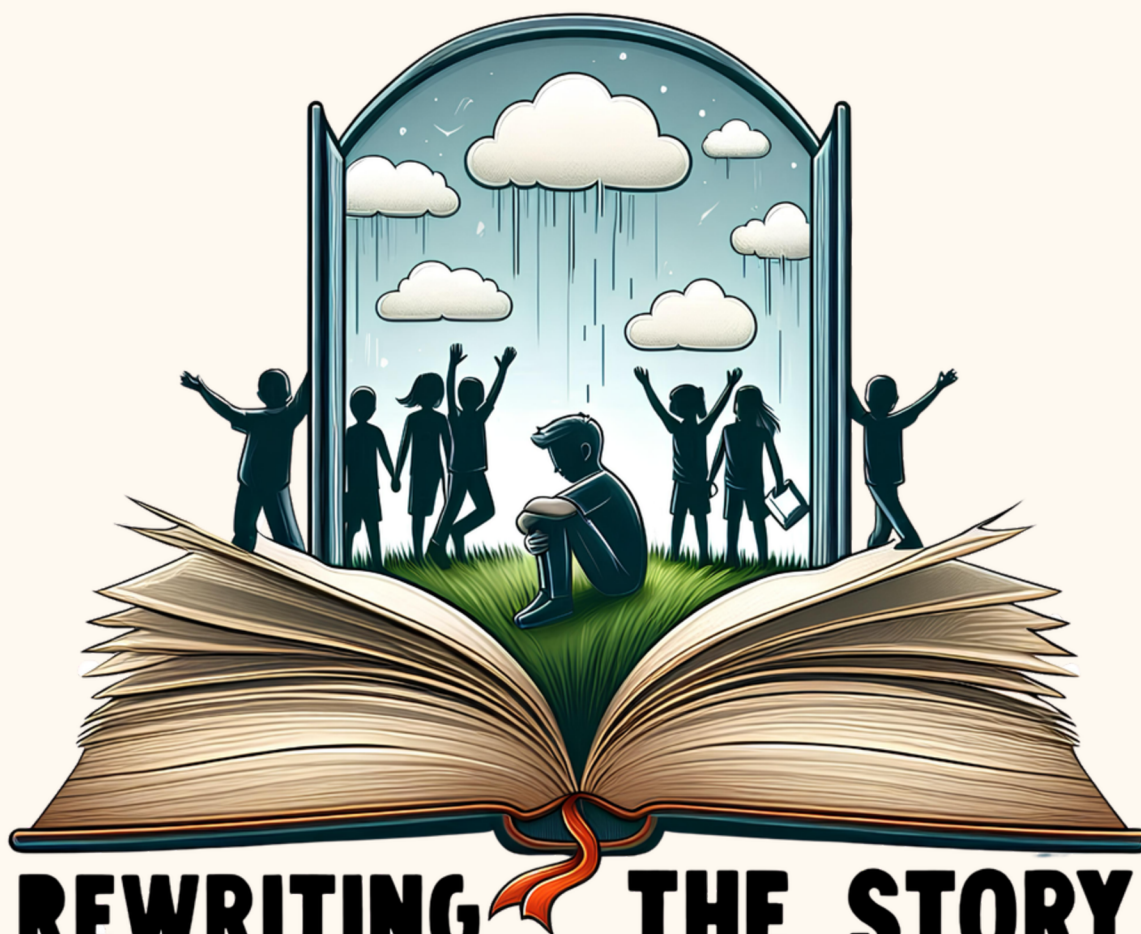




Co-funded by
the European Union

20 méthodes non formelles pour favoriser la résilience face au harcèlement et développer les compétences sociales



REWRITING THE STORY

Autonomiser les jeunes contre le harcèlement

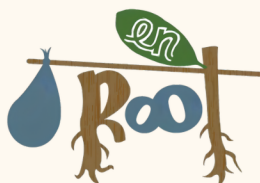




Table des matières

Conscience de soi

Méthode 1 – Le chauffeur de taxi	p.9
Méthode 2 – L'arbre identitaire	p.12
Méthode 3 – Le système des abus	p.14
Méthode 4 – Points forts et points faibles	p.17
Méthode 5 – Le coffre des émotions	p.19

Stratégies d'adaptation

Méthode 6 – Le mur des mots et la communication non violente	p.22
Méthode 7 – La chaise – Équilibre émotionnel	p.24
Méthode 8 – Comprendre les émotions et leurs messages ..	p.26
Méthode 9 – Cercle de sécurité – Comprendre et réagir face au harcèlement	p.28
Méthode 10 – Récits liés au harcèlement	p.31



Table des matières

Résolution des conflits

Méthode 11 – Questions réparatrices pour résoudre les conflits.....	p.35
Méthode 12 – Outil d'accord équilibré pour résoudre les conflits.....	p.37
Méthode 13 – Jeu de rôle	p.39
Méthode 14 – Cœur brisé	p.41

Développer l'empathie et prendre ses responsabilités

Méthode 15 – Le cours d'amitié	p.45
Méthode 16 – Les jumeaux	p.48
Méthode 17 – Théâtre d'improvisation et jeux d'empathie	p.51
Méthode 18 – Théâtre forum	p.53
Méthode 19 – Jeux de rôle sur l'intimidation	p.55
Méthode 20 – Réseau d'engagement	p.57

Qui a créé ce manuel ?



Promesas Association

L'association Promesas (Espagne) assure la coordination du projet et contribue à la création des résultats pédagogiques.

Nous pilotons la gestion globale, garantissons une communication fluide entre les partenaires et supervisons la qualité et la cohérence de toutes les activités.

Concernant le contenu, Promesas est responsable de la conception et du développement du jeu de société éducatif, de la création des vidéos promotionnelles et de l'accompagnement de l'expérimentation de la méthodologie narrative auprès des jeunes en Espagne.

Notre organisation met à profit sa vaste expérience en matière d'éducation non formelle, de conception de jeux éducatifs et d'environnements d'apprentissage créatifs afin de garantir que les outils du projet soient pratiques, attrayants et facilement adaptables aux animateurs et aux éducateurs.



En Root Association

L'association En Root est une équipe passionnée qui œuvre pour l'inclusion, la résilience et le développement social par le biais de l'éducation non formelle. Depuis des années, nous collaborons avec des jeunes, des éducateurs et des communautés afin de créer des expériences d'apprentissage qui responsabilisent, connectent et inspirent.

