

COMMENT UTILISER CE MATÉRIEL ? VOICI QUELQUES IDÉES...

Cette affiche est téléchargeable sur www.stopharcelement.com/outils/#affiches

ATELIER HISTOIRE/GROUPE DE PAROLE

L'histoire des cubes en bois

Dans une maison en travaux, tandis que les parents rénovent d'autres pièces, un jeune de 12 ans se retrouve abandonné à lui-même dans l'unique grande salle propre de la maison. Appelons-le Max. C'est un bel espace, lumineux, vierge de tout ameublement, uniquement vêtu d'un plancher solide et confortable.

Et voici Max, privé de son smartphone, avec, pour toute proposition d'occupation, une quantité énorme de cubes en bois décolorés !

Max s'énervait d'abord de cette situation, tourne en rond dans la pièce. Petit à petit, en regardant par la fenêtre, ses pensées vagabondent et les premières idées font leur chemin. Sans s'en rendre vraiment compte, il s'installe devant les cubes en bois et commence à les agencer les uns sur les autres. Au bout d'un moment, il décide de construire une tour ronde, avec ses meurtrières et ses créneaux. La tour lui plaît et les cubes se positionnent de plus en plus vite pour créer les remparts du château. Suivent le tour ronde et les maisons intérieures aux remparts. La quantité de cubes rend Max créatif. Tant de matériel, un espace si grand, le jeu des possibilités lui paraît infini. Il ne voit pas la journée passer et déjà, il est l'heure de rentrer à l'appartement pour le souper.

Le lendemain matin, Max est de retour dans la grande pièce aux cubes de bois. Pendant toute la nuit, il a imaginé de nouvelles situations à créer. Max a pris soin d'emporter de vieux cartons pour ses nouvelles idées de la journée. Il souhaite donner une sensation de relief à la pièce, et tente de représenter montagnes et collines, à l'aide de cubes en bois et cartons. Voici qu'apparaît, au-dessus d'une improbable montagne, un château qui semble lutter contre vents et armées. Quelle joie d'être parvenu au bout de son objectif, lorsqu'il rentre tout joyeux avec ses parents à l'appartement, à la fin de cette seconde journée.

La 3^{ème} jour, Max se réjouit d'être face à ses constructions. Il en est fier. Dans son imaginaire, les commerçants dévalent les rues avec leurs chariots, les paysans arrivent avec les cueillettes, les soldats parcourent routes et montagnes sur leurs chevaux. Il leur a construit des routes en bois et un amphithéâtre est en train d'être réalisé. Max pense confondre les époques, mais qu'importe, car dans son imaginaire, les familles se préparent déjà à occuper ce nouvel espace de vie. Max est pleinement concentré dans ses réalisations.

Et c'est à ce moment précis, sans le moindre signe avant-coureur, alors que Max est totalement absorbé par son jeu de construction, que deux bébés âgés de 11 mois font irruption dans la pièce.

Que va-t-il se passer ?



Une histoire symbolique : Bienvenue dans le grand théâtre du harcèlement !

Il s'agit d'une histoire symbolique, dont l'objectif est de prendre conscience des rôles de chaque acteur d'une mécanique de harcèlement, et de la complexité d'une résolution constructive pour tous.

Douze ans est un âge de maturité citoyenne, onze mois est un âge d'immaturité citoyenne.

Ce sont donc des âges symboliques.

Les constructions de bois représentent une construction de personnalité.

Cette première question « Que va-t-il se passer ? » lance une réflexion collective.

Nos conseils :

Ne pas brusquer les questions. Laisser le temps à chacun de réfléchir avant de répondre.

Les jeunes ont beaucoup d'imagination. Leurs réponses se retrouveront peut-être celles décrites ci-dessous. Vous pourrez alors faire des liens avec ce que vivent les jeunes impliqués dans une dynamique de harcèlement.

