

LAURIE GOZLAN

@_petit_deviendra_grand_

LA MÉTHODE



SUPER HÉROS

+ DE 30 OUTILS
PRATIQUES
POUR PASSER
À L'ACTION
AU QUOTIDIEN

Jamais **HARCELÉ**, jamais **HARCELEUR** :
protégez votre enfant contre toutes
les agressions dès 3 ans !

DBS



LA MÉTHODE

SUPER HÉROS



Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

Illustrations : Océane Bernardo

Couverture et maquette intérieure : Armelle Riva

Mise en page : PCA

© De Boeck Supérieur s.a., 2026

Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de De Boeck Supérieur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/133

ISBN : 978-2-8073-7316-7

LAURIE GOZLAN
@_petit_deviendra_grand_



LA MÉTHODE

SUPER HÉROS



Jamais **HARCELÉ**, jamais **HARCELEUR** :
protégez votre enfant contre toutes
les agressions dès 3 ans !

DBS

SOMMAIRE

Avant-propos	7
Introduction à la Méthode Super-Héros	14

Première partie

Ce que le harcèlement révèle de notre manière d'éduquer

1. Ce que la récré dit de nous.....	18
2. La douleur : une méthode d'éducation probante ?	26
3. La Méthode Super-Héros : miser sur un apprentissage anticipé	31
Fiche pratique 1. Les attaques douces.....	50
Fiche pratique 2. Les cinq questions	52
Fiche pratique 3. L'enquête du soir.....	53
Fiche pratique 4. Tu peux tout me dire	58
Fiche pratique 5. Pourquoi mon enfant ne me parle pas ?	59
Fiche pratique 6. Les astuces simples pour débloquer la parole ...	60
Fiche pratique 7. Intimité choisie ou silence subi ?.....	61
Fiche pratique 8. C'est dans ton jardin secret ou dans ton sac trop lourd ?	62
Fiche pratique 9. Les premiers mots pour parler de harcèlement...	63

Deuxième partie

Le harcèlement est l'affaire de tous

1. Professeurs et parents : une équipe qui gagne	66
2. Parents et parents : l'autre équipe gagnante	84
3. Chaque enfant joue un rôle.....	103
Fiche pratique 10. Parvenir à un dialogue apaisé entre le parent de l'enfant agressé et l'équipe pédagogique	116



Fiche pratique 11. Parvenir à un dialogue apaisé entre le parent de l'enfant qui a agressé et l'équipe pédagogique	120
Fiche pratique 12. Parvenir à un dialogue apaisé avec l'autre parent : je suis le parent de l'enfant présumé agressé	124
Fiche pratique 13. Parvenir à un dialogue apaisé avec l'autre parent : je suis le parent de l'enfant présumé agresseur	130
Fiche pratique 14. L'enquête du parent : quel rôle joue mon enfant ?	134

Troisième partie

Protéger et accompagner nos enfants autrement

1. Comment l'envie féroce de protéger mon enfant le met en danger	138
2. Protéger et accompagner mon enfant quand il a agressé	158
3. Protéger et accompagner mon enfant quand il est agressé	187
4. Protéger et accompagner mon enfant quand il est témoin	213
Fiche pratique 15. Cerveau bloqué, cerveau grandi : un jeu pour développer le <i>mindset</i> de croissance	220
Fiche pratique 16. Répondre plutôt que réagir.....	221
Fiche pratique 17. Force ou agressivité : un jeu pour faire la différence	222
Conclusion.....	223

AVANT-PROPOS

Jony a 6 ans. C'est l'été et, dans la maison familiale, ça sent les figues. Il aime les cueillir pour ses petits frères et sœurs, monter sur les épaules de son papa pour les attraper sur ce grand arbre qu'on appelle figuier. Jony est l'aîné de la fratrie. À ce titre, il a quelques privilèges, comme celui de se coucher quinze minutes plus tard. Mais le droit d'aînesse lui confère aussi – un peu trop tôt – beaucoup de responsabilités, comme celle de vivre les choses en premier, même celles qui font peur.

Jony a 6 ans et, en septembre, comme beaucoup de petits garçons, il fera son entrée au CP.

