

The Relationship Between School Bullying and Self-esteem among Middle School Students

[https://doi.org/ 10.5281/zenodo.20979458](https://doi.org/10.5281/zenodo.20979458)

Sanae Jrifi

Jrifisanae@gmail.com

Faculty of Letters and Human Sciences, Mohammedia, Hassan II University, Casablanca, Morocco

Received: 10/04/2026

Accepted: 10/06/2026

Published: 30/06/2026

Abstract

This article addresses the issue of school bullying and its relationship with self-esteem among middle school adolescents. It is considered an important educational and psychological concern. The article aims to clarify the concept of school bullying, its types, and its causes. It also highlights the concept of self-esteem and its importance during adolescence. The relationship between exposure to bullying and the level of self-esteem is discussed. Bullying negatively affects an individual's self-image and self-confidence. It also impacts their psychological and social balance. The article emphasizes the role of school and family in reducing this phenomenon. It stresses the importance of supporting adolescents and enhancing their self-esteem. Finally, it calls for preventive educational and psychological approaches to create a safe and supportive environment.

Keywords: school bullying, self-esteem, adolescence

La Relation entre le Harcèlement Scolaire et l'Estime de soi Chez les Adolescents Scolarisés au Collège

Sanae Jrifi

Jrifisanae@gmail.com

Faculté des lettres et des sciences humaines, Mohammedia, Université Hassan II, Casablanca, Maroc

Reçu: 10/04/2026

Accepté: 10/06/2026

Publié: 30/06/2026

Résumé

Cet article traite de la problématique du harcèlement scolaire et de sa relation avec l'estime de soi chez les adolescents du collège. Il est considéré comme une question éducative et psychologique importante. L'article vise à clarifier le concept du harcèlement scolaire, ses types et ses causes. Il met également en évidence le concept de l'estime de soi et son importance à l'adolescence. La relation entre l'exposition au harcèlement et le niveau d'estime de soi est analysée. Le harcèlement affecte négativement l'image de soi et la confiance en soi. Il influence aussi l'équilibre psychologique et social. L'article souligne le rôle de l'école et de la famille dans la réduction de ce phénomène. Il insiste sur l'importance de soutenir les adolescents et de renforcer leur estime de soi. Enfin, il appelle à adopter des approches préventives éducatives et psychologiques pour créer un environnement sûr et favorable.

Mots-clés : harcèlement scolaire, estime de soi, adolescence

Introduction

Le système éducatif constitue, dans toute société, la pierre angulaire du développement social et économique, où l'être humain est considéré comme l'élément le plus important de ce processus, car les ressources humaines occupent la première place dans tout véritable processus de développement. La première approche de ce dernier pourrait bien partir de l'école, considérée comme une institution officielle qui prépare les générations à assumer leur rôle dans la société et à faire face à l'avenir (Al-Asal et al., 2018, p. 5).

Lorsque l'école est confrontée à une propagation généralisée de certains phénomènes répréhensibles et problèmes éducatifs violents et agressifs tels que le harcèlement scolaire, ayant contribué, directement ou indirectement, à entraver le processus d'enseignement et d'apprentissage, la recherche dans les domaines de l'éducation et de la psychologie se voit accorder une importance primordiale (Hayai, 2022, p. 691).

L'école joue un rôle essentiel dans la socialisation de l'élève ainsi que dans la construction de sa personnalité, de ses attitudes et de ses inclinations, notamment au cycle du collège, qui constitue une étape particulièrement sensible. Cette période se caractérise par de nombreuses influences, liées aux transformations propres au développement de l'élève durant l'adolescence. En effet, plusieurs difficultés, d'ordre psychologique et éducatif, peuvent apparaître et affecter son rendement scolaire, ainsi que se répercuter négativement sur ses comportements en milieu scolaire, et ce par de la colère, de la dépression et des conduites de rébellion, que ce soit entre élèves ou même à l'égard des infrastructures de l'établissement.

Par ailleurs, le harcèlement scolaire au collège représente l'un des problèmes scolaires contemporains les plus préoccupants. Ce phénomène constitue une menace pour la sécurité de l'environnement scolaire dans son ensemble, dans la mesure où il engendre des atteintes psychologiques et physiques chez les élèves victimes. Cela a été confirmé par l'étude de Keving et Skinner (2006), qui visait à examiner le harcèlement chez les élèves des lycées publics en Turquie. Les résultats ont montré que le harcèlement constitue un problème grave, soulignant la nécessité de sensibiliser les enseignants, les parents et les chefs d'établissement aux dangers de ce phénomène. De plus, la présence du harcèlement en milieu scolaire favorise un climat de désordre, entrave le processus d'enseignement-apprentissage et limite le bénéfice des programmes éducatifs. Les victimes de harcèlement souffrent également de négligence et s'absentent de façon répétée de l'école.

Cela entraîne une baisse du rendement scolaire ainsi qu'un sentiment d'isolement et une incapacité à s'adapter à l'environnement scolaire. Si ces difficultés ne sont pas prises en charge et traitées à temps, elles risquent de perdurer tout au long de la vie de la personne.

De plus, le harcèlement scolaire engendre de nombreux effets négatifs sur la santé psychologique et sociale des élèves, qu'ils soient auteurs ou victimes. Comme l'ont montré Stury et Slaby, « le harcèlement scolaire constitue un problème comportemental ayant des conséquences graves sur les individus. Lorsqu'un enfant en est victime, il peut souffrir de diverses difficultés psychologiques et sociales, telles que l'isolement social, une faible estime de soi, l'absentéisme scolaire, une baisse du rendement scolaire, entre autres. La victime éprouve également de l'anxiété, une faible estime de soi, développe une image négative d'elle-même, ressent de la tristesse, un manque de soutien de la part des autres, et tend à se retirer des activités sociales avec une faible interaction dans différentes situations sociales » (Qanaoui, 2017, p. 139).

