

COMMENT UTILISER CE MATÉRIEL ? VOICI QUELQUES IDÉES...

Cette affiche est téléchargeable sur www.stopharcelement.eu/IMG/affichepedagogique.pdf

ATELIER DESSINS/PHOTOS

Pour : Professeur de français, d'arts, ... titulaires de classe, ... ou tout autre professeur sensible à ce média de communication.
Objectif : Permettre à l'élève d'explorer son ressenti, ses émotions par rapport à la problématique du harcèlement et la santé mentale, dans le cadre d'ateliers créatifs.
Nos conseils pour l'atelier :

- Liberté de choisir son support
- L'émotion, le ressenti sont les vecteurs de création et passent avant la technique :

RESTE TOI-MÊME, NE TE JUSTIFIE PAS

ILLUSTRE :

- Les sentiments suivants : être éteint, sentir le feu en soi, exploser, briller ;
- La victime est géante car il s'agit de sa vie et sa personnalité.
- Réparer la bulle de vie dans son imaginaire.
- Tout se répare en soi.
- Reprendre la main, agir ; continuer dans ton élan de vie.

ACCROCHE-TOI, TIENS BON ET AVANCE

ILLUSTRE :

- L'idée de s'accrocher à une qualité intérieure.
- Ou à quelque chose, à quelqu'un.
- L'idée de progresser malgré la difficulté.
- La confusion ou le doute à cause du harcèlement.

RESPIRE, TU ES VIVANT

ILLUSTRE :

- Remettre les 5 sens en lumière pour reprendre des forces et mieux agir sur l'environnement.
- Le pouvoir / la force qu'on peut ressentir en soi.
- Cette force peut impacter positivement l'environnement.
- La force/la richesse intérieure plus grande que les attaques extérieures.
- La respiration.

ENVOYEZ-NOUS LES DESSINS ET PHOTOS. ILS SERONT INSERÉS DANS DES CAPSULES VIDEOS EDUCATIVES !

Nous diffusons sur les réseaux sociaux de courtes vidéos ciblées harcèlement (que nous appelons « Snacks »), construites notamment à partir de dessins réalisés par les enfants et les adolescents eux-mêmes. Ceux-ci peuvent donc construire ces vidéos avec nous, en nous envoyant leurs dessins.

Comment y participer ?

Uploader (déposez) les dessins un par un, en ligne. C'est facile ! Rendez-vous en ligne : <https://stopharcelement.eu/envoiedessinsTest.php>

Les critères des dessins :

- Feutre noir ou crayon très noir pour marquer les traits
 - Ou feutres de couleur
 - La photo doit être nette. Si vous avez des difficultés pour faire les photos de vos dessins, rendez-vous sur le site : <http://stopharcelement.eu/IMG/RSITprendrephoto.pdf>
- Voir nos réalisations : <https://www.stopharcelement.eu/espacemedia.php>

GROUPE DE PAROLE

Pour : Educateurs, titulaires, religion/morale/citoyenneté, services aux personnes, éducation, ... ou tout autre professeur sensible à ce média de communication.
Objectif : Amener et accueillir la réflexion, libérer la parole.
Nos conseils pour l'atelier :

- Permettre aux élèves de s'exprimer librement, sans jugement.
- Chaque élève s'exprime en « Je ».
- Donner le temps à l'élève de rassembler ses idées. Il n'est pas aisé parfois de savoir quoi penser lorsque nous sommes en dehors de notre cadre de référence.
- Autoriser les moments de silence. Éventuellement, laissez les élèves prendre des notes avant de s'exprimer.
- Souligner la nécessité de respecter la sécurité de tous lors du groupe de parole. Cette sécurité devra aussi être émotionnelle, assurant le droit pour chacun d'avoir des émotions sans jugement de la part des camarades.
- Les élèves peuvent apprendre beaucoup en écoutant le groupe aborder certains sujets. Ils ne participeront peut-être pas au premier échange. D'où respecter le droit de ne pas s'exprimer (passer son tour).
- Un groupe de parole par affiche (3 groupes de parole, 3 affiches)

ATELIER :

Le groupe de parole est un déclencheur, il permet de réfléchir à des situations, de se positionner ; de s'exprimer en "je". Des questions ouvertes sont posées aux élèves, invitant au questionnement. RESPECT DE LA CONFIDENTIALITE : Ce qui se dit au sein du groupe doit y rester !

