PROGRAMME ANTI-HARCELEMENT BIC

MANUEL POUR ADOLESCENTS ET PROFESSIONNELS

Le programme d'intervention anti-harcèlement en centre d'accueil (BIC) a pour objectif de prévenir et de faire ressortir les situations de harcèlement entre enfants et adolescents vivant en centre d'accueil.

BIC a été développé par des experts de l'Université de Florence, en Italie, dans le cadre d'un Programme européen.

Le programme BIC contient du matériel et des activités distincts pour les jeunes enfants ou pour ceux qui sont plus âgés. **L'unité 1** du programme BIC comprend du matériel et des activités pour enfants âgés de 6 à 11 ans, tandis que **l'Unité 2** s'adresse aux adolescents de 12 à 18 ans.

L'objectif global du programme est de rendre les centres d'accueil pour enfants des lieux de vie sûrs. Le programme anti-harcèlement BIC a pour but de sensibiliser les professionnels, tout comme les enfants, au harcèlement et de faire ressortir le phénomène. Le projet œuvre également à promouvoir des relations sociales positives entre enfants et adolescents ainsi qu'à améliorer leur qualité de vie au sein du centre d'accueil.

Les **objectifs spécifiques** du projet sont les suivants :

1) Accroître la connaissance et la compréhension du harcèlement parmi les professionnels et les enfants
2) Augmenter l'efficacité des professionnels pour traiter eux-mêmes des situations de harcèlement
3) Augmenter les compétences relationnelles (principalement sociales et émotionnelles) de tous les enfants et adolescents
4) Améliorer les stratégies pour résoudre des problèmes ainsi que l'aptitude de tous les enfants à s'adapter et à surmonter des situations difficiles
5) Encourager les témoins à aider la victime
6) Réduire le harcèlement, y compris les formes électroniques, parmi les enfants et adolescents.

Manuel pour adolescents et professionnels

Ce manuel s'adresse aux adolescents et professionnels (éducateurs, psychologues, pédagogues, enseignants, travailleurs sociaux) qui travaillent dans des centres d'accueil pour enfants. Il contient quatre ateliers qui seront gérés par les adolescents sous la supervision des professionnels. Dans chaque atelier, les adolescents et les professionnels trouveront des explications détaillées sur la façon de gérer les activités.

Avant de commencer chaque atelier, nous vous suggérons de lire les activités à effectuer. Il est également important de préparer le matériel nécessaire pour les activités.

Le manuel a été conçu comme un outil pratique qui guide les adolescents et les professionnels pendant les ateliers. Il est donc important de le garder à portée de main pendant les ateliers.

Au début de chaque section du manuel, vous trouverez les points principaux de chaque atelier ainsi que la liste du matériel nécessaire.

Le texte en noir vise à donner des informations aux pairs-éducateurs et aux professionnels. Ces informations devraient être données aux adolescents au cours des ateliers. **Le texte en couleur** fait référence ou bien à la façon dont des explications devraient être fournies pendant les activités, ou bien à des questions qui doivent être posées au groupe entier à la fin des activités.

Actions universelles : Ateliers

Les Actions universelles concernent les ateliers réalisés par les adolescents, sous la supervision des professionnels. Ils s'adressent à tous les enfants. **Le but global** des Actions universelles est de décourager le harcèlement d'une part, et d'autre part d'encourager les adolescents à se sentir responsables, lorsqu'un incident de harcèlement a lieu, et d'aider leurs pairs victimisés. Tous les adolescents devraient se rendre compte que le harcèlement est mauvais et qu'il s'agit d'un comportement inacceptable.

Les ateliers font partie intégrante des **Actions universelles**. Les **ateliers** comprennent des histoires, des jeux de rôle, des jeux et de courtes vidéos concernant le harcèlement. Le contenu des ateliers inclut des sujets spécifiques relatifs au harcèlement, sa dynamique et ses conséquences, tout comme des sujets plus généraux comme les émotions, trouver des solutions aux problèmes, des stratégies pour surmonter des situations difficiles, le respect, l'amitié et le comportement pro social.

Les ateliers devraient être donnés à des groupes de 20 à 25 adolescents maximum.

Pendant les ateliers, certains membres du groupe endosseront le rôle des pairs éducateurs. Les pairs éducateurs sont des adolescents sélectionnés et formés pour diriger les ateliers – ensemble avec les professionnels – afin de devenir des agents de changement dans le groupe de pairs. Les forces potentielles de ce modèle sont multiples, surtout avec des adolescents. En effet, des interventions, menées par des pairs, ont déjà été adoptées avec succès, dans plusieurs domaines, allant d'interventions en matière de santé jusqu'à la prévention du harcèlement.

Au sein du modèle BIC, les pairs-éducateurs seront formés après le lancement du programme. Durant les ateliers, les pairs-éducateurs devraient également aider leurs pairs à réfléchir à la signification des activités. Dans ce but, quelques questions ont été ajoutées à la fin de chaque activité.

Certaines activités sont à effectuer en groupe, tandis que d'autres peuvent être faites seules ou par deux adolescents ensemble. Il est important que des adolescents qui ne sont

pas amis, ou qui n'ont pas l'habitude de passer du temps ensemble, soient mis ensemble dans les groupes. Vous pouvez donc former les groupes de façon aléatoire, (par exemple, basés sur la pointure des chaussures ou la couleur des vêtements) pour que les adolescents aient l'opportunité d'apprendre à mieux se connaître.

Dans chaque atelier, les adolescents devraient avoir la Boîte à outils BIC à portée de mains.

Les ateliers sont censés durer deux heures. Cependant, s'il n'y a pas assez de temps pour effectuer toutes les activités dans chaque atelier, vous pouvez décider d'en faire juste une partie. Dans ce cas, les pairs éducateurs et les professionnels peuvent choisir celles qui sont censées fonctionner le mieux (être plus intéressantes et ludiques) pour ce groupe d'adolescents en particulier. Les ateliers peuvent même être divisés en deux ou en plusieurs sessions.

Le programme Bic contient quatre ateliers, chacun d'entre eux axé sur un sujet spécifique.

Le tableau 1 donne un résumé des buts spécifiques de chaque atelier.

Tableau 1.

ATELIER	Titre	But principal	Buts spécifiques
ATELIER 1	Harcèlement	Sensibiliser au harcèlement entre enfants	1) Comprendre les caractéristiques du harcèlement 2) Comprendre les types de harcèlement 3) Comprendre les rôles dans le harcèlement
ATELIER 2	Emotions et régulation émotionnelle	Aider les enfants à comprendre ce que sont les émotions et comment les réguler de façon appropriée.	1) Reconnaître les émotions 2) Exprimer les émotions 3) Apprendre des stratégies pour réguler les émotions
ATELIER 3	Stratégies pour résoudre des problèmes et faire face à des situations difficiles	Apprendre la technique pour résoudre des problèmes et aider les enfants à réfléchir à différentes façons de résoudre des situations conflictuelles.	1) Apprendre la technique pour résoudre les problèmes 2) Réfléchir à des stratégies alternatives pour résoudre les conflits et le harcèlement 3) Utiliser la technique pour résoudre des problèmes

ATELIER 4	Respect, amitié et comportement pro social	Promouvoir le respect et l'amitié et encourager les enfants à s'entraider.	1) Comprendre la signification du respect 2) Comprendre la différence entre amis et connaissances 3) Comprendre le comportement pro social et être coopératif

Il faudrait parler du harcèlement et des sujets relatifs au harcèlement en général, plutôt que de référer à des cas de harcèlement ayant effectivement eu lieu parmi les adolescents. L'équipe BIC, ensemble avec les professionnels et les adolescents concernés, abordera les cas de harcèlement les plus sérieux.

Les adolescents devraient être encouragés à parler. S'ils ne communiquent pas beaucoup, les professionnels pourraient les diviser en plus petits groupes.

Les aptitudes apprises pendant l'atelier devraient être transposées selon les contextes sociaux dans lesquels vivent les adolescents (c.-à-d. les établissements d'accueil, tout comme l'école, etc.). Dans une première phase, les aptitudes que les adolescents viennent d'apprendre seront mises en œuvre dans les ateliers. Dans une deuxième phase, ces mêmes aptitudes seront utilisées lors des ateliers suivants. Les professionnels devraient encourager les adolescents afin d'affermir leurs progrès d'apprentissage. Finalement les adolescents devraient pouvoir généraliser les aptitudes qu'ils ont apprises pendant les ateliers. En d'autres termes, ils devraient utiliser ces aptitudes dans leur contexte social quotidien.

A la fin de chaque atelier vous trouverez une **devise**. La devise résume le message clé de tout l'atelier.