Pour l'instant, sous le figuier, la vie est douce. Jony dessine beaucoup, lit beaucoup et rigole beaucoup ! D'après ses parents, Jony est fin, intelligent, drôle, charmant, curieux, ambitieux, et ce n'est pas parce que c'est leur enfant qu'ils le disent. Tout ça, il l'est, vraiment !

Septembre est là et, ce matin, Jony ne semble pas sentir le poids de son nouveau cartable Spider-Man sur son dos. Il contient pourtant tous les livres et les cahiers de l'année, dont le contenu devra s'implanter, tôt ou tard, de gré ou de force, dans son cerveau.

Jony est heureux de ce monde nouveau et immense qui s'offre à lui. L'école est géniale. Le terrain de foot est génial. Les jeux d'escalade tout au fond de la cour sont géniaux. La maîtresse est géniale. Et sans parler de la bibliothèque ! La plus géniale qu'il n'a jamais vue.

Ce matin-là, le papa et la maman de Jony partiront rassurés. La rentrée s'est bien passée.

Novembre est là. Le cartable Spider-Man est de plus en plus lourd, et Jony disparaît chaque matin un peu plus sous son poids. Pourtant, il est quasiment vide, toutes ses affaires sont dans un casier, à part sa trousse Spider-Man et un petit cahier dans lequel Jony écrit des histoires.

Quand il rentre de l'école, Jony jette le poids de sa journée sur le seuil de la porte, en soufflant. Sa maman l'embrasse. Ça l'énerve. Il le répercute sur sa sœur. Elle pleure. Jony se fait gronder. Il pleure. Il en a marre. C'est trop injuste !

Le soir, sa maman se couche près de lui. Elle l'enlace, lui dit qu'elle l'aime plus que tout. Il l'accueille, la colle. Il s'abrite dans la douceur maternelle qui sent la figue.



« Est-ce que tout va bien, mon chéri ? »

La question est rhétorique. Elle le voit bien, que ça ne va pas. Que son petit garçon a changé. Pour d'autres, c'est imperceptible. C'est l'âge. C'est la fatigue. C'est la pression de l'école. La charge des devoirs. C'est normal.

Elle ne doit pas s'en inquiéter, il risquerait de le sentir. Elle risquerait de créer un problème là où il n'y en a pas. Alors, elle a peur de bouger, elle a peur d'en parler, elle a peur même de respirer.

Décembre est là. Ils sont quatre à l'avoir choisi lui, pour se faire muser, eux. Ils sont quatre, il est seul. Ils sont en CE2, et le petit nouveau de la classe CP1, avec son sac Spider-Man et son sourire un peu trop jovial, ils ont décidé de « se le faire ». Pourquoi ?

Pourquoi pas ?

La classe des CP1 est juste à côté de celle des CE2. C'est pratique. Quand Jony attend que la maîtresse ouvre la porte, il reçoit un molard dans la nuque. À la récré, il préfère rester en classe pour écrire sur son cahier, mais la maîtresse dit qu'il doit s'aérer. À contrecœur, il sort, discrètement, mais pas assez apparemment. Quatre bras l'attrapent de chaque côté, il ne peut plus bouger, et reçoit l'ordre de courir. Il se débat de toutes ses forces, mais que faire ? Ils sont quatre, il est seul. Ils sont grands, il n'a que 6 ans. D'un coup sec, les quatre bras le laissent tomber à terre, l'un d'eux lui baisse son pantalon, et ils partent en riant.

Février est là. La maman de Jony n'en finira pas de pleurer. Elle le savait. Elle le sentait. Mais elle s'en voudra après, car, pour l'heure, il faut agir.

La maîtresse tombe des nues. Elle n'a jamais rien remarqué. Jony est un enfant adorable, tout le monde l'aime. Elle ira quand même trouver les enfants désignés. Ils recevront... un avertissement. Et vlan !

Et leurs parents ? Qu'en disent-ils ?

