



BOITE A OUTILS PEDAGOGIQUES

**Bonjour ! Cette boîte à outils est pour toi !  
Pense bien à l'apporter à chaque atelier !**

**Alors, on peut commencer à jouer ensemble !**

## ATELIER 1 - HARCELEMENT

As-tu appris ce que c'est le harcèlement?

Ci-après tu trouveras quelques photos.

Certaines parlent de harcèlement, d'autres non. Essaie de comprendre quelles photos parlent de harcèlement et lesquelles n'en parlent pas.

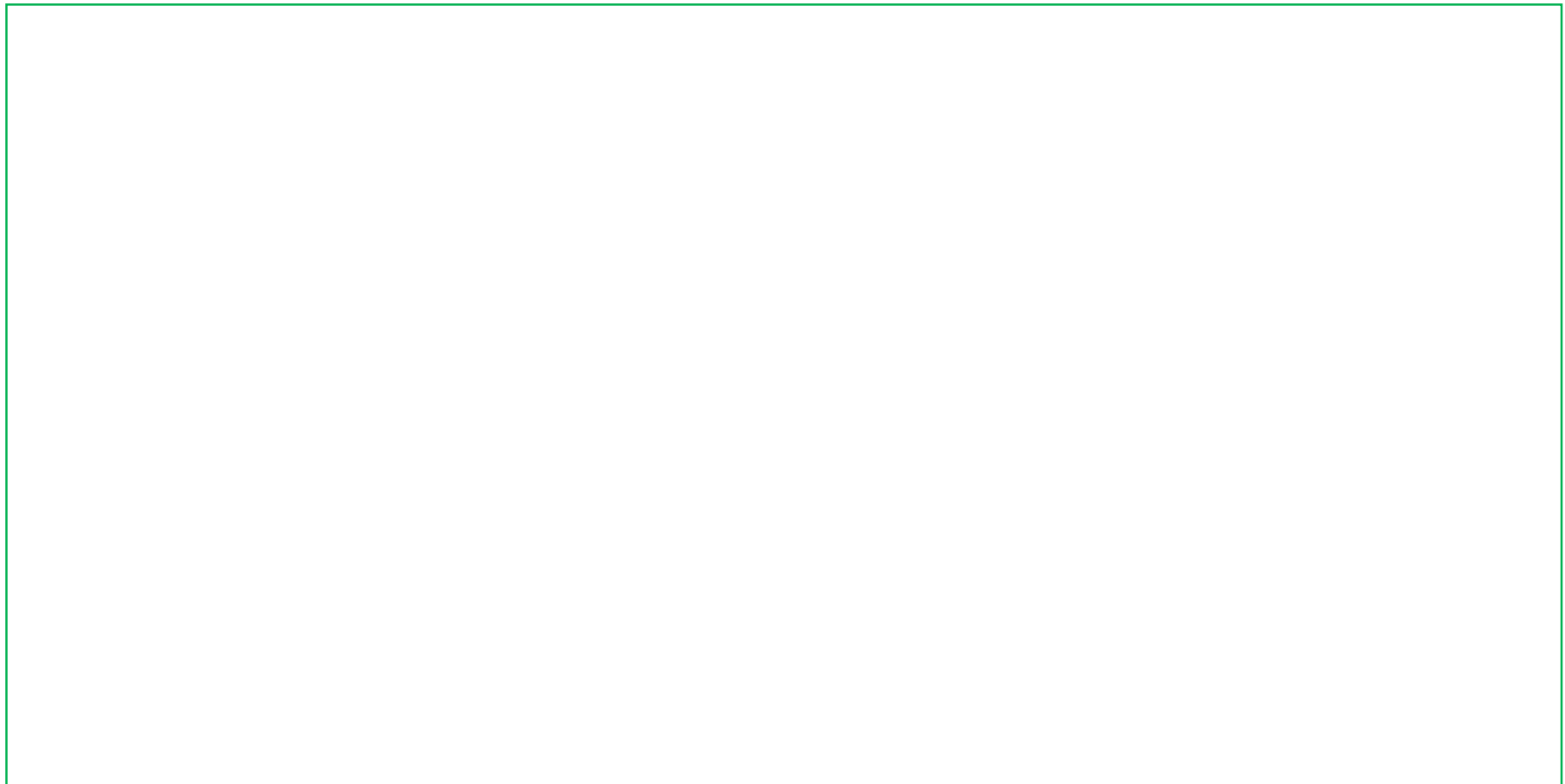
*Que font les enfants dans chaque photo ? Comment sais-tu s'il s'agit de harcèlement ou non ?*



