

# BIC ANTI-BULLYING PROGRAM

## PROFESSIONAL'S MANUAL - UNIT 1



BIC - Bullying in Institutional Care  
JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7625  
Funded by the European Commission

  
**Amici dei Bambini**  
IL DIRITTO DI ESSERE FIGLIO

Le programme *BIC*, « *Bullying in Residential Care* » ou « Harcèlement en Etablissement d'Accueil » a pour objectif global de prévenir et mettre en évidence le harcèlement parmi les enfants et les adolescents vivant en établissements d'accueil.

BIC a été développé au sein d'un programme européen, par des experts de l'Université de Florence, en Italie.

Le matériel et les activités du programme BIC ont été différenciés pour des enfants plus jeunes ou d'autres plus âgés. **L'Unité 1** du programme BIC comprend du matériel et des activités pour des enfants de 6 à 11 ans, tandis que **L'Unité 2** se concentre sur du matériel et des activités pour des adolescents de 12 à 18 ans.

**L'objectif général du programme BIC** est de faire des institutions pour enfants des endroits sûrs et chaleureux. Le programme anti-harcèlement BIC vise à sensibiliser les professionnels, comme les enfants, au harcèlement et à mettre en évidence le phénomène. Le projet vise également à promouvoir des relations sociales positives parmi les enfants et adolescents et à améliorer leur qualité de vie dans l'établissement.

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 les 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, pour 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 professionnels

Ce manuel s'adresse aux professionnels (éducateurs, psychologues, pédagogues, enseignants, travailleurs sociaux) travaillant dans des établissements d'accueil pour enfants de 6 à 11 ans. Il contient quatre ateliers à effectuer avec les enfants. Dans chaque atelier, les professionnels trouveront des explications détaillées sur la façon de mettre en place les activités.

Avant le déroulement de chaque atelier, nous suggérons de lire les activités qui seront effectuées. Il faudrait également préparer tout le matériel nécessaire aux activités.

Le manuel est censé être un outil pratique qui vous guidera pas à pas dans le déroulement l'atelier. Nous vous suggérons donc de le garder à portée de main pendant les ateliers.

Les activités incluses dans chaque atelier sont divisées en deux parties, selon l'âge des enfants. La première partie inclut des activités recommandées pour les enfants de 6 à 8 ans, tandis que la seconde partie inclut des activités pour enfants de 9 à 11 ans. Les activités pour les enfants de 6 à 8 ans et pour ceux de 9 à 11 ans devraient être effectuées en parallèle. Il faudra cependant s'assurer que les enfants se concentrent sur leurs propres activités.

Au début de chaque section du manuel, vous trouverez les points importants de chaque atelier, ainsi que la liste du matériel dont vous aurez besoin.

Le **texte en noir** fournit des informations aux professionnels. Ces informations devraient être données aux enfants pendant l'atelier pour enfants. Le **texte en couleur** concerne les activités qui doivent être mises en pratique.

.

## Actions Universelles : Ateliers

**Les actions universelles** se composent d'ateliers gérés par des professionnels travaillant dans des établissements d'accueil. Ils s'adressent à tous les enfants. **L'objectif général** des Actions Universelles est de décourager le harcèlement et d'encourager les enfants à se sentir responsables lorsqu'un incident de harcèlement a lieu et d'aider leurs pairs victimes. Tous les enfants devraient se rendre compte que le harcèlement est mal et qu'il s'agit d'un comportement inacceptable.

Les **ateliers** font partie des **Actions Universelles**. Ces **ateliers** se composent d'histoires, de jeux de rôles, de jeux et de courtes vidéos concernant le harcèlement. Lors des ateliers, on aborde des thèmes spécifiques en relation avec le harcèlement, ses dynamiques et ses conséquences, tout comme des thèmes plus généraux, à savoir les émotions, des méthodes de résolution de problèmes, des stratégies pour surmonter des situations difficiles, le respect, l'amitié et le comportement pro social.

Les ateliers devraient être réalisés avec des groupes de 20 à 25 enfants maximum.

Pendant les ateliers, il faudrait expliquer les activités aux enfants avec des mots simples et les superviser, en les aidant si nécessaire. Les enfants devraient être encouragés pour réfléchir à la signification des activités. Pour les y inciter, vous pouvez leur poser les questions que vous trouverez à la fin de chaque activité.

Certaines activités sont à effectuer en groupe, tandis que d'autres peuvent être faites seules ou par deux enfants ensemble. Il est important que des enfants 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 basé sur la peinture des chaussures ou la couleur des vêtements).

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

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



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

**Tableau 1.** Buts et contenu des ateliers

<b>ATELIER</b>	<b>Thèmes</b>	<b>But principal</b>	<b>Buts spécifiques</b>
<b>ATELIER 1</b>	Harcèlement	Sensibiliser au harcèlement entre enfants	1) Comprendre les caractéristiques du harcèlement 2) Comprendre les types de harcèlement 3) Comprendre les différents rôles dans le harcèlement
<b>ATELIER 2</b>	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
<b>ATELIER 3</b>	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
<b>ATELIER 4</b>	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 enfants. L'équipe BIC, ensemble avec les professionnels et les enfants concernés, abordera les cas de harcèlement les plus sérieux.

Les enfants 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 enfants (c.-à-d. les établissements d'accueil, tout comme l'école, etc.). Dans une première phase, les aptitudes que les enfants viennent d'apprendre seront mises en œuvre dans l'atelier. Dans une deuxième phase, ces mêmes aptitudes seront utilisées lors des ateliers suivants. Les professionnels devraient encourager les enfants pour affermir leurs progrès d'apprentissage. Finalement les enfants 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** suivants ; chacun correspond à des activités précises :



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



**Discussion de groupe :** Les enfants plus grands (ceux ayant de 9 à 11 ans) sont encouragés à mener des discussions de groupe sur différents sujets. Les professionnels doivent gérer la discussion, en posant des questions. Les professionnels ne suggéreront pas de solutions aux problèmes, bien au contraire, ils laisseront les enfants réfléchir à chaque sujet. Les enfants 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 enfants sont encouragés à jouer des histoires sur le harcèlement, vous les trouverez à différents moments dans les ateliers. Chaque enfant 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, par exemple, aider à coordonner la scène.



**Lecture d'histoires :** Les professionnels sont encouragés à lire des histoires aux enfants et à les laisser réfléchir au sujet. Les histoires peuvent également être lues par des enfants qui se portent volontaires. Cependant, soyez vigilant à ce que les

enfants volontaires 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 sont 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 dans les phases suivantes :

### 1. LANCEMENT DU PROGRAMME

**1a. Lancement du projet avec des professionnels :** 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 doit être mis en place par les formateurs avant le début de la formation des professionnels, afin de les motiver.

**1b. Lancement du projet avec les professionnels, les enfants et adolescents :** Les formateurs et professionnels organisent une réunion (2 heures) avec les enfants, les adolescents et le personnel de l'établissement d'accueil. Les **buts** sont : a) sensibiliser au harcèlement entre enfants et adolescents ; b) présenter le projet BIC. Ce lancement peut être organisé après la formation pour les professionnels, puisque les formateurs doivent présenter le projet avec eux aux enfants et 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.

**2a. 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 EA (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).

Des informations élémentaires concernant les actions spécifiques seront données aux professionnels pendant la formation. Cependant, des informations plus détaillées et plus pratiques concernant les actions spécifiques seront seulement fournies à l'équipe d'experts (c.-à-d. un psychologue et deux professionnels), qui seront responsable du système de plaintes. C'est la raison pour laquelle la formation sur le système de plaintes n'est pas incluse dans les heures de formation pour professionnels.

**2b. 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) accroître 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

**3a. 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.

**3b. 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 **but**s 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.

**3c. 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.

**3d. 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 spécifiques 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 ; Emotions 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 ; Emotions 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 professionnels, à travers différents types d'activités, comme les vidéos, les histoires, les 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

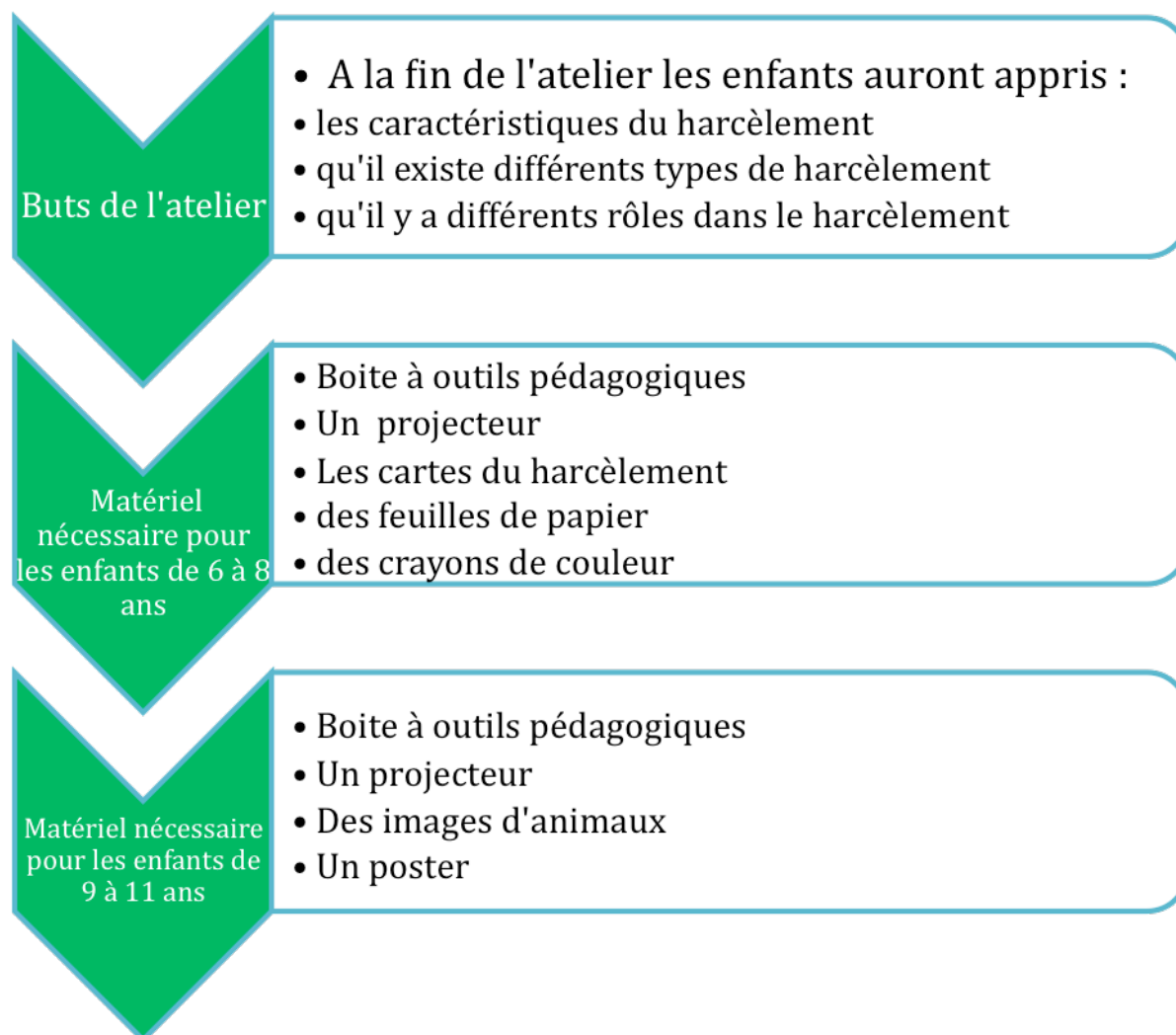


les enfants. Les secondes visent des cas particuliers de harcèlement. Elles sont spécifiquement orientées vers le harceleur et sa victime, le but étant de résoudre des cas individuels de harcèlement.

- 4) BIC comporte des actions universelles et des actions spécifiques. Les premières, pour tous les enfants, visent à faire de la prévention contre le harcèlement. Les secondes ciblent des cas individuels de harcèlement. Elles sont spécifiquement orientées vers le harceleur et la victime, le but étant de résoudre des cas précis de harcèlement.