« Ça m'étonne ! Votre enfant a dû provoquer le mien. »

« L'amitié, c'est pas de l'humanitaire. On ne peut pas les forcer à l'aimer. »

« Bon, nous allons lui parler. »



Ce matin-là, Jony ne veut pas se lever. Il n'ira pas à l'école. Il n'ira plus. « Là-bas, personne ne m'aide ! Personne ne me protège ! », dit-il en colère. « Dis-moi », lui demande sa maman, « c'est qui ton super-héros ? La personne que tu voudrais être ? Celle que tu admires le plus ? » Sans réfléchir, Jony répond évidemment : « Spider-Man... »

« Tu sais », lui dit sa maman, « quand on admire quelqu'un comme tu admires Spider-Man, en général, c'est qu'on a beaucoup en commun avec lui, et que l'on voit chez lui un potentiel que l'on a en soi, qui ne demande qu'à se révéler. »

Pour la première fois depuis des mois, Jony sourit. Et s'il pouvait vraiment devenir Spider-Man ?

*Jony est un enfant que je connais bien. Très bien.
Mais pour préserver son identité, j'ai changé son nom. Jony,
c'est mon enfant. Mais c'est aussi le vôtre.
Les agresseurs de Jony, ce sont mes enfants.
Mais ce sont aussi les vôtres.*

Est-ce qu'il n'y aurait pas un moyen d'apprendre à nos enfants, parmi tous les livres et les cahiers qu'ils traînent dans leur cartable, à **devenir de vrais super-héros** ? À sortir de leurs rôles d'agresseurs ou d'agressés pour devenir des opposants ? Des super-héros qui, comme Spider-Man, ont des qualités et des compétences exceptionnelles, mais aussi des doutes, des peurs, des émotions intenses ? Des super-héros qui font le choix de cultiver et d'utiliser ce qu'ils sont, pour le bon, pour le juste ?

Nos enfants ont besoin de devenir leur propre super-héros. Et ils ont tous besoin, comme Jony, qu'on leur enseigne comment faire.

Alors, imaginons que, dès cet instant, nous devenions les entraîneurs personnels de nos enfants. Imaginons qu'on leur donne l'essentiel pour qu'ils n'aient ni peur de monter sur le ring, ni peur d'y rester, ni difficulté à s'y tenir debout.

En matière de lutte contre le harcèlement, la théorie est très présente, mais il existe bien trop peu de **pratique au quotidien** qui parle vraiment aux enfants ou à leurs parents désireux de les guider, et leur offre des outils concrets.

On parle du harcèlement comme d'un phénomène sporadique, une sorte de mode qui finira bien par passer. En réalité, le harcèlement n'est que le fruit de graines que l'on n'a pas semées. C'est la conséquence de



compétences sociales que l'on n'a pas enseignées à nos enfants. On leur a appris les mathématiques, le français, l'histoire... mais quid de ce qui aide vraiment à vivre chaque jour ? Quid de leurs émotions, de leur cerveau, de leur corps et de tout ce qu'il s'y passe ?

J'ai personnellement deux convictions :

- **Si un enfant ressent le besoin d'écraser les autres**, c'est qu'à un moment donné, il n'a pas appris à se positionner correctement et se retrouve en difficulté. Alors il utilise ce qu'il a sous la main, ses capacités naturelles de leader ou son besoin de contrôle, mais à mauvais escient. Pour éviter de se sentir agressé, il agresse. On ne lui a pas appris à faire autrement. Il ne souffre pas forcément, contrairement à une croyance bien ancrée ; il fait simplement avec le peu d'outils dont il dispose. Sur le long terme, cependant, cela pourrait le mener à une forme de souffrance.
- **Si un enfant n'arrive pas à se défendre**, à poser ses limites, si la peur prend le dessus, c'est là encore un manque de positionnement dont il n'est absolument pas responsable. Comment pourrait-il savoir comment faire face à cette peur s'il n'a pas les clés de confiance en soi nécessaires, et s'il ne se connaît pas suffisamment lui-même pour pouvoir s'imposer et s'opposer ?

Le besoin de harceler pour exister, tout comme la difficulté à se protéger ou à protéger les autres, vient d'un manque. Pourtant, comme pour les maths, le français ou la physique, ces compétences s'apprennent et méritent d'être enseignées à nos enfants pour leur permettre de mieux naviguer en société.

La plante que l'on n'arrose pas ne fleurit pas. De même, ce que l'on n'enseigne pas ne s'apprend pas. Mais la bonne nouvelle, c'est que ce que l'on enseigne porte toujours ses fruits.