Le concept de harcèlement scolaire a suscité un grand intérêt chez les chercheurs, qui l'ont étudié en lien avec plusieurs variables, notamment l'estime de soi. En effet, l'estime de soi est étroitement liée à l'intégration de la personnalité de l'individu. Comme l'indique Aïda Dib Abdallah (2012), elle constitue « la porte d'entrée vers toutes les formes de réussite, à travers laquelle l'individu apprend les voies du succès. Si l'estime de soi est faible, la

personne ne parvient pas à emprunter ces voies, car elle ne se considère pas digne de réussir ». L'estime de soi revêt ainsi une importance majeure dans l'adaptation de l'individu, tant dans son présent que dans son avenir. De nombreux chercheurs ont également établi un lien entre l'apparition de la dépression et le niveau d'estime de soi (Bouzaïd et al., 2022, p. 02).

L'estime de soi est considérée comme l'une des variables les plus importantes influençant la perception que l'individu a de lui-même, de manière positive ou négative (Chetouane et al., 2022, p. 01).

Une bonne estime de soi procure un sentiment de sécurité ou permet de mettre à profit ses capacités pour identifier les événements et résoudre les problèmes, comme l'a confirmé une étude (Cooper-Smith, 1967) : « Les personnes ayant une faible estime de soi se considèrent comme insignifiantes ou mal aimées, car elles manquent de respect de soi ; elles se jugent sans valeur et incompetentes. Elles sont également incapables d'accomplir de nombreuses tâches qu'elles auraient pu réaliser, manquent de confiance en elles et craignent leurs pensées inhabituelles et inhabituelles. Elles ont tendance à vivre en marge des groupes sociaux, écoutant plus qu'elles ne participent, préférant l'isolement et le retrait à l'expression et à la participation, ou à des actions qui attireraient l'attention sur elles ; en d'autres termes, elles se caractérisent par une attitude négative » (Tatai, 2020, p. 17).

Le harcèlement scolaire

Le harcèlement scolaire, avec l'agressivité qu'il implique envers les autres, qu'elle soit physique, verbale, sociale ou sexuelle, fait partie des problèmes ayant des répercussions négatives tant sur l'auteur du harcèlement que sur la victime, l'environnement scolaire ou la société dans son ensemble. Il affecte la cohésion sécuritaire, psychologique et sociale de la communauté scolaire. On constate donc que l'agressivité physique de ces harceleurs dans les écoles porte préjudice aux élèves, quel que soit leur niveau scolaire (Al-Saïd, 2019, p. 09).

Ce concept sera défini à partir de différentes perspectives, en mettant en lumière ses principales dimensions, ses caractéristiques essentielles ainsi que les différentes interprétations qui lui ont été attribuées dans la littérature scientifique.

Le harcèlement scolaire a été défini par Olweus (2005) comme « des actions négatives intentionnelles de la part d'un élève ou de plusieurs élèves, visant à faire du mal à un autre élève, de manière répétée et sur une certaine durée. Ces actions peuvent être verbales, telles que les menaces, les réprimandes, les moqueries et les insultes ; elles peuvent également être physiques, comme frapper, pousser ou donner des coups ; ou encore non verbales, sans recours aux mots ni au contact physique, comme les grimaces ou les gestes inappropriés, dans le but d'isoler la victime du groupe ou de refuser de répondre à ses besoins » (Behnsaoui et al., 2015, p.16).

Le harcèlement scolaire peut aussi être défini comme « un comportement répétitif visant à nuire à une autre personne physiquement, verbalement, socialement ou sexuellement, exercé par un individu ou plusieurs, par la parole ou l'action, dans le but de dominer la victime, de l'humilier et d'en tirer des avantages illégitimes » (Behnsaoui et al., 2015, p.16).

Olweus (1993) définit le harcèlement scolaire comme suit : « lorsqu'un élève est exposé, de manière répétée et dans le temps, à des comportements de harcèlement ou de maltraitance de la part d'un ou de plusieurs élèves » (Olweus, 1993, p.02).

Ainsi, on peut conclure qu'il existe un consensus sur le fait que le harcèlement est un comportement agressif intentionnel visant à causer un préjudice physique, verbal, psychologique ou sexuel. Il est exercé par un individu fort et dominant (le harceleur) à l'encontre d'un individu plus faible (la victime). Tous deux nécessitent une attention, une intervention et un accompagnement afin de prévenir les conséquences négatives de ce comportement sur l'individu et la société.

Les théories explicatives du phénomène du harcèlement scolaire

Les théories ont divergé dans l'interprétation du comportement du harceleur. Parmi celles-ci, on peut citer :

La théorie psychanalytique :

Elle considère que ce comportement résulte du conflit entre les pulsions de vie et de mort, ainsi que de la recherche du plaisir à travers la souffrance infligée aux autres, leur punition et la confrontation avec eux afin d'éviter toute ingérence (Al-Sufi et al., 2012, p.158).

La théorie physiologique :

Les partisans de l'approche physiologique estiment que le comportement de harcèlement apparaît davantage chez les individus présentant des lésions du système nerveux (atteintes cérébrales). D'autres chercheurs considèrent que ce comportement est lié à la testostérone; les études ont montré que plus le taux de cette hormone dans le sang est élevé, plus la probabilité d'un comportement agressif augmente (Al-Sabihine et al., 2013, p.50).

La théorie comportementale :

Cette théorie met l'accent sur un principe fondamental, celui de l'acquisition du comportement. L'individu apprend un comportement donné selon certains principes, et l'agressivité est considérée comme un comportement susceptible d'être appris et reproduit. Skinner, dans la théorie du conditionnement opérant, a supposé que l'être humain apprenne ses comportements à travers le renforcement, la récompense et la punition. Cela s'applique également au comportement agressif : lorsqu'un individu adopte un comportement agressif et qu'il est sanctionné, il tend à cesser de le reproduire ; en revanche, lorsqu'il est encouragé ou toléré, ce comportement a tendance à se répéter (Qetami et al., 2009, p.86).

La théorie évolutionniste :

Cette théorie repose sur la compréhension du développement de l'enfant. Elle indique que le harcèlement débute dès la petite enfance, lorsque les individus cherchent à se défendre aux dépens des autres afin d'imposer leur domination sociale. Au départ, les individus ont tendance à provoquer des conflits avec autrui dans le but de les intimider.

