjeux psychologiques dans les situations de harcèlement, techniques sophrologiques utilisées :

a. Harcèlement scolaire :

Pour la personne harcelée, la **peur du regard des autres** semble au centre de cette question. Il est intéressant de considérer les choses sous l'angle « regardé-regardant » : comment « je » réagit au regard des autres, qu'est-ce que cela suscite en moi, qui est « je »..., qui sont « les autres », quelle est leur réalité, qu'est-ce que j'attends d'eux, comment je me positionne par rapport à eux.

Ce sont toujours les mêmes qui semblent stigmatisés. Si ce sont des jeunes, ou simplement si c'est possible, il est thérapeutique de chercher à briser cette **identification à la personne du harcelé** (victimisation : si on me fait vivre cela, c'est que je l'ai mérité parce que je ne vauds rien). D'ailleurs, tant que cette identification n'est pas brisée ou sérieusement revue, elle induit la **répétition du phénomène** du harcèlement envers une personne donnée.

La **dynamique groupale** entre élèves est centrale dans le harcèlement et peut mener (elle en est une des causes principales) au **décrochage scolaire**. Chez les adolescents, **la peur devant leurs propres difficultés** peut favoriser les phénomènes de **projections** qui visent à imputer à l'autre ces mêmes difficultés. Elle est à la base de certains comportements sadiques qui peuvent se rencontrer dans le harcèlement.

Intervention sophrologique sur les données psycho-pathologiques ci-dessus :

Considérons que nous **renforcerons la connaissance de soi, l'acceptation de soi et enfin l'affirmation de soi de la personne harcelée** et aussi, en général, **l'acceptation de l'autre**. Un nécessaire **développement de l'empathie** est souhaitable sans lequel aucun groupe n'est viable. Ce travail est intéressant à envisager avec **la personne harcelée, la personne harceleuse, toute la classe**.

Le travail de **libération de la parole, d'expression de l'émotion** est un premier temps important. Pour ce temps, il peut être nécessaire d'impliquer un parent (voire les deux) **qui sera présent aux séances**. En effet, le phénomène de harcèlement peut s'accompagner **d'un clivage** : le jeune essaie de sauvegarder à la maison une certaine image qui n'est plus la réalité intérieure qui l'a mené en sophrologie. Souvent, cette « **confrontation** » est nécessaire pour mettre ensemble les deux parties clivées et conduire à **libérer la parole**.

Ainsi, le processus thérapeutique est bien enclenché et, peu à peu, il y a un retour progressif de la **confiance en soi**.

Cette phase de prise de conscience et de traitement efficace du problème de harcèlement est importante, elle peut s'accompagner de la mise en place de **mesures judicieuses psycho-pédagogiques intra-scolaires** pour aider l'enfant harcelé (elles peuvent être précises et légères tout en étant efficaces). Elles sont pédagogiques et utiles autant pour le harceleur que pour la personne harcelée.

Scénario de répétition et déni de la faille narcissique :

À l'inverse, si l'étape de la prise de conscience ne se fait pas, on peut voir apparaître une gestion biaisée du problème, avec souvent un **changement d'établissement scolaire**. Cette façon de faire a toutes les chances d'aboutir au **scénario de répétition** et à une cristallisation du problème. Le scénario de répétition témoigne souvent d'un déni de la présence d'une **faille narcissique** chez la personne harcelée. Celle-ci amène l'établissement d'une relation perverse sado-masochiste entre le bourreau (harceleur) et sa victime.

Pour la personne harcelée, le phénomène du harcèlement sur sa faille narcissique a quelque chose de la **double peine** et démultiplie la honte et la culpabilité.

Le harcèlement est, pour la personne qui le subit, une mise en question qui risque d'embrouiller sa vie et d'y créer la confusion.