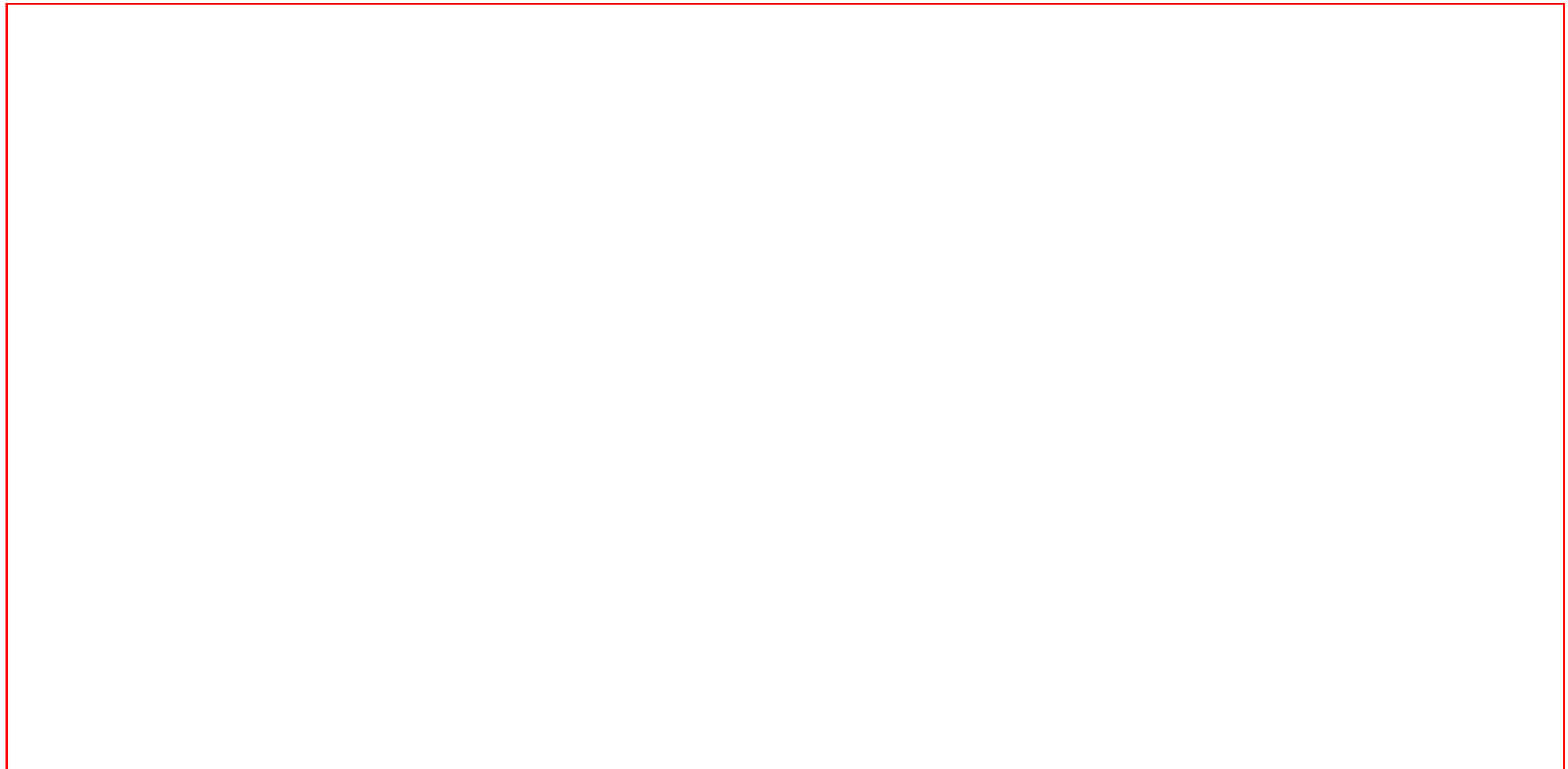


## **FAISONS UN DESSIN SUR LE HARCELEMENT !**

Fais un dessin sur le harcèlement dans le cadre ci-dessous. Rappelle-toi, qu'il n'est pas important que le dessin soit beau ou non, ce qui compte c'est que tu t'amuses à le faire.



**Dans le cadre ci-dessous, fais un dessin concernant un comportement qui n'est pas du harcèlement (par exemple : une dispute entre amis).**



## **HISTOIRE CONCERNANT LE HARCELEMENT INVISIBLE : LE VENT ET LE JEUNE GARÇON**

As-tu écouté l'histoire concernant le harcèlement invisible ? Essaie maintenant de faire un dessin concernant cette histoire. Il n'est pas important que le dessin soit beau ou non, ce qui compte c'est que tu prennes plaisir à le faire.