Hawley (?) souligne que, au cours de leur développement, les enfants commencent progressivement à utiliser des moyens plus socialement acceptables pour exercer leur contrôle sur les autres. Ainsi, les formes verbales et indirectes de harcèlement deviennent plus fréquentes que les formes physiques.

Avec le temps, le comportement généralement qualifié de harcèlement devient relativement moins fréquent. Certaines études confirment que le harcèlement physique est plus répandu durant la petite enfance que dans les stades ultérieurs, et que ce que l'on appelle le harcèlement devient progressivement moins visible à mesure que les enfants avancent en âge (Bakri, 2014, p.24).

L'ampleur du phénomène du harcèlement scolaire

Le phénomène du harcèlement scolaire est en constante augmentation, malgré les efforts de sensibilisation à ses dangers et les tentatives de prévention à l'échelle de l'école, du milieu local et de la société en général. On estime qu'un élève sur sept est soit harceleur, soit victime. Le harcèlement touche environ cinq millions d'élèves dans l'enseignement primaire

et secondaire aux États-Unis. Entre 10% et 15% des enfants dans le monde sont exposés au harcèlement ou en sont témoins sous ses différentes formes (physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles). En outre, 25% des enfants reconnaissent avoir été victimes de harcèlement.

En Australie, 50% des garçons âgés de 11 à 15 ans ont été exposés au harcèlement. Les experts estiment également qu'environ 3,7 millions d'enfants aux États-Unis sont victimes de harcèlement dans les écoles primaires et secondaires, et qu'environ 20% d'entre eux souffrent de conséquences à long terme, notamment des troubles psychologiques, psychosomatiques et des idées suicidaires, en raison du harcèlement subi.

Par ailleurs, 30% des élèves en âge scolaire aux États-Unis sont impliqués dans le harcèlement, que ce soit en tant que harceleurs, victimes ou témoins. Le harcèlement ne se limite ni à une religion, ni à une culture, ni à un groupe ethnique particulier ; il est présent dans tous les pays, qu'ils soient développés ou en développement. Par exemple, il atteint 15% au Japon, 17% en Australie et en Espagne, 10% dans les pays scandinaves et 20% en Angleterre, notamment chez les élèves de l'enseignement primaire (Hassanein et al., 2013, p.08).

Les formes de harcèlement scolaire

Ben Obeid (2018, p. 51) a présenté les principales formes à travers lesquelles le comportement de harcèlement peut se manifester, comme suit :

Le harcèlement physique :

C'est l'une des formes les plus répandues. Il comprend les coups, les bousculades, les crachats sur autrui, la détérioration des biens d'autrui, ainsi que les plaisanteries excessives et inappropriées, entre autres.

Le harcèlement verbal :

Il inclut le fait de donner des surnoms offensants, se moquer, réprimander, faire des gestes ou allusions déplacés, insulter et diffamer intentionnellement les autres, ainsi que les rabaisser et porter atteinte à leur dignité (Khlaifia et al., 2020, p. 40).

Berrena & Perkins (2002) ajoutent à ces formes :

Le harcèlement psychologique :

Qui se manifeste par l'intimidation, l'exclusion sociale et la propagation de rumeurs.

Smith (2001) a, quant à lui, classé le harcèlement scolaire en quatre types principaux :

Le harcèlement scolaire émotionnel :

Comprenant les menaces, les insultes, la moquerie, l'humiliation, l'exclusion par les pairs, ainsi que la diffusion d'histoires ou de propos mensongers sur la victime.

Le harcèlement scolaire physique :

Incluant les bousculades, les coups, les agressions physiques, ainsi que le vol ou la dissimulation des effets personnels de la victime, comme ses fournitures scolaires.

Le harcèlement scolaire sexuel :

Qui comprend les remarques embarrassantes ou à connotation sexuelle à l'égard des victimes, ainsi que le harcèlement sexuel.

Le harcèlement scolaire raciste :

Se manifestant par des gestes racistes, des insultes à caractère raciste et la moquerie liée à l'appartenance ou à l'origine des victimes (Khlaifia et al., 2020, p. 40).

En conclusion, le harcèlement scolaire se manifeste sous des formes variées et multiples, avec des degrés différents en termes d'intensité et de nature des préjudices causés.

Les causes du harcèlement scolaire

L'usage de la violence entre pairs n'est pas un comportement nouveau dans les écoles; on peut même dire qu'il s'agit d'un comportement humain relativement naturel présent dans toutes les sociétés. Il peut toutefois être encadré et corrigé. Cependant, le problème actuel réside dans deux aspects principaux : d'une part, sa large propagation et sa transformation en un comportement pathologique annonçant une évolution préoccupante ; d'autre part, l'absence d'une prise en charge éducative ferme capable de le contrôler et d'en limiter la diffusion.

Dès lors, il devient nécessaire d'analyser et d'identifier les causes ayant conduit à cette propagation rapide, parmi lesquelles :

Les jeux électroniques violents

De nombreux enfants passent de longues heures à s'adonner à des jeux vidéo violents sur ordinateur ou sur téléphone portable. Ces jeux reposent essentiellement sur des concepts tels que la force excessive, l'élimination des adversaires et l'utilisation de tous les moyens possibles pour accumuler des points et remporter la victoire, sans objectif éducatif.

Face à cela, certains parents ne prêtent pas suffisamment attention aux conséquences psychologiques sur leurs enfants, qui en viennent à percevoir la vie comme une prolongation de ces jeux. Cela renforce chez eux des tendances agressives envers autrui, qu'ils reproduisent dans leur quotidien, notamment à l'école ou dans leurs relations sociales, ce qui constitue un réel danger.

Il est donc nécessaire que la famille, en particulier, limite l'accès des enfants à ces jeux et évite qu'ils s'y enferment. De même, l'État devrait intervenir pour restreindre la diffusion de ces jeux violents, y compris par des mesures légales, en raison de leur impact négatif sur les générations, comparable, selon certains auteurs, à celui des substances dangereuses (Bahnssawi et al., 2015, p. 17).