Le travail thérapeutique avec le harceleur est difficile parce que le schéma du harcèlement, s'il est « efficace » (la personne harcelée se montre une « bonne victime » masochiste à souhait), lui évite de travailler justement ses failles narcissiques personnelles (c'est la dyade entre le pervers narcissique et sa victime). Il reste donc aux sophrologues cette opportunité très riche du travail de la faille narcissique avec la personne harcelée...pour qu'elle cesse d'en être une.

Intervention sophrologique sur les données psycho-pathologiques ci-dessus :

Une manière de procéder cela est de ramener la personne harcelée à sa **norme personnelle** (par opposition à la norme du groupe de harceleurs) et de renforcer son ressenti, son intériorité sensori-perceptive, sa conscience de sa norme personnelle par tous les moyens à la disposition du sophrologue.

Ou encore, le harcèlement étant un phénomène groupal, encourageons la personne à sortir de son repli spontané pour **créer activement son propre groupe d'amis**.

Les problèmes sociaux :

Parfois, l'école met en lumière un **problème social** existant et le stigmatise par l'apparition d'un harcèlement : une famille de personnes immigrées d'une autre langue, des travailleurs de nuit, une famille pécutiairement ou socialement défavorisée.

Cela nous permet d'avoir connaissance de la situation particulière de cette famille et d'y réagir de manière appropriée.

Les enfants à « haut potentiel » :

Citons le cas particulier des « zèbres ». Ce terme qui désignait auparavant uniquement les personnes à haut potentiel intellectuel (HPI) désigne à présent également les personnes à haut potentiel émotionnel (HPE). Les adultes zèbres sont difficilement apprivoisables (d'où dans l'appellation, la référence à cet équidé qui est aussi fort indépendant). Lors de leur scolarité, les « zèbres » peuvent passer par des phases où leur haut potentiel n'est pas encore avéré et subir ainsi une grande contrainte intérieure lors de leur quête identitaire parce qu'ils se sentent différents. Ils sont encombrés par cette différence et cherchent à « être comme les autres » ce qui répond au besoin de faire partie du groupe (avec les identifications horizontales que cela implique) bien connu à l'adolescence. Le fait de chercher ainsi à « passer inaperçu » peut être quelque peu suicidaire et, de fait, conduire à des « acting out » de cet ordre : témoignage dans notre groupe d'un cas de défenestration d'un jeune surdoué.

Voici quelques éléments du traitement d'un cas de ce type :

Intervention sophrologique sur les données psycho-pathologiques ci-dessus :

o **Structuration de l'intériorité :**

Conscience de soi, des limites, de la respiration.

Développement du paysage intérieur : totem, surnom...

La notion de **temporalité** est nourrie : avant, il y a eu le harcèlement, aujourd'hui, il y a la thérapie qui enseigne des outils et génère un changement, demain, il y aura une autre manière d'être intérieure, une autre manière d'entrer en contact avec le monde et les autres.

o **Passage progressif du soi à la relation à l'autre, équilibre entre les deux :**

Acceptation de soi, affirmation de soi, développement de la confiance en soi.

Empathie, respect de ses limites, des autres, savoir dire « non ».

Savoir reconnaître et évacuer le négatif.

o **Passage progressif de la honte, la culpabilité, la colère à l'équilibre émotionnel :**

Une autre intervenante nous témoigne de la **culpabilité** et de la **honte** comme éléments constitutifs du sentiment de déni dans le mutisme de la personne harcelée.

La « chance » que la personne harcelée peut avoir serait une **modification de son comportement** perçue au départ comme « anormale » (c'est, en fait, un symptôme) et qui l'amènerait à consulter. Le thérapeute regarde alors ce qui se cache derrière cette modification comportementale et va déceler ces sentiments de honte et de culpabilité ou de colère pour conduire à **développer leur expression verbale**.

Jusqu'à trouver une forme d'**équilibre** entre le besoin d'**individuation** et d' au sein du groupe classe.

La phobie scolaire :

Il peut arriver que l'enfant prenne son harcèlement entièrement sur lui parce qu'il sent que ce serait trop demander à ses parents d'entendre qu'il subit cela.

