

Le modèle de Palo Alto :

« Faites vous-mêmes votre malheur » : c'est le titre paradoxal qu'un des grands noms de la thérapie brève, le psychologue et philosophe Paul Watzlawick, a donné à l'un de ses livres. Fondée sur une étude approfondie des mécanismes psychologiques de la souffrance, la thérapie brève dévoile comment nous mettons consciemment ou inconsciemment en place des réflexes, des réactions – sous forme de pensées, comportements, émotions – qui nous maintiennent dans nos problèmes alors même que nous croyons tout faire pour nous en sortir.

La thérapie brève intègre dans son épistémologie les avancées les plus récentes des sciences de la communication, en premier lieu l'étude du fonctionnement cybernétique – circulaire – des interactions. Elle place au premier plan l'étude des relations – avec soi-même, avec le monde qui nous entoure, avec les personnes de notre entourage – rejetant ainsi dans le domaine de l'erreur épistémologique les diagnostics stigmatisant ou culpabilisant les patients et leurs proches. Elle aborde les problèmes en tenant rigoureusement compte de leur contexte et travaille à leur résolution de manière stratégique.

La thérapie brève selon l'école de Palo Alto est une forme de psychothérapie qui s'exerce sur un mode particulier, non stigmatisant, en complément d'éventuels traitements médicamenteux.

Il s'agit de thérapie brève. En effet, le thérapeute pose un cadre de 10 séances maximum pour obtenir des résultats sensibles.

L'approche est systémique, c'est-à-dire qu'elle tient compte de l'ensemble des interactions et des relations qui jouent dans le problème, tel qu'il se manifeste au présent.

Le patient prend une part active à sa thérapie en réalisant des prescriptions comportementales, toujours finement adaptées à sa situation et à ses possibilités personnelles, visant à modifier ses interactions avec son contexte et à lui permettre de sortir des cercles vicieux de la souffrance, tout en acquérant une réelle autonomie face à ses difficultés.

La thérapie brève place la relation au centre de l'investigation et de la démarche thérapeutique. C'est pourquoi elle est particulièrement adaptée aux problématiques de souffrances scolaires. De courte durée et non stigmatisante, menée sur le mode du dialogue, elle convient idéalement aux enfants.

Dans cet article, nous exposerons notre compréhension et nos observations actuelles de la « vulnérabilité dans la cour de l'école » en deux parties distinctes.

Notre cadre de recherche est celui qui se limite à notre expérience en cabinet de consultations. Il est bien évident que nous ne souhaitons pas affirmer disposer d'une liste exhaustive de toutes les situations de souffrances dans la cour de l'école. Nous parlerons donc de ce point de vue là, du point de vue de 1000 consultations par an permettant d'élaborer ces réflexions.

Si l'on cherchait une définition de « vulnérable dans la cour de l'école » nous pourrions arriver à celle-ci : être « vulnérable » c'est « être fragile et repérable ».

Etre « Fragile » ou plus exactement « être fragilisé ». Le terme « fragilisé » convient mieux à notre épistémologie puisque, à l'inverse d'une qualité intrapsychique figée, « fragilisé » nous semble plus interactionnel et plus contextuel. (« fragilisé par », « du fait de »...etc)

« Fragilisé » par une vision du monde particulière, « fragilisé » car n'ayant pas fait d'apprentissages relationnels suffisants pour le moment, fragilisé parce que l'entourage, sans le vouloir, a rendu l'enfant moins compétent.

Etre « vulnérable » c'est aussi être « repérable ». L'enfant est repérable par la posture effrayée qu'il peut parfois adopter et par le fait qu'il appelle à l'aide des adultes (des parents ou des institutionnels : enseignants ou professionnels de l'éducation) qui sans le vouloir, risquent de renforcer « l'agresseur ».

Nous y reviendrons dans le détail plus loin. Avant tout il nous semble important de teinter le terme « vulnérable » du regard constructiviste du modèle de Palo Alto.