Dans chaque section vous trouverez les **icônes** suivantes ; chacune correspond à des activités précises :

Vidéo : Des vidéos concernant du harcèlement devraient être visionnées pendant les ateliers. Les adolescents devraient regarder les vidéos attentivement et en parler à la fin.

Discussion de groupe : Des pairs-éducateurs devraient mener des discussions de groupe, sur différents sujets. Les pairs-éducateurs doivent gérer la discussion, en posant des questions. Les professionnels ne suggèreront pas de solutions aux problèmes, bien au contraire, ils laisseront les adolescents réfléchir à chaque sujet. Les adolescents peuvent s'asseoir en demi-cercle pendant les ateliers, afin qu'ils puissent se voir facilement. Il est important de souligner qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses et que tout le monde est libre d'exprimer son opinion.

Jeux de rôle : Les adolescents sont encouragés à jouer des histoires sur le harcèlement. Vous les trouverez à différents endroits dans les ateliers.
Chaque adolescent est supposé jouer un rôle, comme au théâtre. Si quelqu'un n'est pas à l'aise dans un rôle, pendant l'activité des jeux de rôles, il/elle peut contribuer d'une autre façon. Par exemple, ceux qui ne jouent pas de rôle peuvent aider à coordonner la scène.

Lecture d'histoires : Les pairs-éducateurs sont encouragés à lire les histoires aux enfants et à les laisser réfléchir sur le sujet, ensemble avec leurs pairs. Les pairs-éducateurs devraient s'assurer que les enfants se portant volontaires pour lire les histoires, se relayent.

Actions spécifiques

Le BIC inclut également des **Actions spécifiques,** c'est-à-dire des actions particulières, nécessaires pour gérer les cas isolés de harcèlement qui ont été portés à l'attention des professionnels. Les actions spécifiques s'adressent aux enfants et adolescents qui ont déjà été impliqués dans des phénomènes, en tant que harceleur, ou qui risquent de le devenir.

Dans ces cas, le but est : 1) de prendre en main les cas aigus de harcèlement, de soutenir la victime et d'arrêter les épisodes de harcèlement ; 2) d'indiquer (détecter et rapporter) une situation de harcèlement à haut risque et d'activer la procédure pour empêcher de nouveaux épisodes. Vu les spécificités des structures dans les différents pays, nous co-définirons plus en détail cette procédure pendant la deuxième réunion transnationale.

Phases du programme BIC

L'idée n'est pas d'utiliser le programme BIC pendant une période définie. Bien au contraire, il devrait faire partie de la politique institutionnelle anti-harcèlement, et ce en continu, et peut constituer un programme permanent, mis en place dans le cadre du plan pédagogique de l'institution.

L'intervention est structurée autour des phases suivantes :

1. **LANCEMENT DU PROGRAMME**

   1a. Lancement du projet avec des professionnels, des enfants et des adolescents : les formateurs organisent une réunion (2 heures) avec des professionnels, avec un double objectif : a) sensibiliser au harcèlement en général ainsi qu'au harcèlement en établissement d'accueil ; b) informer les professionnels des buts du projet.
   Ce lancement peut être mis en place après la formation des professionnels, puisque des formateurs, ensemble avec les professionnels, doivent présenter le projet aux enfants et aux adolescents.

2. **FORMATION**

   Pour les professionnels qui travaillent avec des enfants et des adolescents, la formation, qui dure de 9 à 10 heures, se concentrera sur le manuel pour enfants et sur le manuel pour adolescents, ainsi que sur les activités contenues dans ces deux manuels.

   2.a BIC POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS : Formation pour les professionnels : les formateurs organisent la formation pour les professionnels qui travaillent avec des enfants âgés de 6 à 11 ans et avec des adolescents âgés de 12 à 18 ans. La formation devrait prendre 9 à 10 heures. Les buts de la formation des professionnels sont : a) fournir des notions théoriques sur le harcèlement en général et le harcèlement en centre d'accueil (3 heures) ; b) Expliquer le contenu de l'Action universelle pour enfants (Manuel pour enfants, c.-à-d. comment mener l'atelier) (3 heures) ; c) Expliquer le contenu de l'Action universelle pour adolescents (Manuel pour adolescents, c.-à-d. comment mener l'atelier) (3 heures) d) Actions spécifiques (1 heure).

   2.c BIC POUR ADOLESCENTS : Formation pour les pairs éducateurs : tous les adolescents seront formés pour être des pairs éducateurs. Les buts de la formation des pairs éducateurs sont : a) fournir de l'information sur le harcèlement et ses caractéristiques ; b) leur donner des informations pratiques concernant leur rôle en tant que pairs éducateurs ; c) accroitre leurs compétences en communication, augmenter leur empathie ainsi que leurs compétences relationnelles (par ex. leur capacité d'écoute, leur ouverture, leur capacité à résoudre des problèmes). Tous les adolescents participeront à la première formation conjointe qui sera concentrée sur les notions théoriques concernant le harcèlement et le programme BIC et sur l'amélioration de

compétences relationnelles et de communication (4-5 heures). Dans une seconde phase les adolescents seront formés pour diriger les ateliers – ensemble avec les professionnels – et devenir des acteurs du changement dans le groupe de pairs. De ce fait la deuxième phase de la formation s'adresse à quatre groupes d'adolescents, qui seront formés séparément pour l'un des ateliers (3 heures). Des professionnels, travaillant avec des adolescents, participeront à cette phase de la formation, afin d'apprendre comment superviser les ateliers pour adolescents.

3. ACTIONS UNIVERSELLES : MISE EN OEUVRE

3.a BIC POUR ENFANTS : 4 ateliers (2 heures chacun), dirigés par des professionnels, avec des enfants de 6 à 11 ans. Les buts des ateliers sont : a) Permettre aux enfants de comprendre les caractéristiques du harcèlement et augmenter leur capacité à réagir aux épisodes de harcèlement ; b) augmenter leur capacité à réguler leurs émotions ; c) augmenter leur capacité à résoudre des situations conflictuelles en utilisant des stratégies positives (c.-à-d. des stratégies alternatives à la contre-agression et à la revanche) ; d) augmenter le comportement pro social et le sens de la communauté parmi les enfants.

3.b BIC POUR ADOLESCENTS : 4 ateliers (2 heures chacun) dirigés par des pairs éducateurs avec des adolescents âgés de 12 à 18 ans, surveillés par des professionnels. Les buts sont les mêmes que ceux mentionnés ci-dessus. En plus, les ateliers pour adolescents visent à encourager ces derniers à agir comme des exemples positifs pour leurs pairs, en prenant le rôle de pairs-éducateurs.

3.c ATELIERS INTEGRES : 2 ateliers (2 heures chacun) où tous les adolescents et enfants seront impliqués, surveillés par les professionnels. Les ateliers intégrés ont pour but la création de vidéos, dessins, ou autre matériel concernant le harcèlement. Ces ateliers visent à améliorer la coopération entre les enfants et les adolescents.

3.d SYSTEME DU PAIR-MENTOR : un système structuré et contrôlé où les enfants plus âgés seront les mentors des plus jeunes (par ex. pour les guider, les conseiller, leur donner du soutien et de l'aide, des suggestions, des informations). Le but de l'action intégrée est d'augmenter la coopération et le comportement pro social entre les enfants et les adolescents.

4. ACTIONS SPECIFIQUES/SYSTEME DE PLAINTES : MISE EN OEUVRE

Après les formations et en parallèle avec les actions universelles, les actions spécifiques seront effectuées et le système de plaintes sera activé. Le but des actions spécifiques est de s'attaquer à des cas précis de harcèlement portés à l'attention des professionnels, donner du soutien à la victime et mettre un terme à l'épisode de harcèlement.

BIC : matériels et outils

BIC comporte les outils suivants :

1) **Manuel pour formateurs** : comprend des informations générales concernant le programme et des informations sur la façon de mettre en œuvre le programme BIC dans son propre pays.
2) **Manuel pour professionnels travaillant avec des enfants âgés de 6 à 11 ans** : contient des informations générales sur le programme et un guide spécifique et pratique pour la réalisation des quatre ateliers (harcèlement ; émotions et régulation émotionnelle ; stratégies pour résoudre des problèmes et pour surmonter des situations difficiles ; le respect, l'amitié et le comportement pro social).
3) **Manuel pour adolescents (pairs éducateurs) et professionnels travaillant avec des adolescents âgés de 12 à 18 ans** : contient des informations générales concernant le programme, ainsi qu'un guide spécifique et pratique pour réaliser les quatre ateliers (harcèlement ; émotions et régulation émotionnelle ; des stratégies pour résoudre des problèmes et pour surmonter des situations difficiles ; le respect, l'amitié et le comportement pro social).
4) **Kit pédagogique pour enfants âgés de 6 à 11 ans** : comportant des activités qui doivent être effectuées dans les ateliers d'enfants.
5) **Kit pédagogique pour enfants âgés de 12 à 18 ans** : comprenant des activités qui doivent être effectuées dans les ateliers pour adolescents.

