

on ne dit plus lutte contre le harcèlement, mais promotion du vivre ensemble

l'empathie ne s'apprend pas, il faut avoir
une certaine forme de conscience du fonctionnement des émotions
Tout ce qui remonte du corps vers notre cerveau transite obligatoirement par les émotions

On peut apprendre le consentement, le vivre ensemble, pour pouvoir attendre l'adhésion explicite de l'autre
le socle = le fondamental = en maternelle

aucune émotion n'est négative, même l'anxiété. Référence aux films vice et versa.
L'anxiété est une amie qui débarque sans qu'on l'ait invité et qui prend notre corps en otage.

le massage permet d'apprendre à vivre avec (?), à se détendre

la mort est effectivement angoissante, c'est l'angoisse fondamentale de l'être humain.
Le gyrus frontal dans le cerveau contribue à l'émergence de notre joie de vivre. Il nous offre un équipement de base pour gérer l'anxiété. Ce « pare-feu » est cependant mis à mal quand il y a trop d'informations anxigènes.

exemple : le dessin animé bambi a été réadapté plusieurs fois pour enlever la vision de sang imposée quand la mère de Bambi est tuée. Le pb n'est pas forcément le sang, car pour l'enfant, l'angoisse fondamentale est celle de l'abandon (et pas encore l'angoisse de mort)

Quoi qu'il en soit, l'incertitude, la finitude et la solitude sont le support de nos angoisses

un enfant n'a pas conscience des métaphores, si mamy est montée au ciel, elle va retomber, etc... mamy est morte, elle ne sait pas éteinte, elle n'est pas une bougie...
l'amour ne protège pas de la mort
le mieux est d'en parler, rien que de prononcer le mot mort permet que cela aille déjà mieux ...

Un climat de classe délétère qui provoque des souffrances
Les enfants NE sont PAS des bisounours

Le danger d'un tel programme de massage dans les écoles est que cela pourrait donner l'idée que les promoteurs du MISP n'ont pas conscience que dans une classe c'est compliqué.
Alors que non, mais cela pourrait laisser penser que l'instructeur ne connaît pas la complexité...

Dans tous les groupes humains qui se rencontrent de façon épisodique, il y a plusieurs stades de fonctionnement :
dans un premier temps : c'est l'euphorie communautaire

A l'école, on sait que selon les mois de l'année scolaire, il existe différents dynamiques dont il faut avoir conscience :

-au mois de septembre « tout va bien », c'est la basse saison du harcèlement
-en octobre, c'est la moyenne saison du harcèlement = dans un espace commun à un moment donné, et c'est un mécanisme naturel de groupe, il y a les mécanismes identitaires qui entrent en jeu et les premières exclusions.

D'où les difficultés d'intégration de certains enfants.

Le diagnostic de harcèlement a changé.

Ils ne faut pas le confondre avec des secousses émotionnelles (exemple , l'enfant n'est pas invité à un anniversaire)

Le problème est que quand il est dans la tristesse, l'enfant apprend très vite à se poser des questions par le biais de ses états d'âmes et là, il se crée une vision du monde, avec ses sentiments, et arrive alors le risque de baisse d'estime de soi...

-mois de janvier, c'est la haute saison du harcèlement, lorsque les sous-groupes sont constitués.

-mai-juin est à nouveau une basse saison du harcèlement car on sait que le groupe va se disloquer et on constate une baisse des tensions.

=> Il faut savoir que nous avons besoin de critiquer les autres de l'extérieur pour intensifier les relations dans un groupe

par exemple : si aujourd'hui dans ma famille je dis on ne critique plus, alors il peut y avoir beaucoup plus de tensions à l'intérieur du groupe.

Le harcèlement :

-Aujourd'hui c'est un mot que l'on utilise à tort et à travers.

-Quoi qu'il en soit, il ne faut pas perdre de vue que dès qu'il y a une tension entre l'école et la famille, celui qui trinque c'est l'enfant.

