

ÉCOLE Pour prévenir le harcèlement scolaire, parents et enseignants peuvent sensibiliser les enfants et les inviter à en parler tôt s'ils y sont confrontés.

Moqueries répétées, gestes déplacés, injures, mises à l'écart du groupe... Ces actes agressifs répétés engendrent beaucoup de souffrances et peuvent laisser des cicatrices. «Le harcèlement scolaire est un véritable problème de santé publique. C'est un frein à la réussite scolaire et il faut faire le maximum pour éviter ce type de situation», souligne Zoé Moody, professeure à la Haute école pédagogique du Valais et collaboratrice scientifique au Centre interfacultaire en droits de l'enfant de l'Université de Genève. En Valais, le phénomène touche entre 5 et 10% des élèves, selon une étude menée en 2012. Les victimes se sentent mal et ont une faible estime de soi. Elles ont souvent peur d'aller à l'école et souffrent de maux de ventre ou d'autres symptômes physiques. On observe souvent une chute des résultats scolaires. Dans les cas les plus sévères, l'enfant peut même tomber en dépression ou tenter de mettre fin à ses jours. «Une étude a été menée en Grande-



DES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

- Un enfant isolé;
- Des maux psychosomatiques (ventre, tête...) répétés;
- Une phobie scolaire;
- Des résultats scolaires en baisse;
- Des absences ou retards répétés;
- Des affaires qui reviennent souvent abîmées de l'école.

Briser le silence pour se libérer du harcèlement scolaire

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS DR

ces comparables à celles observées chez des enfants placés en famille d'accueil ou en institution et séparés de leurs parents. Chez ces adultes, les taux de dépression étaient plus élevés. Ils avaient une moins bonne insertion sociale et professionnelle et une perception d'une qualité de vie pauvre», relève Zoé Moody. La victime n'est pas la seule concernée... Le harcèlement scolaire a également des répercussions sur la santé des autres élèves, des enseignants et même du harceleur. «Tout le monde souffre de ce climat d'insécurité», continue Zoé Moody.

Agir sans tarder

«Face à un cas de harcèlement, il ne faut pas laisser filer le temps.

Plus on agit rapidement, plus on a de chance d'être efficace», note Zoé Moody. Certains signes peuvent être révélateurs d'une situation de harcèlement comme un enfant qui reste isolé, des résultats scolaires en baisse, la réticence à aller à l'école, des retards répétés, des maux psychosomatiques. Dans tous les cas, il faut encourager l'enfant à sortir du silence. «Certains élèves viennent nous parler spontanément. D'autres fois, c'est un ami qui aborde la problématique avec nous», explique Isabel Emery, médiatrice au CO de Saint-Guérin à Sion. «En principe, je discute avec l'élève et lui fais comprendre que je suis là pour l'aider. J'essaie de tisser un lien de confiance avec lui afin qu'il ose par-

ler. Je l'incite également à informer ses parents ou je le fais à sa place. La collaboration avec eux est fondamentale pour que la situation évolue favorablement. Si le conflit n'est pas trop avancé, une médiation entre le harceleur et le harcelé permet souvent de casser la relation malsaine. J'expose la problématique et les conséquences si le harcèlement persiste. La victime exprime son vécu et son ressenti. Le harceleur parle également de ses actes et de ses émotions. Dans la majorité des cas, cette discussion suffit à apaiser les relations», explique Isabel Emery.

Témoins et complices

Dans les cas plus sérieux où une dynamique de groupe s'est installée, il faut agir à une plus grande échelle. Cela prend davantage de temps. «J'ai été médiatrice pendant plus de quinze ans. Dans ces cas, nous intervenons directement dans la classe avec plusieurs outils», raconte Pascale Theytaz, enseignante au CO de Saint-Guérin. Un questionnaire rempli par tous les élèves permet d'évaluer la situation. «A l'aide de jeux de rôle ou de vidéos de prévention, nous faisons prendre conscience aux témoins qu'ils jouent un rôle crucial. Un