Conceptions clés du programme anti-harcèlement BIC :

BIC en bref

Le BIC est un programme anti-harcèlement spécifiquement désigné pour les établissements d'accueil. Il est basé sur des recherches récentes concernant le harcèlement et sur de programmes anti-harcèlement antérieurs, effectués dans des pays européens.
BIC est caractérisé par les aspects suivants :

1) **Du matériel très pratique** pour professionnels ; chaque activité est expliquée avec des exemples et des chiffres.
2) **Ateliers :** Ils sont réalisés par des adolescents et des professionnels, à travers différents types d'activités, comme des vidéos, des histoires, des jeux et des activités de jeux de rôle.
3) **Une approche holistique :** BIC comporte des actions universelles tout comme des actions spécifiques. Les premières ayant pour but de prévenir le harcèlement parmi tous les enfants tandis que les secondes visent des cas particuliers de harcèlement. Elles sont spécifiquement orientées vers le harceleur et sa victime, le but étant de résoudre des cas individuels de harcèlement.

ATELIER 1 - LE HARCELEMENT

MESSAGES CLES

Buts de l'atelier

- Pendant cet atelier, les adolescents vont :
- apprendre à reconnaître les caractéristiques du harcèlement
- apprendre à reconnaitre les différentes formes de harcèlement

Matériel nécessaire

- Boite à outils pédagogiques
- des feutres
- des feuilles de papier
- un projecteur
- une petite boîte

ATELIER 1 – LE HARCELEMENT

Cet atelier se concentre sur le harcèlement. Nous allons essayer de comprendre ses caractéristiques, les multiples types de harcèlement ainsi que les différents rôles des protagonistes.

1) Comprendre l'intentionnalité du harcèlement

a) Jeu de rôle – Le harcèlement n'est pas une plaisanterie

Commencez l'atelier avec une activité de jeu de rôle.

Le but de cette activité est de faire en sorte que les adolescents comprennent les caractéristiques du harcèlement.

Des adolescents volontaires interprèteront les situations suivantes dans un jeu de rôle :

1) Alex est le plus jeune garçon à la Maison pour Enfants. Il partage sa chambre avec quatre autres garçons. Aujourd'hui ses camarades de chambre se sont cachés sous les lits. Lorsqu'Alex rentre dans la chambre, il se rend compte qu'il n'y a personne. Il se demande où ses camarades pourraient bien être. Il met son pyjama, éteint la lumière et se met au lit. Après un moment, les autres garçons sortent d'en dessous des lits, en hurlant. Il allume tout de suite la lumière et découvre que ses camarades de chambre rigolent tous. Il se sent amusé, même s'il est également un peu effrayé.

2) Mila est la plus jeune fille à la Maison pour Enfants. Elle partage sa chambre avec quatre autres filles. Aujourd'hui ses camarades de chambre se sont cachées sous les lits. Lorsque Mila rentre dans la chambre, elle se rend compte qu'il n'y a personne. Elle se demande où ses camarades de chambre pourraient bien être. Elle met son pyjama, éteint la lumière et se met au lit. Après un moment les autres filles sortent d'en dessous des lits, en hurlant. Elle allume tout de suite la lumière et découvre que ses camarades de chambre rigolent toutes en la pointant du doigt. Elles se rapprochent de son lit en disant « Nous allons donner une leçon à cette perdante ». Elles commencent également à la frapper fort.

Après avoir regardé les deux histoires, le groupe essayera de deviner s'il s'agit de harcèlement ou si c'était une simple blague.

Les pairs-éducateurs mèneront les discussions en posant quelques questions : *« La première scène, parlait-elle de harcèlement ou était-ce juste une blague ? Comment l'as-tu compris ? La cible de la blague, comment se sent-il/elle ? Et la cible du harcèlement, comment se sent-il/elle ? Que peux-tu dire sur les intentions de ceux qui font une blague et de ceux qui harcèlent ? »*

Après avoir joué les scènes, demandez au groupe s'il se souvient de la définition du harcèlement. Laissez le groupe réfléchir à une définition et en discuter.

Finalement, faites une récapitulation de la définition du harcèlement. Un des pairs-éducateurs lit la définition suivante à voix haute :

2) Comprendre le caractère répétitif

2a) Une position inconfortable

Le but de cette activité est que les adolescents réfléchissent au fait que le harcèlement nuit à la victime à cause de sa répétitivité. Les adolescents devraient réfléchir au fait que se retrouver dans la même situation négative à répétition est très douloureux pour la victime.

Faisons l'exercice suivant ensemble :

Ou bien vous prenez une position inconfortable, ou bien vous tenez un objet dans la main et vous levez le bras. Restez dans cette position le plus longtemps possible. Cependant, chacun peut arrêter l'exercice à tout moment, lorsqu'il/elle sent qu'il/elle ne peut plus tenir dans cette position.

Les pairs-éducateurs vérifient le temps écoulé avec un chronomètre et demandent aux adolescents du groupe, environ toutes les 30 secondes, comment ils se sentent dans cette position. *« Est-ce confortable ? Sentez-vous des douleurs dans les muscles ? »*

Parlez avec le groupe du caractère répétitif du harcèlement. Les pairs-éducateurs devraient mener le débat en posant quelques questions : *« Comment quelqu'un se sent-il en vivant la même situation de façon répétée ? Comment le comprends-tu ? »*

1) **Comprendre le déséquilibre du pouvoir**

3a) faire un tableau

Le but de cette activité est de faire comprendre aux adolescents que le harceleur est plus fort que la victime, grâce à sa propre force physique et aussi parce que il/elle a des amis qui le/la soutiennent. La victime, cependant, est souvent isolée par ses pairs et n'est pas capable de se défendre.

Notez le caractère physique, psychologique et social du harceleur et de la victime sur un tableau. Séparez-le en quatre parties. Sur la droite, vous notez les caractéristiques de la victime et sur le côté gauche les caractéristiques du harceleur, selon les quatre catégories suivantes :

Apparence physique : à quoi le harceleur et la victime ressemblent physiquement, comme par exemple fort, faible, robuste, grand, petit.

Comment le harceleur et la victime se comportent : ils ont l'air fragile et peu sûr d'eux, ou, au contraire, ils ont l'air confiant. Ils sont seuls, isolés, ou, au contraire, ils ont des amis et font partie d'un groupe.

Le tableau devrait ressembler à ceci :

Victime: apparence physique	Harceleur: apparence physique
Victime: Comment se comporte-t-il/elle?	Harceleur: Comment se comporte-t-il/elle?

Après avoir complété le tableau, réfléchissez aux caractéristiques du harceleur et de la victime. Parlez des raisons qui ont amené le harceleur à choisir une victime spécifique.

Les pairs-éducateurs devraient mener la discussion en posant quelques questions : *« Le harceleur, se sent-il plus fort que sa victime ? La victime est-elle capable de se défendre ? Comment le comprends-tu ? »*

3b) Inclure quelqu'un

Le but de cette activité est de faire réfléchir les adolescents sur les situations d'inclusion et d'exclusion. Plus précisément, les adolescents devraient réfléchir à comment ils se sentent lorsqu'ils peuvent intégrer un groupe ou lorsqu'ils en sont exclus.

Demandez à un volontaire de quitter la pièce. Les autres participants se regroupent selon une ou plusieurs caractéristiques qu'ils ont en commun avec la personne exclue (par exemple : la couleur des yeux ou des cheveux, la couleur des chaussures ou des vêtements, des intérêts en commun, etc.) Il faudrait former au moins deux groupes.

Par exemple, si les yeux de l'adolescent exclu sont marrons, les adolescents du premier groupe devraient tous avoir les yeux marron. Les adolescents du deuxième groupe devraient tous aimer la même musique que l'adolescent exclu etc.

Une fois que les adolescents ont décidé des caractéristiques en commun avec elle, la personne exclue peut revenir dans la pièce. Maintenant il/elle devrait deviner à quel groupe il/elle appartient. Les questions devraient porter sur ses caractéristiques, tout comme sur les choses qu'il/elle aime. Il/elle posera par exemple des questions de ce style *: « Les personnes du groupe auquel j'appartiens, ont-elles les yeux marrons ? La couleur favorite du groupe auquel j'appartiens, est-ce le rouge ?*

Une fois que la personne exclue a deviné son groupe, elle pourra également deviner à quel groupe les autres adolescents appartiennent (selon les caractéristiques ou intérêts communs).