En conséquence, il faut apprendre à nos enfants à **découvrir qui ils sont**, ce dont ils sont capables, quelles sont leurs forces, leurs faiblesses, leurs valeurs, leur position au sein du groupe, afin qu'ils puissent chacun devenir des super-héros du quotidien, avec leur humanité, mais sachant distinguer le bien du mal, se défendre à leur façon et, in fine, le Graal : défendre les autres.

C'est dans cet état d'esprit que j'ai créé la **Méthode Super-Héros**, dont je vais vous partager la philosophie dans ce livre. La clé de voûte de ma



méthode est de remettre l'enfant et sa personnalité unique au centre de la lutte contre le harcèlement, en l'aidant à développer dès le plus jeune âge, et à l'aide d'outils concrets utiles au quotidien, les compétences sociales qui l'accompagneront toute sa vie.

Pour créer la méthode, je me suis inspirée des super-héros qui ont bercé notre enfance, et je me suis aperçue d'une chose : ils ne sont pas sans failles. Les idées binaires et préconçues que nos enfants peuvent se faire d'un super-héros, comme l'idée qu'un super-héros n'a peur de rien, sont dévastatrices, car aucun enfant ne peut s'y identifier. C'est la vérité qu'il m'a semblé intéressant de rétablir avec ma méthode : la réalité est... humaine !

Voici les leçons que j'ai tirées de nos super-héros, et que j'ai choisi d'intégrer à la Méthode Super-Héros.



Les cinq leçons des super-héros

Voici l'enseignement que l'on peut tirer de ces histoires universelles, constituant le socle philosophique de la Méthode Super-Héros.

1) La connaissance de soi comme point de départ

Elsa, dans *La Reine des neiges*, ne maîtrise pas ses pouvoirs. Elle les craint, car elle ne les connaît pas. Ce n'est qu'en apprenant à se connaître elle-même qu'elle parvient à maîtriser ses pouvoirs. Avant d'agir, il faut savoir qui l'on est.

2) Faire avec ce que je suis

Batman est puissant, stratège, déterminé. Mais c'est aussi un enfant marqué par le traumatisme. Il est donc travaillé par sa peur, sa colère, sa solitude. Sa force vient de ce qu'il apprend à faire avec sa blessure. Batman ne cherche pas à devenir quelqu'un d'autre. Il fait de sa blessure une force.

3) Me maîtriser moi-même ainsi que la situation

Peter Parker est maladroit, rejeté, parfois humilié. Il ne gagne pas parce qu'il est parfait, au contraire ; il gagne parce qu'il apprend à lire la situation et à y réagir de façon juste. Il devient ainsi Spider-Man.

4) Choisir

Wonder Woman est réputée pour être une guerrière exceptionnelle. Mais elle est profondément guidée par des valeurs et une quête de



justice. Elle doute en permanence et elle choisit ! Ce n'est pas une machine de guerre, c'est une conscience.

5) Me responsabiliser

Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités : c'est la grande vérité assumée par tous les super-héros. Chaque enfant a un pouvoir. Notre rôle est de l'aider à en prendre la mesure.

On me parle souvent de « méthode miracle » contre le harcèlement. Mais qu'imaginons-nous vraiment derrière ce besoin ? Que mettons-nous derrière le mot « méthode » ? Un chemin d'un point A à un point B, à suivre aveuglément, sans réflexion, et au bout duquel se trouverait, enfin, la sécurité de notre enfant ? Et derrière le mot « miracle » ? L'immédiateté, l'absence d'effort, la facilité ?

La Méthode Super-Héros n'est pas une méthode miracle, et je me garde bien de la revendiquer comme telle. Elle est en revanche miraculeuse au sens où elle porte toujours ses fruits – à condition d'y mettre de la **compréhension**, de l'**intention** et du **temps**. Simplement parce qu'elle porte de petits humains, et non un business plan.

La méthode, nous savons tous qu'elle existe. Nous la sentons en notre for intérieur. Mais nous avons peur de nous y lancer – peur de nous remettre en question en tant que parents ou éducateurs, peur de l'investissement que cela représente, peur surtout de mal faire et de nuire à l'enfant que l'on cherche précisément à protéger.