Fiers d'être partenaires de ce projet Erasmus+ contre le harcèlement scolaire, nous avons pris l'initiative de rédiger ce guide sur les méthodes non formelles pour renforcer la résilience face au harcèlement. Notre objectif est de créer une ressource pratique, attrayante et adaptable que les éducateurs et les animateurs jeunesse pourront utiliser pour aider les jeunes à développer leur confiance en soi, leur empathie et leurs compétences sociales.

Nous croyons au pouvoir de l'éducation hors des murs de l'école et nous sommes ravis de partager ces méthodes avec tous ceux qui s'efforcent de rendre les espaces d'apprentissage plus sûrs et plus inclusifs pour tous.



CJRAE Ialomita

Le Centre de ressources et d'assistance pédagogiques du comté de Ialomita (CJRAE Ialomita) est un organisme de soutien à l'éducation qui offre des services de consultation psychologique, d'orientation scolaire et d'assistance spécialisée aux élèves, aux enseignants et aux parents du comté de Ialomita.

Son objectif principal est de promouvoir une éducation inclusive, l'égalité des chances et le développement de tous les élèves. Le CJRAE Ialomita joue un rôle essentiel au sein de la communauté éducative en coordonnant et en encadrant l'activité des conseillers d'orientation, des orthophonistes et des enseignants spécialisés du comté. Ces professionnels travaillent directement avec les élèves, les enseignants et les parents afin de favoriser le bien-être émotionnel, la réussite scolaire et l'inclusion sociale.

Les conseillers d'orientation offrent un soutien psychologique et émotionnel, aidant les élèves à gérer leur stress, à développer leur confiance en soi et à nouer des relations saines. Ils proposent également une orientation professionnelle et accompagnent les enseignants et les familles dans la création d'un environnement scolaire positif et stimulant. Les orthophonistes travaillent avec les enfants présentant des troubles du langage et de la parole. Grâce à des séances de thérapie spécialisées, ils contribuent à améliorer les compétences en communication, soutiennent le développement du langage et renforcent la confiance en soi et la participation des élèves aux activités de classe. Les enseignants spécialisés veillent à la pleine inclusion des enfants à besoins éducatifs particuliers dans l'enseignement ordinaire. Ils adaptent les méthodes pédagogiques, élaborent des plans d'apprentissage individualisés et collaborent étroitement avec les enseignants de classe afin de rendre l'apprentissage accessible et pertinent pour chaque élève. Grâce aux efforts conjugués de ces professionnels, le CJRAE Ialomita favorise un système éducatif inclusif et bienveillant où chaque élève peut s'épanouir pleinement. Les programmes du centre contribuent à réduire le décrochage scolaire, à améliorer les résultats scolaires et à renforcer l'équilibre émotionnel et la résilience des élèves.

En encourageant la collaboration entre les écoles, les familles et la communauté, le CJRAE Ialomita contribue à créer un environnement scolaire sûr où chaque enfant est valorisé, compris et soutenu.

À quoi sert ce manuel ?

Ce manuel présente 20 outils pédagogiques non formels destinés à aider les enseignants et les animateurs jeunesse à lutter contre le harcèlement scolaire et à accompagner les élèves dans le développement de leurs compétences socio émotionnelles lorsqu'ils en sont victimes ou témoins.

Ces méthodes sont conçues et adaptées pour permettre aux intervenants de créer un environnement d'apprentissage sécurisant pour les jeunes, même face à ce sujet délicat.

Qu'est-ce que l'éducation non formelle ?

L'éducation non formelle (ENF) est un apprentissage structuré et ciblé qui se déroule en dehors du système scolaire traditionnel (ateliers, projets, mentorat, échanges de jeunes, apprentissage par le jeu, etc.).

Elle est inclusive et centrée sur l'apprenant : chacun peut contribuer, se fixer des objectifs et acquérir des compétences utiles, quels que soient son origine ou ses acquis antérieurs. L'ENF privilégie les compétences pratiques : communication, empathie, travail d'équipe, résolution de conflits, esprit d'initiative, grâce à des méthodes expérientielles et à la réflexion.

Partout en Europe, ces compétences sont largement reconnues (par exemple, le Youthpass) et très recherchées par les employeurs. Des programmes européens comme Erasmus+ soutiennent l'ENF en offrant des opportunités de mobilité et de formation aux jeunes et aux formateurs. En résumé, l'ENF ne remplace pas l'école ; elle la complète en transformant l'apprentissage en une expérience concrète, motivante et inclusive qui favorise le développement personnel et l'employabilité.



Qu'est-ce que le harcèlement et pourquoi est-il important de s'engager pour l'arrêter ?

Le harcèlement est un comportement intentionnel et répété visant à blesser, intimider ou contrôler une autre personne. Il peut prendre de nombreuses formes – physique, verbale, émotionnelle, sociale ou cyberharcèlement – et implique souvent un rapport de force inégal, où l'auteur du harcèlement utilise sa force, sa popularité ou son influence pour nuire à une personne qui se sent incapable de se défendre.

Le harcèlement cause de réels préjudices émotionnels, psychologiques et parfois physiques. Il peut engendrer de l'anxiété, de la dépression, une faible estime de soi et même des traumatismes à long terme pour les victimes.

Mettre fin au harcèlement n'est pas seulement la responsabilité des écoles, des enseignants ou des parents : c'est une responsabilité que chacun peut et doit assumer.

Avant tout, chacun mérite de se sentir en sécurité et respecté dans son environnement – que ce soit à l'école, au travail ou en ligne. Le silence est complice du harceleur. Si nous ne prenons pas la parole ou n'agissons pas, nous devenons partie intégrante du problème. En développant la résilience et les compétences sociales, nous aidons les individus à se protéger et à protéger les autres, en créant des communautés plus solidaires, bienveillantes et confiantes.

Enfin, en luttant précocement contre le harcèlement, nous favorisons le bien-être mental, l'empathie, la résolution des conflits et des environnements sociaux inclusifs où chacun peut s'épanouir.



Conscience de soi

Le chauffeur de taxi

50 minutes



4 - 20
participants



Matériel nécessaire

- 4 chaises
- un ensemble de notes adhésives
- stylos



Objectif d'apprentissage



Sensibiliser au rôle de l'écoute active dans la prévention des malentendus et explorer le rôle des émotions dans la communication.



Instructions

Partie 1 - Déroulement du jeu

Étape 1 Demandez qui souhaite jouer le rôle du chauffeur de taxi et choisissez 3 autres participants comme passagers.

Étape 2 Disposez 4 chaises en forme de voiture à 4 places : une pour le « chauffeur » et les trois autres pour les passagers.