La prolifération des films violents

En analysant ce que les enfants et les adultes regardent comme films, il a été constaté que la violence dans les films est toujours présentée de manière inquiétante. Les films spécialisés dans la violence extrême, tels que les films de vampires et les films de meurtres brutaux sans dissuasion, ni jugement, ni punition, se sont également multipliés. Cela conduit l'enfant ou le jeune à banaliser la vue du sang et à considérer que celui qui agit ainsi, comme le suggère le film, est le héros courageux qu'il faut imiter. Ainsi, les enfants portent des masques sur le visage par imitation de ces héros, cherchent à acheter des vêtements semblables aux leurs, utilisent leurs images comme photos de profil sur les réseaux sociaux et conservent de nombreuses images d'eux dans leurs chambres. Beaucoup de parents négligent

cette imitation, qui contribue pourtant à accroître le phénomène du harcèlement et de la violence à l'école (Bahensaoui et al., 2015, p. 17).

Les dessins animés violents

La violence ne se limite pas aux films réels interprétés par des acteurs, elle s'étend également aux dessins animés auxquels l'enfant consacre la majeure partie de son temps. Les parents pensent que leurs enfants sont en sécurité puisqu'ils ne regardent que ce type de programmes. Pourtant, ces derniers sont encore plus dangereux en raison de la transmission de messages violents, car le jeune enfant assimile les idées plus rapidement que les adultes. De plus, les dessins animés reposent sur des capacités extraordinaires et imaginaires, éloignées de l'action humaine réelle, en mettant en scène la puissance dans les relations entre les personnages. L'usage de la magie, l'élimination des adversaires en un seul geste, l'utilisation d'explosifs, de stimulants et le recours aux personnages les plus puissants dans les combats sont autant d'éléments largement répandus dans ces dessins animés. Ceux-ci contribuent à créer un environnement malsain dans lequel l'enfant grandit en considérant la violence comme le seul moyen d'obtenir ses droits ou d'imposer son contrôle (Bahensaoui et al., 2015, p. 18).

Le dysfonctionnement éducatif dans certaines familles

Certaines familles sont absorbées par leurs préoccupations et négligent le suivi comportemental de leurs enfants. Elles considèrent que leur rôle parental se limite à satisfaire les besoins matériels tels que le logement, les vêtements, et la nourriture, à inscrire leurs enfants dans les meilleures écoles et à répondre à leurs besoins financiers ou récréatifs. Elles oublient cependant que le rôle le plus important consiste à assurer un suivi éducatif, à encadrer les comportements, à corriger les traits négatifs et à inculquer de bonnes valeurs. Cette situation peut résulter de l'occupation du père ou de la mère, voire des deux, qui délèguent la responsabilité à d'autres personnes comme les enseignants ou les nourrices. Dans certains cas, la déviance de l'enfant ou ses troubles psychologiques peuvent être liés à des erreurs éducatives commises par les parents (Bahensaoui et al., 2015, p. 18).

Sur la base de ce qui précède, il apparaît que le harcèlement scolaire est un phénomène complexe qui ne s'explique pas par une seule cause, mais par un ensemble de facteurs interdépendants. L'exposition continue aux jeux vidéo violents, la diffusion de films valorisant la violence, et de dessins animés présentant la force et la domination comme moyens de résolution des conflits, contribuent à ancrer des comportements agressifs chez les enfants. À cela s'ajoute le dysfonctionnement éducatif dans certaines familles, marqué par l'absence de suivi et d'encadrement comportemental, ce qui aggrave davantage le phénomène. Ainsi, la compréhension globale de ces causes constitue une étape essentielle pour prévenir et lutter efficacement contre le harcèlement scolaire.

Les caractéristiques des harceleurs

Le harceleur est l'élève qui adopte, dans le milieu scolaire, un ensemble important de comportements nuisibles envers ses pairs. Ces comportements peuvent être de nature verbale, physique ou autre, et sont dirigés principalement vers des camarades perçus comme plus faibles au sein de l'environnement scolaire. Ces conduites agressives visent à asseoir une forme de domination sur le groupe, considéré comme devant être dirigé, orienté et contrôlé.

Ce type de harceleurs ne connaît ni découragement ni frustration, et présente des tendances agressives plus marquées que celles des autres. Ces harceleurs font preuve d'une grande capacité à innover en élaborant constamment de nouvelles stratégies pour provoquer

des situations de harcèlement envers leurs camarades et les rabaisser (Sharbat et al., 2018, p. 275).

Ils présentent plusieurs caractéristiques, parmi lesquelles : le ciblage et le choix délibéré d'un élève faible, le refus d'écouter les autres, une certaine popularité, la recherche de reconnaissance parmi les pairs, un sentiment général de colère ou de tristesse, etc (Sharbat et al., 2018, p. 275).

De manière générale, on peut dire que les harceleurs constituent une catégorie d'élèves présentant des traits négatifs visant à imposer leur domination sur leurs camarades.

Les caractéristiques des victimes du harcèlement scolaire

La victime est la personne sur laquelle le harceleur exerce ses comportements négatifs de manière injustifiée. Les victimes du harcèlement sont généralement des individus qui manquent de compétences sociales, n'ont pas le sens de l'humour et éprouvent des difficultés dans les interactions quotidiennes, notamment en termes d'échange et de flexibilité. Elles ont également tendance à rester à l'écart du groupe de pairs et évitent d'y participer (Sharbat et al., 2018, p. 276).

Les victimes présentent plusieurs caractéristiques, notamment : des symptômes de dépression, des pensées suicidaires, des troubles psychologiques, des troubles alimentaires, un sentiment de solitude, une faible estime de soi, de l'anxiété, une moindre popularité par rapport aux autres enfants, etc (Tatai, 2020, p. 72).

On peut en conclure que les victimes du harcèlement scolaire sont des élèves qui subissent des agressions de la part des harceleurs en raison de leur vulnérabilité, et qui sont incapables de se défendre. Le harcèlement a des effets négatifs sur eux, tant sur le plan physique que psychologique, pouvant conduire à la dépression, voire à des pensées suicidaires, ainsi qu'à d'autres conséquences néfastes.