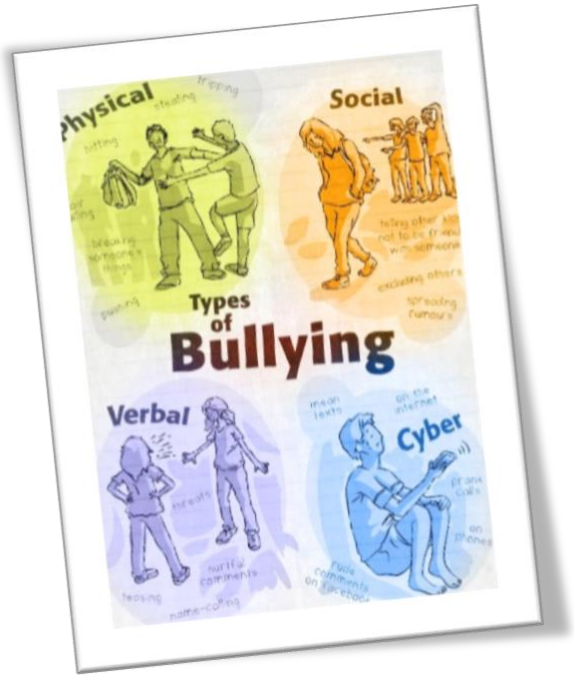
A la fin, vous pouvez demander à l'adolescent qui a quitté la pièce : *« Comment te sentais-tu au début, lorsque tu as commencé la recherche de ton groupe ? Comment t'es-tu senti lorsque tu l'as découvert ? Comment te sens-tu quand tu peux rejoindre un groupe ? »*

Demandez au reste du groupe : *« Comment vous comportez-vous lorsque vous appartenez à un groupe ? Est-ce facile d'exclure/inclure quelqu'un ? »*

Selon le temps dont vous disposez, vous pouvez répéter le jeu, avec un autre adolescent volontaire qui quitte la pièce.

4) Comprendre les différents types de harcèlement

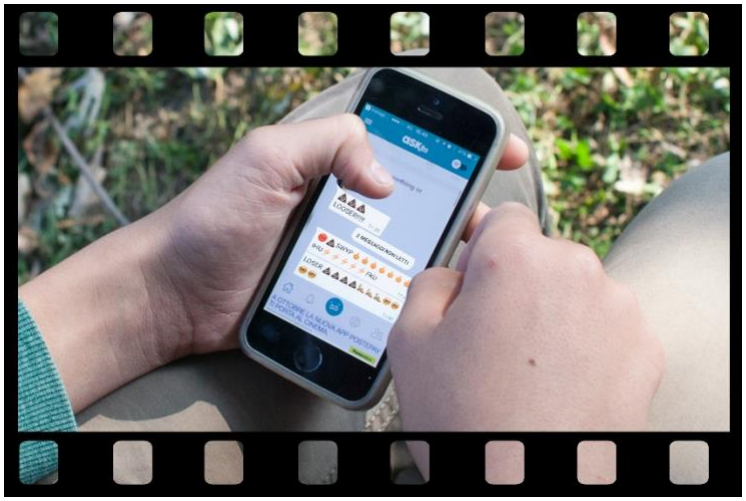
4a) Vidéo sur les types de harcèlement



Le but de cette activité est de réfléchir sur les formes variées de harcèlement. Les adolescents devraient se rendre compte qu'il y a différents types de harcèlement et que certaines formes peuvent être subtiles. Par exemple, exclure et isoler quelqu'un est également du harcèlement, même s'ils n'infligent pas une douleur physique. Cependant, certaines formes de harcèlement blessent les sentiments de la victime.

Regardez la vidéo concernant les types de harcèlement ou utilisez les photos. Choisissez une vidéo de la liste suggérée par l'auteur de ce manuel.

LOSER



Après avoir visionné la vidéo (ou les photos), réfléchissez ensemble aux caractéristiques du harcèlement. Les pairs-éducateurs posent quelques questions :

« Y a-t-il des différences dans la façon dont quelqu'un peut être harcelé ? Quelles sont les différences entre les types de harcèlement ? La victime peut-elle être harcelée de différentes façons ?

3) Comprendre les rôles dans le harcèlement

Le but de cette activité est de faire comprendre aux adolescents les différents rôles dans le harcèlement. Le harcèlement n'est pas juste quelque chose qui se passe entre le harceleur et la victime. En effet, d'autres pairs sont également impliqués.

.

Les pairs-éducateurs lisent à voix haute les histoires concernant le harcèlement et le cyber-harcèlement.

1) Matt est assez sévèrement harcelé à la Maison pour Enfants. Il y a un garçon en particulier, Simon, qui fait tout ce qu'il peut pour que Matt se sente inférieur. Par exemple, il lui jette constamment des choses dessus, lui donne une chiquenaude sur la tête, lui donne des coups de poing, l'appelle « moche » et « stupide ». Il lui dit qu'il le frapperait si jamais il se défendait. Lorsque Matt est harcelé, Alex l'appelle également « moche » et « stupide », Paul rigole tout le temps, tandis que d'autres enfants s'esquivent, prétendant ne pas voir le harcèlement. Cependant, parfois, Davis dit à Simon et ses amis qu'ils devraient arrêter le harcèlement ou il essaie de réconforter Matt.

2) Depuis que Sarah est arrivée à la Maison d'enfants, les filles plus âgées ont commencé à la taquiner. Johanna l'appelle « grosse », « stupide », « retardée » et « nulle ». Lorsque Johanna insulte Sarah, une autre fille du groupe, Simona, rigole, tandis que Monica essaie de consoler Sarah en lui disant que Johanna et son groupe sont tout simplement méchants. Dernièrement, Johanna a commencé à répandre des rumeurs méchantes sur Sarah, sur Facebook. Elle a même posté plusieurs fausses photos embarrassantes de Sarah. Les autres filles du groupe prétendent ne pas voir les images sur Facebook et elles gardent leur distance lorsque Sarah est appelée par des surnoms.

Après avoir lu les histoires, les pairs-éducateurs posent quelques questions : *« Y a-t-il d'autres rôles à part ceux du harceleur et de la victime ? Que fait le groupe pendant les épisodes de harcèlement ? »*

Après la discussion, les pairs-éducateurs donnent la définition suivante des rôles :

Supporters du harceleur. *Certains enfants vont ou bien aider le harceleur, ou bien approuver le harcèlement d'une autre façon. Ils vont, par exemple, également frapper ou exclure la victime, ou ils vont encourager le harcèlement et en rire. Rien que le fait de pousser des cris d'encouragement, ou d'en rire, peut stimuler le harcèlement, puisque le harceleur se rend compte que ses pairs apprécient le harcèlement.*

Spectateurs. *Certains autres enfants sont témoins de situations de harcèlement sans prendre parti, en fait ils prétendent qu'il ne s'est rien passé ou ils se dérobent lorsque du harcèlement a lieu.*

Défenseurs. Certains enfants défendent la victime du harcèlement en confrontant le harceleur et en lui disant de s'arrêter ou en réconfortant la victime.

5b) Faisons un jeu de rôle !

Les adolescents devraient eux-mêmes jouer les rôles du harcèlement, dans le but de mieux les comprendre.

Après avoir expliqué les différents rôles dans le harcèlement, les pairs-éducateurs divisent le groupe en deux sous-groupes.

Les deux groupes joueront les deux histoires, qui ont été lues précédemment, sous forme de jeu de rôle. Ensuite, les pairs-éducateurs mèneront la discussion, en demandant qui jouait quel rôle.

5a) Donner des conseils aux témoins

Cette activité encourage les adolescents à réfléchir au rôle des témoins. Le but est de les laisser réfléchir à des stratégies pour répondre au harcèlement.

Les témoins de ces histoires, que peuvent-ils faire ? Que peuvent faire les témoins de cette histoire ?

.

Les adolescents devraient être regroupés en binômes de façon décontractée. Chaque binôme écrit une suggestion pour les témoins de chaque histoire. Les suggestions doivent avoir pour but d'arrêter le harcèlement par des stratégies non-agressives.

Les suggestions devraient être mises dans une boîte. Ensuite, les

pairs-éducateurs les lisent une à une, à voix haute. Tout le groupe parle des avantages et désavantages de chaque suggestion. Ensuite, le groupe entier se met d'accord sur les deux meilleures solutions, une pour la première histoire et une autre pour la deuxième histoire.