Le chauffeur de taxi

Étape 3 Le participant jouant le rôle du chauffeur de taxi commence la scène en conduisant, l'air neutre. Après quelques instants, il aperçoit un client.

Étape 4 Le passager monte à l'arrière du taxi. La partie commence. Le deuxième joueur incarnant le passager doit exprimer une émotion spécifique. Celle-ci doit être définie avant le début de la partie et connue des autres joueurs.

Étape 5 L'astuce consiste à amener le chauffeur de taxi à adopter l'émotion de son client. Lorsqu'un nouvel acteur (un nouveau passager) entre en scène, le chauffeur et les autres passagers imitent cette nouvelle émotion et le comportement qui y est associé.

Étape 6 Les passagers expliquent au chauffeur leur destination et leurs projets. Une fois les échanges terminés, le chauffeur commence à déposer ses clients.

Étape 7 Lorsqu'un passager est déposé et quitte les lieux, les personnalités de chacun changent à nouveau, jusqu'à ce que le chauffeur de taxi se retrouve seul et reprenne sa personnalité neutre.

Partie 2 - Bilan - disposez les chaises en cercle et posez les questions suivantes aux participants

- Que s'est-il passé ? Qu'avons-nous fait ?
- Comment vous êtes-vous sentis en pratiquant ces techniques d'improvisation théâtrale ?
- Notez toutes les émotions ressenties.
- Qu'est-ce qui était facile ou difficile ? Qu'est-ce qui a facilité la tâche ?
- De quelles compétences aviez-vous besoin pour mieux réussir cet exercice ?
- Pouvez-vous citer des situations de la vie quotidienne où ces compétences pourraient vous être utiles ?
- Comment pouvez-vous appliquer ces compétences pour prévenir ou résoudre les conflits ?
- Demandez aux participants de noter sur un post-it ce qu'ils retiennent de cette expérience d'apprentissage.

Le chauffeur de taxi



Conseils pour l'animateur

Choisissez les émotions à l'avance et attribuez-les si nécessaire.

Restez ludique et sans pression.

L'humour peut aider à surmonter la peur de jouer.

L'arbre identitaire

50 minutes



4 - 20
participants



Matériel nécessaire

- Papier blanc
- marqueurs de couleur



Objectif d'apprentissage



Aider les participants à explorer leur identité à travers leurs forces, leurs valeurs et leur développement personnel.



Instructions

Étape 1

Chaque participant dessine un arbre en trois parties :

1. Racines : forces, talents.
2. Tronc : « Qui suis-je ? »
3. Cime : axes de développement

L'arbre identitaire

Étape 2

Questions facultatives : Qu'est-ce qui vous apporte de la stabilité ?
Que souhaiteriez-vous développer ?

Étape 3

Partagez en binômes ou en petits groupes.



Conseils pour l'animateur

Commencez par modéliser votre propre arbre.
Privilégiez l'authenticité émotionnelle à la perfection.
Utilisez une musique apaisante pour favoriser la réflexion.

Le système des abus

20 minutes



6 - 30
participants



Matériel nécessaire

- Aucun



Objectif d'apprentissage



- Pour comprendre le fonctionnement des systèmes d'abus;
- Pour réaliser que nous pouvons tous contribuer à les modifier;
- Pour adopter une attitude qui permette de réagir lorsque d'autres sont dans le besoin.



Instructions

Partie 1

Étape 1 Disposés en cercle, chaque participant choisit deux autres personnes.

Étape 2 Au signal, leur tâche consiste à se placer à égale distance les uns des autres afin de former un triangle équilatéral. Trois personnes forment un triangle équilatéral.

Le mouvement se poursuit et parfois ne s'achève jamais.

Le système des abus

Bilan :

- Que s'est - il passé ? Comment vous êtes - vous senti ? Étiez - vous attentif à ce qui se passait autour de vous ?
- Que se passait - il exactement ?
- Quelles étaient les règles qui régissaient ce système ? Les avez - vous respectées ?
- Une personne extérieure pourrait - elle orchestrer/réguler ce système (autorégulation) ?
- Pouvez - vous trouver des analogies entre cela et autre chose (l'Univers, un écosystème, etc.) ?

Partie 2

Cette fois, les règles restent les mêmes (former un triangle équilatéral), mais nous introduisons un élément extérieur.

À un moment donné, l'animateur tapotera l'épaule d'une personne. Cette personne commencera à compter lentement de 10 à 0. Lorsqu'elle arrivera à 0, elle s'assiera par terre. Les personnes qui l'ont choisie pour leur triangle, en la voyant assise, commenceront le compte à rebours (sans s'arrêter) et s'assièront à leur tour. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde soit assis.

Bilan :

- Qu'avez - vous observé ? Qu'avez - vous ressenti ? Comment transposeriez - vous cela à l'analogie d'une situation abusive ?
- Que signifie se faire tapoter l'épaule (abus, virus, extinction...) ?
- Avez - vous d'autres observations ?
- Pouvez - vous tirer de cet exercice des conclusions applicables à votre vie ?

Le système des abus

Partie 3

On retrouve la même tâche (le triangle) et la même perturbation extérieure (une tape sur l'épaule), mais cette fois, la personne touchée compte à rebours à partir de 10 à voix haute.

Pendant le compte à rebours, toute personne passant près d'elle (sans quitter sa position dans le triangle) peut lui taper sur l'épaule pour la libérer de la perturbation et interrompre le compte à rebours.

Le formateur devra alors toucher rapidement les épaules de différentes personnes afin de tenter de faire s'effondrer le système.

Partage :

- Que s'est-il passé ? Comment vous êtes-vous senti ? Avez-vous respecté les règles qui régissent ce système ?
- Comment évalueriez-vous sa capacité à se remettre d'un choc extérieur ? À quel point ce système était-il résilient selon vous ?
- Dans cette analogie avec un système : quel serait le compte à rebours (cette question est plus complexe, mais on pourrait parler de rétroaction) ? Comment la rétroaction a-t-elle influencé la résilience ?
- Dans les systèmes naturels, il arrive qu'il n'y ait pas de rétroaction ou que nous ne soyons pas en mesure de la percevoir.
- Pouvez-vous tirer de cet exercice des conclusions applicables à votre vie ?



