

Livret explicatif

Harcelkido

Bienvenue dans le livret explicatif HarcelKido, conçu pour vous offrir des explications détaillées sur chaque carte du jeu.

Vous y trouverez des descriptions, des suggestions d'utilisation et des conseils pour engager des discussions essentielles avec les enfants et les adolescents. Ce guide vous accompagnera dans l'exploration de sujets sensibles liés au harcèlement scolaire, tout en favorisant des échanges bienveillants et constructifs.

Situations

Description et Conseils

Situations



Mises à l'écart

Mises à l'écart

Les mises à l'écart sont des situations où un enfant est délibérément ignoré ou exclu des activités et des groupes. Cela peut se manifester par des invitations à des événements auxquels l'enfant n'est pas convié ou par le fait de le laisser seul lorsqu'il essaie de participer.

Situations



Violences physiques

Violences physiques

Les violences physiques incluent les gifles, les coups, les bagarres, ou tout contact physique non désiré destiné à blesser l'enfant.

Situations



Moqueries, insultes, surnoms méchants

Moqueries, insultes, surnoms méchants

Ce sont des mots qui blessent, comme les taquineries répétées, les insultes ou des surnoms dégradants. Les mots peuvent être très douloureux et laisser des cicatrices émotionnelles.

Situations



Vols, rackets

Vols, rackets

Cela concerne la prise d'objets personnels ou d'argent sous la contrainte ou la menace. C'est une forme de vol où l'enfant est forcé de donner ce qu'il possède.

Situations



Rumeurs

Rumeurs

Ce sont des fausses informations ou des ragots répandus pour nuire à la réputation de quelqu'un. Les rumeurs peuvent être très blessantes et difficiles à gérer.

Situations



Bousculades

Bousculades

Ce sont des gestes agressifs comme pousser ou cogner pour intimider ou déranger. Cela peut être fait de manière délibérée pour faire du mal ou pour agacer.

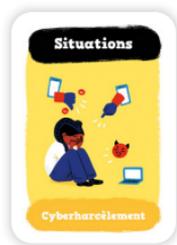
Situations



Menaces, intimidations

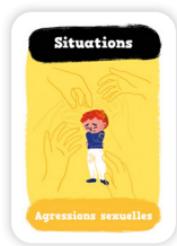
Menaces, intimidations

Ce sont des menaces verbales ou gestuelles qui créent de la peur ou tentent de contrôler quelqu'un. Cela peut inclure des menaces de violence ou des comportements intimidants.



Cyberharcèlement

Le cyberharcèlement se manifeste par des attaques en ligne, comme des insultes ou des menaces, via les réseaux sociaux, les messages ou les jeux en ligne. Conseils préventifs : 1) Réfléchir avant de publier : Avant de partager un message ou une photo, se demander si cela pourrait blesser quelqu'un ou nous causer des problèmes. Ne pas oublier que tout ce qui est publié en ligne laisse une trace. 2) Protéger sa vie privée : Limiter l'accès à ses informations personnelles, comme ses mots de passe, ses données, son adresse et ses photos. 3) Choisir ses amis : Faire la distinction entre ses amis proches et de simples connaissances sur les réseaux sociaux. Faire attention à ce qu'on partage avec chacun.



Agressions sexuelles

Il est essentiel d'expliquer aux enfants ce qu'est le consentement. Les agressions sexuelles incluent tout comportement sexuel sans le consentement de l'enfant, que ce soit par des paroles ou des gestes, comme des commentaires inappropriés ou des touchers non désirés.

Comment en parler ? Pour les jeunes enfants, discutez du respect du corps avec des exemples simples comme les bisous et les câlins. Avec les plus grands, parlez de consentement dans le cadre

des relations sexuelles. Expliquez que chaque enfant a le droit de dire «non» et que personne ne doit toucher son corps ou ses parties intimes sans permission. Rappelez-leur que la sexualité et les parties intimes doivent rester privés. Utilisez des moments comme les soins corporels ou les visites chez le médecin pour discuter de ces sujets de manière naturelle et normale.

Emotions

Description et Conseils



Injustice

L'enfant a l'impression d'être traité de façon inéquitable. Il peut penser que les règles ne s'appliquent pas de la même manière pour tout le monde ou que ses efforts passent inaperçus.



Peur

L'enfant redoute de subir à nouveau des moqueries ou des agressions. Cette crainte constante crée un sentiment d'insécurité et d'anxiété, affectant son quotidien et son bien-être.