Finalement, un pair-éducateur lit **la première devise** de l'Accord BIC :

« Nous sommes tous contre le harcèlement »

ATELIER 2 - EMOTIONS ET REGULATION EMOTIONNELLE

MESSAGES CLES

Buts de l'atelier

- Pendant cet atelier, les adolescents vont :
- apprendre à reconnaître les émotions
- comprendre que les émotions doivent être exprimées en adéquation avec le contexte social
- apprendre des stratégies pour réguler leurs émotions

Matériel nécessaire

- Boite à outils pédagogiques
- Quatre tableaux
- des feutres
- des feuilles de papier

ATELIER 2 - LES EMOTIONS ET LA REGULATION EMOTIONNELLE

Cet atelier se concentre sur les émotions. Des pairs-éducateurs demanderont : *« Vous rappelez-vous ce que sont les émotions ? Nous allons le revoir ensemble. »*

1) Reconnaître et exprimer des émotions

Un pair-éducateur lit à voix haute la définition suivante des émotions :

Les émotions sont des réponses à des stimuli ou à des situations qui touchent une personne fortement, que ce soit de façon négative ou positive. Les réponses émotionnelles ont lieu sur trois niveaux :

1) **Le premier niveau** comprend les réactions du corps : le rythme cardiaque augmente et le souffle s'accélère, on transpire. Par exemple, ton cœur bat rapidement et ton visage devient rouge lorsque tu es fâché.
2) **Le second niveau** comprend les comportements. Tes émotions influencent tes réactions. Par exemple, lorsque tu es fâché, tu vas peut-être hurler ou jeter des choses.
3) **Le troisième niveau** comprend la cognition et le langage. Tu peux étiqueter tes émotions et raisonner sur l'évènement émotionnel. « Je suis fâché » ; « je me sens triste », « je me sens heureux », « je me sens frustré ».

Après avoir lu la définition, rappelons-nous les expressions faciales des émotions :

La colère : Les sourcils sont levés et le front est ridé, le rythme cardiaque augmente, la posture est rigide, la marche rapide, les muscles se crispent, la parole est rapide, les poings fermés, cris ou bouderie.

La tristesse : Le regard est fixe et vers le bas, les sourcils bas, les coins de la bouche incurvés, les épaules tombantes, le corps retiré, le menton tremblant, la voix faible et émotionnelle avec de nombreuses et longues pauses, la parole, la marche et les mouvements sont lents, manque d'énergie.

Le bonheur : Le visage est détendu, les coins de la bouche et des yeux sont remontés, un sourire, beaucoup d'énergie, des rêveries, oser regarder les autres dans les yeux, la marche est détendue, les mouvements sont harmonieux.

Le dégoût : Sourcils bas, nez ridé, les coins de la bouche incurvés et pincés, front ridé, et le désir de s'éloigner du signal émotionnel.

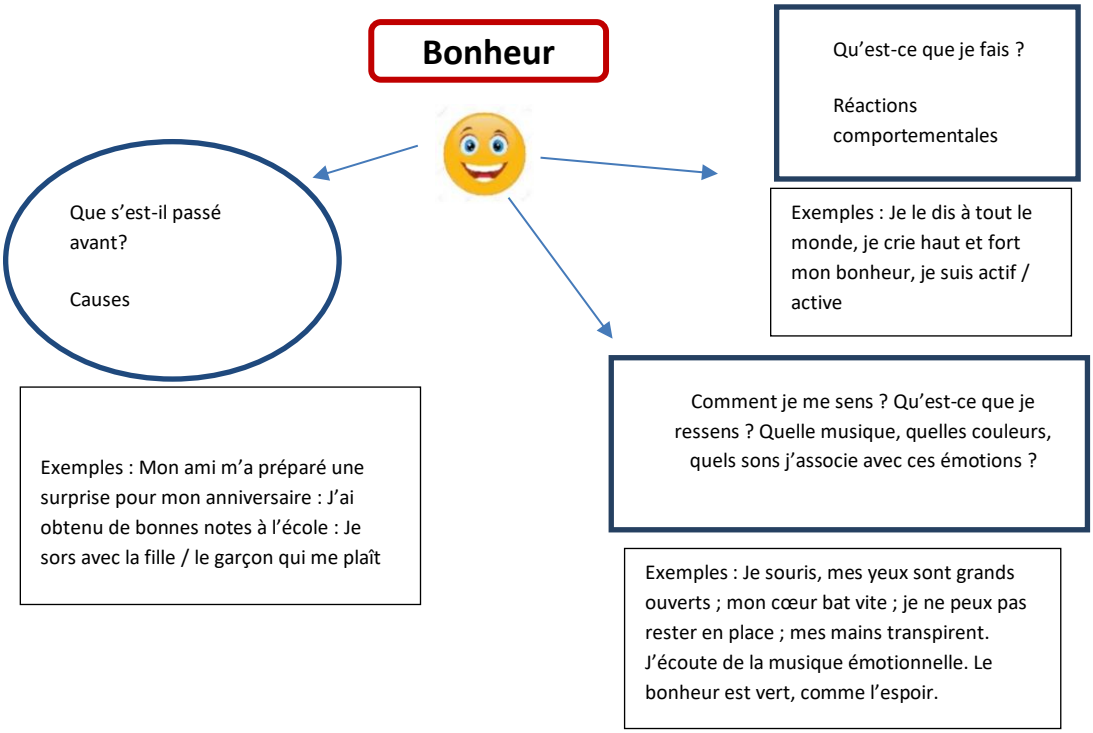
La peur : Sourcils remontés, yeux grands ouverts, jambes ou mains tremblantes, mains froides, accélération du rythme cardiaque, muscles tendus, envie de crier, voix tremblante et bouche sèche.

La surprise : Yeux grands ouverts, sourcils remontés, halètement. La surprise est en général une émotion brève, suivie d'une autre émotion comme le bonheur, la tristesse, la déception, la peur.

La culpabilité : S'exprime généralement en détournant le regard, baissant la tête, une tension dans le corps, les épaules tombantes, se tripotant ou se cachant le visage avec les mains.

La honte : Se caractérise par la tête et les paupières baissées, un rythme cardiaque accéléré, une respiration rapide, des muscles tendus, un visage et un cou rouge ou, à l'inverse, un visage pâle accompagné de sensations de faiblesse.

Après s'être rappelé les émotions, regardons la carte des émotions.



1) Reconnaître des émotions.

Cette activité a les objectifs suivants : 1) comprendre que la victime de harcèlement ressens des émotions négatives ; 2) comprendre les réactions du corps associées aux émotions ; 3) comprendre les réactions comportementales liées aux émotions.

Maintenant, demandez à quatre pairs-éducateurs de lire les quatre histoires suivantes concernant le harcèlement.

1) A la Maison pour Enfants, un groupe de filles et de garçons excluent Simon des équipes de sport et des jeux de société. Ils laissent Simon tout seul pendant la pause déjeuner. Il est assis tout seul à une table et ne parle à personne. Ses camarades de chambre cachent ses vêtements et ses livres et mettent du dentifrice et du shampooing dans son lit. Lorsqu'ils font ce genre de choses, Simon devient fou. Son cœur bat la chamade et son visage devient tout rouge. Il est furieux, il cri et il jette des affaires.

2) Daniel est le nouveau-venu à la Maison pour Enfants. Depuis qu'il est arrivé, il a été une cible facile pour les harceleurs. Ils savent que Daniel a vécu dans un établissement d'accueil pour enfants depuis qu'il avait deux ans et ils utilisent cette information à leur avantage, disant que personne ne veut prendre soin de lui et d'autres choses dans ce style. Ils répandent de méchantes rumeurs sur Daniel et disent aux autres adolescents de ne pas s'occuper de lui. Chaque fois qu'ils le harcèlent, Daniel est incapable de se défendre. Sa voix, tout comme ses mains, tremblent et son cœur bat très vite.

3) Un groupe de filles harcèle Lucy tant la journée que la nuit. Elles l'ont exclue de toutes les activités, et lui donnent des surnoms. La nuit, elles sautent soudainement sur le lit de Lucy, pendant qu'elle dort, et, en plus, commencent à la frapper. Lucy pleure devant elles, sa voix est tremblante et son corps s'efface. Elle pleure toujours sous les draps.