**Mon dessin concernant l'histoire du vent et du jeune garçon...**

## Les histoires de Daniel et Lucy

*« Pourquoi les enfants insultent et excluent Daniel ? Pourquoi répandent-ils des rumeurs méchantes sur Facebook ? Pourquoi ont-ils volé les sweats à capuche de Daniel ? »*



*« Pourquoi les enfants se moquent de Lucy ? Pourquoi l'excluent-ils du sport ? »*





## Des bulles de pensées concernant le harcèlement

Comme tu l'as maintenant appris, le harcèlement est un comportement répétitif. Regarde les photos ci-dessous. **Comment se sent-on et que pense-t-on lorsqu'on est tout le temps victime ?**

Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi



## ATELIER 2

# EMOTIONS ET LA REGULATION EMOTIONNELLE

Dans cet atelier, tu as appris ce que sont les émotions. Arrives-tu à reconnaître les émotions des expressions faciales suivantes ?



**Fais un tableau de tes propres émotions.**

« Les émotions te montrent comment tu te sens. Il est important d'être capable de reconnaître les émotions et de savoir comment les gérer. Tes émotions sont comme un tableau. Toi, tu es l'ensemble de toutes tes émotions, réunies comme les pièces d'un puzzle. Dessine, dans le cadre ci-dessous, un visage qui montre les différentes émotions que tu ressens aujourd'hui, »





## Les couleurs des émotions

Regarde les photos ci-dessous et associe chaque couleur à une ou plusieurs émotions. Par exemple, quelle est la couleur du bonheur pour toi ? Et quelle est la couleur de la tristesse ?





## Le thermomètre émotionnel

Regarde le Thermomètre des émotions et imagine des situations dans lesquelles tu te sens plus ou moins bien ou en colère.

As-tu remarqué que des expériences différentes peuvent créer des niveaux de colère différents ?



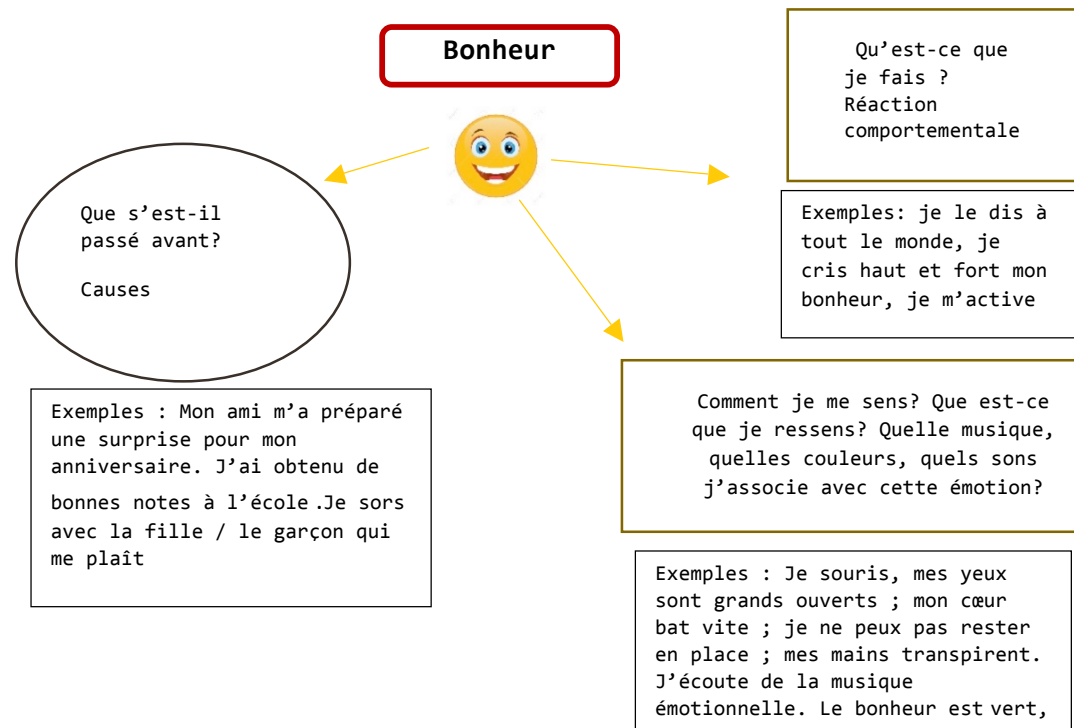
### Associe des émotions et des situations !

Associe les situations sur la gauche avec les expressions faciales sur la droite. Chaque situation peut être associée à plusieurs émotions.