## ATELIER 1 – LE HARCELEMENT

### MESSAGES CLES



Pendant l'atelier, expliquez aux enfants ce qu'est le harcèlement, en utilisant des mots simples :

« Un enfant est harcelé, ou on s'en prend à lui, lorsque un de ces pairs, ou un groupe d'enfants, lui dit des choses méchantes ou déplaisantes. Il s'agit également de harcèlement lorsqu'une fille ou un garçon est frappé, reçoit des coups de pieds, fait l'objet de menaces, est enfermé dans une pièce, reçoit des petits mots désagréables, ou lorsque personne ne lui parle jamais et autres traitements de ce type. Ces faits peuvent se produire de façon fréquente et il est difficile pour la victime de se défendre. Il s'agit également de harcèlement lorsqu'un garçon ou une fille est taquiné de façon méchante et ce à répétition. Mais il ne s'agit pas de harcèlement lorsque deux enfants ayant une force similaire se battent ou se querellent occasionnellement. »

**L'atelier a trois buts principaux :**

**1) Comprendre les caractéristiques du harcèlement :**

**a) Le harcèlement est intentionnel**, ce qui signifie que ceux qui harcèlent ont l'intention de faire du mal (de façon physique ou psychologique) à quelqu'un. Des discussions et des arguments sont normaux dans une relation sociale. Lorsque des enfants ont une discussion ou argumentent, le but n'est pas de faire du mal.

**b) Le harcèlement est répétitif** : il a lieu plusieurs fois (allant de tous les jours à plusieurs fois par semaine/mois) là où des discussions ou arguments ont lieu de temps à autre.

**c) Déséquilibre du pouvoir** : Le harceleur est plus fort que la victime, que ce soit physiquement ou psychologiquement. La victime n'est pas capable de se défendre elle-même des attaques de harcèlement et c'est généralement une personne faible et plus jeune que le harceleur. Ceci n'est pas le cas dans les querelles et discussions entre enfants. En effet, des enfants qui se querellent montrent la même force physique et psychologique.

**2) Comprendre les différentes formes de harcèlement :**

**a) Le harcèlement physique** : battre, pousser, frapper, donner des coups de pied, ou encore détruire ou voler les biens d'un autre.

**b) Le harcèlement verbal** : des insultes, des menaces, des offenses verbales, des injures et des taquineries hostiles sont également du harcèlement.

**c) Le harcèlement indirect** : dire des méchancetés derrière le dos de quelqu'un, diffuser des commérages malveillants, ignorer la personne, isoler et exclure un pair du groupe.



**d) Le cyber harcèlement :** des outils et medias sociaux sont utilisés pour blesser une victime ciblée, en diffusant des rumeurs et en l'insultant.

### 3) Comprendre les rôles du harcèlement

À part ceux qui harcèlent et ceux qui sont victimes, d'autres enfants approuvent le harcèlement. Pendant les épisodes de harcèlement, ils vont aider le harceleur, ou rire ou pousser des cris d'encouragement. Certains enfants défendent leurs pairs victimes, tandis que la majorité des enfants sont des témoins passifs du harcèlement, voire se dérobent.

## PARTIE I – ACTIVITES POUR ENFANTS DE 6 A 8 ANS

Le premier but de l'atelier est de faire comprendre aux enfants ce qu'est le harcèlement, ses caractéristiques et ses dynamiques.

### Qu'est-ce, le harcèlement ?

#### 1) Comprendre ce qu'est le harcèlement



**1a) Commencez l'atelier en présentant un dessin animé sur le harcèlement. Choisissez le dessin animé parmi la liste donnée par les auteurs de ce manuel.**

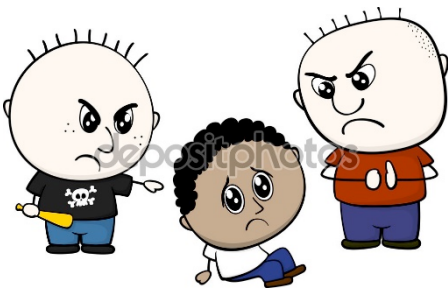
Après avoir visionné le dessin animé, posez les questions suivantes : **Pensez-vous que la vidéo parlait de harcèlement ? Comment avez-vous compris que c'était du harcèlement ?**

#### 1b) Cartes de harcèlement

Le but de cette activité est de comprendre la différence entre le harcèlement et d'autres comportements sociaux. Les enfants devraient regarder les cartes et dire s'il s'agit de harcèlement ou non, en expliquant comment ils l'ont compris.

*Que font les enfants dans chacune des images ? Comment sais-tu s'il s'agit de harcèlement ou pas ?*





Laissez les enfants réfléchir sur le fait que **le harcèlement a lieu lorsqu'un enfant est incapable de se défendre**, tandis que des disputes entre pairs sont différentes du harcèlement. Des disputes peuvent avoir lieu dans une relation sociale et, en général, les enfants rétablissent la relation après avoir eu une dispute.

### 1c) Faisons un dessin sur le harcèlement.

Cette activité a pour but de comprendre les différences entre harcèlement et d'autres comportements qui n'en sont pas.

Les enfants devraient faire un dessin concernant le harcèlement sur la demi-page de leur Outil pédagogique. Puis, sur l'autre demi-page, ils devraient faire un dessin concernant un

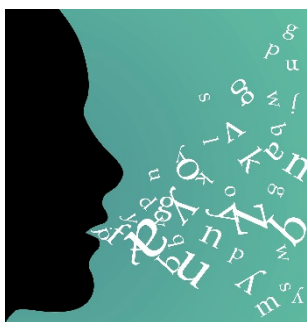
comportement qui n'est pas du harcèlement (par exemple : des disputes entre amis, des attaques d'enfants avec des armes).

## 2) Comprendre les types de harcèlement

### 2a) Histoire sur le harcèlement invisible.

Cette histoire vise à :

- comprendre qu'il existe différents types de harcèlement et que le harcèlement peut être subtil ;
- encourager les enfants à réfléchir sur les conséquences négatives du harcèlement.



**Le vent et le jeune garçon.** "Un jeune garçon était si fâché contre son ami Paul, qu'il pensait qu'il devrait prendre sa revanche en faisant circuler de fausses rumeurs sur lui. Il commença à raconter ces rumeurs au vent, afin qu'il les colporte facilement. Le vent soufflait tellement fort que les rumeurs furent rapidement diffusées sur toute la ville. Tout le monde connaissait les rumeurs sur Paul et commençait à l'exclure et à l'isoler. Le jeune garçon commençait à se rendre compte qu'il avait très mal agit, dans le dos de son ami. Il demanda donc conseil à un homme sage, qui lui conseilla : « Tu devrais demander au vent d'arrêter immédiatement. » Le jeune garçon courut à l'extérieur et demanda au vent d'arrêter. « OK, je pourrais arrêter, dit le vent, mais les rumeurs ont déjà été répandues partout dans la ville. » Le jeune garçon revint donc vers le sage et lui dit : « Le vent a déjà répandu les rumeurs dans toute la ville et maintenant tout le monde est au courant ». Le sage hocha la tête... « Donc, maintenant tu comprends. Une fois que tu as répandu de mauvaises rumeurs, tu ne peux plus les retenir. Tu peux entendre le vent, même si tu ne peux pas le voir. Les rumeurs sont comme le vent : tu ne peux pas les voir, mais une fois qu'elles ont été entendues, tu ne peux plus les empêcher de nuire ».

Après avoir lu l'histoire aux enfants, posez-leur les questions suivantes :

« De quoi parlait l'histoire ? Que sont des rumeurs ? Est-ce que des rumeurs c'est du harcèlement ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ? Quelles sont les conséquences des rumeurs ? Comment peut-on arrêter





des rumeurs, une fois qu'elles ont été répandues ? Que peut-on faire quand on entend des rumeurs ? (Exemple : ne pas participer à ces rumeurs, dire que les rumeurs ne sont pas vraies, dire que les rumeurs sont méchantes et blessent la personne visée).

Demandez maintenant aux enfants de faire un dessin sur l'histoire, sur leur Boîte à outils pédagogiques.

## **2b) Le jeu d'exclusion et d'intégration :**

Le but de cette activité est de faire réfléchir les enfants sur les situations d'intégration et d'exclusion. Plus précisément, les enfants devraient réfléchir sur comment ils se sentent lorsqu'ils peuvent rejoindre un groupe et comment ils se sentent lorsqu'ils en sont exclus.

Préparez quelques images, soit de différentes formes géométriques (par exemple : un carré, un losange, un cercle), soit de couleurs, ou d'instruments musicaux. Le nombre d'images doit correspondre au nombre de participants, mais elles devraient représenter 2 ou 3 formes géométriques différentes.

Demandez aux enfants de former un cercle où tout le monde regarde vers l'extérieur du cercle. Ils devraient ensuite fermer les yeux. Dites-leur que vous placerez des images de formes géométriques sur leurs dos (notez : les enfants ne devraient pas regarder le dos de leurs pairs).

Demandez ensuite aux enfants d'ouvrir les yeux et de se promener. Chaque enfant connaîtra la forme géométrique représentée sur le dos des autres enfants mais ne connaîtra pas la sienne. Sur votre signal, ils devront se grouper avec des enfants ayant la même forme géométrique. Ils peuvent le faire en se parlant. Les groupes devraient avoir la même taille (par exemple, si vous avez 20 enfants, vous pouvez utiliser quatre formes géométriques pour qu'ils puissent former des groupes de chacun cinq enfants). Assurez-vous que chaque enfant est inclus dans un groupe.

A la fin, faites-les réfléchir sur l'intégration : *“Comment tu te sens lorsque tu trouves un groupe d'enfants que tu peux rejoindre ?”*

Répétez le jeu, cette fois en plaçant une image différente sur le dos de chaque enfant. Les images pourraient être des couleurs, des instruments de musique, des légumes, des fruits. Après un moment, les enfants se rendront compte qu'ils ne peuvent pas se grouper.

A la fin, faites-les réfléchir à l'exclusion : *« Comment te sens-tu quand tu ne peux pas rapidement trouver un groupe où tu peux t'intégrer ? »*

Laissez les enfants réfléchir au fait qu'ils existent différentes formes de harcèlement et que le harcèlement peut aussi avoir lieu en excluant ou en disant des méchancetés.

### 3) Comprendre le déséquilibre de pouvoir :

Cette activité a pour but de faire comprendre aux enfants que le harceleur est plus fort que la victime. Vous pouvez utiliser les cartes du harcèlement pour laisser les enfants réfléchir sur le déséquilibre du pouvoir. Posez les questions suivantes : « Le harceleur, est-il plus fort que la victime ? La victime, est-elle capable de se défendre ? Comment les enfants ont-ils fait pour comprendre qu'il s'agissait de harcèlement.

## PARTIE II – ACTIVITES POUR ENFANTS DE 9 A 11 ANS

### Qu'est-ce exactement, le harcèlement ?

#### 1) Comprendre l'intentionnalité du harcèlement

Le but de cette activité est de faire comprendre les caractéristiques du harcèlement aux enfants.



**1a) Commencez l'atelier en présentant une vidéo concernant le harcèlement. Choisissez la vidéo de la liste donnée par les auteurs de ce manuel.**

Après avoir visionné la vidéo, posez les questions suivantes : **Pensez-vous que la vidéo concernait le harcèlement ? Comment avez-vous compris qu'il s'agissait de harcèlement ?**

Vous pouvez également leur lire la définition du harcèlement, donnée au début de cet atelier.



Après avoir réfléchi à cette vidéo et avoir expliqué ce qu'est le harcèlement, des professionnels, ou des enfants qui se portent volontaires, lisent, à voix haute, les histoires suivantes concernant le harcèlement, racontées par Daniel et Lucy

#### 1b) Histoires sur le harcèlement

Le but de l'histoire suivante est de faire comprendre l'intentionnalité derrière le harcèlement. Les enfants devraient également être encouragés à réfléchir sur les conséquences négatives du harcèlement.