L'estime de soi

L'estime de soi est l'un des thèmes psychologiques qui ont suscité un grand intérêt de la part des spécialistes en psychologie, en raison de son importance majeure dans l'étude de la personnalité humaine. De nombreuses recherches et études scientifiques, tant théoriques qu'appliquées, ont confirmé que la perception que l'individu a de lui-même influence de manière significative son comportement et ses attitudes. Elle constitue ainsi un facteur essentiel pour assurer la réussite du processus d'apprentissage, dans la mesure où elle reflète le degré de satisfaction ou d'insatisfaction que l'individu éprouve à l'égard de lui-même. Elle représente également l'expérience subjective ainsi que la prise de conscience de l'élève, à travers l'image qu'il se construit de lui-même, qu'elle soit positive ou négative (Tatai, 2019, p. 28).

L'estime de soi est généralement définie comme l'évaluation que l'individu fait de lui-même, qu'elle soit positive ou négative. Elle renvoie au degré de confiance qu'une personne s'accorde, au sentiment de sa propre importance et de sa légitimité à vivre, ainsi qu'à la perception de sa valeur, de ses compétences et de ses capacités.

Nathaniel Branden définit l'estime de soi comme l'attitude de l'individu qui consiste à se percevoir comme compétent et capable de faire face aux défis fondamentaux de la vie, tout en croyant qu'il mérite le bonheur (Hiaoui, 2022, p. 690).

Amadi C. Briggs la considère comme la manière dont une personne se perçoit et le jugement global qu'elle porte sur elle-même. Autrement dit, le degré d'amour qu'elle éprouve pour elle-même (Hiaoui, 2022, p. 714).

De son côté, Julien Brookens estime que l'estime de soi est un trait qui indique le degré d'amour ou de rejet que l'individu éprouve envers lui-même.

Selon James Batt, elle correspond à la représentation que l'individu se fait de sa propre valeur (Lousif, 2018, p. 16).

Carl Rogers (1962) la définit comme l'ensemble des attitudes de l'individu envers lui-même, comportant à la fois une dimension comportementale et une dimension affective.

Enfin, Smith (1985) considère l'estime de soi comme l'évaluation que l'individu fait de sa propre valeur, exprimée à travers ses attitudes envers lui-même. Il souligne également que cette évaluation constitue un processus continu, englobant l'appréciation de ses capacités et de son importance.

Ainsi, l'estime de soi apparaît comme une expérience subjective que l'individu communique aux autres à travers divers modes d'expression (Lousif, 2018, p. 16).

En conclusion, à partir de ces différentes définitions, on peut affirmer que l'estime de soi correspond à la valeur que l'individu s'attribue à lui-même, et qui se manifeste dans ses comportements, ses interactions et ses réactions.

Les théories explicatives de l'estime de soi

Après avoir défini le concept de l'estime de soi, nous allons approfondir son analyse à travers les principales théories explicatives, parmi lesquelles :

La théorie de Rosenberg (1989)

Les travaux de Rosenberg s'articulent autour de l'étude du développement et de l'évolution de l'évaluation que l'individu fait de lui-même ainsi que de son comportement, en lien avec les normes dominantes dans son environnement social. Il s'est particulièrement intéressé à l'étude de l'estime de soi chez les adolescents, avant d'élargir son champ d'analyse à la dynamique de construction d'une image de soi positive durant cette période.

La théorie de Coopersmith (1981)

Les travaux de Coopersmith portent principalement sur l'étude de l'estime de soi chez les enfants avant l'enseignement secondaire. Contrairement à Rosenberg, Coopersmith a cherché à inscrire ses recherches sur l'estime de soi dans un cadre théorique plus large et plus global. Toutefois, il considère que l'estime de soi est un concept multidimensionnel ; par conséquent, il ne convient pas de l'enfermer dans une seule approche ou un seul modèle d'analyse, mais plutôt de tirer profit de plusieurs perspectives afin d'expliquer les différentes facettes de ce concept.

Coopersmith insiste fortement sur la nécessité d'éviter la formulation d'hypothèses inutiles. Alors que, chez Rosenberg, l'estime de soi est considérée comme un phénomène unidimensionnel – c'est-à-dire une attitude dirigée vers un objet spécifique –, elle apparaît chez Coopersmith comme un phénomène plus complexe, car elle englobe à la fois les processus d'auto-évaluation et les réactions ou réponses défensives.

Ainsi, l'estime de soi comprend des attitudes évaluatives envers soi-même, qui sont fortement marquées par une dimension affective. Coopersmith distingue également deux formes d'estime de soi : l'estime de soi réelle, présente chez les individus qui ressentent véritablement leur propre valeur, mais qui ne parviennent pas à reconnaître ce sentiment ni à agir en conséquence avec eux-mêmes et avec les autres.

La théorie de Ziller (1973)

Les travaux de Ziller ont connu une diffusion et une notoriété moindres que ceux qui les ont précédés. Toutefois, ils se caractérisent par une plus grande précision et une spécificité

accrue. Ziller considère que l'estime de soi n'est autre que la construction sociale du soi. Il affirme que l'évaluation de soi ne se réalise, dans la plupart des cas, que dans un cadre de référence social.

Il définit l'estime de soi comme une évaluation que l'individu fait de lui-même, tout en jouant le rôle d'une variable médiatrice, occupant une position intermédiaire entre le soi et le monde réel. Ainsi, lorsque des changements surviennent dans l'environnement social de la personne, l'estime de soi constitue le facteur déterminant de la nature des transformations qui affectent l'évaluation de l'individu.

Par conséquent, l'estime de soi est un concept qui établit un lien entre l'intégration de la personnalité, d'une part, et la capacité d'adaptation de l'individu, d'autre part. Dans cette perspective, Ziller suppose qu'une personnalité fortement intégrée bénéficie d'un haut niveau d'efficacité dans le milieu social dans lequel elle évolue (Ennour (2021) p. 29, 30).

L'importance de l'estime de soi

L'estime de soi exerce une influence profonde sur tous les aspects de notre vie. Elle affecte notre niveau de performance au travail, la manière dont nous interagissons avec les autres, notre capacité à influencer autrui, ainsi que notre santé psychologique.

Nathaniel Branden, psychologue, praticien, et pionnier dans le domaine de l'estime de soi, affirme : "De tous les jugements que nous portons au cours de notre vie, aucun n'est plus important que celui que nous portons sur nous-mêmes; en bref, l'estime de soi est la clé du succès" (Malhi et al., 2005, p. 27).