« Les bébés vont démolir toutes les constructions ! »

- « Ah bon ? Pourquoi ? N'avez-vous pas oublié quelqu'un dans votre réflexion ? N'y a-t-il pas un enfant de 12 ans dans la pièce ? »

« Max doit parler aux bébés, leur expliquer ! »

« Mais les bébés n'écourent pas. Cela ne sert à rien de parler. Ils sont trop petits pour comprendre. »

Dans les cas de harcèlement, il est tout aussi inutile que le/la cible aille parler aux harceleurs. Ils ont l'intention de lui nuire, parler avec eux ne ferait que les assurer du succès de leur néfaste projet.

« Il faut appeler les parents ! »

« Un bébé de 11 mois se déplace rapidement. Le temps qu'ils arrivent, les bébés auront tout démolé. »

« Il faut les porter hors de la pièce. »

« J'ai un petit frère de 11 mois, il est lourd. Tu ne peux pas porter deux bébés de 11 mois à 12 ans. »

« Il faut les arrêter avec la force. »

« Les bébés ne vont jamais se laisser faire. Mon petit frère, il mord. Il pique des crises. Il se mettrait à te faire mal, ou bien il va se blesser. »

« Max doit appeler à l'aide ! Vite ! »

Dans les cas de harcèlement, le/la cible peine lui/elle aussi à savoir quoi faire.

Il/elle dit parfois : « Qu'est-ce que je pourrais bien raconter ? Ils/elles sont tellement « bêtes » (les harceleurs). Et oui, harceler, c'est faire preuve d'immaturité dans son comportement.

Allons plus loin dans la réflexion :

- « Que se passerait-il si les bébés démolissent toute la construction ? Est-ce que Max pourrait tout recommencer ? »

« Jamais ! Il a construit durant trois jours ! Il est tellement triste et fâché de voir tout détruit. Il ne recommencera pas. »

« Quand on abîme mon jeu, je ne sais jamais le refaire exactement pareil. Je dois faire autre chose. Parfois, j'y arrive. Mais d'autres fois, ce n'est plus possible. Alors je me décourage. »

Dans les cas de harcèlement, les « bébés de 11 mois » entrent tous les jours dans l'espace privé de construction intérieure. Ou tous les quelques jours, ou toutes les semaines, ou tous les mois, ... Mais il y a toujours répétition des faits.

Poursuivons notre histoire des cubes :

Max fait son possible pour ne pas autoriser les bébés à atteindre sa construction. Le temps d'attraper un des aventuriers, le second bébé a mis la grande tour à terre. Les débris ont glissé contre les remparts et quelques maisons intérieures à l'enceinte menacent de s'effondrer.

Max réussit à coincer notre baroudeur entre ses jambes, le contraignant à ne plus bouger, tandis qu'il porte l'autre petit d'homme dans ses bras. Coincé dans son étai locomoteur, contrarié, bébé se jette en arrière et sa tête cogne lourdement le sol. Attirée par les hurlements de douleur et les gémissements des bébés, la mère arrive précipitamment dans la pièce. »

Que va-t-il se passer ?

« La maman va le punir. »

« Qui va-t-elle punir ? »

« La maman va punir Max, à cause des bébés. »

Effectivement, il arrive bien souvent que les victimes soient punies lorsqu'ils/elles se défendent des comportements harceleurs. Il arrive qu'ils/elles passent ainsi pour des harceleurs.

Et pourtant, il est important de défendre sa personnalité. Comment la maman pourrait-elle se rendre compte de ce que les bébés veulent casser si elle n'a pas vu la construction de 3 jours ?

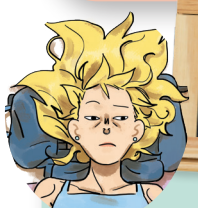
C'est en discutant les règles avec la maman que Max pourra faire évoluer sa situation, et que les bébés auront l'interdiction d'entrer dans la pièce. Ainsi, les professionnels sur le terrain ont besoin d'entendre les victimes de harcèlement pour assurer leur sécurité.

Que se passerait-il si les bébés entraient tous les jours dans l'espace de construction intérieure ? Imagine... La porte s'entrouvre à peine... Que fait Max ?