« 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 enfants de ne pas s'occuper de lui. Ils l'insultent tout le temps, disant qu'il sent mauvais. Les harceleurs ont posté de méchantes images et vidéos

de lui sur Facebook. Ils ont pris ses cahiers d'école et ses vêtements et ont déversé du shampoing sur son lit. Une autre fois ils ont volé ses sweats à capuche, ainsi Daniel n'avait plus rien pour lui tenir chaud. Il ne sait pas quoi faire et il n'ose pas dire ce qu'il pense lorsqu'il est harcelé. »



“Lucy se fait harceler à la Maison pour Enfants, parce qu’elle vient d’un autre pays. Elle n’a pas d’amis et tout le monde parmi ses pairs la rejette. Elle a pleuré et pleuré, mais elle ne trouve pas le courage de raconter aux adultes ce qui se passe. Le personnel ne lui porte pas attention et elle se sent laissée pour compte. Ses pairs l’accusent souvent de choses qu’elle n’a pas faites. Personne ne l’a cru car, face aux adultes, les harceleurs ont agi différemment que lorsqu’ils étaient seuls avec Lucy. Les harceleurs se moquent d’elle, la traitant de tous les noms. Ils se moquent même 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. »

Après avoir lu chaque histoire, encouragez les enfants à réfléchir sur **l’intentionnalité** du harcèlement. Posez les questions suivantes pour le premier exemple : « *Pensez-vous que cette histoire parlait de harcèlement ? Comment l’avez-vous compris ?* »

Posez les questions suivantes pour le deuxième exemple : « *Pourquoi les enfants se moquent-ils de Lucy ? Pourquoi excluent-ils Lucy des équipes de sport ?* »

### Qu’est ce qui n’est pas du harcèlement ?

Il est important de distinguer le harcèlement des arguments, discussions, disputes et blagues.

**Le harcèlement n’est pas un jeu un peu rude.** Lorsque deux enfants ou plus, ayant la même force physique, se disputent ou se battent, on ne parle pas de harcèlement. Il est important de noter que dans ce type de situation tous les enfants impliqués jouent et s’amusent et personne n’est blessé ou bouleversé.

**Le harcèlement, ce n’est pas avoir une discussion ni une dispute.** Ce type de situation peut être tout à fait normal dans une relation sociale. Ces discussions et disputes n’ont pas pour but de faire du mal ou de causer du désarroi à un pair.

**Le harcèlement n’est pas une blague.** Il est tout à fait normal que les enfants fassent des blagues rigolotes entre eux. S’ils s’amusent tous et que personne n’est blessé ni bouleversé, il ne s’agit pas de harcèlement.

## 2) Faire des blagues VERSUS harceler

Le but de ces exemples de harcèlement est de : 1) comprendre la différence entre le harcèlement et les blagues ; 2) comprendre que le harcèlement n'est pas une blague et que cela blesse la victime visée. Après chaque exemple, les enfants devraient évaluer s'il s'agit de harcèlement ou d'une blague.

Exemple 1 : Ce dernier temps, des enfants donnaient des surnoms à Luke, comme « gros éléphant » ou « hippopotame ». Luke n'aime pas du tout ces surnoms. Il partage sa chambre avec trois camarades de son âge. Hier, avant d'aller se coucher, ils ont mis du dentifrice dans son lit. Luke ne s'en est pas rendu compte. Lorsqu'il s'est couché, son pyjama et ses cheveux étaient couverts de dentifrice. Tous les autres garçons dans la chambre commençaient à rire en le pointant du doigt. Luke s'est mis à pleurer devant eux et s'est enfui dans la salle de bain.

Posez la question suivante aux enfants : « *S'agit-il de harcèlement, ou est-ce juste une blague ? Comment vous le savez ? Luke, comment se sent-il ?* »

Exemple 2 : Aujourd'hui, lorsque Rose est revenue de l'école, elle ne pouvait trouver ses camarades de chambre nulle part. Elle les a cherchés dans la chambre à coucher, puis dans le séjour et finalement dans le jardin. Néanmoins, il semblait n'y avoir personne. Elle est retournée dans la chambre, en les cherchant à nouveau. Tout d'un coup, Daniel est sorti de la penderie, en criant haut et fort. Rose a commencé à rire, même si ça lui avait fait un peu peur.

Posez la question suivante aux enfants : « *S'agit-il de harcèlement, ou est-ce juste une blague entre enfants ? Comment le savez-vous ? Comment se sent-elle ?* »

*Est-ce du harcèlement ou juste une blague entre enfants ? Rose, comment se sent-elle ?*

Demandez aux enfants comment ils ont compris qu'il s'agissait de harcèlement, plutôt que d'une blague. Demandez-leur si une blague peut devenir du harcèlement et si c'est également possible dans l'autre sens.

## 3) Comprendre la répétitivité du harcèlement

### 3a) Une position inconfortable

Le but de cette activité est de faire réfléchir les enfants au fait que le harcèlement est nuisible pour la victime, à cause de son caractère répétitif. Les enfants devraient réfléchir au fait que se trouver dans la même situation négative, à répétition, est douloureux pour la victime.

Faisons l'exercice suivant.

Prenez une position désagréable ou bien vous prenez un objet dans la main et levez le bras. Restez dans cette position aussi longtemps que possible. Cependant, chacun peut arrêter l'exercice à tout moment, lorsqu'il/elle a le sentiment qu'il/elle ne peut plus rester dans cette position.

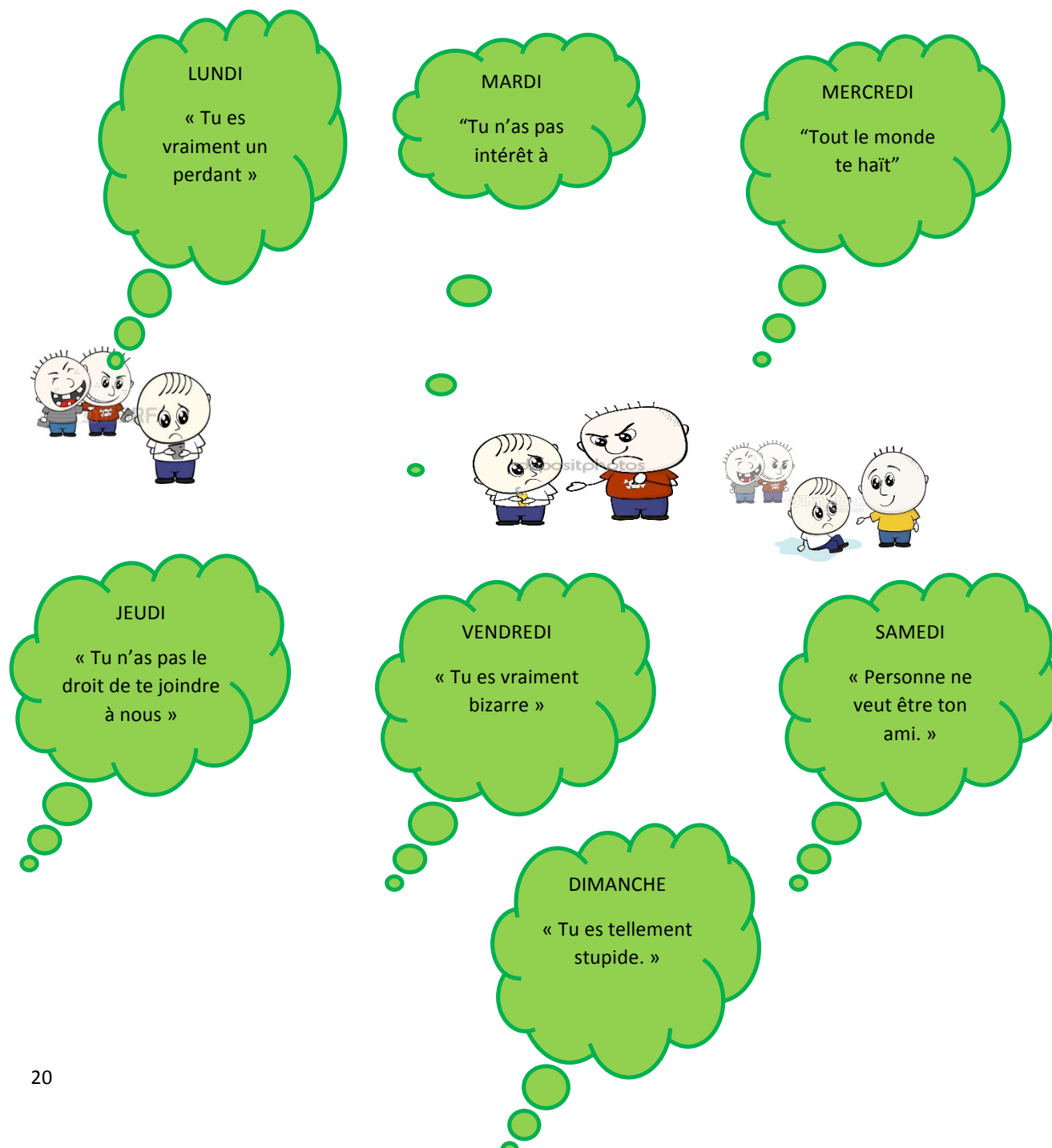
Les professionnels vérifient le temps écoulé avec un chronomètre et demandent, environ toutes les 30 secondes, aux enfants comment ils se sentent dans cette position. « Est-ce confortable ? Sentez-vous des douleurs dans les muscles ? »



Parlez avec le groupe du caractère répétitif du harcèlement. Posez quelques questions : « Comment quelqu'un se sent-il en vivant la même situation de façon répétée ? »

### 3b) Bulles de pensées

Regardez les bulles de pensées de bandes dessinées et parlez de la répétitivité du harcèlement.



Après la lecture des bulles de pensée ci-dessus, réfléchissons sur la répétitivité du harcèlement. Posez aux enfants des questions comme : « *Comment quelqu'un se sent lorsqu'il/elle est victimisé chaque jour ?* »

#### 4) Comprendre le déséquilibre du pouvoir

##### 4a) Poster

Le but de cette activité est de faire comprendre aux enfants 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 soutiennent. La victime, cependant, est souvent isolée par ses pairs et n'est pas capable de se défendre.

Les enfants devraient diviser un poster en quatre carrés. Sur un côté notez les caractéristiques du comportement du harceleur et sur l'autre côté les caractéristiques de la victime. Les enfants devraient suggérer les caractéristiques du harceleur et de la victime.

**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 poster 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 noté les caractéristiques du harceleur et de la victime, posez aux enfants les questions suivantes : « *Le harceleur, se sent-il plus fort que sa victime ? La victime est-elle capable de se défendre ?* »

#### **4b) Inclure quelqu'un**

Le but de cette activité est de faire réfléchir les enfants sur les situations d'inclusion et d'exclusion. Plus précisément, les enfants 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'enfant exclu sont marrons, alors les enfants dans le premier groupe doivent tous avoir les yeux marrons, etc. Les enfants dans le deuxième groupe devraient aimer la même musique que l'enfant exclu.

Une fois que les enfants ont décidés des caractéristiques en commun, l'enfant exclu 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 l'enfant exclu a deviné son groupe, il/elle pourra également deviner à quel groupe les autres enfants appartiennent (selon les caractéristiques ou intérêts communs).

A la fin, vous pouvez demander à l'enfant 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 enfant volontaire qui quitte la pièce.

## 5) Comprendre les différents types de harcèlement

### 5a) Histoire concernant le harcèlement invisible. Lisez l'histoire sur le harcèlement invisible à voix haute (vous pouvez la trouver dans les pages précédentes)

Cette histoire a pour but de : 1) faire comprendre qu'il y a différentes types de harcèlement et que le harcèlement peut être subtil ; 2) encourager les enfants à réfléchir sur les conséquences négatives du harcèlement.

### 5b) Fait une copie de mon dessin !

Le but de cette activité est de faire comprendre aux enfants que des formes subtiles de harcèlement visent à : 1) répandre de fausses informations sur une victime visée, dans le but de l'exclure et de l'isoler. 2) L'information concernant la victime peut facilement être déformée dans le but de lui nuire.

Un enfant fait un dessin simple sur un bout de papier (par exemple: une maison avec des portes et des fenêtres, un arbre avec des pommes dessus, une fleur avec plusieurs pétales). Un autre enfant peut regarder le dessin brièvement (juste quelques secondes) avant d'essayer de le recopier. Ensuite, le deuxième dessin est montré à un autre enfant qui le copie, et ainsi de suite. A la fin, vous comparerez le premier dessin avec le dernier.