L'importance de l'estime de soi réside dans le fait que les personnes obtenant des scores élevés aux tests d'estime de soi possèdent une grande confiance en elles, un haut niveau de compétence et un sentiment d'être appréciées par les autres. En revanche, celles qui obtiennent des scores faibles développent une image négative d'elles-mêmes et se perçoivent comme étant en échec et peu attirantes.

En effet, une perception positive de soi favorise l'adaptation, même lorsqu'elle n'est pas totalement réaliste. Ainsi, lorsque nous avons le sentiment d'être capables de réussir, nous cherchons à mobiliser tous nos efforts pour atteindre les objectifs que nous nous fixons et à surmonter les obstacles qui se présentent à nous (Ennour, 2021, p. 31).

Les niveaux de l'estime de soi

L'estime de soi élevée

Elle correspond à une évaluation personnelle des propres mérites de l'individu, exprimée à travers les attitudes qu'il adopte envers lui-même. Coopersmith a montré que les personnes ayant une estime de soi élevée se considèrent comme dignes de valeur, méritant le respect et la considération. Elles possèdent également une vision claire et cohérente de ce qu'elles jugent juste, ainsi qu'une bonne compréhension de leur propre personnalité. De plus, elles font preuve de résilience face aux défis et ne se laissent pas facilement déstabiliser en situation difficile.

Ces individus ont tendance à être confiants, autonomes, responsables, compréhensifs et ouverts à ce que la vie peut leur apporter.

L'estime de soi faible

Elle renvoie à une perception négative de soi. Selon Morris Rosenberg, ce niveau d'estime de soi est souvent associé à des sentiments d'échec, de confusion et de dépression. Les personnes ayant une faible estime de soi se caractérisent par la timidité, l'hypersensibilité, le manque de confiance en elles et la tendance à l'isolement. Les études indiquent qu'un

grand nombre d'individus souffrent d'un faible niveau d'estime de soi ; ils ont tendance à se comparer aux autres, à penser que ces derniers sont meilleurs qu'eux et qu'ils réussissent plus facilement leurs tâches.

En général, les personnes qui éprouvent du mépris envers elles-mêmes réagissent aux situations de la vie de deux manières : soit par un sentiment d'infériorité, soit par une colère excessive dirigée vers le monde extérieur.

L'estime de soi moyenne

Elle se situe entre le niveau élevé et le niveau faible. Ce niveau se caractérise par une certaine adéquation entre les aspirations de l'individu, ses capacités et ses potentialités. La personne cherche constamment à tirer profit de ses expériences afin d'éviter les erreurs. Elle s'efforce également de gagner l'estime des autres et se distingue par le respect qu'elle leur accorde selon ses propres convictions. Par ailleurs, elle fait preuve de persévérance pour atteindre un niveau supérieur à celui où elle se situe, en identifiant ses points forts et en s'efforçant de les renforcer (Ennour, 2021, p. 32).

Les facteurs influençant l'estime de soi

Il existe un ensemble de facteurs qui influencent l'estime de soi, parmi lesquels :

Les facteurs personnels (internes)

L'image corporelle. Abdallah Dbiss (1993, p. 212) souligne que l'image du corps joue un rôle important dans l'évaluation que l'individu fait de lui-même. En effet, les défauts ou les handicaps physiques peuvent engendrer un sentiment d'infériorité. L'individu est davantage affecté psychologiquement par le regard des autres sur son handicap que par le handicap lui-même.

L'intelligence. Hamed Abdel Salam Zahran (1997, p. 229) souligne l'influence de l'intelligence sur la perception que l'individu a de lui-même, sur sa perception des attitudes des autres à son égard, ainsi que sur sa capacité à identifier les obstacles qu'il rencontre et les opportunités qui s'offrent à lui.

Ainsi, l'individu qui pense posséder des capacités cognitives telles que l'intelligence, la mémoire, la réflexion, l'attention et la perception, et qui manifeste un intérêt pour les domaines scientifiques et culturels, tend à avoir une estime de soi élevée, et inversement.

Les changements physiologiques. Ils désignent les transformations de la structure corporelle de l'individu résultant de facteurs de croissance, ou de modifications affectant les organes du corps en raison des événements de l'environnement. Ces changements sont susceptibles d'influencer l'estime de soi de l'individu (Hussein, 2021, p. 548).

Les facteurs externes

Les facteurs familiaux. La famille joue un rôle fondamental dans le développement psychologique de l'enfant. Elle influence la formation de sa personnalité, son mode de vie et oriente son comportement dès la petite enfance. En particulier, la relation entre les parents eux-mêmes, ainsi qu'entre les parents et l'enfant, contribue de manière significative au développement du soi et à l'estime de soi de l'enfant.

Stanley Coopersmith souligne qu'il existe trois styles de pratiques parentales associés à un niveau élevé d'estime de soi chez les enfants :

L'acceptation de l'enfant par les parents, le renforcement des comportements positifs de l'enfant par les parents, le respect de l'initiative de l'enfant et de sa liberté d'expression.

Les facteurs scolaires. L'école joue un rôle important dans le développement de l'estime de soi de l'enfant, à travers le système scolaire, la relation entre l'enseignant et l'élève, les interactions entre l'enfant et ses pairs, ainsi que le niveau de réussite scolaire. Tous ces éléments influencent la perception que l'enfant a de lui-même.

Le groupe de pairs. Le groupe de pairs contribue à la formation de la personnalité de l'enfant et de son concept de soi. L'estime de soi est influencée par la qualité des relations qu'il entretient avec ses pairs. Ce groupe favorise également le développement physique, à travers les activités sportives, et le développement affectif, en exposant l'enfant à des situations sociales spécifiques. Plus le groupe de pairs est positif, plus son influence est bénéfique ; à l'inverse, un groupe négatif peut avoir des effets défavorables (Hussein, 2021, p. 549).

À partir de ce qui précède, on peut conclure que l'estime de soi est influencée par de nombreux facteurs, qu'ils soient internes ou externes, pouvant conduire soit à une valorisation, soit à une dévalorisation de l'individu.