Conseils pour l'animateur

**À jouer en extérieur ou dans un lieu
suffisamment spacieux pour permettre
les mouvements.**

Points forts et points faibles

50 minutes



4 à 20
participants



Matériel nécessaire

- Feuille de calcul à trois colonnes :
« Je suis doué pour »
« Je me débrouille bien pour »
« J'ai des difficultés avec. »



Objectifs d'apprentissage



**Favoriser l'introspection et réduire la honte
liée aux difficultés.**



Instructions

Étape 1

Remplissez la feuille individuellement.

Étape 2

Partagez en binômes ou en petits groupes.

Points forts et points faibles

Étape 3

Demander:

- Qu'est-ce qui vous donne confiance en vous ?
- Quels défis vous épuisent ?

Étape 4

Discutons de la façon dont nous progressons grâce à l'aide et aux efforts.



Conseils pour l'animateur

**Encourager la vulnérabilité par l'exemple.
Rappelez aux élèves que leurs faiblesses ne les
définissent pas.
Invitez à partager des témoignages de croissance.**

Le coffre des émotions

50 minutes



8 à 25
participants



Matériel nécessaire

- Une image imprimée ou dessinée d'un coffre au trésor ouvert (assez grande pour que tout le monde puisse la voir).
- Une boîte ou un véritable coffre (facultatif, pour un impact visuel accru).
- Des bouts de papier et des stylos (facultatif, pour ceux qui préfèrent écrire plutôt que parler).



Objectifs d'apprentissage

Aider les élèves à exprimer les émotions qu'ils ont pu refouler. Développer l'empathie en comprenant différents points de vue. Créer un environnement sécurisant pour le partage des émotions. Favoriser la conscience de soi et la guérison émotionnelle.

Le coffre des émotions

Instructions

Étape 1 : Disposez les chaises en demi-cercle.

Placez l'image du coffre ouvert devant le groupe.

Présentez le concept de « coffre aux émotions » comme un lieu sûr où les sentiments peuvent être partagés et transformés en pensées positives.

Étape 2 Introduction à l'activité

Le coordinateur explique que les émotions, même difficiles, doivent être exprimées pour être comprises et apaisées. Il souligne que la participation est volontaire.

Étape 3 Activité principale

Le coordinateur présente différents scénarios (par exemple, un conflit avec les parents, un moment où ils se sont sentis exclus, un moment de grande joie). Les volontaires sont invités à « parler au coffre » comme s'ils exprimaient des émotions qu'ils n'arrivaient pas à exprimer sur le moment.

Le coffre « absorbe » les émotions, et le coordinateur aide à les reformuler positivement (par exemple : « Il est normal de ressentir cela. Qu'est-ce que tu peux en tirer comme leçon ? »). Ceux qui ne souhaitent pas parler peuvent écrire leurs sentiments sur un papier et le déposer dans le coffre.

Étape 4 : Débriefing

Discuter:

- Qu'avez-vous ressenti en partageant ?
- Avez-vous ressenti des émotions similaires à celles de quelqu'un ?
- Comment l'expression des émotions peut-elle être utile dans la vie réelle ?

Encouragez la réflexion sur l'impact des émotions sur les relations et le bien-être.



Conseils pour l'animateur

Veillez à créer une atmosphère sans jugement.

Validez les émotions de chaque participant.

Réaffirmer que tous les sentiments sont normaux et méritent d'être reconnus.



Le mur des mots et la communication non violente

50 minutes



8 à 25 participants



Matériel nécessaire

- Post-it
- Marqueurs
- Affiches NVC (Observer, Ressentir, Avoir besoin, Demander)



Objectifs d'apprentissage

Comprendre le pouvoir des mots et introduire un langage de résolution des conflits.



Instructions

Étape 1

Demandez aux participants d'écrire anonymement les mots blessants qu'ils ont entendus ou utilisés.

Étape 2

Lisez-en quelques-uns à voix haute (sans révéler qui les a écrits).

Le mur des mots et la communication non violente

Instructions

Étape 3

Par deux, jouez des mini-conversations où l'un des deux adopte une attitude dédaigneuse.

Étape 4

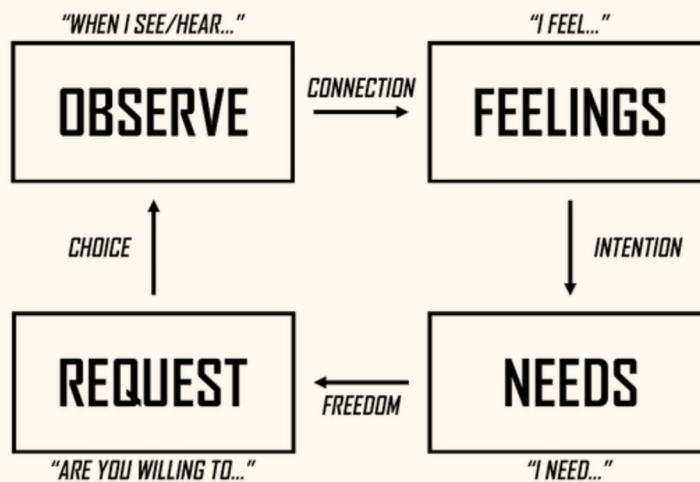
Retour sur ce que l'on ressent lorsqu'on n'est pas écouté.

Étape 5

Présentez la Communication Non Violente et guidez les élèves à travers les 4 étapes.

Étape 6

Entraînez-vous à appliquer la CNV à des exemples de conflits simples donnés par les participants.



Conseils pour l'animateur

Soyez attentif aux mots déclencheurs – faites preuve de discernement.
Soulignez que l'objectif est de créer du lien, et non de blâmer.
Utilisez le jeu de rôle pour consolider le processus.

La chaise – Équilibre émotionnel

50 minutes



8 à 25 participants



Matériel nécessaire

- Une chaise à 4 pieds
- Pile de livres
- Post-it



Objectifs d'apprentissage

Démontrer comment les systèmes de soutien maintiennent la stabilité émotionnelle.



Instructions

Étape 1

Montrez la chaise en équilibre sur 3 pieds et des livres.

Étape 2

Retirez une jambe (symboliquement) et demandez-vous : « Que va-t-il se passer ? » Établissez un lien avec les déséquilibres émotionnels.

La chaise – Équilibre émotionnel

Étape 3

Demandez aux participants d'écrire leurs systèmes de soutien sur des post-it.

Étape 4

Placez des notes sur chaque jambe.



Conseils pour l'animateur

Utilisez des métaphores auxquelles ils peuvent s'identifier (sport, famille, amis).

Soulignez qu'il est possible de reconstruire une jambe.

Encouragez à nommer les petits mais importants soutiens.