-Ce dont les enfants ont besoin, c'est des adultes qui savent exactement comment réagir dans ce cas.

-Désormais on ne parle plus de ce côté répétitif, nuisible et intentionnel (ce n'est plus vrai !)

Par ailleurs un tel diagnostic peut être nié (c'était pour rire, etc)

-De nos jours avec les réseaux sociaux, un enfant peut être anéanti en une seule fois (voir le « flaming »).

Et la répétition va se vivre avec les likes et les partages.

-Attention un hacheur n'est pas un emmerdeur, il faut aussi faire cette distinction

-Le harcèlement , c'est des jeux de pouvoirs avec des témoins de ces prises de pouvoir. Il y a une notion de groupe. Il n'y a pas de harcèlement s'il n'y pas de public

je deviens hacheur quand je suis en train d'installer un pouvoir dominant/dominé ET que je prends les autres à parti. Ce qui donne un sentiment absolu d'écrasement.

Le vrai hacheur, qui a pris le pouvoir sur vous, va toujours s'arranger pour ne rien faire de répréhensible par contre il dit qu'il va faire des choses terribles, et l'enfant vit plus dans la peur de de vivre des choses terribles.

On peut comparer au machisme par exemple lorsque l'on se moque des « blondes"

les hommes attaquent toujours en meute, devant d'autres hommes qui vont rire en meute pour installer leur mécanisme de domination

Alors l'enfant vit une incapacité de réagir, d'où le sentiment d'anéantissement, c'est pour cela qu'il a besoin d'aide.

Lorsque vous vous sentez menacé vous êtes incapable de vous opposer et cela n'a rien à voir avec une question de vivacité intellectuelle et cognitive.

Dans son livre (le guide de la répartie ?), Laurent Bafie explique qu'il a une estime de lui tellement stable, qu'il ne se sent jamais lui même en danger.

Donc son cerveau peut aller dans toutes ses pleines capacités réflexives?

Sinon, l'intention du cerveau est d'assurer la survie, donc ne pas bouger, ou pire cela peut nous amener à rire à ce qui nous dégrade.

Comment faire le distinguo entre l'humour et la moquerie ?

les enfants peuvent se mettre à rire de ce qui les fait souffrir .
Car être pris en flagrant délit de manque d'humour est mal perçu dans notre société.

Comment repérer un humour qui blesse ?
C'est quelque chose qui me touche, qui m'affecte, et donc qui me provoque une émotion

L'humour est une agression autorisée dans notre société, mais cela peut être de l'ironie pour évacuer quelqu'un c'est plus facile quand il est réduit, et de le pousser à partir lorsqu'il se sent tout petit...

Les enfants ne sont pas outillés pour dire « ça c'est de l'humour », ça s'est de la moquerie.

On ne peut pas remettre en cause l'émotion d'un être humain,
Une émotion , cela ne conteste pas
même dans une démocratie, personne ne peut conter une émotion, qu'elle qu'elle soit
Par contre on peut contester par un avis, une opinion

Nous avons désormais le même mot pour qualifier un humour positif d'un humour négatif. Et ce sont bien deux rires différents qui ont fusionné, alors que c'est parfois bien un humour de dénigrement et c'est loin d'être de l'humour positif...

Par exemple, pour savoir rire de chatouilles, il faut être dans un contexte sécurisant et ludique.
Si en rentrant chez vous, vous pratiquez l'auto-chatouillement et que vous riez, allez consulter !
Car cela tient vraiment du contexte de la relation
Il existe le rictus menaçant des singes adultes... (montre ses dents)

Nous avons des outils pour favoriser le maintien du climat scolaire, qui vont vous être communiqués sous forme de fiches outils que l'on donne aux enseignants.
Il y a aussi une petite vidéo intitulée « comment tenir un espace de parole régulé ? ».
On applique les mêmes principes, mais avec des techniques différentes selon la classe d'âge.
Dans la mise en place, on est en cercle pour voir les visages des autres quand on parle de nos émotions
(=> voir vice versa 1 et 2 !!! = c'est un cours sur l'intelligence émotionnelle très abouti en ayant choisi un sujet finalement très banal pour un enfant (un déménagement) et pour un ado (un match de hockey). Ce qui n'est pas banal c'est l'intensité de l'émotion vécue et qui est propre à chacun.