RESTE TOI-MÊME, NE TE JUSTIFIE PAS

Les harceleurs sont nombreux sur l'affiche... Explique...

- Comment se manifeste le pouvoir que nous avons sur les autres ?
- Comment y renoncer pour être mieux dans sa peau ?
- Comment être mieux dans sa propre vie sociale ?

La victime ne regarde pas les harceleurs... Et pourtant... Explique.

- Comment pouvons-nous être influencés par le regard des autres ?
- Par leurs jugements ?
- Par leurs critiques ?
- Quel est le pouvoir du groupe sur moi ?

S'autoriser à être soi-même, sans regarder les autres...

- Qu'est-ce que je connais du harcèlement d'un individu isolé par un groupe ?

Et moi dans tout cela ?

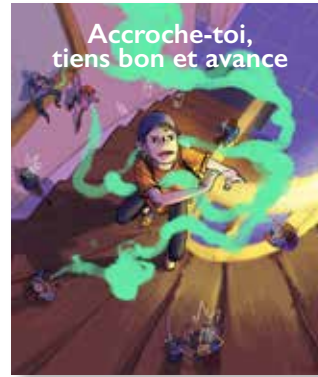
- Est-ce que je me sens en sécurité dans ma personnalité ? Est-ce que j'ose être moi ?

J'ai le droit d'être comme je suis.

- Comment pourrais-je préserver mon identité ?
- ... Afin de préserver mon propre pouvoir sur ma propre vie ?
- ... Et pas sur celle des autres !

Tu as un pouvoir sur toi, pas sur les autres...

- Même si les autres te font croire que tu ne l'as pas ou que tu l'as perdu, que tu ne peux plus l'exercer !
- Comment te préserver ?
- Comment entretenir ton espace vital, malgré les difficultés et la souffrance ?
- C'est quoi « un espace vital » ?



ATELIER TÉMOIGNAGES AUDIOS

Pour : Professeur de religion/morale/citoyenneté, ... ou tout autre professeur sensible à ce média de communication.
Objectif : Accompagner les élèves à une réflexion sur le harcèlement dont le point de départ est le vécu, le ressenti, l'émotion.

Nos conseils pour l'atelier :

- Laisser les élèves préparer leurs témoignages audios par écrit avant l'enregistrement.
- Laisser le choix de lire son propre témoignage ou de le laisser lire par un autre élève.
- Permettre aux élèves de lire plusieurs fois le texte à haute voix pour bien le comprendre et rendre la lecture fluide.
- Poser l'enregistreur sur la table.
- Veiller au calme durant l'enregistrement.
- Proposer à l'élève de lire lentement le témoignage, à son aise.

RESTE TOI-MÊME, NE TE JUSTIFIE PAS

- Est-ce que dans ta personnalité, tu te sens en sécurité ?
- Est-ce que ça t'arrive d'entrer dans l'espace de l'autre ?
- Est-ce que tu te sens envahi parfois par les autres dans ton espace vital ?

ACCROCHE-TOI, TIENS BON ET AVANCE

- A quoi peux-tu t'accrocher pour "tenir bon" ?
- Qu'est-ce qui te permet de progresser, même quand tu es seul et en difficulté ?

RESPIRE, TU ES VIVANT

- Comment chercher l'énergie à l'intérieur de toi ?
- Comment peux-tu te préserver davantage ?
- Qu'est-ce qui donne sens à ta vie ?

VOUS SOUHAITEZ NOUS ENVOYER L'UN OU L'AUTRE TÉMOIGNAGE, AFIN QU'IL PUISSE ÊTRE PARTAGÉ DANS UNE VIDEO EDUCATIVE ?

Nous diffusons sur les réseaux sociaux de courtes vidéos ciblées harcèlement (que nous appelons « Snacks »), construites notamment à partir de matériels réalisés par les enfants et les adolescents eux-mêmes. Rendez-vous en ligne : <https://stopharcelement.eu/envoiaudios.php>

Reste toi-même, ne te justifie pas.

- Pourquoi se justifie-t-on devant les copains ?
- A quel moment, je pense « Stop ! » « Je ne me justifie plus. » « J'ai le droit d'être comme je suis et de poser des actes qui me semblent justes pour moi sans me justifier devant les autres ».