Encouragez les enfants à réfléchir sur le fait que les choses peuvent être déformées et que de fausses rumeurs peuvent être répandues. Posez aux enfants les questions suivantes : « *Croyez-vous que parfois les choses peuvent facilement être modifiées ? Que pouvons-nous faire si quelqu'un répand une fausse rumeur sur nous ?* »

## 6) Comprendre les rôles dans le harcèlement

### 6a) Faisons un jeu de rôle

Le but de cette activité est de faire comprendre aux enfants, 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.



Demandez au groupe de jouer les scènes suivantes en jeu de rôle.

**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. Il y a un garçon plus âgé, dans le foyer, Luc, qui est très gentil avec tous, surtout avec les plus jeunes. Lorsque Luc est présent, il aide Matt à dire aux autres de s'arrêter.

- 2) Sarah a été harcelée à la Maison des Enfants depuis qu'elle est arrivée. Les filles plus âgées ont commencé à la taquiner de toutes les façons possibles. Surtout Johanna, qui 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. Plus tard 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.

Le groupe devrait être divisé en deux sous-groupes. Si le groupe est petit, vous pouvez choisir de jouer seulement une des scènes.

Chaque groupe prend quelques minutes pour lire les scènes et décider qui jouera quel rôle. Ensuite, les scènes sont jouées l'une après l'autre. Les autres enfants regardent attentivement les scènes. Les professionnels devraient s'assurer que tout le monde regarde et écoute en silence.



Après avoir regardé les scènes, réfléchissez sur chaque rôle. Posez quelques questions : « *Y a-t-il d'autres rôles que celui du harceleur et de la victime ? Que fait le groupe pendant les épisodes de harcèlement ?* »

Après la discussion, donnez l'explication suivante, sur les rôles dans le harcèlement. Les enfants devraient alors deviner qui jouait quel rôle, dans les scènes qu'ils viennent de voir.

**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.

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

## ACTIVITES COMMUNES POUR TOUS LES ENFANTS (DE 6 A 11 ANS)

Le but de cette activité est de développer une série de règles communes anti-harcèlement.

### 1) Développer des règles anti-harcèlement

A la fin de l'atelier, demandez au groupe de réfléchir à des **règles qui devraient être suivies pour prévenir le harcèlement**. Ecrivez ces règles au tableau. Travaillez ensuite avec le groupe pour résumer ces idées dans une liste finale de règles de conduite.



NOTE : Limitez la liste finale de règles à 3-4 maximum, pour qu'elles soient faciles à retenir. Formulez également chaque règle de façon positive, comme une action à prendre (par ex. « Traitez les autres avec courtoisie et respect »)

et ne les formulez pas comme des attitudes à ne pas adopter (par ex. « Ne criez pas sur les autres et ne les insultez pas. »)

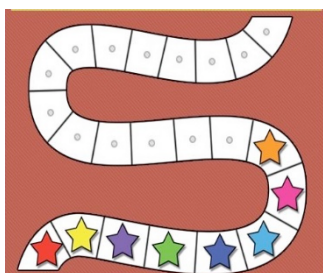
### Un exemple d'une série de règles anti-harcèlement pourrait être :

- Utilise les mots uniquement pour dire des choses gentilles.
- Fait que tout le monde se sente le bienvenu et inclus.
- Aide les autres lorsqu'ils sont harcelés ou lorsque l'on s'en prend à eux.

Les enfants devraient écrire les règles sur un poster et l'accrocher dans un espace commun. Chaque enfant devrait signer le poster.

### 2) Récompenser des comportements positifs

MON NOM EST \_\_\_\_\_



Les enfants devraient être récompensés pour leur comportement positif. Le but est de permettre aux enfants de manifester un comportement social positif avec le temps.

Chaque enfant devrait dessiner un serpent comme celui de l'image. Ils peuvent en trouver un et le découper dans leur Boîte à outils pédagogique. Ils devraient écrire leur propre nom en haut de la page. Chaque feuille devrait être gardée dans un espace commun. Chaque fois que les enfants se comportent de façon positive (par exemple : ils sont gentils avec leurs pairs ; ils incluent leurs pairs), ils ont le droit de dessiner et peindre une étoile dans un carré du serpent. Les étoiles correspondent à un type de récompense. Par exemple, il faut trois étoiles pour obtenir un jouet ; cinq étoiles pour jouer à un jeu, etc. Vous devriez vous mettre d'accord avec les enfants sur le type de récompense. Lorsqu'une étoile a été peinte dans chaque carré du serpent, les enfants obtiennent une récompense cohérente : quelque chose qu'ils souhaitent avoir ou une activité qu'ils souhaitent faire.

Finalement, un enfant qui se porte volontaire lit **la première devise** de l'Accord BIC :

« Nous sommes tous contre le harcèlement »

## ATELIER 2 - REGULATION EMOTIONNELLE

### MESSAGES CLES

#### Buts de l'atelier

- A la fin de l'atelier les enfants auront :
- appris à reconnaître les émotions
- compris que les émotions devraient être exprimées en adéquation avec le contexte social
- appris des stratégies appropriées pour réguler leurs propres émotions

#### Matériel nécessaire pour enfants de 6 à 8 ans

- Boîte à outils pédagogiques
- Une petite boîte
- Les cartes des émotions
- Des crayons de couleur

#### Matériel nécessaire pour enfants de 9 à 11 ans

- Boîte à outils pédagogiques
- Deux posters ou plus
- Des crayons de couleur et des stylos



## ATELIER 2 - LES EMOTIONS ET LA REGULATION EMOTIONELLE

### MESSAGES CLES

Cet atelier se concentre sur les émotions. Expliquez les émotions avec des mots simples. Par exemple, demandez aux enfants de se rappeler la journée d'hier et demandez-leur : « Te rappelles-tu de t'être senti heureux, triste, anxieux ou fâché suite à une note sur un test, ou à une conversation avec un ami ? Ces événements déclenchent des émotions parce que leurs résultats te tiennent à cœur. »

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 ».

### COMBIEN D'EMOTIONS RESENTONS-NOUS ?

#### Expressions faciales des émotions :

Ci-dessous vous trouverez les caractéristiques faciales et corporelles 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.



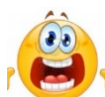
**La tristesse** : Le regard est fixe et vers le bas, les sourcils bas, les coins de la bouche incurvés, les épaules tombantes, le corps retiré, le menton tremblant, la voix faible et émotionnelle avec de nombreuses et longues pauses, la parole, la marche et les mouvements sont lents, manque d'énergie.



**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.

## PARTIE I – ACTIVITES POUR ENFANTS DE 6 A 8 ANS

### 1) Reconnaître les émotions.

Le but de cette activité est de reconnaître l'expression faciale associée aux différentes émotions.

**1a) Dés à émotions.** Imprimez des dessins de visages représentant des émotions différentes. Collez les visages sur les six côtés d'une petite boîte. Laissez les enfants lancer la boîte et lorsqu'elle se stabilise, laissez-leur identifier l'émotion. Demandez aux enfants d'imiter l'expression émotionnelle et demandez-leur dans quelle situation des personnes pourraient se sentir ainsi.

Cette activité aide les enfants à distinguer leurs propres émotions de celles des autres et à utiliser le vocabulaire des émotions.



### 1b) Les cartes des émotions.

Le but de cette activité est de catégoriser les émotions et de leur donner une étiquette appropriée.

Les enfants devraient trier les cartes des émotions, les mettant dans chaque catégorie émotionnelle. Par exemple, ils devraient mettre les images concernant la tristesse dans la catégorie tristesse, ceux concernant la colère dans la catégorie colère, et ainsi de suite. Supervisez leur travail et aidez-les si nécessaire.



2)

**Exprimer des****émotions :**

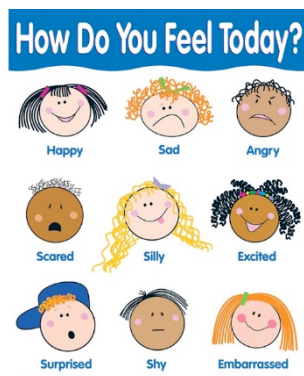
Le but de cette activité est de comprendre que chaque émotion est associée à une expression faciale, des gestes et des signaux corporels spécifiques.

Laissez les enfants dessiner les expressions faciales des émotions (voir ci-dessus). Pliez les feuilles et mettez-les dans un panier. Ensuite chaque enfant prend une feuille et imite l'émotion représentée par des expressions faciales et des gestes. Chaque enfant imitera des émotions à tour de rôle et les autres enfants les devineront.

## 2a) Faites un tableau de vos propres émotions

Le but de cette activité est de laisser les enfants réfléchir sur leurs propres sentiments, afin de leur donner l'étiquette correcte.

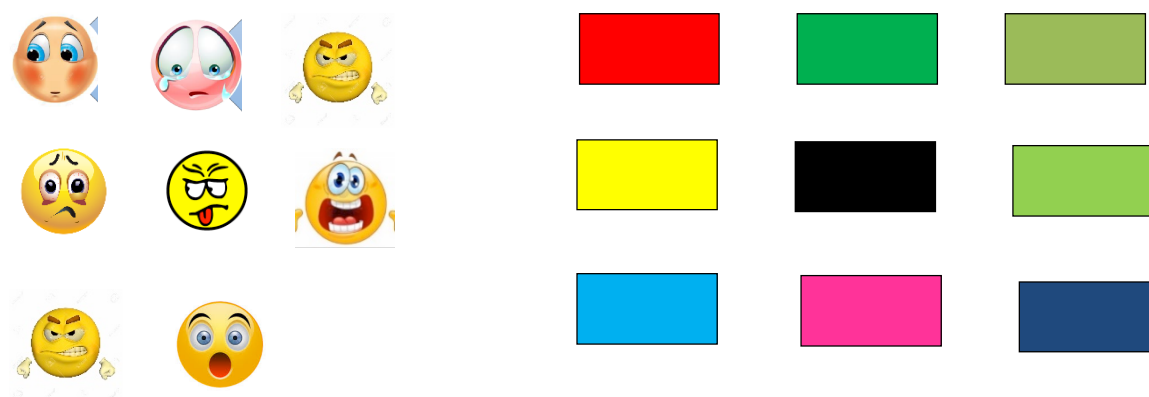
Expliquez l'exercice : « *Les émotions en disent beaucoup sur comment tu te sens. Il est important d'être capable d'identifier des émotions et de savoir comment les gérer. Tes émotions sont comme un tableau. Ta personnalité totale est faite de l'ensemble de tes émotions. Dessine un visage, montrant différentes émotions que tu ressens aujourd'hui, dans le cadre ci-dessous.* »



## 2b) Les couleurs des émotions.

Le but de cette activité est de comprendre que certaines émotions font que les personnes se sentent bien et d'autres font qu'elles se sentent mal.

Les enfants devraient combiner chaque carte de couleur avec une ou plusieurs émotions. Donnez d'abord un exemple : « Aujourd'hui je suis verte car je me sens heureuse. Quelle est la couleur du bonheur pour toi ? Pourquoi ? »



## 2c) Bougeons nous !

Le but de cette activité est d'apprendre à reconnaître les émotions à partir des expressions faciales, des gestes et du langage du corps.

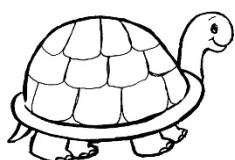
Après que les enfants auront assorti les émotions et les cartes colorées, séparez le groupe en deux parties. Chaque groupe devrait choisir une émotion et une couleur qui y correspond. Ensuite les enfants devraient traverser la pièce, mimant l'émotion (en utilisant des expressions faciales, des gestes et la façon de marcher). Les autres enfants devraient deviner quelle émotion est imitée et quelle couleur y correspond.

### 3) REGULATION EMOTIONNELLE :

#### 3a) La technique de la tortue

La « **Technique de la tortue** » pourrait être une bonne stratégie pour se calmer et constituer un premier pas, avant de s'engager dans la résolution d'un problème. On demande à l'enfant de s'imaginer qu'il a une carapace, comme une tortue, et qu'il peut s'y réfugier. On lui demande de s'imaginer qu'il rentre dans sa coquille, qu'il prend de grandes respirations et se dit « Stop, prends une grande respiration et calme-toi ». Tandis que l'enfant est en train de prendre de grandes respirations, on lui demande de se concentrer dessus et de détendre ses muscles. L'enfant est encouragé à rester dans sa carapace jusqu'à ce qu'il se sente assez calme pour en sortir. Apprendre aux enfants à utiliser de l'autosuggestion leur donne des stratégies de régulation émotionnelle.