Le harcèlement scolaire et son impact sur l'estime de soi chez l'adolescent

Le harcèlement scolaire exerce un impact fortement négatif sur l'estime de soi chez les adolescents. En effet, il contribue à la dégradation progressive de l'image de soi, en générant des sentiments de honte, d'isolement et de dévalorisation personnelle. Les victimes finissent souvent par intérioriser les jugements et les insultes dont elles font l'objet, ce qui affaiblit leur confiance en elles et altère leur perception de leur propre valeur.

Par ailleurs, la peur et la honte empêchent fréquemment ces adolescents de demander de l'aide, renforçant ainsi leur sentiment d'impuissance et leur isolement social. Le harcèlement les maintient également dans un état d'insécurité et de stress chronique, ce qui entrave leur développement personnel et leur capacité à s'épanouir.

De plus, cette situation accroît le risque de troubles psychologiques tels que l'anxiété et la dépression, ainsi que l'apparition de pensées suicidaires. Elle peut également conduire à un désengagement scolaire – l'école devenant une source de souffrance plutôt qu'un espace d'apprentissage et de socialisation.

Enfin, les effets du harcèlement scolaire ne se limitent pas à l'adolescence, mais peuvent persister jusqu'à l'âge adulte, influençant négativement l'insertion sociale et professionnelle des individus.

Ainsi, il apparaît clairement que le harcèlement scolaire constitue un facteur déterminant dans la détérioration de l'estime de soi chez les adolescents (Olweus, p.45).

Mesures et stratégies de lutte contre le harcèlement scolaire et de prévention

La première étape pour traiter ce problème consiste à reconnaître son existence, suivie d'une phase de diagnostic visant à déterminer l'ampleur de ce phénomène dans nos établissements scolaires, à identifier les niveaux d'enseignement où il est le plus répandu, ainsi qu'à analyser les causes qui conduisent à sa propagation. Il devient alors possible d'élaborer des solutions à ce problème davantage présent dans les pays occidentaux, en raison des transformations sociales et de l'influence des médias, qui ont profondément modifié les comportements des enfants et des adolescents, et dont l'impact s'étend même aux comportements des adultes.

Dans les pays arabes, la prévention du harcèlement scolaire constitue l'un des axes des nouveaux programmes de l'UNICEF pour la période (2014–2017). L'objectif principal de ces programmes est de parvenir à des écoles sans harcèlement, garantissant ainsi un environnement sûr pour les enfants (Saji, Année de publication, p. 90).

Le traitement familial

La famille représente le premier milieu influençant le comportement de l'enfant, ce qui lui confère une importance primordiale parmi les acteurs impliqués dans la lutte contre le harcèlement. Pour que l'intervention familiale soit efficace, il est nécessaire de faire preuve de prudence et d'éviter toute précipitation dans le jugement du comportement de l'enfant ou dans son étiquetage comme « harceleur », avant que la situation ne soit clairement comprise. Il convient d'analyser le problème sous tous ses aspects et de recourir, si nécessaire, à l'avis de spécialistes. Ainsi que consulter tous les intervenants dans la vie de l'enfant, tout en recherchant les difficultés qu'il peut rencontrer à l'école, notamment en matière de rendement scolaire qui peuvent être à l'origine de son comportement agressif.

Le traitement scolaire

Les établissements éducatifs œuvrent à instaurer un climat pédagogique optimal au sein des écoles et adoptent diverses mesures d'orientation et d'accompagnement afin de faire face aux défis et aux problématiques, notamment le phénomène du harcèlement scolaire. Ils s'attachent ainsi à élaborer des rapports individuels sur les élèves, à recueillir les observations des enseignants, à évaluer l'ampleur du phénomène, à le maîtriser et à chercher des solutions à travers un ensemble de dispositifs et de programmes mis en place par l'assistant social pour lutter contre ce problème.

Cela passe par la compréhension du comportement de l'élève et par le fait de lui faire ressentir l'acceptation et la valorisation, afin qu'il puisse exprimer correctement ses émotions. Il s'agit également de créer un environnement scolaire sain, exempt de problèmes, et d'encourager les enseignants à éviter les pratiques punitives non éducatives, telles que la moquerie ou le sarcasme envers l'élève, même lorsqu'il commet des erreurs, ainsi que de s'éloigner totalement des critiques négatives à caractère intimidant.

Par ailleurs, il est important d'orienter les élèves vers la pratique d'activités sportives et de valoriser leurs intérêts et leurs capacités, notamment celles liées à l'usage de la force, de l'effort physique et de l'énergie, en les canalisant de manière positive. Il convient aussi de les impliquer dans des activités religieuses et sociales variées, et de les aider à découvrir leurs potentialités intellectuelles et physiques à travers les différentes activités scolaires.

De plus, il est nécessaire d'aider les élèves auteurs de comportements de harcèlement à comprendre les limites au sein de l'école, de les encourager à gérer leurs affaires conformément au règlement intérieur, à développer l'autocontrôle, et à apprendre à être attentifs lors des discussions et des échanges afin de mieux comprendre les comportements. Il faut également les orienter vers une participation active à la vie scolaire, renforcer leur sens des responsabilités sociales, prévenir le harcèlement et développer leurs compétences en communication, fondées sur le respect des camarades, des enseignants et de l'ensemble de la communauté éducative (Barjaja, 2020, p. 51).

Pour faire face efficacement au harcèlement scolaire, de nombreux programmes d'intervention à l'échelle internationale ont été élaborés et conçus afin de prévenir le harcèlement dans les écoles et auprès des individus de manière précoce. Parmi ces programmes, considérés comme les plus complets dans la lutte contre ce phénomène :

Le programme d'Olweus de prévention du harcèlement scolaire. Ce programme propose un cadre clair destiné aux administrateurs, aux enseignants et aux parents. Il peut être appliqué aux niveaux national et international, ainsi qu'à l'ensemble des cycles d'enseignement, au niveau de l'établissement, de la classe et des élèves eux-mêmes. Sa mise en œuvre repose sur la coopération et la coordination des efforts de l'administration, des enseignants, des parents et des élèves, ainsi que des spécialistes externes à l'école, tout en garantissant leur engagement à contribuer à l'arrêt du harcèlement. Son application s'inscrit

dans la durée, d'une année à l'autre, afin d'évaluer son efficacité dans la réduction de la propagation du harcèlement et l'atténuation de ses effets (Al-Saeed, 2019, p. 23).