Colère

Face aux mauvais traitements, l'enfant ressent une forte colère. Cette émotion peut être dirigée contre lui-même, contre les autres ou la situation, rendant la gestion de ses émotions complexes.

Émotions



Honte

Honte

Même sans avoir commis de faute, l'enfant peut ressentir de la honte. Les critiques ou la stigmatisation qu'il subit affectent son image de soi et son estime personnelle.

Émotions



Impuissance

Impuissance

Ce sentiment reflète l'impression de ne pas pouvoir se défendre ou changer les choses. L'enfant se sent démuni et incapable de faire face aux agressions.

Émotions



Incompréhension

Incompréhension

L'enfant ne saisit pas pourquoi il est la cible de harcèlement. Ce manque de clarté aggrave son stress et rend la situation encore plus difficile à supporter.

Émotions



Rejet, abandon,
isolement

Rejet, abandon, isolement

L'enfant se sent exclu, sans soutien de la part de ses pairs ou de ses proches. Ce rejet conduit souvent à l'isolement social et à une perte du soutien émotionnel dont il a besoin.

Émotions



Culpabilité

Culpabilité

L'enfant pense, à tort, être responsable de ce qui lui arrive. Cette culpabilité injustifiée pèse lourd sur son moral et diminue son estime de soi.

Émotions



Tristesse

Tristesse

Un sentiment profond de tristesse et de découragement accompagne souvent ces événements. Cela affecte l'humeur de l'enfant et rend la situation encore plus difficile à surmonter.

Réactions

Description et Conseils



Vengeance

La vengeance est un comportement où l'enfant cherche à «rendre la pareille» à celui qui lui a causé du tort. Cette réaction découle souvent d'un désir de justice ou de rétablir un équilibre après avoir subi de la douleur ou de l'injustice.



Bagarre

Une bagarre est une réponse physique face aux agressions, souvent utilisée pour se défendre ou exprimer sa colère. Cela peut inclure des coups ou des altercations physiques.



Destruction

Cette réaction illustre des actions destructrices dirigées contre soi-même ou des objets, comme briser des choses ou se faire du mal. Cela peut être une façon pour votre enfant d'extérioriser sa frustration ou sa colère.

Réactions



Dévalorisation

Dévalorisation

La dévalorisation est un sentiment de perte de confiance en soi où l'enfant se sent inférieur ou sans valeur à cause des insultes ou des moqueries.

Réactions



Fuite

Fuite

La fuite est l'envie de s'échapper physiquement ou émotionnellement des situations de harcèlement, souvent pour éviter les confrontations ou protéger ses émotions.

Réactions



Demande d'aide

Demande d'aide

La demande d'aide consiste à se tourner vers une personne de confiance (enfant ou adulte) pour partager ce que l'on traverse et chercher du soutien.

Réactions



Déni, minimisation

Déni, minimisation

Le déni ou la minimisation est lorsque l'enfant nie l'existence du problème ou minimise la gravité des événements, souvent par peur ou pour se protéger.

Réactions



Immobilisme,
mutisme

Immobilisme, mutisme

Cette réaction est un état d'inaction ou de silence où l'enfant est paralysé par la peur ou l'intensité de ses émotions, ne sachant pas comment réagir ou parler.

Réactions



Automutilation

Automutilation

L'automutilation est un comportement où une personne se fait du mal physiquement pour exprimer une souffrance intérieure difficile à verbaliser. Elle n'est pas motivée par un but esthétique, social ou sexuel, ni par une intention suicidaire. Si vous découvrez ou suspectez que votre enfant se livre à l'automutilation, il est crucial de chercher un soutien professionnel immédiatement.

Ressources

Description et Conseils

L'idée n'est pas d'imposer à l'enfant une ou plusieurs cartes «ressources» plutôt qu'une autre (parce qu'en tant qu'adulte, elles nous plaisent davantage, elles nous semblent plus adaptées...), mais de laisser choisir l'enfant celle(s) qui l'attire(nt) et de l'amener à discuter autour de celle(s)-ci.



Changer de posture physique

Certains enfants ont tellement peur qu'ils souhaiteraient devenir invisibles et même disparaître. En se cachant, ils montrent leur peur et renforcent la posture de dominant de leur harcelleur.

Modifier sa posture physique peut avoir un impact significatif sur l'état émotionnel et la confiance en soi d'un enfant. Un enfant bien dans ses baskets, ça se voit ! Se rendre à l'école, arpenter les couloirs ou attendre le bus, la tête rentrée/ les épaules voutées, peut renvoyer aux autres un message implicite de vulnérabilité, et inversement.