Il protège ses parents (ses parents font tout ce qu'ils peuvent, l'enfant perçoit la stupidité de l'argumentation des harceleurs, l'enfant se relie ainsi à ce qui lui a été transmis comme valeurs par ses parents qu'il cautionne). Cette position de l'enfant peut aussi être à la source d'un clivage : « Je vous dis cela en séance de sophrologie, mais ne le répéter pas à mes parents ».

Intervention sophrologique sur les données psycho-pathologiques ci-dessus :

Pour libérer **la parole au sein de la famille**, nous pouvons proposer **un cadre adapté** :

- o Aménager des séances PARENTS – ENFANT – SOPHROLOGUE
- o Informer des choses que l'on dit et des choses que l'on ne dit pas aux parents
- o Envisager une progression à cet égard selon ce qui se passe
- o Chercher à exprimer ou évoquer devant les parents en présence du sophrologue qui se positionne en facilitateur.

D'autre part, nous pouvons apprendre à cet enfant qui porte beaucoup sur ses épaules à **reconnaître ses besoins propres, à prendre soin de lui**.

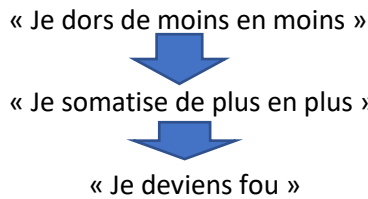
b. Harcèlement professionnel :

Dans la mesure où nous sommes dans la vie professionnelle des adultes, des intérêts (financiers notamment) sont concernés et impliquent que l'approche de ce problème s'accompagne de la connaissance de notions légales. Pour cela, il existe des banques d'adresses, des réseaux, des associations.

Le mécanisme à tenter d'annihiler chez le patient est :

« Je mange de moins en moins »





Des expériences personnelles sont rapportées, certaines associées à un harcèlement sexuel :

- Situation-type n°1 : parole bloquée, isolement, honte, culpabilité, peur du scandale si cela se savait (donc ne porte pas plainte).
- Situation-type n°2 : la personne porte plainte.
- Situation-type n°3 : la personne est de type « zèbre » : elle cherche à faire la différence entre ce qui est exprimé au premier degré par le harceleur (ou le groupe de harceleurs) et le sens réel de la situation, entre ce qu'elle est et ce qu'elle représente (son identité professionnelle ainsi « scindée » de sa personne, elle se sent plus libre d'exercer sa profession, son identité professionnelle venant au secours de son identité personnelle), elle cherche à être et refuse de se laisser « chosifier », cherche à cerner les enjeux de pouvoir, trouve judicieux de poser à ses harceleurs une question essentielle « méta » qui resitue les protagonistes « harceleurs-harcelé » dans un même camp, avec une même intention, au sein d'une même équipe avec un projet commun, unanimement partagé.
- Situation-type n°4 : la personne est une perpétuelle harcelée. Depuis sa naissance, elle a enchaîné toutes les formes de harcèlement partout où elle est passée. C'est sa vulnérabilité personnelle qui est en cause.

Intervention sophrologique sur les données psycho-pathologiques ci-dessus :

Luttons contre une somatisation en **renforçant les zones fragiles du corps** que nous aurons préalablement définies sur base d'un **ressenti**, une **prise de conscience**.

Travaillons l'**estime de soi** pour la renforcer.

Proposons une **bibliographie** que nous aurons préalablement constituée (associations, droit, information, professionnels qualifiés).

La demande d'aide tardive :

Aux prises avec des sentiments de honte, un choix stratégique de prendre sur soi, de rechercher des solutions par soi-même, un conflit intérieur qui isole (lutte pour garder son équilibre), une espérance que le temps va apporter des solutions, des changements salutaires...la personne peut être amenée à consulter tardivement.

Il peut arriver que le harcèlement ait lieu au sein d'une équipe, parfois dans laquelle toutes les personnes ne sont pas harceleuses ou pas autant les unes que les autres.