l'ado a un QG qui est plus compliqué car il doit se construire, in a aussi une identité à faire émerger.
Et il faut se construire un discours de ce qu'on vit
Ayez toujours 5 émoticônes pour demander à l'enfant ce qu'il vit comme émotion, (attention, le cortex les transforme en autre chose comme des états d'âmes)

Exemple : les araignées ont été mortelles à un moment de notre humanité
si vous avez peur , vous passez à un niveau supérieur de l'anxiété
la seule chose qui crée une réaction directe c'est l'émotions
Il est important de savoir identifier nos vraies émotions (et pas ce qu'on en dit avec nos pensées et nos opinions)

Le problème, est que lorsque l'on interdit une émotion, l'émotion la plus proche du cortex, c'est la colère.

Contester l'émotion d'un enfant, c'est la nier, l'enfant se met en colère alors que ce qu'il ressentait au départ, ce n'était pas de la colère.

Dès que l'on vit une émotion, le réflexe des proches, c'est de diminuer l'émotion, car on sait qu'on est proche, et que la contagion de l'émotion se transmet facilement, et donc on cherche à amenuiser l'émotion de l'autre pour se protéger soi.

Or personne n'a à contrer une émotion !

=> C'est vrai que nous sommes formatés pour consoler son enfant immédiatement, c'est pourquoi dans nos cercles, nous mettons une règle pour ne pas interrompre l'émotion, ni la personne. Nous voulons produire de la contagion émotionnelle, et pour cela il faut permettre à l'enfant, sans l'interrompre, d'expliquer au groupe comment il est triste. (cf visio Keaton harcèlement = contagion émotionnelle)

L'adulte doit s'abstenir lui-même de faire de la recommandation

Il y a 4 règles dans ces groupes d'espace de parole régulée :

-on ne nomme pas

-on n'accuse pas

-on ne désigne pas

-l'adulte ne fait aucune proposition, mais demande au groupe : que peut-on peut faire pour intel et des propositions arrivent et l'enfant voit alors qu'il y a un mouvement positif (qui vient du groupe) faire ça de façon régulière (une fois / mois) pour que l'enfant sache qu'il aura toujours un espace approprié pour parler de ses émotions

Créer des espaces de parole régulés :

les préoccupations partagées : méthode qui vient de Norvège (où les enseignants ont un statut de médecin) il faut une pluralité d'outils. Attention, on ne stimule pas l'empathie, mais on propose l'empathie

Avec la parole régulée, nous proposons donc à l'enfant de vivre son émotion **dans l'espace de parole pour travailler sur tout le climat de la classe**

Cela enlève aussi de la charge mentale à l'enseignant car en France, c'est terrible, on demande à l'enseignant de détecter des signaux du harcèlement alors qu'ils sont très faibles !

c'est le groupe qui décide (différent de l'espace de parole partagé)

on ne demande pas aux enfants qu'en pensez-vous, **mais que ressentez-vous ?**

Ex : que ressentez-vous face au conflit israélo palestinien ?

on est dans la possibilité de faire co-exister des émotions différentes (alors que sans les émotions, on est dans le débat)

Ce sont des paradigmes nouveaux : silence, patience, remettre l'émerveillement

Aller au zoo est différent d'aller dans une forêt et d'expérimenter la patience vis-à-vis de l'animal qu'on ne verra peut être pas. Attendre de voir l'animal se mettre à l'affût, les enfants aiment ça.