4) Hanna est harcelée parce qu'elle vient d'un autre pays. Elle n'a pas d'amis et tout le monde à la Maison pour Enfants l'ignore Elle a pleuré et pleuré, mais elle ne trouve pas le courage de raconter aux adultes ce qui se passe. Ses pairs l'accusent souvent de choses qu'elle n'a pas faite. Les adultes ne la croient pas car, face aux adultes, les harceleurs agissent différemment que lorsqu'ils sont seuls avec elle. Les harceleurs se moquent de sa façon de parler. Ils se rient toujours d'elle, sans aucune raison et la montrent du doigt. Elle est toujours choisie en dernier pour les équipes de sport, bien qu'elle soit vraiment douée. Lorsqu'elle est harcelée, elle baisse toujours la tête et les paupières. Sa respiration s'accélère et son visage devient rouge. Elle aimerait disparaitre ou se cacher

1a) Dessinez la carte des émotions

Les buts de cette activité sont énumérés ci-dessous (voir « reconnaître les émotions »). La carte des émotions devrait aider les adolescents à réfléchir aux conséquences physiques et comportementales des émotions.
Après avoir lu les histoires, les pairs-éducateurs divisent le groupe en quatre sous-groupes. Si le groupe n'est pas assez conséquent, ils peuvent le diviser en seulement deux groupes. Chaque groupe dessinera la carte des émotions relative à chaque histoire. Les histoires seront réparties entre les groupes de façon aléatoire. Chaque groupe utilisera un tableau pour y dessiner la carte des émotions.

Comment créer la carte des émotions :

Sur le tableau, notez l'émotion choisie que vous allez dessiner. Ecrivez le mot avec de gros caractères : ça doit être clair !

Notez les antécédents de l'émotion et les causes, ainsi que le comportement du protagoniste de l'histoire. Notez les expressions de visage reliées à cette émotion. Que ressens la victime ? Référez aux signes physiques (exemple : battements du cœur, transpiration, tremblements).

Réfléchissez sur des films, des couleurs, des sons et de la musique, qui peuvent être associés à cette émotion.

Si vous souhaitez, vous pouvez même essayer de dessiner l'émotion. Y a-t-il une image que tu associes à cette émotion ? Dessine les expressions faciales liées à l'émotion. Essaie de t'imaginer dans la même situation et réfléchis sur comment ton expression faciale changerait.

Si vous avez besoin d'aide, veuillez regarder le schéma sur la page précédente.

Après avoir dessiné la carte, parlez de chaque tableau. Tout d'abord un adolescent de

chaque sous-groupe explique la carte à tout le groupe. Ensuite tout le groupe réfléchit sur les différentes émotions qui peuvent être exprimées en réponse à une même situation.

Les pairs-éducateurs dirigent la discussion, en demandant : *« Est-il possible que différentes personnes aient des émotions distinctes pour une même situation ? De quelle manière sais-tu comment une personne se sent ? »*

2) Comprendre la régulation émotionnelle

2a) Trouvez des stratégies pour réguler les émotions

Avec cette activité les adolescents vont réfléchir sur la façon de gérer les émotions. Plus particulièrement, les adolescents devraient réfléchir à des stratégies pour réguler leur propre colère.

Parfois, tu peux être submergé par des émotions. Tu as la sensation de ne pouvoir rien faire pour les contrôler. Il n'est cependant pas bon de réagir lorsque nous sommes submergés par une émotion.

Par exemple, lorsque tu es fâché, tu pourrais faire et dire des choses que tu finiras par regretter plus tard. De plus, si tu n'arrives pas à gérer ta propre colère, les gens de ton entourage pourraient avoir peur de toi.

Tu as cependant la possibilité d'influencer tes émotions jusqu'à une certaine hauteur.

Par exemple, nos propres pensées influencent nos sentiments. Lorsque tu es fâché, tu pourrais essayer ces stratégies : compte jusqu'à 10, éloigne-toi de la situation, serre une boule anti-stress, parle-toi dans ta tête de façon apaisante : « Je peux gérer ceci » ; cherche le soutien et le conseil de tes amis.

Les pairs-éducateurs demandent aux adolescents du groupe s'ils ont d'autres idées en tête concernant la régulation émotionnelle. « *Que pouvons-nous faire lorsque nous sommes fâchés, ou que nous avons peur ?* »

Faites une liste des stratégies possibles pour les émotions négatives suivantes :

Colère	Tristesse	Peur	Culpabilité	Honte

Les pairs-éducateurs ou des adolescents volontaires notent les stratégies, ou bien au tableau ou sur une grande feuille de papier.

2b) Les cartes des scènes émotionnelles

Cette activité encourage les adolescents à réfléchir aux stratégies pour gérer les émotions. Les adolescents devraient reconnaître les émotions et réfléchir à des stratégies positives pour les gérer.

Bang!
Ha Ha

YUPPIE!

Mettez les cartes des émotions dans une boîte. A tour de rôle, chaque adolescent tire une carte aléatoirement (les cartes devraient être tirées sans regarder la boîte). Une stratégie de régulation émotionnelle doit alors être suggérée pour chaque carte. Tout le groupe aide à trouver une stratégie appropriée pour réguler l'émotion négative. Réfléchissez également à l'intensité de chaque émotion. Vous pouvez utiliser la liste, que vous avez déjà établie, des stratégies pour réguler les émotions.

Les pairs-éducateurs posent les questions suivantes : *« Que font les personnes dans la photo ? Quelle(s) émotion(s) expriment-ils ? Donne une note de 0 à 10 sur l'expérience émotionnelle (par exemple : de 0 à 10, la personne dans la photo est fâchée au niveau 7). Quelle stratégie de régulation émotionnelle suggères-tu ? »* Le groupe devrait également aider à trouver une bonne stratégie.

2c) Faisons un jeu de rôle !

Cette activité a pour but d'essayer différentes stratégies de régulation émotionnelle, en les jouant lors d'une activité de jeu de rôle.

Les pairs-éducateurs demandent à chaque groupe de faire un jeu de rôle sur les quatre histoires, concernant le harcèlement, qui ont été lues auparavant et qui ont été utilisées pour dessiner la carte des émotions.

Avant de jouer la scène, chaque groupe devra d'abord se mettre d'accord sur une fin alternative, dans laquelle la victime utilisera une stratégie de régulation émotionnelle.

Finalement, un pair-éducateur lira à voix haute **la deuxième devise** de l'Accord BIC

« Nous apprenons à gérer nos émotions »

Réactions comporte-mentales

• • •

Il n'y a pas de bonnes et mauvaises émotions. Cependant, la façon dont nous exprimons des émotions pourrait être mauvaise. Par exemple, imagine que tu jettes un objet parce que tu es fâché. L'objet se casse et tu heurtes quelqu'un accidentellement. Etait-ce utile de jeter cet objet ? Ce n'est pas mal de sentir de la colère ou une autre émotion. Cependant, notre comportement pourrait être mauvais et pourrait même blesser d'autres personnes. »

ATELIER 3 – SOLUTIONNER LES PROBLEMES

MESSAGES CLES

Buts de l'atelier

- Au cours de cet atelier, les adolescents vont :
- Apprendre les techniques pour résoudre des problèmes
- Apprendre comment utiliser cette technique
- Apprendre des stratégies pour aider les victimes de harcèlement

Matériel nécessaire

- Boite à outils pédagogiques
- Un tableau
- des feuilles de papier
- des feutres

Cet atelier se concentrera sur la résolution de problèmes. *Vous vous rappelez la technique pour résoudre des problèmes ?*

Pour te rafraichir la mémoire, jette un coup d'œil à ces **étapes pour la résolution de problèmes**…

1) Identification du problème : Identifiez le problème et ses causes.

2) Exploration de solutions : a) Faites une liste des solutions possibles ; b) explorez les bénéfices et désavantages de chaque solution et parlez des conséquences possibles, ainsi que des avantages et désavantages de chaque solution.

3) Faites un plan de la solution adoptée : Choisissez une solution parmi les possibilités et planifiez comment cette solution sera mise en place. Faites une liste des **avantages** possibles et des **désavantages.**

4) Réalisation de la stratégie : Appliquez la solution selon la stratégie.

5) Evaluation des résultats : La solution est-elle réellement efficace ? Pourquoi ne l'était-elle pas ? La solution n'était-elle pas efficace parce que le problème n'avait pas été correctement identifié ou parce que ce n'était pas la bonne stratégie ?

1) L'apprentissage de la technique pour la résolution de problèmes

1a) Le voyage dans le désert.

Les buts de cette activité sont double : 1) réfléchir aux conséquences de ses propres choix (avantages et désavantages) ; 2) coopérer et trouver un accord, afin d'obtenir une bonne solution au problème. Pour effectuer cette activité il est nécessaire de suivre les étapes pour la résolution de problèmes (voir page précédente).

Les pairs-éducateurs divisent le enfantgroupe en deux sous-groupes (ou plus, s'il y a beaucoup d'adolescents). Demandez aux adolescents de s'imaginer qu'ils vont faire un voyage dans le désert. Ils doivent marcher beaucoup pour rejoindre l'oasis la plus proche. Cela prendra trois jours de marche et ils dormiront dans le désert. Ils n'ont que des petits sacs à dos, ils ne peuvent donc transporter que quatre choses. Ils doivent penser à apporter assez de nourriture pour chaque membre du groupe et ne pas oublier que les nuits sont froides dans le désert !