Max casse toute sa construction.

Max est en autodestruction.

Sur le terrain, on peut voir les victimes de harcèlement qui se scarifient, ne dorment plus, mangent mal, et parfois même, mettent leur vie en danger.



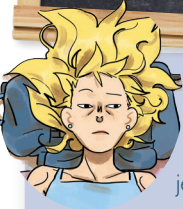
ATELIER BRICOLAGE INDIVIDUEL

Le sac des choses les plus importantes

Réaliser un petit sac, dans une chaussette orpheline par exemple. Y cacher des petits papiers de couleurs sur lesquels sont détaillés :

- les choses / personnes importantes pour mon équilibre
- ce que j'aime
- mes talents
- ce qui me rend heureux.se
- mes habitudes

En gardant le sac sur soi, le jeune apprend que, quels que soient les jugements, les critiques, les insultes, préjugés des autres, ils ne peuvent découvrir le contenu du sac. « Je m'aime, je me construis, je me sens en sécurité. Personne n'a accès à ce qui compte le plus pour moi. »

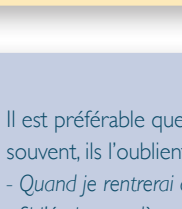


ATELIER JEU DE QUESTIONS

« Je suis comme je suis »

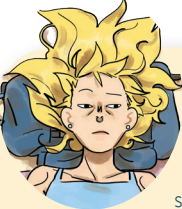
Proposer une phrase en « je » à compléter. Par ce jeu, chacun découvre qu'il est unique et que nous sommes tous différents.

Le jeu doit être rapide, le mieux est de ne pas laisser le temps de la réflexion, et que chacun puisse réagir aux phrases spontanément. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Chaque jeune a le droit de passer son tour s'il le souhaite.



Il est préférable que les jeunes puissent écrire la phrase car bien souvent, ils l'oublient en écoutant les autres.

- Quand je rentrerai chez moi, je ...
- Si j'étais complètement libre du regard des autres, je ...
- Quand je suis seul, j'aime ...
- Ma plus grande qualité, c'est ...
- Ma plus grande faiblesse, c'est ...
- Je suis ainsi, même si personne ne le voit : ...



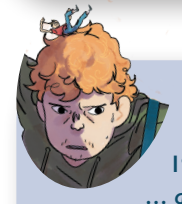
L'amour de soi

Réaliser une lettre à soi-même dans le but de s'encourager, reconnaître ses qualités, ses efforts, ses compétences, ses talents... S'aimer. Mettre le courrier sous enveloppe fermée. Tous les courriers sont alors repris par l'animateur/ice, qui les rendra à leurs créateurs/ices plusieurs semaines plus tard.

Variante pour les grands : S'offrir à soi-même un cadeau symbolique qui félicite pour les efforts qui ont été fournis dans un but précis : « Je suis capable d'aller de l'avant, de construire le projet de mes rêves en partant de mes qualités et en considérant mes faiblesses avec respect. »

Cet objet rappellera que tout succès/effort fourni peut être reproduit.

N.B. : Dans le cas où le jeune ne s'aime pas et ne veut pas faire l'atelier, l'animateur/ice de l'activité peut lui écrire une carte qui le/la complimente pour une chose et/ou un trait de caractère positif, et l'encourage à aller de l'avant. Plus le contenu est factuel, plus il sera crédible et mieux il sera accepté par le jeune.



Libère le géant en toi

1^{ère} étape : Libère-toi !

... des insultes, jugements et critiques, de tout ce qui t'enferme, t'entrave, te donne à penser que tu n'es pas capable, que tu n'en vauds pas la peine !

« Dépose, puis efface ».

Eventuellement, mettre de la musique durant l'atelier.

- J'écris et je dépose sur ma feuille les insultes, les jugements sur mon physique, ma façon d'être, mon caractère, mon ressenti. Je les quitte, ils ne peuvent plus m'enfermer dans une vision négative de moi-même.

