

Quand le cerveau est pris en otage

4 clés pour aider un enfant victime de harcèlement

à retrouver le chemin des apprentissages

Isabelle PAILLEAU



Le harcèlement scolaire ne blesse pas uniquement le cœur. Il mobilise en permanence le cerveau dans une mission de survie.

Lorsqu'un enfant vit dans la peur d'être humilié, rejeté ou agressé, son cerveau consacre une grande partie de son énergie à détecter le danger. Les fonctions exécutives — celles qui permettent de réfléchir, mémoriser, organiser, planifier, inhiber les distractions ou gérer ses émotions — passent alors au second plan.

La bonne nouvelle est que cette situation n'est pas définitive.

Le cerveau possède une formidable capacité d'adaptation. À condition que l'on crée les bonnes conditions, il peut progressivement redevenir disponible pour apprendre.

1. Restaurer la sécurité avant de vouloir restaurer les apprentissages

Le premier besoin d'un enfant harcelé n'est pas de rattraper ses cours. Son premier besoin est de retrouver un sentiment de sécurité.

Tant que le cerveau reste en état d'alerte, il continue à privilégier la survie plutôt que les apprentissages.

La première question n'est donc pas : "Comment va-t-il réussir à l'école ?" mais : "Se sent-il enfin en sécurité aujourd'hui ?"

Quelques pistes :

- Écouter sans minimiser ;
- Croire sa parole ;
- Agir rapidement avec l'établissement ;
- Offrir des espaces où il peut souffler ;
- Maintenir des repères rassurants à la maison.

À retenir : un cerveau inquiet apprend difficilement. Un cerveau rassuré recommence à explorer.

2. Restaurer l'estime de soi

Le harcèlement agit comme une répétition permanente de messages négatifs.

À force d'entendre qu'il est "nul", "bizarre", "moche" ou "sans intérêt", l'enfant peut finir par intégrer ces paroles comme des vérités.

Le harcèlement ne détruit pas seulement la confiance.

Il finit parfois par modifier l'identité que l'enfant construit sur lui-même.

L'objectif n'est donc pas de le complimenter sans raison, mais de lui permettre de retrouver une image juste de lui-même.

Vous pouvez notamment :

- Reconnaître ses efforts avant ses résultats ;

- Mettre en lumière ses qualités personnelles ;
- Rappeler que ce qui lui est arrivé ne dit rien de sa valeur ;
- L'aider à identifier ses forces et ses réussites passées.

Chaque expérience positive devient un contrepoids aux messages reçus.



3. Multiplier les expériences de réussite

Après le harcèlement, beaucoup d'enfants anticipent l'échec.

Ils n'essaient plus, abandonnent vite ou pensent qu'ils n'y arriveront jamais.

Le cerveau a alors besoin d'accumuler des preuves concrètes qu'il est de nouveau capable de réussir.

Commencez petit. Très petit même.

- . Une leçon comprise.
- . Un exercice terminé.
- . Une prise de parole.
- . Un devoir rendu.
- . Une sortie réussie.

Ces réussites répétées reconstruisent progressivement le sentiment de compétence et redonnent confiance aux fonctions exécutives.

L'objectif n'est pas la performance. L'objectif est de recréer une dynamique de réussite.



4. Réentraîner progressivement les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives ne reviennent pas d'un seul coup.

Elles se rééduquent un peu comme un muscle après une immobilisation.

Quelques leviers issus de la psychopédagogie positive peuvent aider :

Des routines rassurantes

Parce qu'elles diminuent la charge mentale et rendent le quotidien plus prévisible.

La métacognition

Aider l'enfant à comprendre comment il fonctionne, ce qui l'aide à apprendre et quelles stratégies lui réussissent.

Des outils visuels

Mind maps, listes, couleurs, planification, minuteurs, tableaux de progression... autant d'aides qui soulagent les fonctions exécutives.

Une organisation adaptée

Fractionner les tâches, prévoir des pauses, donner un objectif à la fois et célébrer les étapes franchies.

L'accompagnement émotionnel

Mettre des mots sur les émotions, apprendre à les reconnaître et à les réguler permet au cerveau de retrouver progressivement sa disponibilité cognitive.

En résumé

Le cerveau d'un enfant harcelé n'est pas moins capable.

Il est momentanément occupé à survivre.

Lorsque la sécurité revient, que l'estime de soi se reconstruit et que les réussites s'accumulent, les fonctions exécutives peuvent progressivement retrouver leur efficacité.

L'enfant n'a pas perdu son potentiel.

Il a simplement besoin que les adultes l'aident à le retrouver.

Ne demandons pas à un cerveau en mode survie de fonctionner comme un cerveau en mode apprentissage.

Derrière un enfant qui n'apprend plus, il y a parfois un cerveau qui se protège. Avant de chercher à réparer les notes, aidons-le à retrouver la sécurité, la confiance et le plaisir d'apprendre. Les apprentissages pourront alors reprendre leur place, naturellement.