Dans ce livre, vous découvrirez le sens de ma méthode, que j'ai tenté d'illustrer de la façon la plus concrète possible, car mon unique but est que vous ressortiez de cette lecture en vous disant :

« D'accord, je comprends pourquoi je dois agir dans ce sens. »

*"He who has a why to live for,
can bear almost any how."*

*(« Celui qui a un "pourquoi"
peut supporter n'importe quel "comment". »)*

Friedrich Nietzsche

C'est en partant de ce « pourquoi » que j'espère vous guider au mieux vers le « comment », c'est-à-dire la Méthode Super-Héros.



Vous trouverez également dans ce livre de nombreuses fiches pratiques à appliquer immédiatement, tantôt pour vous seul, tantôt avec votre enfant. Certaines d'entre elles sont directement fournies dans l'ouvrage, à la fin de chaque chapitre ; d'autres ressources sont à télécharger en flashant les QR Codes. Vous pourrez ainsi commencer à travailler les **compétences fondamentales** pour l'aider à devenir un vrai super-héros. Je veux que votre enfant reste au centre de nos préoccupations tout au long de cette lecture. C'est l'engagement que je prends envers vous.

Ce livre vous transmet les principes fondateurs de ma méthode. Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez suivre ma formation en ligne :



**FORMATION
SUPER-HÉROS**



Chacun de nous a un rôle à jouer. Et si vous me lisez aujourd'hui, je suis ravie et je vous remercie, car cela veut dire que vous êtes prêt à jouer le vôtre !

Ce livre ne vous apprendra pas comment protéger votre enfant : il vous dira pourquoi vous en êtes déjà capable. Aidons chaque enfant à enfiler sa propre cape, car chaque cape est unique !

Enfin, j'écris ce livre avec l'espoir qu'au moment où vous le terminerez, vous ressentiez de la joie, et non plus de la peur.

Bonne lecture !

Laurie Gozlan

Un soin particulier a été apporté à la documentation de cet ouvrage. Pour ne pas alourdir votre lecture, toutes les sources sont à retrouver en scannant ce QR Code :



**À TÉLÉCHARGER :
SOURCES ET RÉFÉRENCES
BIBLIOGRAPHIQUES**





INTRODUCTION À LA MÉTHODE SUPER-HÉROS

Lors de mes interventions, en école ou auprès des familles, on me pose toujours la même question : « Pourquoi y a-t-il de plus en plus de harcèlement scolaire ? »

Je comprends l'interrogation. Je comprends également le sentiment un peu asphyxiant du « plus en plus ». D'ailleurs, une autre question, qui découle bien souvent de la précédente, m'est aussi fréquemment posée : « Y a-t-il réellement plus de harcèlement ? Ou est-ce une impression du fait d'une surmédiasation ? »

Je pourrais répondre à ces deux questions avec des chiffres, des études et autant de ressources disponibles pour tous. Mais d'autres l'ont fait avant moi, et bien mieux que moi. De plus, pour être totalement franche, je ne crois pas qu'il soit utile de passer trop de temps sur ces deux points en particulier. Je vais néanmoins tâcher d'y répondre rapidement.

« Pourquoi y a-t-il de plus en plus de harcèlement scolaire ? »

La question sous-entend qu'il s'agirait d'un phénomène, d'un problème sporadique et passager. Or, je me bats de tout mon cœur depuis plusieurs années pour que les parents, les professeurs, les éducateurs et tous ceux qui accompagnent nos enfants changent de regard sur le harcèlement. Je m'investis pour qu'ils prennent du recul, cessent de le regarder à travers une loupe et l'envisagent dans son ensemble, car ce regard fait partie intégrante du problème, et s'il change, s'il s'ajuste, il peut aussi devenir partie intégrante de la solution.

*Le harcèlement n'est pas un phénomène ; c'est un symptôme.
Il ne faut pas le regarder comme la cause, mais comme
la conséquence. Le harcèlement n'est pas le point de départ
du problème. Il en est son résultat.*

Alors, si le harcèlement n'est pas le problème, quel est-il, me direz-vous ? C'est ce que je vais vous expliquer dans le premier chapitre de ce livre.



« Y a-t-il réellement plus de harcèlement, ou est-ce une impression ? »

Je répondrais simplement que s'il reste un seul enfant harcelé, et un seul enfant harceleur, alors le problème existe encore, et cette simple réalité doit suffire à nous mobiliser.