Comprendre les émotions et leurs messages

50 minutes



8 à 25 participants



Matériel nécessaire

- Feuille de travail avec la structure fournie (Émotion, Message, Réponse appropriée, Solutions et Ce que j'ai appris)
- Stylos ou marqueurs
- Tableau de conférence ou tableau blanc pour la discussion



Objectifs d'apprentissage



Aider les élèves à reconnaître, analyser et gérer leurs émotions en comprenant les messages qu'elles véhiculent et en identifiant les réponses appropriées.



Instructions

Étape 1

Formez des binômes. Les élèves travailleront par deux pour réaliser l'activité.

Comprendre les émotions et leurs messages

Étape 3

Identifier deux situations : Chaque élève choisit deux situations précises de sa vie où il a éprouvé une émotion forte (par exemple, colère, tristesse, joie, peur, frustration, etc.).

Étape 4

Ils décriront brièvement chaque situation à leur partenaire.

Analysez les émotions :

- Quelle émotion avez-vous ressentie ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cela ?
- Quel message cette émotion véhicule-t-elle ? (Par exemple, la colère peut signaler qu'une limite a été franchie, tandis que la tristesse peut indiquer une perte ou une déception.)

Étape 5

Comment auriez-vous pu réagir de manière saine ? (Discutez de différentes façons de gérer ses émotions de manière constructive.)

Étape 6

Solutions et prévention : Comment prévenir ou mieux gérer une situation similaire à l'avenir ?

Quelles stratégies ou méthodes peuvent être utiles ? (par exemple, techniques de communication, méthodes de relaxation, stratégies de résolution de problèmes, etc.)

Étape 7

Chaque élève note ce qu'il a appris en analysant ses émotions et en en discutant avec son partenaire.

Étape 8 (Facultative)

Les bénévoles peuvent partager leurs découvertes avec la classe.



Conseils pour l'animateur

L'enseignant ou l'animateur peut guider la discussion en soulignant les points clés et en les renforçant.
Stratégies d'intelligence émotionnelle.

Cercle de sécurité – Comprendre et réagir face au harcèlement

30 minutes



6 à 30
participants



Matériel nécessaire

- Fiches de scénario pré-établies (une histoire unique par groupe)
- Une chaise pour la personne au milieu
- Petits « cadeaux » d'encouragement : cartes imprimées avec des mots gentils ou des symboles de soutien (facultatif : autocollants, notes de motivation, dessins, etc.)
- Minuteur



Objectifs d'apprentissage

- Approfondir la compréhension des élèves concernant la dynamique du harcèlement scolaire.
- Développer l'empathie en s'engageant dans des scénarios de harcèlement inspirés de situations réelles.
- Fournir des stratégies de soutien émotionnel et favoriser une communauté sûre et solidaire.
- Remettre en question et analyser les comportements agressifs et l'exclusion sociale.
- Pratiquer l'écoute active, l'encouragement et le soutien entre pairs.

Cercle de sécurité – Comprendre et réagir face au harcèlement

Instructions

Étape 1

Divisez le groupe en petits groupes mixtes de 4 à 6 élèves. Demandez-leur de disposer leurs chaises en cercle, en laissant une chaise vide au centre.

Étape 2

Dessiner et lire les scénarios : chaque groupe reçoit un sac ou une enveloppe contenant des cartes de scénario pliées.

Étape 3

Dans chaque groupe, un élève tire une carte, s'assoit au centre et lit l'histoire à voix haute. Les autres forment un « cercle de sécurité » et, à tour de rôle, proposent :

- mots d'encouragement
- des questions ouvertes pour explorer la situation
- solutions possibles ou moyens d'obtenir de l'aide
- un cadeau symbolique de soutien (par exemple, une carte avec des mots gentils).

Étape 4 : Débriefing

Après avoir exploré au moins un scénario dans chaque groupe, les élèves résument l'histoire et leur discussion.

Un représentant de chaque groupe présente un bref résumé à l'ensemble de la classe :

- Quel était le scénario ?
- Quelles réactions ou idées ont émergé au cours de la discussion ?

Cercle de sécurité – Comprendre et réagir face au harcèlement

Scénarios :

État de santé et insultes

« J'ai un problème de cuir chevelu et j'ai dû me couper les cheveux courts pour me soigner. Maintenant, un camarade de classe m'insulte tous les jours et m'appelle "Râie" (croûte). J'ai honte et je suis désespérée. »

Image corporelle et isolement social

« Je suis très mince et petite pour mon âge, et je me sens invisible. Les filles ne me parlent pas. Entrer en classe, c'est comme entrer dans un cauchemar de jugement. »

Difficultés d'élocution et extorsion

« J'ai un problème d'élocution et j'ai honte de parler. Un garçon me harcèle quotidiennement, me vole mon argent et menace de répandre des mensonges sur ma famille. Je suis terrifié. »

Pression scolaire et automutilation

« Je réussis bien à l'école, mais mes camarades se moquent de moi et colportent des rumeurs. Hier, j'ai craqué et je me suis fait du mal. Je ne sais pas comment faire cesser la douleur. »



Conseils pour l'animateur

Créez un environnement sûr et respectueux avant le début de l'activité.

Soyez disponible pour apporter un soutien émotionnel pendant ou après la séance.

Évitez de faire pression sur les étudiants pour qu'ils partagent des anecdotes personnelles ; les scénarios sont fictifs mais réalistes.

En cas de problème grave, veuillez prendre contact avec un conseiller scolaire ou un membre du personnel de soutien.

Récits liés au harcèlement scolaire

50 minutes



10 à 30
participants



Matériel nécessaire

- Papier et stylos/marqueurs pour le brainstorming
- Facultatif : accessoires ou éléments de costumes pour la dramatisation
- Minuteur ou horloge pour gérer le temps



Objectifs d'apprentissage



Aidez les participants à comprendre l'impact émotionnel du harcèlement en créant et en écoutant des histoires personnelles ou fictives.

Favoriser la prise en compte des différents points de vue : Encouragez les élèves à considérer les points de vue des victimes et des agresseurs.

Promouvoir les comportements positifs : donner des exemples de résolution saine des conflits et d'intervention des témoins par le biais de récits.



Récits liés au harcèlement scolaire

Instructions

Étape 1

L'animateur présente le pouvoir du récit pour lutter contre le harcèlement. Il souligne comment les histoires peuvent rendre les problèmes concrets et accessibles, favorisant ainsi l'empathie et le changement.

Présentez quelques exemples de bonnes pratiques (voir ci-dessous) pour inspirer le groupe.