Pour nous, il s'agit d'un état temporaire et contextuel : les enfants que l'on pourrait qualifier de « vulnérables » dans la cour, ne le sont qu'à l'instant où on le constate et dans un contexte spécifique. En aucun cas nous pensons qu'ils puissent être « vulnérables » définitivement. D'ailleurs, nous ne pourrions pas envisager d'action thérapeutique si nous voyions les choses autrement. Nous pensons que notre travail consiste à leur permettre d'accéder à leurs ressources.

En effet, ils sont vulnérables jusqu'à ce qu'ils fassent un apprentissage différent. Un apprentissage de niveau II selon Gregory Bateson : « l'apprentissage de niveau II est un changement dans le processus de l'apprentissage de niveau I ». (par exemple : si je baisse la tête et ne dis rien, mon agresseur pourrait ne pas me voir, apprentissage de niveau 1 ; c'est précisément parce que je baisse la tête que le processus d'agression dans son ensemble continue, apprentissage de niveau 2)

Autrement dit, une expérience émotionnelle qui changera durablement leur façon d'entrer en relation avec les autres.

I – Vulnérablescomme fragilisés

a. Par une vision du monde : « Je ne dois rien faire »

« Mes parents disent que je dois faire comme si je n'entendais pas ». Cette phrase est parfois prononcée par des enfants qui viennent nous voir au Centre et qui se font harceler, maltraiter ou qui sont totalement dénigrés par leurs pairs, dans la cour de l'école.

Ils pensent donc que « c'est mal » de se défendre et appliquent à la lettre les conseils de leurs parents ou d'autres adultes qui proposent (avec les meilleures intentions du monde) que les insultes glissent sur eux. Malheureusement, elles ne glissent pas, elles font mal et creusent parfois de profondes blessures. Ainsi cette vision du monde que l'on nomme affectueusement la « vision Ghandi » entre praticiens du centre, que nous sommes tentés d'avoir en tant qu'adultes susceptibles de montrer l'exemple, ne soulage pas du tout. Pire, elle empêche l'enfant de réguler voire d'imaginer réguler.

L'enfant se dit qu'il ne doit rien faire ou bien qu'il ne peut rien faire et dans les deux cas, que l'autre va bien s'arrêter..car « c'est méchant ».

Malheureusement cela ne marche pas.

Cas 1 : Capucine – 13 ans qui piquait des crises de colère :

Capucine vient nous voir après une première séance avec sa maman. Cette dernière nous a expliqué que Capucine a des problèmes de comportement à l'école et à la maison. Depuis la rentrée, elle a été collée à plusieurs reprises pour avoir insulté et même giflé une certaine Marilyn. A la maison c'est très difficile aussi, elle s'emporte violemment, casse ses affaires et dit ne plus vouloir aller à l'école.

Lorsque l'on reçoit Capucine, elle est calme et très triste, comme abattue. Elle semble également inquiète de devoir une fois de plus raconter son histoire à des adultes. (Elle a déjà vu des psychologues scolaires dans le passé et voyait encore il y a quelques semaines un psychiatre tous les mercredis).

A l'école, concrètement, elle a marre d'une certaine Marilyn et de sa copine Shyama qui passent leur temps à se moquer d'elle...Elles disent qu'elle couche avec des garçons. Loïc, son ancien amoureux, a rejoint le groupe des filles et

ricane avec elles des insultes sur ce thème, ce qui ne manque pas de blesser profondément Capucine. Ils disent qu'elle est enceinte que cela se voit, en plus.

Capucine précise que quand elle parvient à « remonter dans sa tête », les choses sont supportables....Phrase qui ne manque pas de nous inquiéter. En effet, notre expérience et les principes du modèle de Palo Alto nous amènent immédiatement à repérer une tentative de contrôle très puissante de ses émotions ce qui visiblement (comme le plus souvent) ne marche pas...et amène inmanquablement des explosions violentes.

