



# Un regard sur les mécanismes de l'humiliation et du harcèlement

par Virginie STERNBACH, Psychanalyste, avril 2025.

## **Harcèlement**

---

Un harcèlement n'est jamais sans conséquences. Il se traduit souvent par une perte de confiance en soi et perte de confiance dans l'autre. Plus encore, la violence devient un mode de communication avec les autres, mais aussi avec moi-même. La répétition de ces mécanismes conduit à des troubles anxieux qui vont jusqu'à la dépression grave, voire des tentatives de suicide. Nous pouvons aussi observer ce que l'on pourrait appeler de « l'autosabotage » ...

Isolement et perte de vie sociale, troubles du sommeil et/ou pertes de l'appétit sont aussi à pointer. Dans l'isolement, beaucoup de personnes trouvent un refuge auprès des animaux. Nous comprenons que ce vécu fragilise dans les relations professionnelles, mais aussi affectives et familiales.

A propos des signes d'alerte, le harcèlement est souvent invisible aux yeux des adultes. C'est ainsi. Il est donc difficile de mettre en cause le parent ou le professeur. C'est souvent l'étonnement qui survient en premier lieu.

Nous invitons à être vigilant à tout changement brusque chez l'enfant. Un changement de comportement, des résultats scolaires soudainement défallants, des émotions différentes de d'habitude sont des signes qui doivent alerter. Par exemple, un enfant qui devient irritable, qui se met à pleurer, qui fait des cauchemars ou qui ne mange plus doivent inquiéter. Chez les petits, ces signes sont plus rapidement visibles car leur carapace psychologique est parfois moins épaisse. En revanche, à l'adolescence, il peut être très difficile de repérer ces changements. Ce qui va pouvoir alerter, c'est un adolescent qui n'est plus invité chez des copains, qui présente un retrait social, qui a une chute des résultats scolaires ou au contraire un surinvestissement scolaire, un enfant qui se mutile, se dévalorise fortement, présente des troubles du sommeil ou alimentaires. Un enfant qui dort

en classe est anormal. Il faut en connaître la raison. Les enfants vivant des situations émotionnelles difficiles sont des profils à risque, surtout si ces enfants sont hypersensibles. Les périodes de deuil, ou de divorce des parents sont reconnues pour comme facteurs de risques.

Il n'est pas normal que des enfants soient tyranniques au sein de leur famille, de même, les enfants qui présentent une empathie faible à l'égard des autres doivent attirer notre attention !

L'estime de soi est un moteur de vie et de réussite. Elle se construit en partie par le regard des autres et à l'adolescence en particulier, le regard favorable des parents ne suffit plus, nous avons besoin de celui des amis. C'est ce qu'explique le psychiatre Marcel RUFO. C'est pourquoi celui qui se sent seul et/ou incompris peut connaître un vrai trouble.



### **Conséquences sur une famille**

---

La violence dans les liens familiaux est une des grandes causes de rapports déviants dans les relations avec les autres. Mais déjà, au sein de la famille, les conséquences sont d'importance. Cela se traduit sous différentes formes :

- Une remise en question des parents si un enfant est harcelé, culpabilité de l'ensemble des acteurs ;
- Une surprotection à la suite de la découverte d'un harcèlement, parfois ;
- Des drames à répétition au sein de la famille ;
- Une culpabilité de faire du mal à ses parents. Une peur de l'enfant à effondrer sa mère, par exemple ;
- Une peur de la victime d'être stigmatisée par sa famille.



### **Un rapport dominants/dominés**

---

Ce vécu induit l'idée qu'il y a des dominants et des dominés dans les relations interpersonnelles. Je peux ainsi être séduit par des individus qui ont l'air de proposer une protection, mais accepter qu'il y ait un prix à payer pour avoir du lien : la soumission. L'emprise, le silence, l'injonction au secret sont des conséquences que l'on peut qualifier de catastrophiques.



### **L'intime et la sécurité intérieure.**

---

Il est primordial d'être élevé dans une famille où l'intime existe et où cet « intime » est respecté ! C'est une famille dans laquelle les soins du corps sont préservés dans leur intimité, où l'on dort seul dans son lit et où l'on exprime ses opinions sans jugement. Pour cela il est impératif d'être élevé par des parents, ou référents parentaux, qui fixent des limites et qui discutent avec le jeune en question. Nous devons apprendre aux jeunes qui nous entourent à veiller sur leur sécurité.



## Réparer ?

Pas si simple... Réparer l'enfant ? C'est une éducation à mettre en place par une sensibilisation à des problématiques qui s'articulent autour de questions simples :

« J'ai un ressenti de quelque chose qui ne va pas dans une rencontre, mais quel écho valable donner à ce ressenti ? »

« Comment puis-je faire ? D'autant qu'avec l'impact des réseaux sociaux, où la charge émotionnelle est forte et où tout va très vite, ce n'est pas si facile. »

« Consciemment ou inconsciemment, j'ai peur que les mécanismes se reproduisent dans ma lignée. »

Une solution ? La fuite, par exemple ! Dans la vie professionnelle, on change de job, et on prévient sa hiérarchie...

Dans la vie affective c'est parfois très compliqué. Lorsque j'ai eu un enfant avec un pervers, par exemple, le combat pour la liberté risque d'être rude (saisie du juge à répétition, procédures longues ...).

Partir, c'est injuste mais c'est souvent la meilleure stratégie pour sauver sa peau. Il faut comprendre que le dialogue ne sert à rien. Le manipulateur ou le pervers ne se remet pas en question. C'est une constante !

Il est toujours possible d'essayer de ne pas entrer dans le jeu du manipulateur, de feindre l'indifférence. C'est compliqué.

Pousser le manipulateur dans ses retranchements en public, devant témoins, est une bonne stratégie mais épuisante.

Se débarrasser du harcèlement et de l'humiliation passe par :

- Prévenir les autres : impact de la parole mais aussi grande fragilité au moment de l'annonce ;
- Se faire aider par un professionnel formé.

Avec l'enfant, il faudra travailler sur la honte. Il s'agira de mettre des mots sur la transgression subie et affirmer que c'est interdit. Là, un professionnel de l'accompagnement psychologique peut s'avérer nécessaire.