Étape 2 : Formation de l'équipe et création de l'histoire

Les participants sont répartis en petites équipes (3 à 5 membres).

Chaque équipe est chargée de créer une courte histoire sur le thème du harcèlement scolaire en suivant les consignes suivantes :

Durée : 1,5 à 2,5 minutes.

Personnages : 2 à 3 maximum.

Message : Soyez simple et concis, concentrez-vous sur un message clair.

Temps : Utilisez le présent, comme si l'histoire se déroulait maintenant.

Style : Utilisez des images fortes pour donner vie aux émotions.

Langage : Intégrez un mot ou une expression répétée pour souligner le thème principal de l'histoire.

Étape 3 : Présentations d'histoires

Chaque équipe présente son histoire au reste du groupe.

Les histoires peuvent être jouées, lues à voix haute ou racontées sous forme de récits numériques/vidéo (en fonction des ressources et du contexte).

Récits liés au harcèlement scolaire

Étape 4 : Réflexion et discussion en groupe

Après toutes les présentations, animez une discussion de groupe :

Comment chaque histoire vous a-t-elle fait sentir ?

Certains personnages ou certaines situations vous ont-ils paru familiers ?

Quelles leçons pouvons-nous tirer de ces histoires sur la manière de réagir face au harcèlement ou de le prévenir ?



Conseils pour l'animateur

Encouragez les participants à faire le lien entre les histoires et les comportements et choix de la vie réelle.



Questions réparatrices pour résoudre les conflits

50 minutes



5 à 30
participants



Matériel nécessaire

- Affiche A3 avec les questions réparatrices



Objectif d'apprentissage

Aidez les élèves à apprendre à gérer les conflits de manière constructive et à résoudre les différends pacifiquement.

Toute relation humaine se construit, s'entretient et se répare. Faire des compliments et exprimer sa gratitude pour une gentillesse est une façon de nourrir les relations. Mais il arrive que nous commettions des erreurs et que nous nous blessions mutuellement. Le conflit est inévitable et représente une occasion de grandir. La série de questions suivante est une méthode, inspirée des approches restauratives, qui peut vous être utile en cas de conflit.

Questions réparatrices pour résoudre les conflits

Instructions

Étape 1

Demandez aux élèves d'écrire des scénarios de conflit, réels ou inventés.

Étape 2

Demandez à 3 à 5 élèves de jouer la scène du conflit.

Étape 3

Demandez à l'un des élèves de jouer le rôle de médiateur et de poser des questions aux personnes impliquées dans le conflit.

Étape 4

Répétez les exercices avec un autre groupe de volontaires.

Les cinq questions réparatrices :

Que s'est-il passé ? (Énumérez uniquement les faits, sans sentiments ni autres commentaires.)

À quoi pensiez-vous à ce moment-là ?

À quoi avez-vous pensé depuis ?

Qui a été affecté par vos actes ? De quelle manière ?

Que pensez-vous devoir faire pour arranger les choses ?



Conseils pour l'animateur

Informez les participants au début de l'atelier que si, à un moment donné, les conflits joués deviennent trop intenses émotionnellement, ils peuvent dire stop.

Outil d'accord équilibré pour résoudre les conflits

50 minutes



5 à 30
participants



Matériel nécessaire

- Post-it
- Crayons



Objectif d'apprentissage

Aidez les élèves à apprendre à résoudre les conflits de manière constructive et à régler les différends pacifiquement.



Instructions

Étape 1

Demandez aux élèves d'imaginer des scénarios de conflit (par exemple, deux amis sont en désaccord sur un projet de groupe, quelqu'un se sent exclu d'une activité).

Demandez-leur ensuite de jouer l'un de ces scénarios.

Outil d'accord équilibré pour résoudre les conflits

Étape 2 présentation de l'approche « gagnant-gagnant » : Apprenez aux élèves à privilégier la recherche de solutions où chaque partie se sent écoutée et respectée. Entraînez-les à utiliser des formulations comme : « Je ressens... quand tu... parce que... » « Comment pouvons-nous résoudre cela ensemble ? »

Étape 3

Rejouez le scénario et cette fois, les participants devront utiliser des phrases commençant par « Je », telles que « Je ressens... » et « J'ai besoin de... ». En restant calmes, ils devront trouver des solutions gagnant-gagnant.

Étape 4

débriefing :

Quelles stratégies ont bien fonctionné pour résoudre le conflit ?

- Comment chaque personne s'est-elle sentie pendant le jeu de rôle ?

Étape 5

évaluation :

Demandez aux participants de noter sur un post-it les différences avant et après l'utilisation des affirmations “moi” et de l'approche gagnant-gagnant.



Conseils pour l'animateur

Encouragez les élèves à proposer des conflits ou des désaccords réels qu'ils ont eus par le passé afin de tester cette méthode.

Jeu de rôle

50 minutes



5 à 30
participants



Matériel nécessaire

- Glissements de situation en cas de conflit (anonyme)
- Une boîte
- Tableau à feuilles mobiles pour les modèles DESC/NEMO.



Objectif d'apprentissage

Pratiquez des outils de communication pour résoudre de véritables conflits.



Instructions

Étape 1

Demandez aux participants de noter anonymement les conflits réels.

Jeu de rôle

Étape 2

Choisissez 1 ou 2 conflits pour le jeu de rôle.

Étape 3

Premier tour : agir sans directives.

Analysez ce qui s'est mal passé.

Étape 4

Enseignez DESC ou NEMO et répétez le scénario avec ces outils.

Étape 5

Écrivez vos stratégies sur des post-it et placez-les sur une affiche de groupe.



Conseils pour l'animateur

Assurez la sécurité émotionnelle – modérez avec précaution.

Adoptez une communication calme et respectueuse.

Reconnaître la difficulté de la résolution des conflits réels.

Cœur brisé

50 minutes



15 à 30
participants

Matériel nécessaire



- **Fiches d'exercices en forme de cœur (une par participant) – Format A4**
- **Stylos, crayons ou feutres de couleur**
- **Poubelle ou boîte symbolique (pour un moment de rejet émotionnel facultatif)**
- **Colle ou ruban adhésif (facultatif – pour l'étape de « réparation »)**
- **Un grand cœur pour la démonstration**



Objectifs d'apprentissage

Sensibiliser à l'impact émotionnel du harcèlement scolaire ; développer l'empathie et le respect d'autrui ; créer un espace sécurisant pour la réflexion et le partage émotionnels ; encourager des relations positives au sein du groupe.