« Mes parents me disent qu'il y a des gens comme cela, qu'il ne faut pas s'en occuper ». Alors chaque jour, elle tente de se dire que si elle parvient à rester calme, à être bien, seule, avec elle-même, alors ils arrêteront. Elle se répète à longueur de journée : « reste positive, ils ne sont pas intelligents, essaie de ne pas y penser ». Elle dit aussi : « tout dépend de moi....Il faut que j'arrive à surmonter cela ». Parfois elle se raccroche encore à la nature : « la nature aussi est parfois cruelle » et elle parle aux arbres...autre manière de faire taire ses émotions et malheureusement de paraître bizarre aux yeux des autres....

Elle se sent à la fois en colère contre Marylin, Shyama et d'autres qui commencent à se rallier au groupe populaire de Marylin. Mais également extrêmement triste de l'attitude Loïc qui était son amoureux et ne prend absolument pas sa défense.

Le résultat : des crises explosives à l'école où elle devient toute rouge et se met à hurler en plein milieu du couloir et ne manque pas de récolter un avertissement.....Et des moqueries déçuplées. De même, elle explose à la maison au moindre sujet et à la moindre dispute elle finit par renverser sa chambre. Elle y reste alors prostrée en larmes, la violence évanouie.

Ce cas illustre la partie qui précède. Il montre à quel point la tentative de régulation proposée par les parents : « ne réponds rien » amène Capucine à : soit ne rien répondre un temps en prenant sur elle ou à répondre mollement : « arrête ce n'est pas intelligent » (ce qui revient au même), soit dans un deuxième temps à exploser en criant et en insultant Marylin. Dans les deux cas, Capucine ne peut réguler efficacement avec les autres. On comprend alors aisément ses crises de colère et de tristesse à la maison comme à l'école. Subir de telles attaques et s'empêcher de ressentir ce qu'elle ressent à de quoi faire sortir de ses gonds une enfant de 13 ans et n'importe quel être humain. Elle est comme empêchée par sa vision du monde qui l'enferme dans un cercle vicieux de tentatives de régulation avec elle-même (« je ne dois rien dire ») alors que la régulation doit s'opérer dans l'interaction avec les autres. (« je peux me défendre, en disant.... »)

b. Par des outils inexistants ou pas suffisamment aiguisés : « je ne peux rien faire », « je ne sais pas faire » ou « je fais mais cela ne marche pas »

Dans certains cas, l'enfant aimerait bien se défendre mais ne sait absolument pas comment.

Il a parfois le sentiment d'avoir tout essayé, en feignant par exemple l'ignorance pendant un temps puis en explosant quand la violence répétée et permanente devient insupportable comme dans le cas de Capucine.

Dans les deux cas, l'enfant envoie le message implicite : « Arrête » ce qui n'est pas efficace. En effet, « l'agresseur » sait alors qu'il a un impact sur lui et, si cela le touche, cela signifie qu'il a choisi une cible idéale que l'on peut torturer à loisir. Il peut alors observer comment elle souffre ou attendre patiemment qu'elle explose et se donne en spectacle.

Cas 2 : Lily-Rose- 6 ans : « j'ai tout essayé et je ne sais pas quoi faire d'autre »

Elle subit depuis plusieurs mois les attaques incessantes de Kevin. Devant sa cour ricanante, il la bouscule, lui fait des béquilles et des croche-pieds, lui donne des coups de poings et des coups de pieds.

Lily-Rose nous dit la chose suivante : « la seule chose que j'attends de vous c'est que vous disiez à maman qu'elle me change d'école. J'ai tout essayé : j'ai d'abord dit « arrête » et puis je lui ai donné un coup de pied mais il m'a tapé plus fort. Maintenant je me cache aux toilettes mais il m'y trouve toujours. L'autre jour il m'a collée contre le mur et j'ai cru que cela allait m'étrangler avec ma fermeture éclair....et même Mathilde a eu peur. Quand je suis sortie je l'ai poussé de toutes mes forces, il est tombé en faisant semblant d'avoir mal et la maîtresse m'a punie. Voilà, j'ai tout essayé, tu vois, on ne peut plus rien faire, je dois changer d'école ».