Le but de cette activité est d'apprendre comment gérer des émotions négatives. Les enfants devraient comprendre que, lorsqu'ils se sentent nerveux et fâchés, ils devraient prendre le temps de se calmer et de se remettre de ces émotions négatives.



Afin d'enseigner la Technique de la tortue, les enfants devraient se positionner en demi-cercle. Donnez-leur les instructions suivantes :

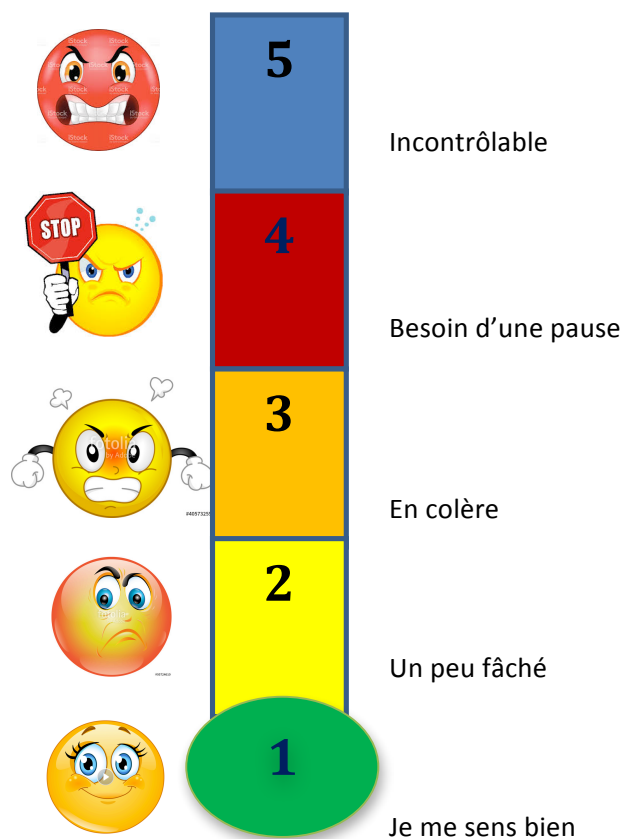
- 1) Ferme tes yeux et imagine que tu as une carapace, comme une tortue.
- 2) Imagines que tu es fâché : ton rythme cardiaque et ton souffle sont rapides, ton visage est rouge et tu as envie de crier.
- 3) Maintenant arrête, prends une grande respiration, détends tes muscles, et retire-toi dans ta coquille.
- 4) Est-ce que tu ressens ton cœur et ton souffle ? Est-ce qu'ils sont déjà plus lents ?
- 5) Reste dans ta coquille jusqu'à ce que tu te sois calmé. Ensuite, tu peux en sortir.

#### 3c) Thermomètre des émotions

Cette activité a pour but d'apprendre aux enfants que différentes situations génèrent différentes émotions et que l'intensité des émotions est liée à des situations spécifiques. Les enfants regardent le thermomètre des émotions, dans leur Boîte à outils pédagogiques, et



réfléchissent à des situations dans lesquelles ils se sont sentis bien ou fâchés. Laissez-les réfléchir au fait que différentes situations pourraient générer différents niveaux de colère.



### 3c) Démêle tes propres émotions !

Le but de cette activité est de faire comprendre aux enfants qu'ils peuvent se débarrasser des émotions négatives en prenant le temps de se calmer et de se détendre.

Demandez aux enfants quelles sont les situations qui font qu'ils se sentent mal (triste, en colère, nerveux).

Que pouvons-nous faire pour nous occuper de ces émotions ? Laissez les enfants faire quelques suggestions.

Maintenant demandez-leur de s'asseoir par terre et de se rouler en boule.

Demandez-leur de fermer les yeux et d'imaginer qu'ils sont comme une pelote de laine.

Toutes les émotions négatives sont enfermées dans cette pelote. Demandez aux enfants de se débarrasser lentement des émotions négatives. Ils s'ouvrent lentement et secouent leur corps



de

jusqu'à ce qu'ils se sentent suffisamment libérés des émotions négatives. « Maintenant, secouons nos bras, nos jambes et nos épaules pour nous débarrasser de l'émotion. »

A la fin de cette activité, posez les questions suivantes aux enfants : « *Avez-vous pu vous débarrasser des émotions négatives ? Comment vous sentez-vous ?* »

L'exercice peut être répété. Si possible, vous pouvez également mettre un peu de musique relaxante.

## PARTIE II – ACTIVITES POUR ENFANTS DE 9 A 11 ANS

### 1) Reconnaître les émotions

Le but de cette activité est de :

- comprendre que différentes émotions sont associées à différentes expressions faciales ;
- reconnaître les expressions faciales des différentes émotions ;
- comprendre que différentes situations génèrent différentes émotions ;
- associer les expressions faciales des émotions à des situations spécifiques.

**1a) Associez des émotions et des situations !** Laissez les enfants associer les situations à gauche avec les expressions faciales à droite. Chaque situation peut être associée avec plus d'une émotion.

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 pair 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



## 2) Comprendre des émotions : antécédents, causes et réactions

### 2b) Lisez l'histoire et dessinez la carte des émotions

Le but de cette histoire est de faire réfléchir les enfants au fait que la même situation sociale peut générer différentes émotions, selon les personnes.

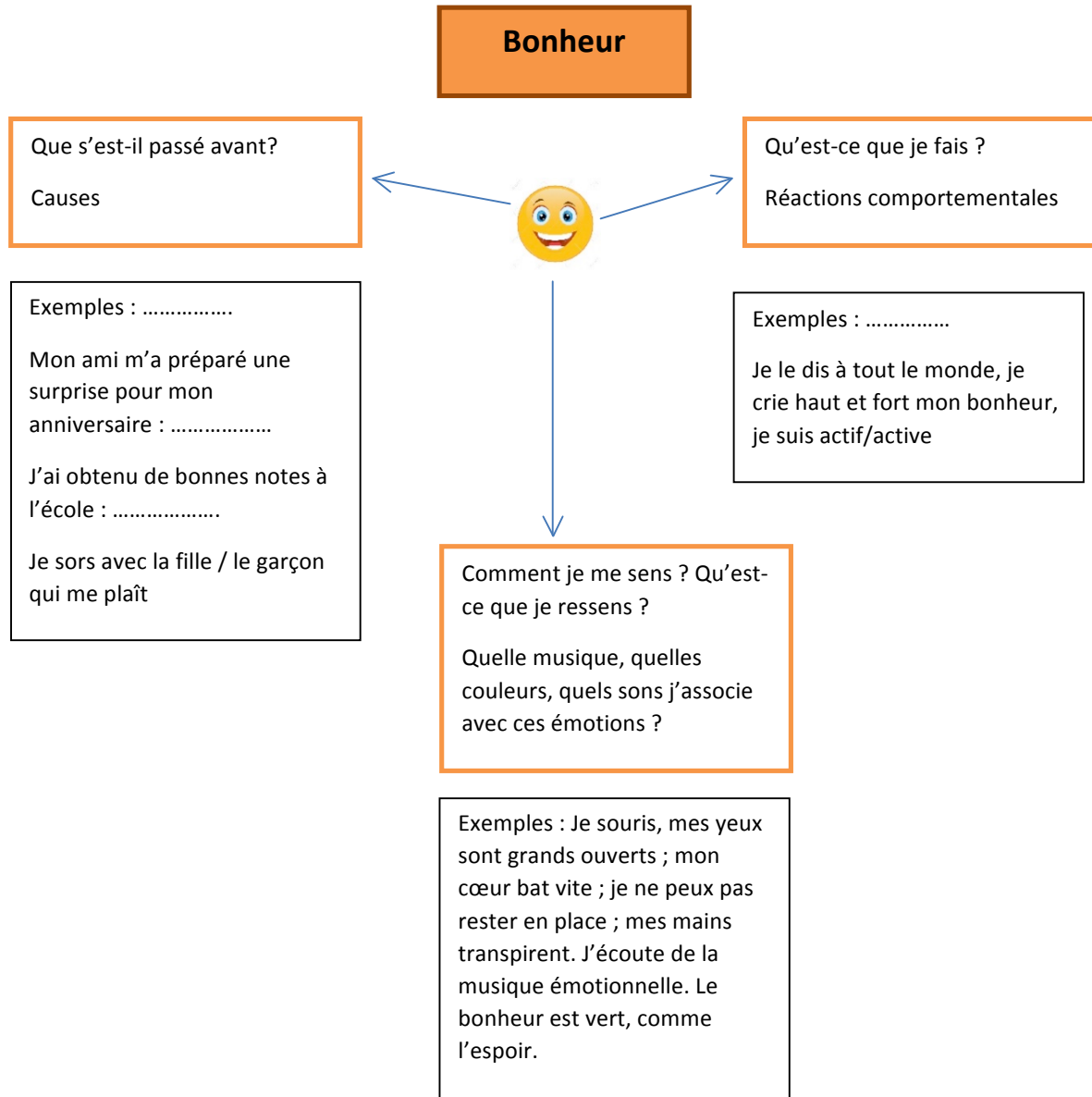
Lisez l'histoire suivante, à voix haute, aux enfants et laissez-les réfléchir sur les émotions des protagonistes :



« L'équipe de football d'Alex joue contre la meilleure équipe de la division. C'est le dernier match du championnat. C'est un jeu serré, mais l'équipe d'Alex est constamment en tête. Toute l'équipe est exaltée. Cependant, dans les 10 dernières minutes, tout d'un coup, retournement de situation et l'autre équipe est en tête de trois points. La pression continue ! Un des joueurs est tellement anxieux qu'il jette la balle vers le but de sa propre équipe plutôt que vers le but opposé. Finalement, l'autre équipe gagne le match. Alex est tellement fâché qu'il donne des coups de pied dans le but. Il crie haut et fort, son cœur bat très vite et son visage devient rouge. Mark, par contre, commence à pleurer et quitte le terrain. Ses paupières sont baissées et ses épaules voûtées. »

Les enfants réfléchissent au fait que, dans une même situation, des personnes peuvent ressentir des émotions différentes et qu'elles peuvent aussi réagir avec différentes émotions à une même situation. L'intensité des émotions peut également varier d'une personne à l'autre.

Séparez le groupe en deux sous-groupes plus petits. Sur un poster, chaque groupe doit dessiner la carte des émotions, liée aux émotions exprimées par Alex et Mark



**Comment créer la carte des émotions :**

Sur le poster, 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 personne ? Référez aux signes physiques (exemple : battements du cœur, transpiration, tremblements).

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

Si vous souhaitez, vous pouvez même essayer de dessiner l'émotion. Y at-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 poster. Tout d'abord un enfant de chaque groupe explique la carte à tout le groupe. Ensuite tout le groupe réfléchit sur les différentes émotions qui peuvent être exprimées en réponse à la même situation.

Les professionnels 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 ?* »



### 3) Régulation émotionnelle

Parfois, des émotions peuvent nous submerger. Vous vous sentez comme si vous ne pouviez rien faire pour les contrôler. Cependant, ce n'est pas bon de réagir quand on est submergé par nos émotions. Par exemple, lorsque tu es fâché, tu pourrais faire ou dire des choses que tu finis par regretter plus tard. Puis, si tu n'es pas capable de réguler ta colère, des personnes autour de toi pourraient prendre peur.

Cependant, il est possible pour toi **d'influencer tes émotions jusqu'à une certaine hauteur**. Par exemple, tes propres pensées peuvent influencer tes sentiments. Lorsque tu es fâché, tu peux essayer ces **stratégies** : compte jusqu'à 10, éloigne-toi de la situation, bouge, va courir, 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.

Demande au groupe s'ils ont une autre idée en tête concernant la régulation des émotions. Que pouvons-nous faire lorsque nous sommes fâchés, tristes, ou que nous avons peur ?