- J'écris et je dépose sur ma feuille les insultes, les critiques que je fais aux autres. Cela ne reflète que ma jalousie, ma rancœur, mes blessures intérieures. Je découvre que je suis bien plus grand que cela.

- J'écris ou je dessine le harcèlement, les insultes en masse, les critiques gratuites dont je suis témoin / victime ou acteur par les réseaux sociaux. Je les dépose sur une feuille pour mieux m'en débarrasser. Ils m'enferment dans une vision du monde terrifiante ou inhumaine qui ne m'aide pas à avoir confiance en moi.

- J'écris toutes ces choses qui me font peur ou qui me mettent en colère. Je m'en libère afin de retrouver force et confiance.

- J'écris ou je dessine les critiques ou les reproches que je me fais à moi-même et qui m'empêchent de m'accepter comme je suis. Je me fais parfois du mal à moi-même.

- J'écris et je dépose toutes les injonctions que j'entends, les ordres, les menaces, les directives. ... qui me font devenir une autre personne que je suis. Je me libère pour poser mes propres choix, atteindre mes propres buts.

- Que dit-on de moi que je n'aime pas et dont je veux me libérer ? Je dépose ces choses blessantes sur la feuille et j'efface, je déchire, je supprime ce qui m'entrave et me tient enfermé.

2^{ème} étape : Deviens le géant en toi !

Déchirer ensuite les feuilles, les chiffonner, les découper en lamelles pour les transformer ensuite en une œuvre d'art individuelle ou collective qui représente le respect de soi et des autres, l'estime de soi, ou encore la force intérieure, l'espoir. (Thème choisi en fonction de ce que l'affiche inspire au groupe).

Chacun peut ainsi expérimenter qu'il a la possibilité de transformer des choses difficiles et d'être grandi par l'expérience.

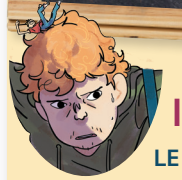
Variante pour les plus jeunes : utiliser des papiers journaux et de gros marqueurs, pour leur permettre d'écrire en grand ou de dessiner sans que les autres ne puissent lire ce qui est écrit. Refaire cet exercice régulièrement. Ensuite, créer une œuvre en papier mâché avec les papiers journaux utilisés.

Si vous souhaitez reproduire l'étape 1 : Variez le matériel.

- Ainsi, les feuilles de papier peuvent devenir des chemises plastiques transparentes, sur lesquelles on écrit au feutre, et dont on efface les mots blessants avec des chiffons.

- Ou encore, vous pouvez proposer de faire cette activité à l'extérieur, écrire sur des vieux papiers usagés, déchirer les papiers dans un barbecue pour les brûler.

ATELIER GROUPE DE PAROLE SUR LES AFFICHES



1. Toi seul sais qui tu es !

LE COFFRE

- Vous êtes déjà arrivé d'être enfermé/coincé, « mis en boîte » par les

autres ? Racontez ...

- Quelles sont ces choses / ces préjugés / attitudes qui enferment ? (Dessiner un coffre dans lequel sont écrites les réponses)

SE LIBÉRER – LE GEANT

- Est-ce que vous vous sentez libres en vous-mêmes ?

- Qu'est-ce qui rend libre ?

- Pourquoi, sur l'affiche, le jeune enfermé est-il un géant ?

- Pour ceux qui ont réalisé les affiches, la cible de harcèlement est un géant dans sa propre vie. A l'inverse, ceux qui enferment la cible sont représentés en miniature car ils impactent une vie, une personnalité qui n'est pas la leur.

De quoi aurait donc besoin notre cible, qui se retrouve enfermée par les autres, pour s'en libérer ?

EMPRISONNER – LES LILLIPUTIENS

- Est-ce que ça vous est déjà arrivé d'avoir besoin de prendre le pouvoir sur autrui pour vous sentir « bien » ?

- Quels sont les sentiments, les émotions, les pensées à la base de ce besoin de faire mal à l'autre ?