ACCROCHE-TOI, TIENS BON ET AVANCE

- Comment te sens-tu avec les autres ?
- De quoi as-tu besoin pour être bien avec les autres ?

Et si nous avions besoin d'être « bien en soi » pour être « bien avec l'autre » ?

- Et pourtant les effets de groupe existent : tous contre !!
- Qu'est-ce que je connais des « effets de masse » ? Que pourrais-je en dire ?
- ... Phénomènes de groupe ? A l'école ? En dehors ?
- ... Dans la vie réelle ?
- ... Sur les réseaux sociaux ?
- Qu'est-ce qu'on peut ressentir lorsqu'on est harcelé par un groupe ?

L'effet de groupe... A n'importe quel moment, n'importe quel endroit !

- Dans l'affiche, la victime ne voit pas le visage de ses harceleurs... Que savez-vous du harcèlement (cyberharcèlement) où les harceleurs opèrent cachés ?
- A quoi pourrait s'accrocher une victime qui est confrontée à un harcèlement de masse, pour tenir bon ? A quelles pensées constructives ? A quelle émotions positives ?
- Comment la victime pourrait-elle avancer vers ce qui est « bon pour elle » ?
- Comment pourrais-tu devenir cette rampe lumineuse pour les victimes pour leur permettre de tenir bon ?

Accroche-toi, tiens bon et avance !

RESPIRE, TU ES VIVANT

- Certaines situations sont si difficiles que la personne qui y est confrontée ne parvient plus à « voir » ce qui se passe, ni à « entendre » les conseils des autres, ni même à « sentir » ce qui est bon pour elle... Avez-vous des exemples ? A quel moment, cela peut se produire ?

A ce moment, il est important de se réfugier au calme pour respirer...

- Quels pourraient être ces endroits « calmes » où vous auriez la possibilité de vous reposer et respirer... ?
- Que faites-vous de votre smartphone à ce moment-là ?
- Comment faites-vous pour vous protéger de la présence constante des réseaux sociaux ?

Dans les moments de grands stress, on a tendance à bloquer sa respiration, ce qui empêche le cerveau de bien fonctionner.

Pour réfléchir, trouver des solutions, retrouver notre plein potentiel lié aux 5 sens, notre cerveau a besoin d'être oxygéné.

- Quand on dit « en soi » « dans son cœur », de quoi parle-t-on au juste ?
- Comment reprendre des forces intérieures ?
- Comment trouver de l'énergie dans ses pensées ? Sont-elles toutes à prendre au sérieux ? Parfois une pensée négative vient, accueille, laisse-la passer. Toutes nos pensées ne sont pas la réalité. (Je sors peut-être du sujet. J'ai mis en orange car toutes nos pensées ne sont pas d'une bonne énergie, je reverrais cette question)
- Te sens-tu parfois comme un super héros, alors que tu vis des choses difficiles ? Explique... ?
- Comment avoir accès à cette force intérieure ?

Ce pouvoir, quand on le ressent en soi, peut changer le comportement des autres.

- As-tu déjà vécu cela ? Ressentir une telle force en toi qu'elle se voit à l'extérieur ?

Remette les 5 sens en lumière pour reprendre des forces et mieux agir sur les autres.

- Avez-vous déjà expérimenté le fait de prendre un temps de repos, juste respirer pour mieux gérer une situation difficile ?

La victime est représentée comme un géant :

- La victime est représentée comme un géant pour lui rendre son propre pouvoir... C'est sa vie, sa personnalité dont il est question.

2. LES HARCELEURS :

- Le nombre :**
- L'effet de masse, de groupe.

L'attitude :

- Des harceleurs agissent, d'autres regardent ou filment... ?
- Le plaisir de faire mal, de persécuter.

Les harceleurs sont représentés en miniature :

- Les harceleurs impactent une vie, une personnalité qui n'est pas la leur. Ils sont donc représentés en miniature pour leur reprendre un pouvoir qu'ils exercent sans en avoir ni l'autorisation ni le droit.