La pauvre Lily-Rose pense avoir tout essayé tant elle a fait des choses diverses...mais toujours sur le même thème . En effet, le message qu'elle envoie toujours à Kevin est « Arrête » et c'est là où, comme nous le verrons plus tard, le modèle de Palo Alto nous conduit à trouver une autre manière de faire.

Que fait Lily-Rose au sens palo-altien ? Elle ne fait rien ou dit « arrête » mollement puis violemment...le message est toujours au même niveau logique : il est (selon les niveaux logiques de Watzlawick) de la classe des « Arrête ». Nous devons donc trouver une manière d'envoyer un message à 180 ° qui dirait « continue ».

Nous verrons comment par la suite.

Une autre illustration de « je ne sais pas faire » est le cas, non pas où l'enfant ne répond rien ou ne sait pas quoi répondre, mais celui où il répond quelque chose qui tombe inexorablement à l'eau car en décalage avec les insultes ou les

attaques perpétrées. Le cas où l'enfant pour se défendre a compris qu'il lui faudrait une réponse adaptée et capable de stopper net son agresseur : une « flèche défensive » (comme nous l'appelons), mais seulement il ne parvient pas à trouver celle qui sera suffisamment aiguisée, suffisamment terrassante.

Cas 3 : Rémi – 12 ans : « Je réponds mais cela ne marche pas »

C'est le cas de Rémi qui vient nous voir.

Il est en rage quand il rentre de l'école : il lance contre les murs ses oreillers, il se tape, se cogne la tête contre les murs, se griffe parfois, tellement il ne supporte plus l'école. Il reste parfois à la maison avec des maux de ventre qui le clouent au lit. Sa maman nous décrit ses départs à l'école ainsi : « on dirait un animal qui part à l'abattoir quand je le regarde se diriger vers son bus. »

Dans la vision du monde de Rémi les autres sont des ignorants, les élèves sauf un certain Laurent qui, comme lui est passionné d'informatique. Même certains professeurs sont capables de faire des erreurs comme d'oublier un accord alors qu'ils écrivent au tableau. C'est inadmissible pour lui ! Il est donc très « position haute » quand nous le voyons et nous imaginons à quel point il peut déclencher l'agacement des autres. Par ailleurs il est bon élève et obtient de bonnes notes ce qui n'est pas pour augmenter sa popularité.

Ce qui pose le plus problème au moment où nous le voyons ce sont les insultes multiples dont il fait l'objet chaque jour.

Au début il a tenté de ne rien dire, d'ignorer, nous expliquant qu'il considère être au-dessus de cela : « je suis beaucoup plus mûr que ces gamins ». Récemment la situation a empiré car il a répondu : « la bave du crapaud n'atteint pas la blanche colombe ». Immédiatement, comme une trainée de poudre sur laquelle on aurait lâché une allumette, l'ensemble du collège fut au courant et les insultes du type « oh la colombe, t'es un pd en plus ? » démarrèrent même de la part de certains qui n'avaient jamais rien dit.

Nous avons validé avec lui que la réponse était bien choisie et polie néanmoins pas adaptée à ce public si peu élevé intellectuellement.

On voit dans ce cas précis que l'enfant tente de se défendre et comprend bien qu'il doit décocher une flèche verbale pour laisser bouche bée l'agresseur d'une part et éviter d'être sanctionné s'il est violent physiquement, d'autre part. Malheureusement, il s'y prend si mal que sa défense échoue.

Ici, nous avons travaillé avec lui à d'abord lui faire accepter de se mettre à leur niveau c'est-à-dire à un niveau par forcément très intelligent et avons construit une flèche défensive, moins « jolie » mais plus percutante.

II – Vulnérablescomme repérables :

a. Par une posture effrayée

Tellement habitué aux railleries, aux attaques ou à l'ignorance totale, l'enfant qui souffre se renferme. Il se prépare aux prochaines attaques éventuelles en se réfugiant dans une sorte de bulle où il se coupe des interactions avec les autres.

