« Le harcèlement est un sujet trop grave pour être abordé avec humour. L'humour n'a sa place ni dans son analyse ni dans son traitement ».

VRAIMENT ?

Ce que nous observons en consultation :

- De nombreuses situations de harcèlement ou c'est presque systématiquement le rire des témoins actifs et passifs qui est recherché par les élèves harceleurs, montrant bien que l'humour est un ingrédient de processus dysfonctionnel et qu'il faut l'intégrer dans l'analyse du phénomène
- L'émergence en séance de premières émotions positives grâce à l'humour quand il est utilisé pour réfléchir à comment modifier les interactions qui font souffrir le jeune patient, alors que jusque-là seules la tristesse, l'anxiété, parfois le désespoir étaient présents chez lui
- De nombreuses situations également où l'enfant harcelé, outillé avec une stratégie humoristique qui à la fois montre son auto détachement et rend les faits de harcèlement ridicules aux yeux de tous, met fin à ce cercle vicieux délétère.

Ce que dit la recherche :
En préambule, il est important de préciser que toutes les recherches font une distinction entre les types d'humour : l'humour agressif et l'humour auto-dépréciatif d'une part, l'humour affiliatif (visant à créer du lien) et l'humour auto-valorisant (conserver une attitude positive et humoristique malgré une situation difficile) d'autre part. Les effets positifs constatés ne le sont que dans les deux derniers types d'humour.

- En 2014, une étude a été menée auprès de **2 029** élèves âgés de **11 à 19 ans**, issus de 31 États américains, qui avaient déclaré avoir subi de façon répétée des comportements de victimisation par leurs pairs. Plusieurs stratégies leur avaient été proposées (s'éloigner, dire d'arrêter, en parler à un adulte, demander de l'aide à un ami et faire une plaisanterie sur l'incident) : le résultat le plus marquant est que l'humour est la stratégie qui obtient le meilleur taux d'efficacité parmi les élèves qui l'ont utilisée. Dans cette étude, l'humour apparaît donc comme une modalité de réponse au harcèlement particulièrement prometteuse selon les élèves qui l'utilisent.

- En 2015, une étude britannique portant sur une cohorte de **1234 adolescents de 11 à 13 ans dans 6 collèges** s'appuie sur un questionnaire à propos de leurs styles d'humour. La victimisation est mesurée à la fois par leurs propres déclarations et par les désignations de leurs camarades. Elle conclut en disant que la fonction relationnelle de l'humour compte en matière de victimisation. Les auteurs proposent d'ailleurs d'intégrer le travail sur certaines formes d'humour (autres qu'agressif ou auto-dépréciatif) aux programmes d'habiletés sociales.

- une étude portugaise de 2013/2014 sur **644 adolescents harcelés** (pris dans un échantillon de 2975 élèves de lycées de 5 grandes villes du Portugal) s'était fixée comme objectif d'identifier les facteurs favorisant ou entravant la résilience face à la victimisation par les pairs. La mesure de résilience a été élaborée à partir de l'évaluation de l'adaptation psychologique en s'appuyant sur 3 dimensions : la santé mentale, l'estime de soi et la satisfaction de vie. Il en ressort que les stratégies d'adaptation actives et le recours à l'humour étaient des facteurs prédictifs d'une plus grande résilience face au harcèlement par les pairs.

Pourquoi cette croyance ?

- Tout d'abord en raison du biais d'heuristique affective qui est le fait de s'appuyer sur son ressenti pour évaluer les risques et les bénéfices d'une pratique. L'impression négative peut alors peser sur l'évaluation de son utilité. Ici, cela pourrait être : « L'humour face au harcèlement me paraît déplacé ; il ne peut donc pas être utile. »
- Le biais de confirmation : ici, une personne convaincue que l'humour banalise la souffrance pourrait retenir surtout ses usages humiliants et écarter ses usages éventuellement aidants.
- Le biais du faux dilemme, ici : « Soit on prend le harcèlement au sérieux, soit on utilise l'humour », alors que l'utilisation de l'humour n'exclut pas le fait que le harcèlement soit pris très au sérieux.

Donc vraiment, il est inexact de prétendre que le harcèlement est un sujet trop grave pour qu'on n'utilise pas l'humour dans son analyse et dans son traitement. C'est la raison pour laquelle, les thérapeutes systémiciens que nous sommes, accroupis à côté des enfants harcelés, utilisons très fréquemment cet ingrédient dans les propositions que nous leur faisons pour apaiser leurs souffrances.

Fox, CL, Hunter, SC et Jones, SE (2015). La relation entre la victimisation par les pairs et les styles d'humour chez les enfants : un sujet préoccupant ! *Social Development, 24* (3), 443–461. https://research.gold.ac.uk/id/eprint/16368/

Freitas, DF, Mendonça, M., Wolke, D., Marturano, EM, Fontaine, AM et Coimbra, S. (2022). Résilience face à la victimisation par les pairs et à la discrimination perçue : le rôle des facteurs individuels et familiaux. *Child Abuse & Neglect, 125* , 105492. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105492

Sulkowski, ML, Bauman, S., Dinner, S., Nixon, C. et Davis, S. (2014). *Une étude sur la manière dont les élèves réagissent face à l'agression de leurs pairs* . https://www.semanticscholar.org/paper/e0ac72a4ba96a36442b86ddc4ec149a14a3a1cea