Dans une équipe, le harcèlement est souvent ignoré. Il s'accompagne d'une gêne (pouvant aller jusqu'à la souffrance) que tous et toutes partagent avec une certaine complicité. La gêne traduit, bien sûr, qu'ils sont conscients d'un certain problème mais choisissent de le taire.

S'il y a mise en danger par la situation de harcèlement, il FAUT briser ce silence. La prise de parole peut émaner de personnes « témoins » ou se désolidarisant du groupe (en tout cas rompant la gêne silencieuse partagée) parfois après avoir été harceleurs eux-mêmes. Sans doute qu'en lisant cela, c'est évident, mais... « C'est au pied du mur que l'on voit le maçon... ».

La médecine du travail :

Le médecin du travail est la personne tout indiquée a priori. En pratique, il peut y avoir une certaine méfiance parce que la gestion du harcèlement débouche très vite sur la gestion de conflit : peur du harcelé, en l'absence de faits, de se retrouver dans une situation « parole contre parole » qui finalement donnerait raison aux harceleurs.

Travailler la parole avec le harcelé : renforcer une personne, c'est renforcer toute l'équipe. Cela peut être intéressant de susciter la parole de tous les membres de l'équipe et d'accompagner cette équipe suffisamment longtemps pour créer avec elle un nouvel équilibre. Il y aura aussi un renforcement de l'empathie, de l'empathie collective.

S'organiser contre le harcèlement :

- Individuellement :
 1. avoir conscience d'être victime.
 2. constituer un dossier
(le plus concret possible, le plus clair possible).
 3. constituer un cahier accompagnant les séances de sophrologie avec le ressenti émotionnel.
- Dans les établissements scolaires : il peut exister des ateliers spécifiques.
- Des associations existent, donnant des informations, des références de services bénévoles ou professionnels.

Intervention sophrologique sur les données psycho-pathologiques ci-dessus :

La peur de consulter de la part du harcelé est symptomatique du traumatisme qu'a constitué le harcèlement : nous ferons de la sophro correction sérielle, et de la sophro acceptation progressive pour l'aider à **évacuer en lui des sensations traumatiques** (émotionnelles et psychologiques) et l'aider à revenir à une **conception du monde** plus saine, débarrassée de l'impact traumatique. D'autre part, la sophrologie en général ramène à une **connexion à soi**, une perception de soi qui permet de **sortir de la confrontation et de la chosification**.

En pratiquant leur sophrologie, les personnes harcelées se reconnectent avec leur intériorité et sa richesse, sa profondeur. Ainsi, peu à peu, ils s'imperméabilisent. Il s'agit d'un travail sur les enveloppes psychiques.

La perception de soi mène en droite ligne à la perception de l'autre (empathie). Ce sont des points clés à la base du **dialogue**. Un travail régulier de sophrologie va permettre de **développer cette manière d'être**.

c. Harcèlement sexuel :

Nous sommes à l'époque du **cyber-harcèlement** dans un paysage d'**addiction aux écrans**. Nous sommes aussi à l'époque des « **nudes** ».

L'addiction aux écrans est un phénomène dans lequel la plupart des parents ont eu à un moment ou à un autre, le sentiment d'être dépassés. Pourtant, la meilleure chose qu'ils puissent faire, c'est de ne pas abandonner l'idée de **contrôler l'usage des écrans chez leurs enfants et leurs adolescents**. En effet, les enfants qui ont cette chance ont de **meilleurs résultats scolaires**, un **meilleur sommeil**, une **attention au cours bien meilleure**.

Le smartphone est plus difficile à contrôler, c'est à ce niveau qu'a lieu préférentiellement le cyber-harcèlement.

Sur un plan pédagogique, le jeu-vidéo qui « apprend à harceler » pose questions, il appelle pour le moins un dialogue avec le jeune.