Nous avons parfois en consultation des enfants qui ressemblent à des « poupées avec les yeux tournés à l'intérieur » pour reprendre une expression de Georgio Nardone. (Psychothérapeute italien utilisant le modèle de Palo Alto)

Il est naturel et évident que tout congénère approchant perçoit cela et se trouve en situation d'en profiter éventuellement.

Malheureusement « l'enfant- poupée » peut, alors, être le jouet d'une prophétie auto-réalisatrice (Paul Watzlawick)¹ : Plus il redoute (à raison au regard de ce qu'il a déjà vécu) que l'on vienne l'embêter et le maltraiter, plus il prend un air bizarre, effrayé ou coupé du monde ce qui fait une différence repérable dans un groupe. Alors il risque de provoquer ce qu'il redoute : on va le regarder plus attentivement et il pourrait être identifié comme celui qu'on peut harceler car il y a une « accroche » possible.

Rappelons ici l'exemple de Capucine qui parlait avec les arbres ou celui d'une autre jeune patiente, Charlotte, qui passait son temps à faire semblant d'envoyer des SMS, seule sur banc de peur que les autres perçoivent sa solitude et/ou l'approchent.

Inévitablement ces comportements différents sont vite repérables dans la cour.

¹ * Paul Watzlawick rapporte cet événement dans *L'Invention de la réalité*. Cette anecdote démontre qu'une croyance - même fausse au départ - peut contribuer à forger la réalité : « En mars 1979, les journaux californiens commencèrent à faire beaucoup de bruit autour d'une importante et imminente pénurie d'essence ; les automobilistes californiens se ruèrent alors sur les pompes à essence pour remplir les réservoirs de leur véhicule. Le remplissage des douze millions de réservoirs (qui, jusqu'alors, restaient aux trois quarts vides) épuisa les énormes réserves d'essence disponibles, et entraîna quasiment du jour au lendemain la pénurie annoncée. »

b. Par l'intervention des adultes :

Nos discours protecteurs et aimants d'adultes, de parents ou de professionnels, nous amènent parfois à encourager les enfants à parler des situations de harcèlement ou de violences diverses dans la cour. Ce qui est une excellente idée sauf si cela déclenche une intervention directe de notre part.

Nous avons observé que si l'adulte intervient, l'enfant peut a minima recevoir une insulte nouvelle qui se rajoutera au florilège déjà existant : « Tu es une Balance ! ». Il peut également subir des attaques plus discrètes avec l'intention pour l'agresseur de ne plus se faire attraper. Enfin, l'enfant peut être victime de représailles et d'actions punitives.

C'est logique car l'intervention de l'adulte porte le plus souvent soit sur une mise en garde morale, soit sur une punition plus ou moins forte. Ainsi en réaction « l'agresseur » peut légitimement ressentir de la colère et/ou de l'excitation d'avoir réussi à faire réagir les adultes. Notons au passage qu'à certains moments de la vie de l'enfant, notamment à l'adolescence, faire réagir les adultes et se faire punir est un gage d'accroissement de popularité dans la cour.

D'autre part, à un niveau plus méta, puisque l'on intervient dans une situation relationnelle dans laquelle nous n'étions pas acteurs, nous envoyons deux messages :

- A « l'enfant harcelé » :

Avec une intention bienveillante et aimante nous envoyons le message explicite : « Je t'aime et je ne supporte pas que l'on te fasse du mal donc je vais m'en occuper ». Mais de manière implicite nous lui disons : « Tu n'es pas capable de te défendre alors j'interviens », ce qui n'est pas malheureusement très aidant et plutôt paralysant. Cela renforce l'enfant dans l'idée qu'il ne peut rien faire...

- A « l'enfant harceleur » :

Nous envoyons un message explicite : « Arrête c'est mal », ce qui risque, comme nous l'avons dit, d'encourager des conduites plus violentes car ce qui est interdit a plus d'intérêt que ce qui ne l'est pas. Nous envoyons donc un message explicite inefficace voire aggravant. Le message implicite, lui, est le suivant : « Tu as choisi une cible de choix car elle est incapable de se défendre seule ». Ce message est alors vraiment néfaste pour l'enfant harcelé.