Quelle posture l'enfant que vous accompagnez a-t-il déjà testé et/ ou a-t-il envie de tester ?

Un enfant qui a besoin de booster sa confiance en soi pourrait, par exemple, choisir d'adopter une « posture de pouvoir » pendant seulement 2 min avant de se rendre à l'école. L'une des plus connues

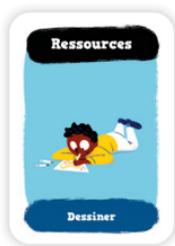
est celle de Wonder woman : les jambes écartées, les mains sur les hanches, le menton haut et droit.



S'appuyer sur des amis

Le simple fait de parler à des amis de ce qu'il a vécu, de ce qu'il vit ou de ce qu'il a observé permet à un enfant de se sentir entendu, compris et soutenu. Savoir qu'il peut compter sur ses amis pour le soutenir et l'aider peut renforcer la confiance en soi d'un enfant. Cela lui rappelle qu'il est apprécié et qu'il a des personnes (hors famille et enseignants) sur qui compter en cas de besoin.

Le fait de rester avec ses amis peut également dissuader les harceleurs de continuer leurs comportements. Dans les cas d'enfants particulièrement isolés, la thérapeute Emmanuelle Piquet préconise la mise en place d'un «cordon de sécurité», qui consiste à aller voir 10 enfants durant la cour de récré pour des échanges brefs de 30 secondes à 2 minutes.



Dessiner

Pour un enfant, exprimer ses émotions et prendre des décisions en dessinant peut être plus facile que de le faire avec des mots.

Cela peut lui permettre de prendre du recul, de mieux gérer son stress, d'augmenter sa créativité en matière de résolution des problèmes, et d'être

plus réaliste dans la perception de sa propre image. Pas besoin d'être un grand dessinateur ou de réfléchir à quoi dessiner, l'enfant doit simplement se laisser aller, dessiner de manière intuitive, représenter avec les formes, lignes, couleurs, détails et supports de leur choix ce qui lui vient spontanément. Il peut aussi utiliser la technique des 3 dessins de Joyce Mills consistant à dessiner sur 3 feuilles différentes, le problème, les moyens de résoudre le problème et le problème résolu.



Utiliser ses forces/talents

Selon les chercheurs en psychologie positive, il existe 24 forces de caractère universelle chez tous les êtres humains, petits ou grands, sur lesquels nous pouvons naturellement nous appuyer pour interagir avec les autres, régler nos conflits, progresser : 1) la sagesse, 2) le goût d'apprendre, 3) l'esprit critique, 4) la curiosité, l'intérêt accordé au monde, 5) la créativité, l'ingéniosité, l'originalité, 6) l'émerveillement, 7) la gratitude, 8) l'espoir, l'optimisme, 9) l'humour, 10) la spiritualité, 11) la justice, l'équité, l'impartialité, 12) le leadership, 13) l'esprit d'équipe, 14) le pardon, 15) l'humilité, la modestie, 16) la prudence, la précaution, la discrétion, 17) la maîtrise de soi, l'autorégulation, 18) le courage, la bravoure, 19) l'enthousiasme, la vitalité, la joie de vivre, 20) l'honnêteté, l'intégrité,

la sincérité, 21) la persévérance, l'assiduité, l'application, 22) l'intelligence sociale, 23) la gentillesse, la générosité, 24) l'amour.

Vous pouvez, par exemple, poser les questions suivantes à l'enfant : Comment ce personnage que tu adores a confiance en lui ? Que sait-il faire ? Comment s'y prend-il ? Quelles forces, quels talents le caractérisent ? Comment est-ce que tu peux l'imiter ? Qu'est-ce que les autres enfants et adultes te disent que tu sais super bien faire ? Quelles sont les activités que tu apprécies ou celles où tu excelles ? Elles représentent ses forces/talents et constituent son bouclier de confiance !



Dire stop

Quand un enfant est en colère, il a beaucoup de force et de volonté. Il peut utiliser cette énergie pour se défendre et dire fermement : "Stop!", "Ça suffit".

Dans certaines situations, le simple fait d'exprimer son désaccord suffit à calmer le jeu.

L'enfant peut également s'entraîner à utiliser la technique des messages clairs, inspirée de la Communication Non Violente. Celle-ci consiste à exposer les faits, expliciter son ressenti et formuler une demande.