#### 3a) Apprenez aux enfants les étapes suivantes pour réguler leur propre colère

Le but de cette activité est d'apprendre comment gérer des émotions négatives, comme la colère. Les enfants devraient réfléchir au fait que, lorsqu'ils sentent de la colère : 1) ils pourraient prendre le temps de s'arrêter et réfléchir avant de réagir ; 2) ils devraient prendre le temps de se calmer ; 3) ils devraient trouver une solution au problème qui les met en colère, au lieu de réagir avec un comportement inapproprié.



Le premier pas consiste en la **reconnaissance des signaux internes** qui indiquent qu'ils sont en train de se mettre en colère. Les enfants devraient apprendre que certains événements physiologiques se produisent juste avant de se mettre en colère. Il est important qu'ils apprennent à les reconnaître. En reconnaissant ce qui se passe dans leur corps avant de se fâcher, ils auront la chance de se distraire, ou de s'en aller avant de réagir. Vous pouvez, par exemple, demander : « *Que ressens-tu dans ton corps juste avant de te fâcher ?* » Les enfants disent souvent : je ressens une sensation de chaleur partout. Ils se rendent compte que leur poulx monte, qu'ils font des mouvements incontrôlés

avec leurs mains, qu'ils serrent les dents, qu'ils commencent à trembler dans tout leur corps. Ils sentent que leurs muscles se raidissent.

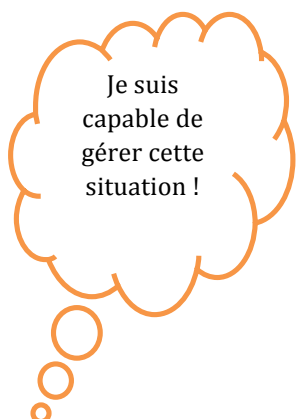
- 1) **Réfléchis avant d'agir** : arrête-toi et réfléchis sur la réponse comportementale, avant d'agir.
- 2) **Régule et exprime la colère de façon appropriée** : Prends une profonde respiration et accorde-toi un moment pour réfléchir : « OK, je peux gérer ceci », « Je suis capable de régler ceci ».

Pour apprendre aux enfants à gérer leur colère, demandez-leur de se mettre en demi-cercle. Donnez-leur les instructions suivantes :

- 1) Fermez vos yeux et imaginez une situation où vous êtes fâchés
- 2) Est-ce que vous sentez des changements dans votre corps ? Laissez les enfants répondre à cette question.
- 3) Peut-être aimeriez-vous crier ou être agressif envers ceux qui vous ont mis en colère. Cependant, arrêtez un instant et réfléchissez avant d'agir.
- 4) Prenez une grande respiration et dites-vous « Je peux gérer ceci », « Je dois juste quitter cette situation », « Je vais demander de l'aide à quelqu'un. »

### 3b) Gérer ma colère.

Cette activité doit apprendre aux enfants à réfléchir plutôt qu'agir sur le coup de la colère. Pour calmer ma colère je peux essayer les pensées suivantes :

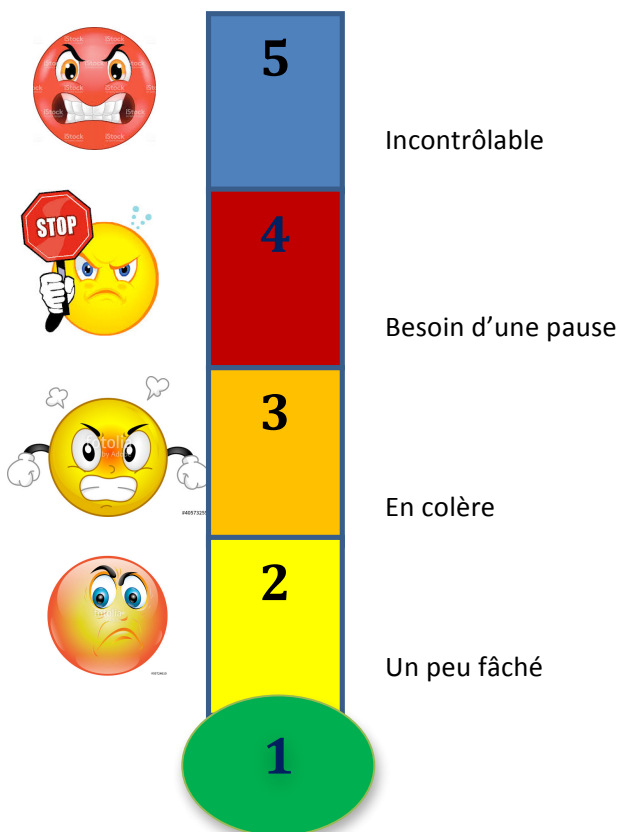


Maintenant, suggère quelques idées que tu pourrais utiliser pour gérer ta colère. Ecris ces pensées dans les bulles ci-dessous :



### 3c) Thermomètre des émotions

Cette activité a pour but d'apprendre aux enfants que différentes situations génèrent différentes émotions et que l'intensité des émotions est liée à des situations spécifiques. Les enfants regardent le thermomètre des émotions, dans leur Boîte à outils pédagogiques, et réfléchissent à des situations dans lesquelles ils se sont sentis bien ou fâchés. Laissez-les réfléchir au fait que différentes situations pourraient générer différents niveaux de colère.



**Thermomètre de la  
colère**



Je me sens bien

### **Débarrasse-toi de ta colère !**

Le but de cette activité est de faire comprendre aux enfants qu'ils peuvent se débarrasser de leurs émotions négatives en prenant le temps de se calmer et de se détendre.



Les enfants devraient se mettre en demi-cercle.

Demandez-leur quelles situations les mettent en colère.

Que pouvons-nous faire pour gérer ces émotions ?

Laissez les enfants faire des suggestions.

Demandez maintenant aux enfants de répéter les phrases suivantes : « Je suis fâché lorsque... ». Chaque enfant devrait dire quand il/elle est fâché. Lorsque tous les enfants auront dit ce qui les met colère, laissez les enfants se débarrasser de cette émotion en se secouant : « Maintenant, secouons nos bras, nos jambes et nos épaules, afin de nous débarrasser de cette émotion. »

Répétez l'exercice avec d'autres émotions négatives (par exemple : tristesse, peur...)

A la fin, les enfants devraient compléter la phrase : « Lorsque je suis confronté à une émotion négative, je sais comment la gérer... »

### **3d) Lisons des histoires et faisons un jeu de rôle !**

Le but de ces histoires est de faire réfléchir les enfants à des stratégies de régulation émotionnelle : comment ils peuvent gérer des émotions. Demandez à quatre enfants de lire, à voix haute, ces histoires sur 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 shampoing dans son lit. Il se fâche toujours contre eux. Il est furieux, cri et 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 enfants 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 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. Le personnel ne lui porte pas attention et elle se sent laissée pour compte. Ses pairs l'accusent souvent de choses qu'elle n'a pas faites. Personne ne l'a crue car, face aux adultes, les harceleurs ont agi différemment que lorsqu'ils étaient 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 disparaître ou se cacher.



Après avoir lu les quatre histoires, demandez-leur de les jouer dans un jeu de rôle. Avant de jouer la scène, chaque groupe devrait d'abord se mettre d'accord sur une fin alternative, dans laquelle la victime utilise une stratégie pour gérer l'émotion de façon appropriée (par exemple : s'en aller de cette situation, demander de l'aide, avertir des adultes).

#### 4) Comprendre l'empathie

##### L'empathie

Nous ressentons de l'empathie lorsque :

- Nous comprenons les émotions des autres
- Nous essayons de comprendre le comportement des autres et ses causes.
- Nous répondons aux besoins des autres, ou nous agissons au nom de quelqu'un.

L'empathie permet à quelqu'un de se sentir « dans les souliers de quelqu'un d'autre ».

Dans l'empathie, la compréhension et l'expression d'émotions sont entremêlées, puisqu'il faut non seulement se rendre compte des émotions de l'autre, mais également les ressentir de façon indirecte, pour pouvoir agir avec empathie.

Plus précisément, l'empathie comprend **deux composantes** :

*La composante émotionnelle* : ceci comprend l'aptitude à ressentir l'émotion d'une autre personne et d'y répondre de façon similaire, à un niveau émotionnel.

*La composante cognitive* : ceci comprend la capacité à détecter différentes émotions et adopter le point de vu de l'autre.

Il est important de comprendre et de ressentir les émotions puisque cela mène à un comportement pro social ou altruiste, c'est-à-dire à des actions qui sont bénéfiques pour les autres, sans attendre quelque chose en retour pour soi-même.

#### 4a) Comment les gens se sentent-ils dans différentes situations ? Mets-toi à la place de quelqu'un d'autre, « dans les souliers de l'autre ».

Le but de cette activité est de comprendre comment les gens se sentent dans différentes situations.



Demandez aux enfants de deviner comment le protagoniste des situations suivantes se sent.

- 1) Mary fait ses devoirs. Elle en a assez de passer sa journée à l'intérieur. Elle veut sortir et aller jouer avec ses amis.



- 2) Mark regarde un match de foot et son équipe favorite vient de gagner le match.



- 3) Ton ami fait une sortie de classe avec son école.

- 4) Les enfants sont trop bruyants et l'enseignante leur demande de se concentrer sur le cours.



Finalement, un enfant, qui se porte volontaire, lira à voix haute **la deuxième devise** de l'Accord BIC

"Nous apprenons à gérer nos émotions"

## ATELIER 3 – SOLUTIONNER LES PROBLEMES

### MESSAGES CLES

#### Buts de l'atelier

- A la fin de l'atelier, les enfants :
- connaissons la technique pour résoudre des problèmes
- auront appris comment utiliser cette technique
- auront appris des stratégies pour aider les victimes de harcèlement

#### Matériel nécessaire pour enfants de 6 à 8 ans

- Boîte à outils pédagogiques
- feuilles de papier de couleur
- colle
- ciseaux
- ruban adhésif

#### Matériel nécessaire pour enfants de 9 à 11 ans

- Boîte à outils pédagogiques
- Un poster

### ATELIER 3- COMMENT SOLUTIONNER LES PROBLEMES



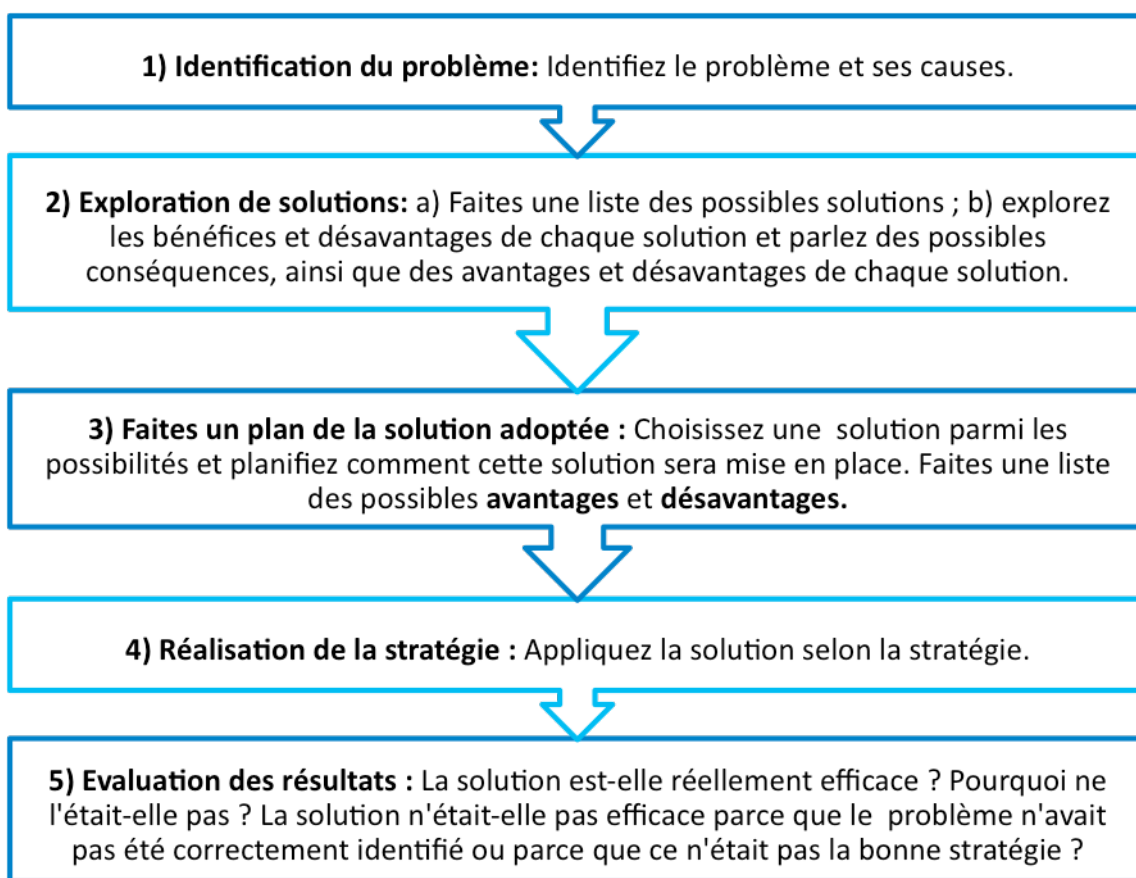
Cet atelier se concentrera sur la résolution de problèmes. Ci-dessous nous expliquons ce qu'est la technique de résolution de problèmes. Vous trouverez également un plan de la méthode dans les pages suivantes. Les enfants peuvent apprendre les étapes de la technique de résolution de problèmes en regardant les bulles de pensées dans leur Boîte à outils pédagogiques.