Cœur brisé

Instructions

Étape 1

Commencez par une brève discussion :

- « Que ressentez-vous lorsqu'une personne vous traite avec gentillesse ? »
- « Et comment vous sentez-vous quand quelqu'un dit quelque chose de méchant ou vous ignore ? »

Introduction du thème : le harcèlement scolaire et ses effets émotionnels invisibles mais durables.

Étape 2

Distribuez à chaque élève une feuille de travail en forme de cœur.

Demandez-leur d'écrire à l'intérieur du cœur les noms de 3 à 5 personnes qu'ils aiment ou dont ils se soucient (famille, amis, animaux de compagnie, etc.).

Dites ensuite : « Ce cœur vous représente – vos émotions, votre monde intérieur et vos relations importantes. »

Étape 3 froisser le cœur :

Ensuite, donnez l'instruction inattendue :

« Maintenant, je veux que vous preniez votre cœur comme une petite boule. Ne le déchirez pas, froissez-le simplement autant que possible. » Les élèves peuvent hésiter ou protester – cela fait partie de l'apprentissage émotionnel.

« C'est injuste, n'est-ce pas ? C'est parce que nous savons que ce qui compte, c'est ce qu'il y a à l'intérieur. Or, le harcèlement fait exactement cela : il brise le cœur de quelqu'un, même si nous ne le voyons pas de l'extérieur. »

Cœur brisé

Étape 4 dépliement du cœur :

Demandez aux élèves de déplier et d'aplatir soigneusement leur cœur.

Demandez ensuite :

- « À quoi ressemble ton cœur maintenant ? »
- « Est-ce la même chose qu'avant ? »

Le point de discussion :

« Le harcèlement laisse des traces. Même si vous dites « Je plaisantais » ou « Je ne le pensais pas », le cœur de l'autre personne est touché. Certaines blessures ne disparaissent jamais. »

Étape 5 discussion de groupe guidée :

Questions de réflexion :

- « Qu'avez-vous ressenti en brisant votre cœur ? »
- « Qu'avez-vous ressenti en essayant de le réparer ? »
- « Pensez-vous que le harcèlement n'affecte que la victime, ou tout le groupe ? »
- « Que pouvons-nous faire pour arrêter de briser le cœur des autres ? »

Étape 6 conclusion :

Les élèves peuvent, s'ils le souhaitent, afficher leurs cœurs sur un mur ou un tableau en signe d'engagement envers la classe.

Proposer un engagement collectif :

« Nous promettons de ne briser le cœur de personne. Nous nous traiterons les uns les autres avec respect, même lorsque nous serons différents. »



Conseils pour l'animateur

Vous pouvez conclure cet atelier par un exercice de respiration profonde ou par une affirmation positive prononcée ensemble (par exemple : « La gentillesse est présente ici »).



**Développer
l'empathie et prendre
ses responsabilités**

Le cours d'amitié

50 minutes



15 à 30
participants



Matériel nécessaire

- Tâches imprimées sur du papier A4
- Papier et crayons



Objectifs d'apprentissage

Renforcer les liens entre les étudiants et promouvoir l'entraide.



Instructions

Étape 1

Aménagez un parcours d'obstacles avec les tâches suivantes, soit en classe, soit à l'extérieur, dans la cour.

Le cours d'amitié

Tâche 1 - Dessin dos à dos

Un élève décrit l'image imprimée d'un château, tandis que l'autre la dessine sans la voir.

Tâche 2

Un élève pense à un objet dans la salle de classe, l'autre pose des questions par oui ou par non pour le deviner en 20 essais.



Tâche 3 - Créateur d'histoires

Comment ça marche : Un élève dit une phrase pour commencer une histoire. Son partenaire ajoute la suivante, et ainsi de suite. Ajoutez des règles (par exemple : utiliser un mot de la liste suivante dans chaque phrase : harceleur, harcelé, témoin, allié, gentillesse, action, arrêter, soutien).

Tâche 4 - Défi du miroir

L'un des partenaires effectue des mouvements lents (bras, jambes, expressions faciales) ; l'autre les imite précisément.

Tâche 5 - Lancer de boules de papier

Froissez une feuille de papier en boule. Un partenaire la lance, l'autre la rattrape d'une seule main. Il faut la rattraper trois fois.

Exercice 6 - Assis dos à dos, debout

Les partenaires s'assoient dos à dos sur le sol, se tiennent par les bras et essaient de se lever ensemble sans utiliser leurs mains.

Le cours d'amitié

Étape 2

Divisez les élèves en équipes de 3 ou de 5.

Chaque équipe doit terminer le parcours en s'entraïdant. Si une équipe termine le parcours, elle doit aider les autres équipes à accomplir toutes les tâches.

Étape 3

Posez les questions suivantes à la fin de l'activité afin de souligner l'importance de l'entraide et du soutien mutuel entre camarades de classe :

1. Que s'est-il passé, qu'avez-vous dû faire ?
2. Comment vous êtes-vous senti(e) pendant cette activité ?
3. Avez-vous trouvé la tâche facile ou difficile ? Qu'est-ce qui a été facile ? Qu'est-ce qui a été difficile ?
4. Qu'est-ce qui vous a aidé à accomplir la tâche ? Qu'est-ce qui a permis à votre équipe de bien ou de mal travailler ?
5. Qu'avez-vous appris de cette expérience ?
6. Avez-vous appris quelque chose de cette activité qui peut être appliqué à vos amitiés et à vos relations avec les autres ?
7. Comment avez-vous vécu le fait de donner et de recevoir du soutien ? Offrez-vous souvent votre soutien aux autres ?



Conseils pour l'animateur

Vous pouvez conclure cet atelier par un exercice de respiration profonde ou par une affirmation positive prononcée ensemble (par exemple : « La gentillesse est présente ici »).

Les jumeaux

50 minutes



5 à 25
participants



Matériel nécessaire

- Aucun



Objectifs d'apprentissage

Sensibiliser au rôle de l'écoute active dans la prévention des malentendus et explorer le rôle des émotions dans la communication



Instructions

Étape 1

Répartissez les élèves au hasard en groupes de 3.

Les jumeaux

Étape 2

Chaque groupe doit choisir une personne pour jouer le rôle d'intervieweur, tandis que les deux autres doivent répondre comme des « jumeaux » (puisque'il n'y a qu'une seule personne qui parle).