Par exemple, « Quand tu m'appelles « Nain de jardin », cela m'énerve et me fait de la peine parce que tu te moques de moi. Je voudrais que tu arrêtes

de dire cela et que tu m'appelles par mon prénom : Gabin. Tu as compris ? »



Développer sa répartie

Ici, il s'agit de proposer à l'enfant intéressé des jeux de rôles pour l'entraîner à riposter du tac au tac, afin qu'il soit préparé à l'attaque plutôt que de la craindre.

Il ne s'agit pas de le rendre agressif, mais de le placer dans une attitude de «résistance» grâce à des phrases toutes faites répondant à côté de l'attaque verbale du harceleur, en confirmant ses dires, ou en utilisant l'humour / l'autodérision. Développer sa répartie, savoir et oser répondre aux attaques verbales, demande un certain entraînement pour les enfants mais, tout comme le changement de posture physique, fait une grande différence auprès du ou des harceleurs.

Vous pouvez ainsi aider l'enfant à réfléchir par le questionnement : «Si tu avais une baguette magique puissante qui pouvait répondre à ta place, qu'aurais-tu aimé répondre à ... quand il/ elle t'a dit ...?»



Se confier à un adulte

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide et il est crucial pour un enfant de reconnaître et d'accepter qu'il est victime de harcèlement. Parler de la situation à un adulte de confiance, qu'il s'agisse d'un parent, d'un enseignant ou d'un conseiller scolaire, peut être le premier pas vers une diminution ou une disparition des faits de harcèlement. L'idée n'est pas d'intervenir à sa place mais, de trouver ensemble, un moyen pour que l'enfant ne se laisse plus faire.

Quand un enfant ose raconter ce qu'il ressent et ce qu'il traverse à quelqu'un en qui il a confiance, son imagination et sa peur reculent. De plus, le simple fait d'être entendu et écouté peut apporter un soulagement immense à l'enfant, lui permettant de se sentir moins seul face à ses préoccupations. Alors que les enfants du primaire ont souvent le réflexe de se confier à leurs parents ou à leurs enseignants, cette habitude tend à changer dès le passage au collège. À ce stade, des sentiments de honte (de ce qu'ils subissent, de ne pas savoir se défendre tout seul), de peur de décevoir et de crainte de représailles prennent le dessus, rendant plus difficile pour les élèves de partager leurs difficultés avec les adultes.

Ressources



Se détacher
de la situation

Se détacher de la situation

Quand un enfant prête trop d'attention à ce que les autres enfants disent, cela peut semer le doute en lui et l'inciter à faire des choix qui ne lui correspondent pas forcément. Vous pouvez l'aider en lui apprenant à réfléchir sur le fait que ce que l'autre enfant dit est-il vraiment pertinent et fondé sur des faits, ou si c'est juste son point de vue personnel. Il est important de lui expliquer que suivre aveuglément l'avis des autres peut nous éloigner de nos propres envies et objectifs.

Il est utile de discuter avec lui en lui posant des questions comme : «Penses-tu que ce que X dit est vraiment important ?», «Est-ce que tu laisses ce qu'il dit influencer ta façon d'agir ?», «Qu'est-ce que cela changerait pour toi si tu ne te souciais plus de ce que peut raconter X ?». Ainsi, il pourra prendre conscience de l'impact de l'opinion des autres sur ses décisions et trouver des moyens de s'en détacher, comme se concentrer sur ses propres valeurs et désirs plutôt que sur les jugements extérieurs. Il pourra répondre de manière détachée «et alors ?», «ah bon ?», «tu trouves ?», «tu crois ?»

Ressources



Participer à une médiation

Participer à une médiation

La médiation est un processus collaboratif visant à prévenir ou à résoudre les conflits mineurs entre élèves, en faisant intervenir un tiers appelé médiateur formé à cet effet, pour faciliter la recherche d'une solution satisfaisante pour toutes les parties impliquées.

Le rôle du médiateur consiste principalement à aider les élèves à apaiser les tensions, à trouver des solutions constructives et à renouer le lien social. L'objectif est de favoriser l'amélioration du climat scolaire en intervenant rapidement sur les conflits entre élèves, en créant un espace de dialogue au sein de l'établissement scolaire et en plaçant les valeurs de solidarité et de respect au cœur des interactions quotidiennes.

Dans le cadre du programme national PHARe, certains élèves apprennent à devenir médiateurs. En cas de dispute, ils aident leurs camarades à trouver une solution.