Ainsi l'intervention d'adultes inquiétés - par une situation objectivement inquiétante tant la violence peut être forte - maintient et/ou, la plupart du temps, aggrave la situation. Les adultes intervenant rendent, sans le vouloir, encore plus repérables les enfants susceptibles d'être attaqués et ne leur facilitent pas la tâche, c'est le moins que l'on puisse dire, pour parvenir à réguler.

Cas 4 : La maman de Florian – 13 ans : « Il ne sait pas faire »

La maman arrive en séance et dit : « Florian a toujours été comme cela : depuis tout petit c'est lui que l'on tape et que l'on embête.

Par exemple, en CP, il s'est fait trainer dans la cour et il a énormément pleuré alors je suis intervenue en allant voir la maîtresse, tellement cela m'avait choquée.

Quand il était en primaire, même en famille, c'est assez régulièrement que j'ai dû prendre sa défense face à ses cousins. Nous avons d'ailleurs quitté plusieurs fois des repas de famille car j'étais trop en colère, les autres adultes ne voyant rien. Je me suis fâchée avec ma mère qui ne se rendait pas compte à quel point les autres enfants de la famille maltrahaient Florian. Cela fut quand même utile car depuis Florian ne va plus jamais chez sa grand-mère quand son cousin Hugo est là.

Et puis il y a quelques mois, son meilleur ami Léo a commencé à l'ignorer et à se moquer de lui. Florian m'en a parlé alors j'ai attrapé Léo pour lui demander ce qui se passait : il a dit : « rien, il ne se passe rien mais ça m'amusait un peu de faire cela », j'ai bien évidemment répondu que cela ne m'amusait pas du tout et ai appelé ses parents.

Récemment en Septembre, il s'est fait embêter par 2 gamins terribles du quartier....Là nous avons réussi à gérer le problème avec la CPE et ils ont cessé leurs attaques envers Florian.

Même hier, je suis allée chez notre voisine car sa fille avait pris un jeu de PSP de Florian et elle ne voulait pas le rendre.

Bref, vous voyez, il est totalement incapable de se défendre. De toutes façons il a été diagnostiqué dysphasique en Primaire et nous avons fait un bilan neurologique en début de 6^{ème} qui a montré qu'il pourrait peut-être y arriver mais au prix d'énormément d'effort. Il est plus lent que tous les autres. Pour la 4^{ème} je me bats pour qu'il ait une AVS d'ailleurs.

Bref, comment peut-on faire car j'en ai vraiment marre de tout cela et il a toujours des problèmes ce gamin ? »

Ici, nous sommes dans un cas particulier où la maman depuis toujours intervient entre son fils et le monde. Elle pense qu'il doit être protégé. Elle pense qu'il a des problèmes et certains spécialistes lui ont confirmé : il est dysphasique et assez lent pour son âge...L'inquiétude de cette maman est multi-origines : relationnellement il ne semble pas très doué et scolairement il n'est pas brillant non plus. Ainsi personne

n'a idée de comment il pourrait se débrouiller sans toutes ses « béquilles » pour tenir debout. Comment faire fonctionner des muscles, un corps, un esprit quand ils sont sans cesse immobilisés dans du plâtre. Ne retire-t-on pas un plâtre après une fracture quand l'os est consolidé ? Florian est comme trempé dans un immense bain de plâtre (pour quelle fracture ?) : comment savoir ce qu'il ferait s'il pouvait bouger ?

III- La vulnérabilité : Comment en sortir ? Ce que l'on propose :

La posture que nous adoptons est celle d'un adulte qui se met à côté de l'enfant (et non entre lui et le monde) et qui l'aide à puiser dans ses ressources. Etre à ses côtés en utilisant notre modèle systémique et stratégique et l'outiller afin de réguler en se défendant, le préparer aussi, mais ne pas faire les choses à sa place.