Il n'y a pas de solution parfaite pour résoudre les problèmes. En effet, une solution qui peut convenir à une personne dans une situation donnée pourrait s'avérer inefficace dans une autre. De même, cette solution pourrait être inadaptée pour quelqu'un d'autre. La technique de la résolution de problèmes peut être utilisée pour une situation spécifique ou pour une personne en particulier.

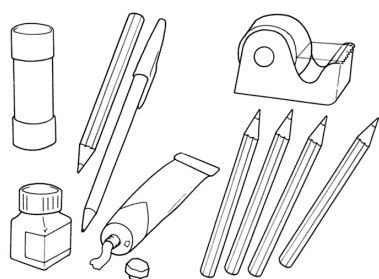
La technique de résolutions de problèmes fait référence à la recherche et à l'application de stratégies qui résolvent ou préviennent des différends, donnant des résultats qui sont acceptables pour tous, tout en étant bénéfiques pour soi-même.

Les situations sociales conflictuelles peuvent créer des émotions débordantes qui sont capables d'empêcher la capacité des enfants à gérer les problèmes de façon efficace. Par exemple, un enfant qui subit un harcèlement verbal en face d'un pair, pourrait éclater en larmes. Cette réaction pourrait même faire accroître le harcèlement.

Par contre, apprendre des stratégies, pour résoudre des problèmes, peut aider les enfants à mieux gérer les conflits et le harcèlement.



## PARTIE I – ACTIVITES POUR ENFANTS AGES DE 6 A 8 ANS



### 1a) Apprendre la technique de résolution de problèmes

Le but de cette activité est de réfléchir aux stratégies de résolution de problèmes. Les enfants devraient utiliser les étapes détaillées sur la page précédente pour résoudre le problème. Ils devraient coopérer pour lui trouver une solution efficace.

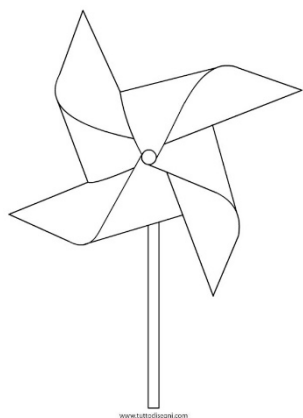
Séparez le groupe en deux. Chaque groupe a un grand morceau de papier sur lequel les enfants devraient dessiner et faire un collage sur une situation de harcèlement. Les enfants devraient également dessiner la solution de la situation conflictuelle. Un groupe a tout le matériel pour dessiner (crayons, feuilles de papier colorées), tandis que les autres ont tout le matériel pour faire le collage (colle, ciseaux, ruban adhésif).

Vous pouvez dire : « Eh bien, un groupe a tout le matériel pour dessiner et l'autre a tout le matériel pour faire un collage. Cependant, chaque groupe doit faire un dessin et un collage.

Comment pouvez-vous résoudre le problème ? » Laissez les enfants réfléchir sur comment ils pourront trouver une solution.

Les deux groupes doivent coopérer afin de résoudre le problème (par exemple : utiliser le matériel à tour de rôle).

Lorsque les enfants ont terminé le dessin, faites les réfléchir sur l'importance de coopérer pour trouver une solution ensemble. Posez-leur les questions suivantes : « Chaque groupe, a-t-il été capable de faire le dessin ? Avez-vous pu trouver une solution au problème ? »



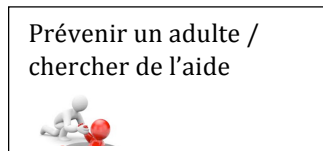
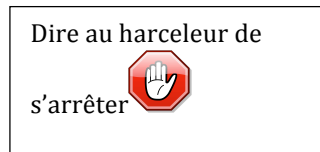
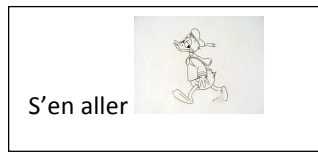
## **2) Trouver des stratégies pour répondre au harcèlement**

### **2a) Construisons le moulin à vent des solutions.**

Le but de cette activité est de réfléchir sur les stratégies alternatives pour répondre au harcèlement.

Demandez aux enfants quelles stratégies peuvent être utilisées lorsqu'ils sont face à du harcèlement ou lorsqu'ils sont témoins du harcèlement d'un autre enfant. Un support visuel, avec différentes solutions, peut être un outil efficace pour les enfants. Dessinez ou construisez un moulin à vent. Sur chaque hélice du moulin à vent les enfants dessineront les actions appropriées, à utiliser lorsqu'ils sont confrontés à du harcèlement.

Ci-dessous vous pouvez trouver des suggestions sur ce qu'ils peuvent dessiner.



## PARTIE II – ACTIVITES POUR ENFANTS AGES DE 9 A 11 ANS

### ENSEMBLE AVEC DANIEL, APPRENONS LES ETAPES POUR RESOUDRE DES PROBLEMES...

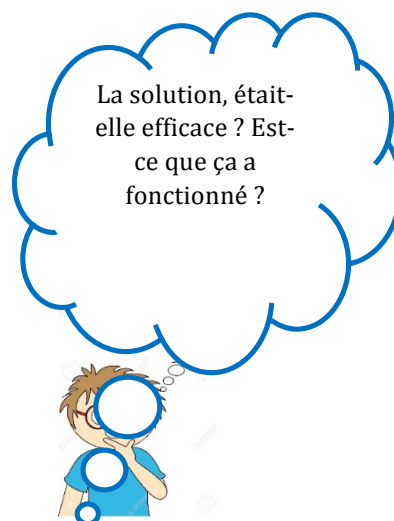
Le but des étapes pour résoudre des problèmes est d'apprendre comment gérer des difficultés. Grâce à la technique de résolution de problèmes, ils peuvent être divisés en une série d'étapes, correspondant chacune à un niveau dans la solution du problème.

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

+



## 1) Apprendre les techniques pour résoudre des problèmes

### 1a) Le voyage dans le désert.

Les buts de cette activité sont : 1) réfléchir aux stratégies pour gérer des problèmes ; 2) réfléchir aux conséquences des stratégies adoptées pour résoudre des problèmes. Les enfants devraient utiliser les étapes de résolution de problèmes (voir page précédente) pour résoudre les problèmes. Ils devraient coopérer pour trouver une solution efficace au problème. Divisez le groupe en deux groupes plus petits (ou plusieurs groupes, selon le nombre d'enfants). Demandez aux enfants de s'imaginer faisant un voyage à travers 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. Comme ils n'ont que de petits sacs à dos, ils ne peuvent transporter que quatre choses. Ils doivent penser à prendre assez de nourriture pour chaque membre du



shutterstock - 995262514



groupe !

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 portable

Après avoir fait la liste, les enfants 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 de pouvoir trouver une solution tous ensemble. Posez les questions suivantes aux enfants : « 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 répondre au harcèlement

### 2a) Associez les cartes !

Les buts de cette activité sont : 1) réfléchir à des stratégies pour répondre au harcèlement ; 2) réfléchir sur les conséquences de chaque stratégie.

Que ferais-tu si tu étais harcelé ? Et que ferais-tu si quelqu'un d'autre était harcelé ? Découpez les cartes sur la page suivante et associez les situations qui sont à gauche avec les solutions à droite. Plus d'une solution peut être utilisée pour chaque situation. Cependant, tu peux délaissier une solution si tu penses qu'elle n'est pas bonne. En associant les cartes, les enfants devraient réfléchir aux conséquences de chaque stratégie, en utilisant les étapes de résolution de problèmes.

Après l'association des cartes, le groupe discutera des solutions.

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
Je sais que mes pairs répandent de méchantes rumeurs derrière le dos de mon ami.	Je demande de l'aide et des conseils à mon ami
Je suis harcelé physiquement	Je suis fâché ; je crie, je jette des objets
Ils donnent des surnoms à un copain de classe pendant la pause déjeuner	Je répands des rumeurs sur les harceleurs



## 2b) Réfléchir à des stratégies pour aider les victimes de harcèlement.

Cette activité se concentre sur le rôle du spectateur. Les enfants sont encouragés à réfléchir à des stratégies alternatives qu'ils pourraient utiliser lorsqu'ils sont confrontés à des épisodes de harcèlement.

Lisez les histoires et utilisez la technique de résolution de problèmes.

*Vous vous rappelez, nous avons parlé, lors de notre premier atelier, des différents rôles dans le harcèlement ? Dans beaucoup de cas, les enfants qui sont témoins d'un harcèlement ne font rien, car ils ne savent pas quoi faire.*

Deux enfants, qui se portent volontaires, lisent à voix haute les histoires suivantes sur le harcèlement et le cyber harcèlement.

1) Ce dernier temps, les camarades de chambre de Manuel postent des images désagréables sur son Facebook. Ils lui envoient également des textos 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 Manuel et répandent, sur Facebook, des rumeurs méchantes le concernant. Quelques-uns des autres garçons dans le groupe partagent ces photos et 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) Depuis quelques temps, les camarades de chambre de Nicole ont commencé à l'insulter gravement. Elles la traitent de « stupide », « 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 :

Avantages – désavantages – difficulté allant de 1 à 10 – conséquences hypothétiques



**2c) Faites un jeu de rôle des histoires, en réfléchissant à des stratégies pour aider la victime.**

Le but de cette activité est de permettre aux enfants de partager des stratégies pour aider les victimes de harcèlement, et de mettre leurs idées en pratique.

Faites un jeu de rôle sur le harcèlement et le cyber harcèlement. Partagez le groupe en deux. Un des groupes jouera l'histoire concernant le harcèlement et l'autre, l'histoire concernant le cyber harcèlement. Les spectateurs utiliseront les stratégies suggérées par le groupe, pour aider la victime.



Finalement, un enfant, qui se porte volontaire, 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

- A la fin de l'atelier, les enfants auront :
- compris ce que signifie le respect
- compris ce que signifie l'amitié
- compris l'importance d'un comportement prosocial et de la coopération pour vivre en bonne entente avec la communauté

#### Matériel nécessaire pour enfants de 6 à 8 ans

- Boîte à outils pédagogiques
- de grandes feuilles de papier
- des crayons de couleur

#### Matériel nécessaire pour enfants de 9 à 11 ans

- Boîte à outils pédagogiques
- du ruban adhésif de couleur

## Le respect

...

Vivre ensemble de façon respectueuse doit être au cœur 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.

## ATELIER 4 LE RESPECT, L'AMITIÉ ET LE COMPORTEMENT PROSOCIAL

Cet atelier se concentre sur le respect, l'amitié et le comportement pro social. Tout d'abord, expliquez aux enfants ce qu'est le respect. Le premier objectif de cet atelier étant qu'ils en comprennent la signification.