Première partie



Ce que le harcèlement **révèle** de notre manière **d'éduquer**



*"Le problème avec l'être humain,
c'est qu'il regarde sans voir."*

Albert Camus



1. CE QUE LA RÉCRÉ DIT DE NOUS

Il y a quelques années, j'ai fait une dépression. Comme beaucoup d'entre nous, je suppose. Bien sûr, j'en avais honte. Pour moi, la dépression était le problème de ma vie, la grosse tache noire à effacer au plus vite.

Après quelques mois de lutte solitaire, j'ai consenti à aller voir un psychiatre. Il a confirmé le diagnostic. Il a noté le mot « dépression » en haut de la petite feuille sur laquelle il prenait des notes à propos de l'être humain assis en face de lui – moi. Puis, il m'a prescrit un **antidépresseur**. Arrêtons-nous un instant sur ce mot : « antidépresseur » – je vous promets que vous allez vite voir le lien avec le harcèlement. L'antidépresseur, c'est l'antidote contre la dépression, celui qui va, en surface du moins, effacer la tache noire. Voyez-vous où je veux en venir ? Est-ce que la dépression est la cause ? Ou est-ce le symptôme ? Que traite l'antidépresseur ? Traite-t-il la cause ? Ou traite-t-il le symptôme ?

J'ai donc posé la question à l'éminent docteur en face de moi, et il s'est avéré qu'il était bien plus éminent qu'il n'en avait l'air. Sa réponse a changé mon regard sur beaucoup de choses dans ma vie, notamment sur le harcèlement.

« La dépression est évidemment le **symptôme** », a-t-il répondu. Me sentant un peu perdue, il a poursuivi. « Votre corps, et notamment votre cerveau, a besoin d'une combinaison de connexions, d'hormones, pour que tout fonctionne correctement. C'est une machine parfaite, mais si vous retirez l'un des boulons, le reste déraile comme un domino. »

« Donc quelque chose déraile dans mon corps ? », lui ai-je demandé.

« Oui. Selon vos analyses, vous souffrez d'une maladie auto-immune qui affecte votre thyroïde, la maladie d'Hashimoto. Or, la thyroïde est le petit travailleur responsable de la régulation de vos humeurs, parmi beaucoup d'autres choses. Mais en ce moment, elle ne peut plus effectuer son travail. La voilà, votre cause. La cause de votre dépression. Et comment allons-nous traiter cela ? Avec un antidépresseur, qui aidera un temps votre cerveau à faire les bonnes connexions, et, bien sûr, avec des hormones thyroïdiennes afin de traiter la cause, et non pas seulement le symptôme. »

Cet éminent docteur m'a appris à **dézoomer** ! Mon attention ne devait pas se focaliser sur la dépression, mais sur la thyroïde, qui en était la cause.



Dézoomer : le premier acte courageux

Pour en revenir à nos moutons – car je ne compte pas écrire un livre de médecine –, il me semble qu'aujourd'hui, notre loupe est figée : nous traitons le **harcèlement du jour**. Point.

Du moins, nous tentons un « traitement antiharcèlement ». Côté harceleur, le traitement consiste en général à punir, exclure, voire humilier. Côté harcelé, le traitement consiste bien trop souvent en une injonction on ne peut plus floue et terrifiante d'imprécision...

« DÉFENDS-TOI ! »

Quand on a le sentiment d'avoir tout essayé et de ne pas être en mesure de protéger ou de responsabiliser les enfants, alors survient cette phrase qui plonge parents et enfants dans un grand trou noir :

« Nous sommes désolés, nous ne pouvons pas assurer sa protection. Il vaut peut-être mieux qu'il change d'école. »

S'ensuit alors une seconde tentative de « traitement antiharcèlement » : une nouvelle école, ou encore l'école à la maison. On colmate, on panse les plaies. En somme, faute de mieux, on sauve ce qui peut encore l'être.

Je grossis un peu le trait, en conscience. L'État, les écoles, les parents et les enfants eux-mêmes prennent de plus en plus la mesure de l'urgence, s'informent, se forment. Des programmes sont mis en place, comme le programme PHARE – dispositif obligatoire en France, généralisé à 100 % des établissements depuis la rentrée 2022. Des campagnes de sensibilisation sont organisées. Les associations fleurissent.