Assouplir une vision du monde

Le plus souvent nous devons d'abord assouplir une vision du monde qui s'est rigidifiée. Soit du fait d'apprentissages qui ont amené l'enfant à penser qu'il ne peut rien faire ou qu'il ne sait pas faire face aux agressions qu'il subit. Il a appris d'une certaine manière que quoiqu'il fasse cela ne marche pas. Soit l'enfant a adopté une vision pacifiste puis passive dictée par son environnement : ses parents, des proches, des professionnels de l'éducation, bref des adultes qui pensaient l'aider comme nous l'avons évoqué plus haut. Enfin, un autre élément bloquant pour notre intervention est l'idée (à raison !) de l'enfant que les adultes sont d'une rare incompétence pour comprendre et résoudre les problèmes dans la cour de l'école.

Il nous faut déconstruire cela pour que l'enfant puisse se dire : « J'ai confiance en cet adulte qui semble différent des autres puisqu'il propose de m'aider autrement, oui, on peut encore faire quelque chose et c'est moi qui vais le faire ».

Construire une flèche verbale défensive

A l'aide d'un questionnement précis, nous identifions avec l'enfant les acteurs du problème, les situations d'agression (où cela se passe, à quel moment, avec qui autour ?...) et les insultes récurrentes. Il n'est pas rare que nous demandions aux enfants de noter pour nous des éléments dans un carnet d'observation afin d'avoir des informations fines. Ce qui au passage est déjà apaisant car l'enfant se met ainsi à distance de ses agresseurs et tout se passe alors comme s'il observait la situation de l'extérieur.

Une fois que nous avons des données concrètes et actuelles alors nous pouvons construire une flèche. A un adulte nous parlerions de « stratégie » aux enfants nous parlons de flèche ou de boomerang.

Il s'agit de ramener l'enfant à une situation de régulation en lui permettant de préparer une réponse à son agresseur. Qu'il l'utilise ou non, la flèche est prête, à disposition, et taillée sur mesure. Il s'agit d'une sorte de judo verbal : on se sert de la force de l'agresseur : son insulte renvoyée et la présence – le plus souvent- d'une cour spectatrice et ricanante, renforce l'action de régulation de l'enfant.

Les flèches sont toujours défensives car ainsi elles respectent la vision du monde « ne pas faire de mal gratuitement » et sont d'autant plus efficaces car lancées dans le bon contexte.

« L'agresseur » peut alors vivre une « expérience émotionnelle correctrice » (Alexander 1959) de l'ordre de : « Si j'embête à nouveau un tel, je prends des risques : je peux être ridicule devant mes pairs, je peux ne plus savoir quoi répondre...etc ».

Ce n'est pas sans intérêt pour lui : apprendre que lorsqu'on embête quelqu'un on peut en subir des conséquences peu agréables vaut mieux que n'importe quel discours de morale : on s'adresse directement aux émotions, aux tripes et non à la raison et aux pensées.

Bien sûr que pour l'enfant agressé l'expérience est également majeure : il sait qu'il a un impact sur des situations relationnelles difficiles et qu'il peut s'en sortir la tête haute alors même qu'il pensait ne pas pouvoir faire quoique ce soit. Quelle belle expérience pour l'adulte en construction !

S'entraîner à la lancer

Nous aidons les enfants à prononcer cette flèche verbale pour rassurer l'enfant d'une part et garantir la réussite de la stratégie co-construite avec celui-ci. En effet, la flèche se doit d'être lancée avec vigueur sous peine de ne pas atteindre sa cible aussi aiguisée c'est-à-dire aussi intelligente et stratégique fut-elle.

Il n'est pas rare également que nous incluions les parents, un frère, une sœur ou encore le meilleur ami comme entraîneur : l'enfant doit répéter la phrase, la flèche, comme s'il s'entraînait à une compétition de judo...comme nous le leur présentons souvent.

En dehors de la préparation de l'enfant, c'est écologique pour l'entourage de participer à cela...En effet, il est souvent assez culpabilisé de n'avoir rien vu, de n'avoir pas su quoi faire ou encore d'être intervenu avec les conséquences aggravantes dont nous avons déjà parlé.