Étape 3

Chaque groupe choisit un sujet de discussion et répond aux questions du public. Après la question de l'intervieweur, les jumeaux doivent répondre simultanément, sans se concerter. Ils doivent s'écouter et parler en même temps, en utilisant les mêmes mots.

Étape 4

Demandez à un groupe de jumeaux volontaires de monter sur scène. La classe (et vous-même) leur poserez ensuite des questions à tour de rôle.

Étape 5

Donnez à plusieurs jumeaux volontaires l'occasion de se produire devant le public.

Les jumeaux

Étape 6 : Débriefing

- Que s'est-il passé, qu'avons-nous fait ?
- Qu'avez-vous ressenti en pratiquant ces techniques d'improvisation théâtrale ? Dressez la liste de toutes les émotions que vous avez éprouvées.
- Qu'est-ce qui était facile ou difficile à faire ? Qu'est-ce qui a facilité la tâche ?
- Quelles compétences étaient nécessaires pour en faire un succès ?
- Pouvez-vous citer des situations de la vie quotidienne où vous pourriez avoir besoin de ces compétences ?
- Comment pouvez-vous appliquer ces compétences pour prévenir ou résoudre un conflit ?
- Que retirez-vous de cette expérience d'apprentissage ?



Conseils pour l'animateur

Préparez une liste de sujets aléatoires que les participants pourront aborder en lien avec leurs centres d'intérêt. Avant la représentation, informez les participants qu'ils peuvent inventer des éléments dans leurs histoires ou concernant les sujets choisis.

Théâtre d'improvisation et jeux d'empathie

50 minutes



5 à 25
participants



Matériel nécessaire

- Une grande pièce vide



Objectifs d'apprentissage



Renforcer la coopération et approfondir la compréhension socio-émotionnelle.



Instructions

Étape 1

Échauffement avec un jeu de chaîne de mouvements nommés.

- Échauffements vocaux : Bra-bre-bri, Cra Cre, Cri, Dra, Dre Dri, etc.

Théâtre d'improvisation et jeux d'empathie

Étape 2 Jeu d'attention :

Tous les participants se lèvent en cercle et doivent se transmettre de l'énergie. Une personne envoie l'énergie en tapant dans ses mains et en disant « Zap ! » à la personne à sa droite. Après un tour complet, on peut envoyer l'énergie à la personne opposée en disant « Boing ! » ou passer à la personne suivante en disant « Hopdibidi ! ».

Étape 3

« Les Jumeaux ou les Triplés » (deux ou trois élèves répondent à l'unisson à des questions sur un sujet sans préparation).

Étape 4

Inviter un grand groupe à synchroniser les réponses.

Étape 5

Réfléchissez à la manière dont l'attention, l'écoute et l'unité ont été pratiquées en vous demandant à quel point les exercices étaient difficiles pour eux et ce qui les a aidés à réussir.



Conseils pour l'animateur

Gardez votre énergie – cette séance est physique et expressive.

Utilisez-le au début ou à la fin du programme.

Soulignez que l'empathie peut se pratiquer par le jeu.

Théâtre Forum

50 minutes



5 à 25
participants



Matériel nécessaire

- Chaises disposées en demi-cercle
- 4 groupes de tables



Objectifs d'apprentissage

Sensibiliser les élèves aux différentes formes d'intimidation et les encourager à réfléchir à des solutions possibles.



Instructions

Étape 1

Créez un espace sûr et définissez les règles à respecter pendant cet atelier :

1. Il n'y a pas de mauvaise réponse;
2. Les participants peuvent poser des questions à tout moment;
3. Un orateur à la fois;

Théâtre Forum

Étape 2

Divisez la classe en 4 petits groupes.

Étape 3

Chaque groupe prépare une courte scène illustrant une situation de harcèlement scolaire.

Étape 4

Les groupes présentent leurs scènes devant la classe pendant 3 à 7 minutes par groupe.

Étape 5

Après chaque scène, les élèves discutent des solutions possibles pour aider la victime.

Étape 6

Les groupes rejouent la scène en intégrant les solutions proposées.

Étape 7

Demandez aux participants de discuter par deux et d'écrire ce qu'ils ont appris de cet atelier ou ce qui constituait une nouvelle information pour eux.



Conseils pour l'animateur

Encouragez les participants à être aussi naturels que possible pendant leur prestation, en soulignant que le but est d'observer un scénario réaliste de harcèlement scolaire plutôt que d'évaluer leurs talents d'acteur.

Veillez à ce que chaque membre de chaque groupe ait un rôle à jouer dans le scénario proposé, même s'il ne prononce qu'une seule phrase.

Jeux de rôle sur l'intimidation

50 minutes



5 à 25
participants



Matériel nécessaire

- Aucun
- Chaises facultatives pour la mise en scène



Objectifs d'apprentissage

Développez votre empathie en endossant différents rôles dans des situations de harcèlement.

Instructions

Étape 1

Divisez les élèves en 3 groupes égaux et demandez - leur de jouer les 3 scénarios suivants :

1. Se moquer de l'apparence → rôles : agresseur, victime, témoins;
2. Exclusion du groupe → agresseur, autruche (passif), témoins;
3. Message offensant sur WhatsApp → agresseur, guerrier (défenseur), observateurs;

Jeux de rôle sur l'intimidation

Étape 2

Réfléchissez en groupe :

- Qu'est-ce qui a changé lorsque les agresseurs se sont multipliés ?
- Qu'a ressenti la victime ?
- Pourquoi l'autruche n'a-t-elle pas agi ?
- Quel était le modèle du guerrier ?



Conseils pour l'animateur

**Renforcer le pouvoir des modèles.
Discutez de l'agression numérique par
rapport à l'agression dans la vie réelle.
Célébrez l'affirmation de soi et le courage.**

Réseau d'engagement

50 minutes



5 à 30
participants



Matériel nécessaire

- Pelote de laine ou de fil



Objectifs d'apprentissage

**Renforcer la cohésion du groupe et créer
un sentiment d'appartenance grâce à un
engagement symbolique**

Instructions

Étape 1

En cercle, passez le fil de main en main tout en complétant la phrase : « Je m'engage à... » (par exemple : « ...prendre la parole lorsque je vois du harcèlement »).

Réseau d'engagement

Étape 2

Chaque élève tient un morceau de fil pour former une toile d'engagement.

Étape 3

Clôturez cette activité par une forte acclamation du groupe et des applaudissements mutuels.



Conseils pour l'animateur

Rendez ce moment mémorable – mettez de la musique de fond.

Rappelez au groupe qu'il a construit un réseau de soutien.

Célébrez chaque voix.