L'idée n'est absolument pas de jeter la pierre à qui que ce soit ni de remettre en cause la bonne volonté derrière toutes ces actions. Par ailleurs, ces démarches ont de gros points positifs et efficaces, et il convient de le souligner. C'est une belle avancée.

Mon intention est simplement de nous pousser tous à dézoomer un peu et à nous poser la question suivante, avec le plus d'objectivité et le moins d'ego possible :

« Est-ce que nous traitons vraiment la cause ? »



Si l'on prend un peu de recul et que l'on sort du cas par cas, ne voit-on pas apparaître ce qui alimente toutes ces situations ?

Vous êtes-vous déjà posé au milieu d'une cour de récréation, uniquement pour observer ? Moi oui, par curiosité. Parce que la récré, qu'est-ce c'est, sinon un microcosme de notre société ? Lorsque l'on observe une cour de récréation, on peut se faire une idée de l'état actuel de la société, mais aussi prédire l'état de la société de demain.

La récréation dit quelque chose de nous et de notre façon d'éduquer nos enfants. À la récré, dans les interactions entre les enfants, dans leurs jeux, leurs réactions, leurs paroles, les mouvements de leurs corps, quelque chose se révèle. À condition de savoir regarder, on voit apparaître les mécanismes qui nourrissent le harcèlement.

L'étincelle : ce que l'œil ne voit pas

C'est après beaucoup d'observation et après m'être obligée à dézoomer, et dézoomer encore et encore, que je me suis aperçue que nous traitons le symptôme et non la cause. Ça m'a frappée d'évidence.

Le harcèlement est le prix d'un silence éducatif en matière de compétences sociales. Nous récoltons seulement le fruit de ce que nous n'avons pas semé.

Et ce fruit, un peu pourri, c'est le **harcèlement**. Jusqu'à présent, nous avons cherché à éteindre le feu, sans chercher l'étincelle. Le feu, c'est ce qui est visible en un coup d'œil posé sur la récré : un enfant qui frappe, un enfant qui crie, un enfant qui suit, un enfant qui se résigne à subir, un enfant qui regarde sans bouger. Mais l'étincelle, c'est ce qui est invisible à l'œil nu : c'est un enfant qui ne sait pas demander de l'aide, qui n'a jamais appris à se positionner, qui ne sait pas quoi faire de ses émotions, qui ne sait pas comment se protéger.



L'addition de « ne sait pas » et « n'a pas appris » aboutit soit :

- à un enfant harcelé ;
- à un enfant harceleur ;
- à un enfant qui assiste, renforce ou regarde.

Entre harceleur et harcelé, il y a souvent beaucoup de monde.

Et si chaque enfant pouvait apprendre à devenir son propre super-héros ?

Face aux conflits, aux agressions ou au harcèlement, nous avons tendance à intervenir à la place de l'enfant... mais ces interventions font souvent plus de mal que de bien. Alors, en tant que parent, en tant qu'adulte, **que pouvons-nous faire ?**

La Méthode Super-Héros propose de transmettre aux enfants, dès 3 ans, les compétences nécessaires pour trouver leur place, poser leurs limites et agir avec confiance.

Le harcèlement ne concerne pas seulement l'enfant harcelé : il implique aussi l'enfant harceleur, les témoins et les adultes qui les entourent, à l'école et dans la famille. Sans culpabiliser ni dramatiser, **ce livre aide à comprendre les mécanismes qui entretiennent ces situations et à accompagner chaque enfant selon son rôle.**

Missions, jeux d'enquête, scripts de conversation, activités de coopération... grâce à plus de 30 outils concrets et ludiques, vous découvrirez comment aider un enfant à :

- **mieux se connaître et s'affirmer ;**
- **se défendre sans violence ;**
- **canaliser ses qualités de leader ;**
- **agir lorsqu'il est témoin d'une injustice ;**
- **coopérer avec les adultes pour trouver des solutions.**



LAURIE GOZLAN (@_petit_deviendra_grand_) est autrice et entrepreneuse. Créatrice de livres et d'outils interactifs consacrés au développement de l'enfant, elle a conçu la Méthode Super-Héros, un programme en six étapes aujourd'hui utilisé par des milliers de familles, ainsi que par des psychologues et des enseignants. Dans ce livre, elle en met les principes fondateurs à la portée du plus grand nombre.

19,95 €

ISBN : 978-2-8073-7316-7