Chaque groupe devrait choisir quatre éléments de la liste suivante :

Eau – ciseaux – couvertures – jeans – T-shirts – bouteille de jus d'orange – lunettes de soleil – couteau – chaussures – biscuits – bouteille de lait – pain – sandwiches – livre – lecteur de musique portatif.

Après avoir fait la liste, les adolescents devront discuter des quatre produits qu'ils veulent emporter et pourquoi (par exemple : nous voulons emmener des couvertures car il pourrait faire froid la nuit.) Finalement, tout le groupe devrait discuter des biens qu'ils choisissent et faire une liste définitive contenant cinq objets.

Réfléchissez à l'importance des conséquences de chaque choix et à celle de pouvoir trouver une solution tous ensemble. Les pairs-éducateurs posent les questions suivantes : *« Avez-vous pensé aux conséquences de votre propre choix ? Etait-ce difficile ou facile de se mettre d'accord ? »*

2) Réfléchir à des stratégies pour aider la victime de harcèlement

2a) Trouver des stratégies pour aider la victime

Cette activité encourage les adolescents à aider la victime de harcèlement. Les adolescents devraient réfléchir à des stratégies alternatives pour aider leurs pairs victimisés en considérant les avantages et désavantages de chaque solution.

Te rappelles-tu des rôles, dans le harcèlement, dont nous avons parlé dans le premier atelier ? Souvent, ceux qui sont témoins de harcèlement ne font rien, car ils ne savent pas quoi faire.

Les pairs-éducateurs lisent à voix haute les histoires suivantes sur le harcèlement et le cyber-harcèlement.

1) Ces derniers temps, les camarades de chambre de Daniel ont commencé à poster sur Facebook des images désagréables le concernant. Ils lui envoient également des texto offensifs sur WhatsApp, comme : « Personne ne veut être ton ami. Tu seras toujours un perdant. » ; « Tu es vraiment un idiot. Tu seras toujours seul. » Ils partagent de fausses photos de Daniel et répandent, sur Facebook, des rumeurs méchantes le concernant. Quelques-uns des autres garçons dans le groupe partagent ces photos et ces rumeurs en ligne. Ils pensent tout simplement qu'il n'y a pas de mal à lui faire une blague. Un autre groupe de garçons prétend qu'il ne se passe rien. Ils savent que c'est injuste, mais ils ont peur de possibles représailles des autres garçons ; ils pensent que, s'ils essayent de les arrêter, ils pourraient bien être les prochaines victimes.

2) Les camarades de chambre de Nicole l'insultent beaucoup Elles la traitent de « grosse », « pute », « retardée mentale » et « idiote ». Elles disent que Nicole pue, ainsi tout le monde se tient loin d'elle. Elles se pincent même le nez, chaque fois qu'elles la croisent. Le week-end dernier, Nicole a été exclue d'une fête d'anniversaire, à la Maison pour enfants, car ses camarades de chambre avaient répandu la rumeur qu'elle aurait une maladie contagieuse. Certains de ses pairs savent que ce comportement n'est pas bien, mais lorsqu'elle est insultée ou exclue, ils font semblant qu'il ne se passe rien. D'autres filles ou garçons s'esquivent, gardent leurs distances, chaque fois que Nicole est insultée ou maltraitée.

Une fois que les deux histoires ont été lues, utilisez la technique de résolution de problème pour planifier des stratégies alternatives que les témoins pourraient utiliser pour aider la victime. Notez les stratégies suggérées par tout le groupe, sur un poster ou sur le tableau. Pour chaque stratégie, vous devriez indiquer les notions suivantes :

1) Avantages
2) Désavantages
3) Difficulté allant de 1 à 10
4) Conséquences hypothétiques

3) Utiliser la technique de résolution de problèmes

3a) Faites un jeu de rôle avec les histoires

Cette activité a comme but de mettre en pratique des stratégies alternatives que des témoins peuvent utiliser lorsqu'ils sont confrontés au harcèlement. Faites un jeu de rôle basé sur les histoires de harcèlement et cyber-harcèlement. Séparez le groupe en deux sous-groupes. Un sous-groupe jouera l'histoire sur le harcèlement et l'autre l'histoire concernant le cyber-harcèlement. Les témoins utiliseront les stratégies suggérées par le groupe, pour aider la victime.

Finalement, un des pairs-éducateurs lira à voix haute la troisième **devise** de l'Accord BIC :

"Nous aidons ceux qui en ont besoin"

ATELIER 4 : LE RESPECT, L'AMITIE ET LE COMPORTEMENT PROSOCIAL – MESSAGES CLES

Buts de l'atelier

- Au cours de cet atelier, les adolescents vont :
- Apprendre ce que signifie le respect
- Comprendre ce que signifie l'amitié
- Comprendre l'importance d'un comportement prosocial et de la cooperation pour vivre en bonne entente avec la communauté

Matériel utile

- Boite à outils pédagogiques
- feutres
- feuilles de papier
- Une boite

Cet atelier se concentre sur le respect, l'amitié et le comportement pro social. Le premier objectif de cet atelier est de comprendre la signification du respect.

1) Comprendre ce que l'on entend par respect :

1a) Poster

Cette activité a pour objectif de se concentrer sur les caractéristiques du respect. Le but est de comprendre ce que signifie le respect.

Tout le groupe discutera des différents aspects du respect réciproque, qui est le noyau du vivre ensemble dans une communauté.

Les pairs-éducateurs mènent la discussion en posant quelques questions :

« Comment sais-tu que quelqu'un te respecte ? Quel type d'actions expriment le respect dans un centre d'accueil pour enfants ? »

Un des pairs-éducateurs note, sur un poster ou sur le tableau, les aspects du respect réciproque qui ont été suggérés par le groupe.

a) Faisons un jeu de rôle

Cet exercice de jeu de rôle a pour but de comprendre que le respect est le noyau de chaque interaction sociale.

Afin de comprendre la signification du respect, faites le jeu de rôle suivant.

Un adolescent volontaire raconte sa journée (par exemple : Je me suis réveillé, puis j'ai pris mon petit déjeuner, etc.). Un autre volontaire est assis en face de la personne qui raconte, sans lui prêter attention. Cette personne regarde

Le respect

• • •

Vivre ensemble de façon respectueuse doit être au coeur des relations sociales. Montrer du respect signifie qu'on traite les autres comme des personnes uniques et particulières. Il est important de traiter les personnes équitablement, c'est-à-dire que tout le monde mérite d'être respecté.

Vivre ensemble signifie respecter l'intimité des autres, tout comme leur espace personnel et leurs possessions. Cela signifie qu'on n'a pas le droit d'interrompre quelqu'un qui est concentré sur une tâche ou une activité, comme par exemple étudier.

partout, siffle, etc. Le reste du groupe regarde la scène en silence.

A la fin, parlez de la scène. Les pairs-éducateurs commencent la discussion en posant quelques questions : *« Etait-ce respectueux de ne pas écouter ?*

1b) Je te trouve sympa

Cette activité encourage les adolescents à reconnaitre et apprécier les qualités positives de leurs pairs.

Tout le long les ateliers, nous avons appris que le harcèlement blesse une personne sans raison. Réfléchissons maintenant à des comportements qui sont à l'opposé du harcèlement.

Laissez les adolescents suggérer des comportements aimables.

Ensuite, chaque adolescent écrit son nom sur un petit bout de papier. Mettez tous les noms dans un panier. Chaque enfant prend ensuite un bout de papier et note une qualité de la personne dont il vient de tirer le nom. Les qualités peuvent parler des comportements ou des capacités (par exemple : il/elle est capable de danser / faire du sport ; il/elle est toujours patient(e) et gentil(le)). Les morceaux de papier avec les qualités sont remis dans le panier.

Les pairs-éducateurs lisent à voix haute les qualités de chaque adolescent. L'adolescent dont la qualité a été lue, doit deviner qui l'a écrit.

A la fin, les pairs-éducateurs posent la question suivante : *Etait-ce difficile de penser à une qualité de la personne ?*

1c) Parler dans mon dos !

Tout comme l'activité précédente, cet exercice encourage les adolescents à se concentrer sur les qualités positives de leurs pairs.

Diviser le groupe en petits groupes (pas plus de cinq personnes dans chaque groupe). Il faudrait accrocher une feuille de papier sur le dos de chaque personne. Les participants forment une file. Chaque personne dans la file devrait écrire quelque chose de gentil sur le dos de la personne positionnée devant elle/lui. Lorsqu'une remarque gentille a été écrite sur le dos de chaque adolescent, chaque personne lit la remarque qui est noté sur son propre dos.