- Quels sont les résultats à moyen terme ou long terme ? Qu'est-ce qui arrive à ceux et celles dont le but est de prendre le pouvoir sur autrui, de le détruire ?

TOI SEUL SAIS QUI TU ES

- Comment sait-on qui on est ?

- Comment le découvrir ?

- Est-ce important de savoir qui on est ?

- Si une cible de harcèlement sait qui il/elle est, quelle différence ?

- Si un témoin de harcèlement sait qui il/elle est, quelle différence ?

- Si une personne qui a des comportements harceleurs découvre qui il/elle est, quelle différence ?



2. Envers et contre tout, construis !

DETRUIRE

Tu as été enfant. A cette époque, détruire une tour en bois est un apprentissage comme un autre. Ce n'est qu'en grandissant que tu as commencé à construire.

- Donne un exemple ou détruire est plus facile que construire.

- Raconte ce que tu as d'abord découvert en détruisant pour ensuite en mesurer la valeur en construisant, en prenant soin.

- Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de construire quelque chose, une idée, un projet, et



La poubelle-coffre

1. Créez des poubelles-coffres originales qui prendront place aux côtés des poubelles réelles.

2. Donnez-leur un nom.

3. Ensuite organisez des groupes de paroles sur les jeux, les comportements, les menaces, les humiliations et autres formes de malveillances dont le groupe souhaite se débarrasser. Dans ces poubelles-coffres seront déposées les illustrations écrites et dessinées des malveillances qui enferment, blessent et considèrent l'autre comme un objet, un jeu :

- les critiques, les insultes
- les jeux « qui tourment mal »
- les épreuves humiliantes
- les moqueries
- le fait d'avoir le pouvoir sur une tierce personne sans son consentement
- etc...

4. Lorsqu'il y a sanction, demandez au jeune de choisir une des illustrations rangées dans la poubelle-coffre et d'y apporter une solution. Cette solution devra être présentée au groupe qui attend réparation.

ATELIER ÉCRITURE AUTOMATIQUE ET ŒUVRE ARTISTIQUE



3. Libre du regard des autres, aime-toi !

LIBRE DU REGARD DES AUTRES

- « Le regard des autres », c'est réel ou pas réel ?

- A-t-on besoin du regard des autres pour vivre ?

- Pourquoi est-ce important, le regard des autres ?

- Si ça n'est pas important, pourquoi fait-on attention aux autres ?

- Est-ce que le regard des autres vous change ?

- Comment peut-on se libérer du regard des autres ?

- Qu'est-ce qui changerait si le regard des autres devenait le vôtre ?

JE REGARDE LES AUTRES

- Comment voyez-vous les autres ?

- Pourquoi vous regardez les autres ? A quoi ça sert ?

- Pour être heureux, doit-on regarder les autres ?

- Et sur les réseaux, comment voyez-vous les autres ?

- Est-ce que les autres, en réel ou sur les réseaux, c'est la même chose ?

S'AIMER

- Quelle différence quand on s'aime soi-même et quand on ne s'aime pas ?

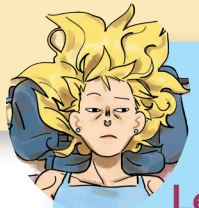
- Comment être heureux si les autres ne vous aiment pas ?

- Comment faire pour s'aimer ?

- Comment peut-on gagner en confiance en soi ?

- Et en estime de soi ?

- Comment l'amour de soi protège du regard des autres ?



ATELIER COGNITIF TRAVAIL DE GROUPE

Le buzz à tout prix

Faire une recherche sur les thèmes suivants :

- « Comment le regard du plus grand nombre, quand il devient insultes, critiques et jugements de masse, est-il utilisé par les réseaux sociaux et les médias pour faire le buzz ? »
- « Comment l'amour de soi peut-il changer les choses en matière de harcèlement ? »
- « Harcèlement et popularité, quel est le lien ? Explique. »
- « Comment développer confiance et estime de soi ? »