3. LE SLOGAN :

Reste toi-même

- « Rester » : droit d'être soi-même, droit d'avoir ses propres goûts, ses envies, ses ressentis, ses caractéristiques physiques, son droit de penser, de vivre selon ses propres aspirations ...
- Soi-même : qui je suis, en mouvement, en action d'avancer dans ma vie, de grandir ; de changer d'avis, d'oser donner cet avis, d'avoir le droit à l'erreur et le droit à l'erreur ...

Et ne te justifie pas

- Se justifier, justifier ses pensées, ses goûts, c'est donner le pouvoir à l'autre.

ACCROCHE-TOI, TIENS BON ET AVANCE

1. LA VICTIME :

Son visage

- Son regard concentré.

- Son visage plein d'émotions.
- Quelles sont les émotions qui peuvent habiter une victime de harcèlement ?
- Les trois gouttes montrent la difficulté de ce qui se passe.

Où est-ce que je trouve le courage pour avancer quand je vis de grandes difficultés ?

Ses mains

- Les mains s'accrochent à une rampe.

Son attitude

- Quelles sont ses aptitudes à progresser malgré la difficulté ?
- Elle ne regarde pas les harceleurs.

Sa direction

- La victime a besoin que ça s'arrête. Elle ne peut pas compter sur l'aide de ses harceleurs. Elle va donc avancer/progresser vers ce qui est "bon" pour elle : ce qui lui apporte de la joie, ce qui correspond à ce qu'elle aime ou aimerait, ce qui lui donne davantage d'estime personnelle, ou encore ce qui correspond à ses qualités ou ses compétences. Elle progresse donc pas à pas, marche après marche vers du positif pour elle-même.

2. LE DÉCOR :

La fumée verte :

Que représente la fumée verte dans son réel ?

- Les insultes ?
- Les jugements ?
- Les menaces ?
- Les humiliations ?
- La volonté de faire du mal / de nuire ?
- Le fait de ne plus y voir clair ?
- Le fait de ne pas connaître le visage des harceleurs ?

La fumée verte entre dans ses oreilles ! Qu'est-ce que cela peut vouloir dire ?

- Le fait d'être sous emprise ?
- Le fait de s'insulter à force de recevoir des insultes ?

ATELIER MUSIQUE

Pour : Professeur de musique, d'arts, de religion/morale/citoyenneté, ... ou tout autre professeur sensible à ce média de communication.
Objectif : Permettre aux élèves de s'exprimer face aux difficultés dues au harcèlement, en utilisant la musique comme moyen d'expression ou comme support au ressenti

- La musique peut devenir un support dans le cadre des ateliers.
- Utilisez-la lors de vos ateliers
- Elle permet d'évoluer dans ses perceptions :
- « Comment suis-je avec une musique douce / une musique agressive / une chanson à texte... Comment la musique influence-t-elle ma perception des affiches ? »
- Vous pouvez également produire de la musique (classique / slam / rap / chanson à texte).

ENVOYEZ-NOUS LES MUSIQUES, ELLES SERONT INSERÉES DANS DES CAPSULES VIDEOS EDUCATIVES !

Nous diffusons sur les réseaux sociaux de courtes vidéos ciblées harcèlement (que nous appelons « Snacks »), construites notamment à partir de dessins réalisés par les enfants et les adolescents eux-mêmes. Ceux-ci peuvent donc construire ces vidéos avec nous, en nous envoyant ici, les musiques !

Comment y participer ?

Envoyer les musiques, c'est facile ! Rendez-vous en ligne : <https://stopharcelement.eu/envoiaudios.php>

- Inventer une activité de pleine conscience, de relaxation, de méditation sur base des affiches.

ATELIER FILM

Pour tout professeur sensible à ce canal média

Objectif : Permettre aux élèves de synthétiser leurs propres réflexions et de les partager publiquement

En images, en dessins, sous forme de textes, mettez vos contenus sous forme de film.

Notre proposition de thématique :

- Pour chaque affiche, des témoins filmés et regardent : ces témoins confirment-ils le problème ou proposent-ils une solution ?
- La neutralité n'existe pas : chaque comportement de témoin confirme le problème ou participe à la solution.

ATELIER D'ÉCRITURE

Pour : Professeurs de français, d'arts, ... titulaires de classe, ... ou tout autre professeur sensible à ce média de communication.

Objectif : Permettre à l'élève de conscientiser sa propre pensée par rapport à la dynamique du harcèlement et de la structurer, afin de créer une pensée positive et constructive.