### PARTIE I – ACTIVITES POUR ENFANTS DE 6 A 8 ANS

#### 2) Comprendre la signification de l'amitié

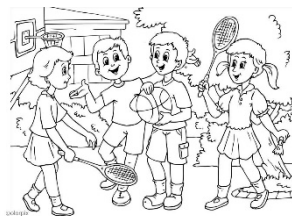
##### 2a) Les cartes de l'amitié

Le but de cette activité est de comprendre les caractéristiques de différents types de relations sociales.

Expliquez la différence entre l'amitié et d'autres relations sociales.

Les enfants doivent deviner si les images représentées sur leurs boîtes à outils pédagogiques parlent d'amitié ou d'autres liens sociaux.

Aidez les enfants à réfléchir sur la signification de l'amitié. Posez-leur les questions suivantes : *Que font les enfants dans chaque image ? Comment savez-vous si l'image parle d'amitié ?*





### 3) coopération et le comportement pro social

### Comprendre la

#### 3a) Faisons un dessin, tous ensemble !

Le but de cette activité est d'apprendre à coopérer et à s'entraider pour atteindre un objectif commun.

Divisez le groupe en sous-groupes plus petits, pour que les enfants puissent facilement bouger autour de la table. Placez-y une grande feuille de papier et demandez aux enfants de faire un dessin qui parle d'amitié. Avant de commencer, chaque groupe devrait décider ce qu'ils vont dessiner. Les enfants devraient coopérer pour faire le dessin et chacun d'entre eux devrait y apporter sa contribution.



Une fois qu'ils auront complété le dessin, posez aux enfants les questions suivantes :  
« *Etait-ce facile ou difficile de coopérer pour faire le dessin. Y avez-vous pris plaisir ?* »

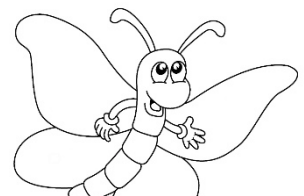
### 4) différences

### Comprendre les

#### 4a) Lisez l'histoire à voix haute

Lisez l'histoire suivante à voix haute et aidez les enfants à réfléchir à sa signification.

Un jeune peintre avait l'habitude d'acheter des fleurs fraîches, au marché, chaque jour. Et chaque jour, un papillon venait l'y rejoindre. Un jour le papillon décida de le suivre jusqu'à sa maison. Lorsque le peintre rentra chez lui, le papillon se mit à la fenêtre pour regarder ses peintures. Sans exception, elles représentaient des fleurs. La fenêtre étant ouverte, le papillon osa s'approcher du peintre et lui dit :



« Tes peintures sont jolies, mais dis-moi, pourquoi représentent-elles toutes des fleurs ? » Le jeune peintre répondit : « Je dois peindre des fleurs comme exercice, pour l'école des arts. » Le papillon le regarda pensivement. Après un instant, il répondit "Je vois, mais des fleurs, c'est toujours pareil. Il y a tant de choses que tu pourrais peindre. » Le peintre était déçu par cette remarque. Il réfléchit un instant, puis répliqua : « Non, les fleurs ne sont pas toutes pareilles. Même deux grains de sable ne sont pas pareils. Chaque fleur a une caractéristique particulière qui la rend différente des autres. Certaines sont hautes en couleur, tandis que d'autres sont blanches. Certaines ont plein de pétales, comme les marguerites et d'autres n'ont pas de pétales du tout, comme les lys. Elles sont toutes belles, mais elles sont encore plus belles lorsqu'elles sont toutes ensemble. C'est leur différence qui les rend spéciales. »

Après avoir lu l'histoire, posez les questions suivantes aux enfants : « Pourquoi est-ce que le peintre dessine des fleurs ? Qu'est ce qui rend les fleurs belles, selon le peintre ? Et toi, est-ce que tu penses que les fleurs sont toutes pareilles ? Penses-tu que les personnes sont toutes pareilles ? Qu'est-ce qui les rend différentes les unes des autres ? Qu'est-ce qui rend les personnes particulières ?

## **PARTIE II – ACTIVITES POUR ENFANTS DE 9 A 11 ANS**

**1)**

**Comprendre ce que**

**l'on entend par le respect**

**1a) Le poster du respect**



Après avoir fourni une explication sur la signification du respect, le groupe discute des différents aspects du respect réciproque, qui sont au cœur de la cohabitation en communauté.

Le but de la discussion de groupe est de partager des idées sur les comportements qui expriment du respect pour les autres.

Posez quelques questions :

*Comment sais-tu que quelqu'un te respecte ? Dans un centre d'accueil pour enfants, quels types d'actions expriment du respect ?*

Un des enfants, qui se porte volontaire, écrit, ou bien sur un poster, ou bien sur le tableau, les caractéristiques du respect réciproque qui ont été suggérées par le groupe. Les enfants peuvent séparer le poster en deux carrés, comprenant respectivement les caractéristiques et des dessins concernant le respect.

### 1b) Ecoute-moi !

Les buts de cette activité sont : 1) apprendre qu'écouter les autres est au cœur du respect ; 2) comprendre qu'en ne les écoutant pas, on les blesse.



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

Une personne qui se porte 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 parle, sans lui prêter attention. La personne regarde partout, siffle, etc. Le reste du groupe regarde la scène.

A la fin, discutez de cette scène. Posez quelques questions : *Etait-ce respectueux de ne pas écouter la personne qui parlait ? Comment s'est-elle sentie ?*



### 1c) Je pense que tu es sympa !

Cette activité encourage les enfants à reconnaître 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 enfants suggérer des comportements aimables.

Ensuite, chaque enfant 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 prendre 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.

Un enfant, qui se porte volontaire, lit à voix haute les qualités de chaque enfant. L'enfant dont la qualité a été lue, doit deviner qui l'a écrit.

A la fin, posez la question suivante aux enfants : *Etait-ce difficile de penser à une qualité de la personne ?*

**L'amitié** est une relation qui suppose de la camaraderie, du partage, la compréhension de pensées et de sentiments, 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 signifie que les deux personnes impliquées choisissent d'être amis. Au fil de leurs années d'école, les enfants deviennent de plus en plus sélectifs en ce qui concerne leurs amis, puis avec l'âge les amitiés deviennent plus stables. Faites comprendre aux enfants que l'amitié est basée sur la confiance et le respect, qu'elle 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 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 connaît juste un peu. Expliquez aux enfants que 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.

## 2) Comprendre ce que signifie l'amitié

Le but de cette activité est de comprendre les différences entre les divers types de relations sociales.

Faisons le jeu suivant :

Les éducateurs donnent à chaque enfant quatre petits morceaux de papier. Sur chaque papier, les enfants 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 enfants 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 les enfants ont terminé l'exercice, ils mettent tous les papiers dans une boîte. Ensuite, divisez le groupe en deux. 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 associée à cette activité et elle peut être d'accord ou pas avec la première équipe.



Réfléchir à la différence entre amis, meilleurs amis, camarades de classe et connaissances. Les 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

MEILLEURS AMIS

CAMARADES  
DE CLASSE

CONNAISSANCES

### Ce qui rend les personnes différentes, les rend également spécifiques !

Les différences rendent les personnes uniques. Il est important de respecter les personnes avec leur propre unicité et leurs différences. Par exemple, chaque enfant a ses vêtements favoris, ses propres centres d'intérêts, des activités qu'il/elle apprécie, qui peuvent être différents de ceux des autres enfants. Il est important de respecter l'unicité de chaque enfant. Par exemple, certains enfants appartiennent à d'autres cultures et peuvent avoir des habitudes qui diffèrent des nôtres. Il est important de comprendre que la diversité peut être un moyen d'apprendre et de regarder les choses avec une autre perspective.

### 3) Comprendre les différences

#### 3b) 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 enfants devraient être mis en binômes de façon aléatoire et devraient s'asseoir l'un en face de l'autre. Les enfants devraient dire « je me sens comme toi parce que ... », « je me sens différent de toi parce que... ». Ils devraient noter les choses qui les rendent similaires ou différents sur une feuille de papier. Les ressemblances et les différences devraient concerner des aspects du comportement. La feuille devrait ressembler à ceci :

=	≠
=	≠

Après avoir écrit cinq choses qui rendent les enfants semblables ou différents, ils devraient partager ces points communs et ces différences, avec le reste du groupe. Encouragez les enfants à réfléchir à leur propre unicité, tout comme à la possibilité d'appartenir à différents groupes. Posez-leur la question : *Etait-ce difficile de trouver des points en commun et des différences ?*



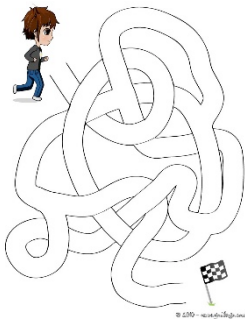
#### 4) Comprendre le comportement pro social

**Le comportement prosocial** est un éventail de comportements 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. Bien qu'un comportement prosocial reflète d'une disposition personnelle, ce comportement est acquis dans le contexte social où les enfants grandissent. Les enfants calquent leur propre comportement sur celui des adultes (le personnel encadrant ou d'autres adultes significatifs). Au cours de son développement, l'enfant intériorise les valeurs prosociales, ce qui va orienter son comportement social avec ses pairs. Le comportement prosocial comporte : le partage (diviser ou décerner) ; aider (réconforter un pair en détresse) ; coopérer (travailler ensemble pour atteindre un but commun). Il est important d'accroître le comportement prosocial parmi les enfants, car ceci améliore les relations sociales positives et le bien-être psychosocial.

Pour pouvoir développer des capacités prosociales, il faut une certaine capacité à mettre les choses en perspective. Le comportement prosocial suit les étapes suivantes : a) reconnaître qu'une personne a effectivement besoin d'aide ; b) décider d'aider ; c) agir en sélectionnant un comportement approprié pour cette situations particulière.

##### 4a) Traverser le labyrinthe

Cette activité a pour but d'augmenter la coopération et le comportement d'aide parmi les enfants.



Laissez les enfants créer un labyrinthe à l'aide de chaises, de petites tables et d'autres objets disponibles. Alternativement, vous pouvez aussi choisir de fixer un ruban adhésif coloré au sol. Si possible, les enfants peuvent utiliser de la craie pour dessiner le labyrinthe sur le sol. Deux enfants, ayant les yeux bandés, doivent se promener main dans la main, à travers le labyrinthe. Le reste du groupe devrait aider les enfants à traverser le labyrinthe, en leur donnant des

indications. Ils peuvent uniquement utiliser les mots suivants :

Tout droit – en arrière – droite - gauche

Les enfants devraient donner les indications chacun à leur tour (chaque enfant peut, à tour de rôle, dire un seul des mots ci-dessus).

Après avoir fait le jeu, aidez les enfants à réfléchir à l'importance de s'entraider et de coopérer. Vous pouvez leur poser la question suivante : *Est-ce important de coopérer pour trouver la solution à un problème ?*

## ACTIVITES COMMUNES POUR TOUS LES ENFANTS (DE 6 A 11 ANS)

### 1) Créer un comité de bienvenue pour les nouveaux venus



**Les nouveaux arrivants** ont peut-être peu d'amis dans leur nouvel environnement ce qui en fait une cible facile pour les harceleurs. Pour aider ces enfants 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 d'orienter le nouvel enfant dans l'établissement d'accueil et de l'aider à s'intégrer socialement. Par exemple, le comité de bienvenue pourrait emmener l'enfant 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 jeux collectifs.
- 2) Cette guidance par le comité d'accueil durerait une semaine. Cependant, cette étape devrait donner au nouvel enfant un avantage pour construire des amitiés avec des pairs, ce qui peut protéger ces enfants contre le harcèlement.



### 2) Un ami secret :

Le but de cette activité est d'encourager les enfants 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 sont mis dans un panier, chaque enfant en tire un. Chacun regarde le nom indiqué sur son bout de papier, tout en

le gardant secret. Pendant une semaine, chaque enfant doit être gentil avec la personne dont il a tiré le nom. Un comportement gentil est, par exemple : inclure, partager des activités et des jeux.



A la fin de la semaine 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) ou non.
- 2) Si le participant n'a pas bien deviné, l'ami secret réel se révélera.
- 3) Les professionnels 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 enfant, qui se porte volontaire, lira à voix haute la quatrième devise de l'Accord BIC :

"Nous souhaitons créer une communauté heureuse".