élève qui rigole à la moquerie du harceleur devient un complice. Nous leur conseillons de réagir et de ne jamais laisser faire», poursuit-elle. «Après, nous travaillons sur l'empathie des élèves, sur le respect, sur les différences et les richesses propres à chaque être humain. C'est important de mettre en avant les qualités de la victime et de l'aider à s'intégrer au groupe. Le harceleur, qui a un grand besoin de domination, peut aussi réaliser un projet où il se met en avant de manière constructive et positive», note Pascale Theytaz. Au CO de Saint-Guérin, la médiation est utilisée depuis longtemps et elle a fait ses preuves. «Nous sommes confrontés chaque année à deux ou trois cas de harcèlement. Nous avons toujours pu les résoudre sans arriver à un drame», relève Pascale Theytaz. L'établissement attache une grande importance à la prévention. Une formation de quatre heures en médiation et en gestion des conflits est dispensée à tous les élèves de 9CO. Elle les sensibilise au harcèlement scolaire, au respect et leur donne des outils pour mieux communiquer. Enfin, une quinzaine d'élèves de 10CO sont également formés comme élèves-médiateurs.

LE CONSEIL PRÉVENTION DE LA LIGUE VALAISANNE CONTRE LE CANCER



Se protéger des substances cancérigènes au travail

Dans certaines professions, les employés sont exposés à des substances chimiques spécifiques. Cela augmente le risque de développer certains cancers, comme le cancer du poumon, les mésothéliomes, les cancers de la peau, de la vessie et de l'œsophage, sensibilise la Ligue valaisanne contre le cancer qui fête cette année ses 60 ans. Parmi les nombreuses substances cancérigènes, on retrouve, par exemple, l'amiante, les amines aromatiques, les composés du chrome, les gaz d'échappement des moteurs diesel, les poussières de silice, les huiles minérales non traitées ou légèrement traitées. Pour se préserver, il est important de suivre les recommandations en matière de santé et de sécurité au travail en portant, si besoin, un équipement adapté (masque, lunettes de protection, gants, vêtements de protection appropriés). L'entreprise doit également veiller à avoir des procédures opérationnelles sûres et un contrôle de l'environnement de travail. Plus d'infos sur: www.lvcc.ch ou sur le site du Code européen contre le cancer.



“Face à un cas de harcèlement, il ne faut pas laisser filer le temps.”

ZOÉ MOODY,
PROFESSEURE À LA HEP VALAIS
ET COLLABORATRICE SCIENTIFIQUE
AU CENTRE INTERFACULTAIRE EN DROITS
DE L'ENFANT DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Bretagne et publiée en 2014 avec des adultes ayant été harcelés dans leur enfance. Elle a pu montrer que le harcèlement scolaire a des conséquen-

RÉSEAUX SOCIAUX

Le cyberharcèlement ne laisse plus aucun répit

Le harcèlement qui a lieu dans la cour d'école se poursuit souvent sur les réseaux sociaux, ne laissant aucun répit à la victime. Photo détournée et trafiquée, insultes anonymes, piratage de profil, etc., les coups bas ne manquent pas. «Les parents doivent rester très attentifs et mettre en garde sur les dangers et les risques liés aux réseaux sociaux. C'est important également de dialoguer avec l'enfant et s'intéresser à ce qu'il fait sur son smartphone», conseille Isabel Emery, médiatrice au CO de Saint-Guérin. Aussi, les jeunes doivent réfléchir avant de mettre du contenu

ou des photos en ligne pour qu'ils ne soient pas détournés ou utilisés à mauvais escient. Quant à la sécurité, il ne faut jamais transmettre ses mots de passe à un tiers. Il est conseillé de sécuriser son profil et de limiter son accès autant que possible. «Si le jeune subit des insultes sur un groupe de discussion, par exemple, il peut sortir du groupe. S'il n'est plus là pour répondre ou subir les attaques, les harceleurs n'y trouveront plus aucun intérêt», note Pascale Theytaz, enseignante au CO de Saint-Guérin et ancienne médiatrice.

EN BREF

SENIORS

Gare à la dénutrition



En Suisse, la prévalence de dénutrition et déshydratation est de 4 à 10% à domicile. Une fois le diagnostic posé, il est très difficile de retrouver un état nutritionnel satisfaisant. Pour prévenir ce risque, la Plateforme 60+, Senso 5 ainsi qu'un groupe de travail ont édité une brochure sur le sujet. Elle donne des conseils pratiques autour de l'alimentation et l'organisation des repas. Plus d'infos sous: www.senso5.ch/fr/seniors-13.html