Nos conseils pour l'atelier :

- Laisser chaque élève choisir une affiche.
- Lui proposer de rédiger un texte d'une page, inspiré par l'affiche.
- Pour chaque affiche, voici quelques idées à développer :

RESTE TOI-MÊME, NE TE JUSTIFIE PAS

- Que veut dire, pour toi, « rester soi-même » ?
- Que signifie pour toi le fait de se centrer sur ses propres qualités, sa personnalité, sa singularité ? Explique...
- Les symboles, les rituels, les valeurs, ... Est-ce que ça t'aide à définir qui tu es ?
- Pour toi, qu'est-ce qui construit la personnalité, la singularité d'une personne ?
- Quoi qu'il arrive, ta place doit être garantie. Qu'est-ce qui te donne ta place dans le groupe ?
- Comment faire pour que cette place soit davantage préservée ?
- Reprendre la main, agir ; continuer dans ton élan de vie : explique ce que ça signifie pour toi.
- Qu'est-ce qui peut changer pour les victimes si elles ne se justifient plus à des personnes malveillantes, indifférentes ou intolérantes ?

ACCROCHE-TOI, TIENS BON ET AVANCE

- La rampe, c'est la vie mais c'est aussi la sécurité intérieure.
- Que ou qui peut représenter la rampe dans le monde réel ? Une personne, un objet, une chose ? A quelle rampe s'accrocher dans la vie quand tout semble perdu ?
- Les 3 besoins fondamentaux « conscients » pour rester en vie : Droit de se nourrir de bonnes choses, de compliments, d'encouragements, de propos positifs et constructifs.
- Droit de se poser, se reposer, de poser ses pensées.
- Droit d'être en sécurité.
- Si ces 3 besoins fondamentaux sont touchés, il risque d'y avoir autodestruction.
- Et toi, te sens-tu en sécurité ?
- Te sens-tu valorisé par des propos encourageants et constructifs ?
- Parviens-tu à poser tes émotions et tes pensées ?
- Développe l'idée suivante : « Même quand j'ai le sentiment que tout est éteint à l'intérieur de moi, que je n'en vaud plus la peine, que je me sens seul... je m'accroche ... Même si je suis impacté dans mes pensées, si je ne sais plus quoi penser, je tiens bon, j'avance ... »

RESPIRE, TU ES VIVANT

- Les harceleurs ôtent l'étincelle de vie. Explique...
- Que signifie pour toi « Respirer » ?
- Que signifie pour toi « Être vivant » ?
- Prendre du temps, pour toi, pour exister simplement, ressentir, t'écouter. Exprime ton ressenti, tes émotions, ce qui se passe en toi.
- A quoi ressemble ton univers intérieur ? (Ici, c'est un feu intérieur qui a été représenté).

- Le fait d'être totalement « habité » par le harcèlement ?

La rampe :

La rampe, c'est la vie. Mais aussi la sécurité intérieure. Ou encore une sécurité extérieure pour soutenir, pour avancer. Où trouver cette sécurité ? Cette aide ? Ce soutien ? Que peut représenter la rampe dans le monde réel ?

- Une personne / un objet / une chose ?

A quelle rampe s'accrocher dans la vie quand tout semble perdu... Ou à qui ?

L'escalier :

Que représente l'escalier dans la vie réelle ?

- La progression ?
- L'action de monter marche par marche, par étapes ?

De quoi ai-je besoin pour progresser avec courage ?

RESPIRE, TU ES VIVANT

Respirer permet de bien oxygéner le cerveau. Respirer en conscience « inspirer/expirer » permet de diminuer le stress et de reprendre confiance en soi

A quels moments de ta journée vas-tu te donner la priorité pour respirer simplement ? Ritualiser les moments de respiration.

Tu peux sortir de ta « bulle » depuis ce feu de vie en toi, juste pour « respirer » ...

... en classe / sur un banc / extérieur / intérieur ... qu'importe, car cette bulle n'est pas un endroit mais un état d'être de présence à soi-même

- Les mains permettent de reprendre son propre pouvoir et de l'entretenir.
- Garder la vie en soi

« Je me préoccupe de moi parce que j'en ai besoin ».

- Briller en soi-même, pour soi-même.