Les « **nudes** » : la dynamique-type de couple d'adolescents est la suivante : c'est un petit couple d'amoureux, ils ne font rien de bien méchant, tout va bien. Il lui demande de faire une photo déshabillée et de la lui envoyer. Il promet de la garder pour lui, de ne la montrer à personne. Elle le

fait parce qu'elle est amoureuse. Puis, ça ne va plus. Ils se brouillent et se séparent. Pour se venger, il envoie la photo à tout leur réseau d'amis, même ceux de l'école.

Notons la **vengeance** et la **facile transmission des images**.

Dans ce scénario, toutes les nuances peuvent exister, le sens en est chaque fois différent...

Confrontés à cela, les **parents** sont concernés dans la mesure où ils peuvent avoir **habillé** leur fille de manière **sexy** depuis l'enfance, dans la mesure où ils peuvent **juger** leur **fille** : « C'est une pute » lorsqu'ils apprennent le problème. Ils ont aussi pu élever un **garçon** : libérer la parole est aussi responsabiliser les garçons qui agissent ainsi : leur éducation est aussi importante que celle des filles pour lutter contre le harcèlement sexuel.

Intervention sophrologique sur les données psycho-pathologiques ci-dessus :

Ce que nous avons développé plus haut reste vrai : connexion à soi, travail sensori-perceptif qui nourrit l'intériorité, intégration des limites, sortir de la chosification, de la façade superficielle (exhibition), développement de l'empathie.

L'intégration des limites est liée à l'acquisition et l'introjection de la fonction transcendante. Si le sens du bien et du mal est suffisamment intégré, nous pouvons sortir d'un système puéril où l'adolescent « a besoin » de sa punition : il se responsabilise. C'est plus facile pour certains que pour d'autres.

Les « **nudes** » :

- la jeune fille est **objet** (jeune fille objet, future femme objet, le jeune homme chosifie la relation amoureuse, se chosifie aussi ?) ou objet partiel (selon la terminologie lacanienne). Elle subit des pressions : avant de le faire : « Si tu le fais pas, ça veut dire que... ». Après l'avoir fait aussi : « Si tu l'as fait, ça veut dire que... ».

Développons avec cette jeune fille « Ce n'est pas parce que tout le monde le fait que... ».

Lui apprendre le libre arbitre, la conduite responsable, faire valoir sa propre norme, l'affirmer, l'assumer.

- Importance de la profondeur, la tridimensionnalité à laquelle donne accès l'intériorité de la sophrologie, importance de la valeur liée au corps.

La notion à développer est : « Qu'est-ce que tu fais avec ton corps ? ».

- Abstenons-nous de **poser un jugement** en tant que sophrologue autant que possible.
- L'impact familial du harcèlement d'un (e) jeune peut conduire à devoir accompagner toute la famille le temps nécessaire.

Pour conclure :

L'aide qui peut être dispensée en situation de harcèlement peut s'avérer considérable pour la santé mentale de la personne harcelée. Elle est aussi particulièrement liée à la notion de « groupe » : le groupe des harcelés dans lequel une dynamique est partie intégrante du phénomène, le groupe dans lequel se déroule le harcèlement (la classe, le milieu professionnel) qui est plus ou moins passif ou actif, mais de toute façon concerné voire même impliqué. L'histoire individuelle et familiale dans le phénomène de harcèlement d'une personne met en lien également la situation à envisager avec une vraie implication, une (re)mise en question personnelle de la part des autres membres de la famille. Cette implication peut amener, par effet collatéral, à une valorisation des liens intra-familiaux et leur approfondissement, leur enrichissement.

Donc, « harcèlement, affaire de groupe ? », la réponse est oui, à plus d'un titre. Et pour notre journée professionnelle, à la Société Française de Sophrologie, nous avons été heureux de nous réunir autour de ce thème qui interpelle pour unir nos réflexions et nos expériences.

Bonne continuation à chacun et chacune et merci pour votre enthousiaste participation.