- 1) Avoir été invité à une fête
- 2) Recevoir un cadeau
- 3) Avoir été grondé par l'enseignant
- 4) Avoir une dispute avec un de tes camarades de classe
- 5) Aller chez le dentiste
- 6) Avoir été taquiné par tes camarades de chambre
- 7) Regarder un film d'horreur
- 8) Partir pour une sortie de classe avec tes camarades
- 9) Exclure un enfant d'un jeu
- 10) Avoir été exclu de la table du déjeuner
- 11) Avoir répandu des rumeurs sur un camarade de chambre
- 12) Tomber de vélo



## La carte des émotions



**Comment créer la carte des émotions :** Sur le poster, note l'émotion que tu vas dessiner. Ecris le mot en gros caractères ; ça doit être clair !

Note les antécédents de l'émotion et les causes, ainsi que le comportement du personnage de l'histoire. Note les expressions de visage reliées à cette émotion. Que ressens la personne ? Regarde les signes physiques (exemple : battements du cœur, transpiration, tremblements)

Réfléchis à des films, des couleurs, des sons et de la musique : Lesquels peuvent être associés à cette émotion ?

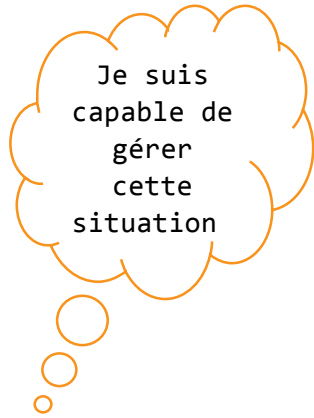
Si tu veux, tu peux même essayer de dessiner l'émotion. Y a-t-il une image que tu associes à cette émotion ? Dessine les expressions faciales liées à l'émotion. Essaie de t'imaginer dans la même situation et réfléchis sur comment ton expression faciale changerait.





## Gérer ma colère.

Afin d'apaiser ma colère je peux essayer les pensées suivantes :



Maintenant suggère quelles pensées tu pourrais essayer pour gérer ta propre colère. Note les pensées dans les bulles de pensées :



# ATELIER 3 – SOLUTIONNER LES PROBLEMES

## MESSAGES CLES

APPRENONS ENSEMBLE LES DIFFERENTES ETAPES POUR LA SOLUTION DES PROBLEMES...

Que se passe-  
t-il ?  
Pourquoi ça  
s'est  
produit ?



Je devrais faire une  
liste des solutions  
possibles pour ce  
problème. Je devrais  
également réfléchir  
aux conséquences de  
chaque solution.



Maintenant je  
devrais  
choisir une  
solution.

Je vais  
essayer cette  
solution !



**Associe les cartes !** Que ferais-tu si tu étais harcelé ? Et que ferais-tu si quelqu'un d'autre était harcelé ? Découpe les cartes de la page suivante et associe les situations qui sont à gauche avec les solutions à droite. Pour chaque situation, tu peux utiliser une ou plusieurs solutions. Cependant, tu peux délaissier une solution si tu penses qu'elle n'est pas bonne. Associe les cartes en pensant aux différentes étapes de solution de problèmes.

**Associe les cartes !** Que ferais-tu si tu étais harcelé ? Et que ferais-tu si quelqu'un d'autre était harcelé ? Découpe les cartes de la page suivante et associe les situations qui sont à gauche avec les solutions à droite. Pour chaque situation, tu peux utiliser une ou plusieurs solutions. Cependant, tu peux délaissier une solution si tu penses qu'elle n'est pas bonne. Associe les cartes en pensant aux différentes étapes de solution de problèmes.

Mon ami est taquiné  
par un groupe  
d'enfants plus âgés

Je demande de l'aide à  
un adulte

Je sais que mes pairs  
répandent de méchantes  
rumeurs derrière mon  
dos.

Je réfléchis à une  
façon de solutionner  
le problème.

On me donne tout le temps  
des surnoms

Je demande à mes amis  
de m'aider à tabasser  
les harceleurs

Pendant le déjeuner on  
donne des surnoms à  
mon ami.

Je répands des rumeurs  
sur les harceleurs.

Je sais que mes pairs  
répandent de méchantes  
rumeurs dans le dos de  
mon ami.

J'ignore les harceleurs



Je suis harcelé  
physiquement

Je me fâche ; je crie,  
je jette des objets

# ATELIER 4 : LE RESPECT, L'AMITIE ET LE COMPORTEMENT PROSOCIAL

**Les cartes de l'amitié.** Regarde les photos suivantes. Que font les enfants de chaque image ? Comment sais-tu si la photo concerne l'amitié ou non ?



# ATELIER 4 : LE RESPECT, L'AMITIE ET LE COMPORTEMENT PROSOCIAL

**Les cartes de l'amitié.** Regarde les photos suivantes. Que font les enfants de chaque image ? Comment sais-tu si la photo concerne l'amitié ou non ?