Quant aux pleurs, ce n'est pas une émotion. Trop souvent on associe les pleurs à la tristesse.

les pleurs c'est quand on est perdu dans l'émotion : « dis-moi quelle émotion tu traverses »

l'idéal étant de travailler avec l'émotivité (pas de mots, on ne remonte pas dans le cerveau)

Trop souvent en tant qu'enseignant, on ne regarde pas ses propres émotions

Avec le drame du harcèlement, c'est que les enfants ne laissent aucun indice (au plus les enfants grandissent d'ailleurs)

Il y a juste un seul élément qui saute aux yeux, se sont des enfants très beaux, tout leur réussissait et ils stimulaient **l'envie** chez les autres

S'ils ont eu le malheur de produire une imprudence numérique, les autres s'acharnent car il y a eu de **l'envie et du ressentiment qui ont été générés.**

Parfois on retrouve des mots :

« papa, maman, je ne voulais pas vous dire ce que je vivais, car je ne voulais pas vous faire de peine »

NB : voir le film un monde de Laura Mandel

ce film n'est pas une critique contre l'école , partant du principe que l'école fait ce qu'elle peut

Cette petite fille (qui n'a pas vécu de harcèlement en direct, mais a vu son frère) vit un profond désespoir quand son enseignant lui a dit : « tu sais on ne sait toujours ce qu'on doit faire pour agir ».

la bienveillance affichée n'est pas suffisante,

Il s'agit d'être bienveillant ET outillé pour mettre des choses en place.

Les espace de parole peuvent se tenir dès la maternelle.

L'autre solution, ce sont **les conseils d'éducation** (sans devoir faire d'enquête)

le pb en france, c'est qu'en conseil de discipline on fait intervenir le juridique or c'est une erreur nous, nous agissons sur les motifs de son comportement (pour qu'il ne soit plus harcelé)

Il faut savoir que le premier pic de harcèlement c'est à l'âge de 10 ans.

Une décision a été prise : usage récréatif et ludique des portables dès septembre en france à l'école interdit (usage professionnel autorisé)

le but du jeu est de gérer l'attention en favorisant la déconnexion.

Car avec les notifications, le cerveau est incapable de se reconnecter après.

Y compris pour les adultes qui doivent aussi respecter cette règle dans les établissements.

l'enseignant de maternelle ne corrige pas (il reformule correctement) et demande d'explicitier

Apprendre à couper notre temps en 3 :

-temps obligatoire (école ou travail)

-temps familial = temps négocié (ca peut être un temps de lecture et tout le monde lit

-temps libre (je n'ai de compte à rendre à personne)

cf ikigai des japonais : la première chose que je mets dans mon agenda pour moi , c'est le temps libre (ça peut être un temps négocié). Même un rdv avec l'empereur ne bouscule pas l'ikigai.

le cyberharcèlement :

Il a lieu en dehors des temps de classe au sujet de ce qu'il se passe en classe.

on ne peut pas utiliser les réseaux sociaux de manière asociale

en un clic, on ne voit plus rien !

le conseil te prévient, à partir d'aujourd'hui il il y aura des copies d'écrans.

Les « sauveurs help » : un petit bouton rouge pour faire des copies d'écran : « si tu t'estimes victime de cyber harcèlement, ne tkt pas, il n'y aura pas de partage, car les écrans sont copiés ».

l'enjeu éducatif majeur du siècle prochain : c'est le moment de déconnexion : là où vous intervenez justement avec le massage !

les limites de l'IA :

les émotions

le corps

les sensations

c'est pas l'écran OU l'écriture,

Mais l'écran ET l'écriture

c'est pas l'écran OU le massage,

Mais l'écran ET le massage

pour l'empathie, ca n'est pas automatique ...

ça va très vite d'infra humaniser les personnes

migrant = phénomène animal

une personne qualifiée de migrante est moins humaine et donc fera l'objet de moins de mécanismes d'empathie...

L'empathie ca se travaille ! c'est compliqué... on peut s'intéresser aux autres, seulement si l'on a une estime de soi suffisante...

Il faut faire un travail en amont pour que les gens se rapprochent les uns des autres ...

Notes non exhaustives de Anne Boulangé, le 26.1.2025 ;)