L'exemple du travail fait pour Lily-Rose : (extrait de la conférence TED du 13 juin 2013 – Emmanuelle Piquet)

Nous avons dit à Lily-Rose la chose suivante :

« - Le problème Lily c'est que dans la prochaine école, si tu y vas, il y aura d'autres Kevin. Peut-être seront-ils un peu moins pénibles, peut-être un peu plus pénibles....Et donc ce qui serait bien ce serait que tu t'entraînes sur Kevin ler, comme ça tu sauras faire.

Maintenant ce qu'on va te proposer comme flèche est une flèche extrêmement difficile et nous ne sommes pas du tout sûres que tu vas y arriver. »

Comme c'était une enfant rebelle, elle nous dit : « - Dites toujours ? »

« - Ce qui serait vraiment intéressant, ce serait que tu attendes que Kevin soit entouré de toute sa cour, tous ses copains, que tu t'approches de lui et que tu lui dises : j'ai entendu un truc que disent les grands : lorsqu'un garçon tape une fille c'est parce qu'il n'arrive pas à lui dire qu'il l'aime, tu m'aimes ? »

« - Je peux pas dire cela à mon ennemi de tout l'univers parce que je l'aime pas du tout et je ne veux pas qu'il m'aime »

« - On sait bien, nous avons bien compris, chérie donc tu as le choix : soit tu continues comme cela mais il va continuer aussi soit tu fais ce qu'on te dit et nous on pense qu'il va arrêter mais c'est bien entendu toi qui décide. »

D'après ce que nous a dit sa maman Lily-Rose s'est beaucoup entraînée devant sa glace et avec sa grande sœur.

Lorsqu'elle arrive en deuxième séance, nous lui demandons comment elle va et elle répond : « - Ca ne va pas du tout....Parce que j'ai pas pu dire ma flèche. »

« -Pourquoi n'as-tu pas dit ta flèche ? »

« -Parce qu'il ne m'a plus tapée et il m'a offert une grosse bague en plastique »

Ce qui s'est passé et c'est 50% des cas, c'est que Lily-Rose est rentrée dans la cour non plus comme une petite chose vulnérable recroquevillée en se disant « pourvu qu'il ne vienne pas me taper » : elle est rentrée, redressée, la tête haute et l'a cherché des yeux en se disant « Viens ! » et il n'est pas venu...

Kevin a perçu intuitivement un changement dans la posture de Lily-Rose : de vulnérable et repliée, elle s'est présentée outillée et prête à riposter.

Certaines flèches n'ont pas besoin d'être lancées : le fait de construire une stratégie de défense, de disposer d'une arme défensive est en soi thérapeutique.

L'enfant sait qu'il dispose de cette flèche dans son carquois, il pourra toujours s'en servir une autre fois...au moins il a appris qu'on pouvait en fabriquer et saura s'en souvenir s'il est à nouveau embêté dans la cour.

Tous ces exemples issus de notre pratique furent décryptés afin d'illustrer certaines parties de cet article mais nous devons préciser que certains cas revêtent bien sûr différentes composantes en même temps. Certains enfants pensent qu'ils ne doivent pas répondre puis cherchent à le faire et ne savent pas comment s'y prendre. Certains autres cas combinent une « vision du monde Ghandi » et l'intervention des parents qui aggravent le problème.

Il y a autant de situations possibles que d'individus et autant de situations possibles que tous ces individus dans des multitudes de contextes...

Ainsi comme pour chaque situation que nous traitons et comme tout thérapeute bref, nous nous devons de récolter tous les éléments de contexte méticuleusement et prendre en compte la vision du monde de nos petits patients et de leurs parents. Ensuite nous pouvons construire une stratégie adaptée et notamment, composante de celle-ci, une flèche verbale défensive efficace. A chaque séance notre travail est remis sur l'établi de la thérapie brève pour aider des enfants à se sortir de leur situation de vulnérabilité.