Le programme KiVa de lutte contre le harcèlement. Afin de traiter et de prévenir le harcèlement, il est nécessaire de comprendre ce que l'enfant ou l'adolescent peut acquérir ou chercher à obtenir à travers ce comportement envers les autres. Le programme KiVa repose sur l'idée que le harceleur adopte ces comportements pour affirmer son existence, ce qui implique la présence de spectateurs ou d'observateurs. Agir sur les comportements de ces derniers peut réduire les bénéfices que tire le harceleur, ce qui peut ainsi diminuer la motivation à harceler dès le départ. Toutefois, agir uniquement sur les témoins potentiels à travers des mesures générales et préventives ne suffit pas à mettre fin complètement au harcèlement.

Mettre un terme définitif au harcèlement n'est pas toujours garanti. Certaines situations nécessitent une prise en charge précoce afin d'assurer la protection des enfants contre le harcèlement à long terme. Il est donc nécessaire de prendre des mesures spécifiques dès que l'administration scolaire est informée de l'existence d'un cas de harcèlement (Sayhi, s.d., p. 95).

Conclusion

Le harcèlement scolaire constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé psychologique et sociale chez les adolescents. En altérant profondément l'estime de soi, il fragilise l'identité personnelle des jeunes, affecte leur bien-être émotionnel et compromet leur adaptation scolaire et sociale. Les victimes développent souvent des sentiments de honte, d'infériorité et d'isolement, pouvant entraîner des troubles anxieux, dépressifs et un désengagement progressif vis-à-vis de l'école.

Les données empiriques confirment l'ampleur préoccupante de ce phénomène, notamment au Maroc. Selon des rapports récents, près d'un élève sur trois (32,2%) est victime de harcèlement scolaire, ce qui témoigne d'une forte prévalence du phénomène dans les établissements éducatifs. Par ailleurs, certaines formes spécifiques sont également alarmantes : environ 29,7% des élèves du secondaire déclarent avoir été harcelés, tandis que les violences verbales (moqueries et insultes) touchent plus de la moitié des élèves. Ces chiffres illustrent clairement que le harcèlement n'est pas un phénomène marginal, mais bien une réalité quotidienne pour de nombreux adolescents.

Face à cette situation, plusieurs recommandations s'imposent. Il est essentiel de renforcer les politiques de prévention au sein des établissements scolaires à travers des programmes structurés et continus. Le développement des compétences psychosociales des élèves, telles que la confiance en soi, l'affirmation de soi et la gestion des émotions, apparaît comme un levier fondamental pour réduire la vulnérabilité face au harcèlement. De plus, la formation des enseignants à la détection précoce des situations de harcèlement et à l'intervention adaptée constitue une condition indispensable pour une prise en charge efficace. L'implication des parents, en tant qu'acteurs éducatifs essentiels, doit également être encouragée afin d'assurer un accompagnement cohérent et soutenant pour les adolescents.

En définitive, la lutte contre le harcèlement scolaire nécessite une approche globale, intégrée et collaborative impliquant l'ensemble des acteurs éducatifs et sociaux. Promouvoir une culture scolaire fondée sur le respect, l'empathie et la valorisation de soi demeure une condition essentielle pour favoriser le développement d'une estime de soi positive et garantir le bien-être des jeunes dans leur parcours éducatif et personnel.

Références

- أبو الديار، م. (2012). سيكولوجية التنمر بين النظرية والعلاج (ط. 2). مركز تقويم و تعليم الطفل.
- بهنساوي، أ. ف.، & حسن، ر. ع. (2015). التنمر المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد*، 17، 140. <https://doi.org/10.21608/JFTP.2015.32298>
- بوزائد، م. (2022). التنمر وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط [رسالة ماجستير غير منشورة]. *كلية العلوم، جامعة أحمد دارية، أدرار*.
- حياوي، م.، & بن سالم، خ. (2022). علاقة التنمر المدرسي بتقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (دراسة ميدانية). *مجلة رفوف*، 1(10)، 690-714. <https://doi.org/10.37163/2031-010-001-039>
- الديب، ف. (2014). أهمية تقدير الذات في حياة الفرد. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 17(1)، 24-17. <https://asjp.cerist.dz/en/article/37272>
- شربت، أ. م.، أبو الفضل، م. ع.، & محمد، س. م. (2018). التنمر المدرسي لدى طلاب مرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية*، 2(2)، 283-262.
- النور، ح. س. أ. (2021). التنمر وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخرطوم بحري [رسالة ماجستير غير منشورة]. *جامعة النيلين*.
- Bahati Shabanyere, J. D. (2021). *Les besoins psychologiques de l'estime de soi chez les victimes des violences sexuelles à l'hôpital provincial de Kananga*. [Rapport de recherche non publié]. Institut Supérieur Pédagogique de Kalehe. <https://www.researchgate.net/publication/384240449>
- Bednar, R. L., Wells, M. G., & Peterson, S. R. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10068-000>
- Doré, C. (2017). L'estime de soi : Analyse de concept. *Recherche en Soins Infirmiers*, 129, 18-26. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0018>
- Guindon, M. H. (Ed.). (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/08952841.2011.561147>
- Leguay, D. (Dir.). (2016). Estime de soi. Dans *Le Petit Larousse de la psychologie* (pp. 297–305). Larousse.
- Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi : Ingrédients pour la réussite scolaire [Recension du livre *Connaissance de soi et estime de soi : Ingrédients pour la réussite scolaire*, par D. Martinot]. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 484–486. <https://doi.org/10.7202/009961ar>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do* [Harcèlement scolaire : Faits et interventions]. Blackwell Publishing.
- Roques, M., Conforti, C. B., & Mazoyer, A. V. (2015). Le harcèlement psychologique en milieu scolaire : Une affaire de groupes d'adolescents ? Effets traumatiques et propositions de prise en charge. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(8), 533–540. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2015.06.003>