Les pairs-éducateurs posent la question suivante : *Etait-ce difficile de penser à une qualité de la personne ?*

L'amitié

L'amitié est une relation réciproque qui suppose de la camaraderie, du partage, la compréhension de pensée et de sentiment, être attaché à l'autre et se réconforter mutuellement dans les moments difficiles. De plus, les vraies amitiés durent et survivent aux conflits et disputes occasionnels. L'amitié est quelque chose de réciproque, ce qui signfie que les deux personnes impliquées choisissent d'être amis. L'amitié est basée sur la confiance et le respect. Etre amis signifie partager des choses matérielles, tout comme des pensées, des sentiments et des centres d'intérêts. Les amis sont sensibles : ils essaient de comprendre les émotions et les pensées de l'autre et de se soutenir mutuellement. Des amis sont coopératifs et ont un comportement prosocial, ce qui signifie qu'ils sont prêts à s'entraider. L'amitié est basée sur l'égalité, ce qui signifie que personne ne dominera l'autre. Bien au contraire, la relation procure des avantages émotionnels (de l'aide, du soutien et des actes attentionnés) et sociaux à tous les partenaires impliqués.

Différents types de relations sociales

Nous pouvons avoir différents types de relations sociales. Les pairs avec qui on partage nos pensées et nos sentiments sont nos meilleurs amis. Les meilleurs amis coopèrent, s'entraident et apprécient le temps qu'ils passent ensemble. Ils ont également des centres d'intérêts en commun. D'autres enfants sont juste des camarades de classe. Nous les connaissons parce que nous les voyons à l'école. Cependant, il n'y a pas de relation proche, comme avec les meilleurs amis. Il y a aussi des enfants, tout comme des adultes, qui sont juste des connaissances ; c'est-à-dire qu'on les connait juste un peu. Cependant, nous devrions respecter toutes ces personnes, même si ce ne sont pas des amis, ou si on ne se sent pas proche d'eux. Toutes les personnes méritent du respect, même si on ne les apprécie pas beaucoup, ou s'ils appartiennent à une autre culture ou parlent une autre langue que la nôtre.

1) Comprendre ce que signifie l'amitié

Le but de cette activité est de comprendre les différences entre les divers types de relations sociales. Les adolescents devraient apprendre à distinguer les caractéristiques de l'amitié et d'autres types de relations sociales. Faisons le jeu suivant :

Les pairs-éducateurs donnent à chaque adolescent quatre petits morceaux de papier. Sur chaque papier, les adolescents notent une activité sociale qu'ils font respectivement avec : 1) des ami(e)s ; 2) leur(s) meilleur(es) ami(es) ; 3) des camarades de classe ; 4) des connaissances. Les adolescents devraient seulement noter ce qu'ils font lorsqu'ils rencontrent ou passent du temps avec leurs amis ou meilleur(s) ami(s), camarades de classe et connaissances. Cependant, ils ne doivent ni noter les noms, ni le type de lien social (ami, camarade de classe,…) sur le morceau de papier.

Les phrases, sur chaque morceau de papier, devraient ressembler à ceci : 1) Nous prenons plaisir à passer du temps ensemble ; 2) Je peux compter sur elle/il ; 3) nous faisons nos devoirs ensemble ; 4) nous nous saluons lorsque nous nous rencontrons.

Lorsque tous les adolescents ont terminé l'exercice, les pairs-éducateurs leur demandent de mettre tous les papiers dans une boîte. Ensuite, les pairs-éducateurs divisent le groupe en deux petits groupes, qui forment chacun une équipe. A tour de rôle, les membres de chaque équipe prendront un des morceaux de papier. Ils discuteront du type de relation que l'on peut associer à l'activité sociale qui vient d'être tirée. L'autre équipe réfléchira également au type de relation sociale associé à cette activité et elle peut être d'accord ou pas avec la première équipe.

Réfléchissez à la différence entre amis, meilleurs amis, camarades de classe et connaissances. Les pairs-éducateurs dirigent la discussion en posant les questions suivantes : « *Comment sais-tu qu'une personne est ton ami plutôt qu'une simple connaissance ? Un camarade de classe, pourrait-il également être ton meilleur ami ?* »

AMIS	MEILLEUR AMI
CAMARADES DE CLASSE	CONNAISSANCE

3) Comprendre les différences

3a) Nous sommes tous semblables et différents à la fois

Cette activité a deux buts 1) comprendre que certains aspects du comportement rendent des personnes semblables et d'autres les rendent différentes ; 2) comprendre l'importance de respecter les personnes, indépendamment du fait qu'elles soient pareilles ou différentes de nous.

Les adolescents qui participent à l'atelier devraient être mis en binômes de façon aléatoire et devraient s'asseoir l'un en face de l'autre. Chaque membre du binôme devrait dire « je me sens comme toi parce que … », « je me sens différent de toi parce que… ». Sur une feuille de papier, ils devraient noter au moins cinq choses qui les rendent similaires et cinq choses qui les rendent différents. Les ressemblances et les différences devraient concerner des aspects du comportement. La feuille devrait ressembler à ceci :

=	≠
=	≠

Après avoir écrit cinq choses qui rendent chaque adolescent semblable ou différent des autres, ils devraient partager ces points communs et ces différences, avec le reste du groupe. Cet exercice devrait aider les adolescents à comprendre que chacun d'entre eux est unique et qu'ils peuvent faire partie de différents groupes.

Les pairs-éducateurs leur demandent : « *Etait-ce difficile de trouver des points en commun et des différences ?* »

4) Comprendre le comportement pro social

Le comportement prosocial est un éventail de comportements serviables et d'autes comportements liés, destinés à aider ceux qui sont en détresse. Le comportement prosocial favorise des relations positives et est associé à l'acceptation sociale par les pairs. Le comportement prosocial comporte : le partage (accorder ou refuser) ; aider (réconforter un pair en détresse) ; coopérer (travailler ensemble pour atteindre un but commun). Le comportement social passe par les étapes suivantes : a) reconnaitre qu'une personne a en effet besoin d'aide ; b) décider de l'aider ; c) agir en sélectionnant un comportement approprié pour cette situation en particulier.

4a) La création d'un comité d'accueil pour les nouveaux arrivants

Les nouveaux arrivants ont peut-être peu d'amis dans leur environnement actuel ce qui en fait une cible facile pour les harceleurs. Pour aider ces adolescents à développer des relations plus rapidement, vous pouvez créer un « comité de bienvenue ». L'objectif du comité de bienvenue est d'aider les nouveaux à rentrer dans le groupe et sentir qu'ils en font partie.

1) La tâche principale du comité de bienvenue est de guider le nouvel adolescent dans l'établissement d'accueil et de l'aider à s'intégrer socialement. Par exemple, le comité de bienvenue pourrait emmener l'adolescent faire le tour de l'établissement, pour lui montrer où sont rangés le matériel éducatif et les fournitures ; et aussi lui indiquer les habitudes et l'inclure dans des activités récréatives.

2) Cette guidance par le comité d'accueil durerait une semaine. Cependant, cette étape devrait donner au nouvel arrivant un avantage pour construire des amitiés avec des pairs, ce qui peut le protéger contre le harcèlement.

4b) Un ami secret

Le but de cette activité est d'encourager les adolescents à coopérer avec leurs pairs.

En conclusion de l'atelier, chaque participant écrit son nom sur un petit morceau de papier, puis le plie avec précision. Une fois que les morceaux de papiers ont été mis dans un panier, chaque adolescent en tire un. Chacun regarde le nom indiqué sur son bout de papier, tout en le gardant secret. Pendant une semaine, chacun doit être gentil avec la personne dont il a tiré le nom.

Une semaine plus tard le groupe se retrouve pour parler de l'ami secret.

1) Tout d'abord, chacun va deviner qui était son ami secret pendant la semaine précédente. Lorsque chaque participant aura dit un nom, la personne en question dira s'il/elle était effectivement l'ami(e) secret(e).
2) Si le participant n'a pas bien deviné, l'ami secret réel se révèlera.
3) Les pairs-éducateurs mèneront la discussion, en posant des questions à l'ami secret qui a agi de façon gentille, vis à vis d'un pair *: « Etait-ce dur/facile d'avoir un ami secret ? Qu'as-tu fait pour être gentil ? Comment te sentais-tu ?*
Les questions suivantes seront posées à l'ami secret qui était la cible du comportement agréable : *As-tu remarqué que ton ami secret était gentil avec toi ? Qu'a-t-il/elle fait ? Comment te sentais-tu ?*

Les participants répondront un par un aux questions.

Finalement, un pair-éducateur, lira à voix haute la **quatrième devise** de l'Accord BIC :

" Nous souhaitons créer une communauté heureuse ".

This publication has been produced with the financial support of the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of Amici dei Bambini and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission