

JOURNÉE NAH 9 NOVEMBRE 2023

Voici les 8 ateliers auxquels les élèves participeront tout au long de la journée (2 heures par niveau)



Atelier n°1 : Escape Game



Atelier n°2 : développer son empathie



Atelier n°3 : affiches concours



Atelier n°4 : quiz sur le harcèlement



Atelier n°5 : le rôle des ambassadeurs



Atelier n°6 : le cyberharcèlement



Atelier n°7 : gestion des émotions



Atelier n°8 : Atelier Podcast

Mets-toi à ma place, ne reste pas de glace

Organisation de la journée du 09 /11/ 2023

8 ateliers

Chaque niveau pourra profiter de 7 ateliers sur les 8 (présentés plus haut). sur la thématique du harcèlement, à raison de 10 à 15 minutes par atelier.

4e : de 8h à 10h le jeudi 9 novembre

3e : de 10h à 12h le jeudi 9 novembre

6e : de 13h30 à 15h30 le jeudi 9 novembre

5e : de 8h à 10h le vendredi 10 novembre

Pause de 10h

Nous formerons une NAH géant dans la cour avec les élèves de 6e, 4e et 3e (les 5e étant au cinéma) : un drone prendra le NAH géant en photo.

Les élèves de la chorale chanteront des chants dans le hall

Badges et couleur bleue

Des badges seront distribués aux élèves, badges sur lesquels apparaîtront le slogan choisi cette année : "mets-toi à ma place, ne reste pas de glace".

Nous vous inviterons à porter des vêtements bleus comme l'an dernier pour dire NON AU HARCELEMENT".

Cœurs en origami sur les casiers (réalisés par les AED et complétés aussi dans l'atelier n°3)*

LE SLOGAN DE CETTE ANNEE

"Mets-toi à ma place, ne reste pas de glace"

Descriptif des différents ateliers

Les élèves, répartis en 2 équipes, résolvent les énigmes pour résoudre une enquête sur le harcèlement.

Chaque énigme dévoile des informations sur la thématique du harcèlement.

Animé par M. Beclin

Atelier n°1 : Escape game

Les élèves vont relever une série de défis "empathie" pour mieux comprendre les émotions des autres.
Exemples : "Donne trois qualités à quelqu'un que tu connais."

"Demande à quelqu'un comment il ou elle se sent aujourd'hui et écoute la réponse avec attention.
Ecrire des encouragements, des compliments sur les coeurs en origami"

Animé par Gwendoline

Atelier n°2 : développer son empathie

Inviter les élèves à concevoir des affiches, pour le concours NAH en promouvant ce slogan : mets-toi à ma place, ne reste pas de glace.

Animé par le CAJ

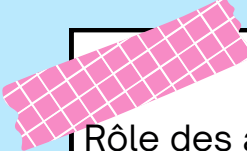
Atelier n°3: le rôle des ambassadeurs pHARe

Quiz interactif avec des questions sur les différentes formes de harcèlement, ses conséquences, et les moyens de le prévenir.

Animé par les ambassadeurs

Atelier n°4 : Quiz

Descriptif des différents ateliers




Rôle des ambassadeurs et du programme pHARe (sous forme de quizz)

Animé par un ambassadeur

Atelier n°5 : le rôle des ambassadeurs

Expliquer le cyberharcèlement et ses implications.



Animé par le médiateur

Atelier n°6 : le cyberharcèlement



Voir fiche explicative en dessous

Animé par le CPE

Atelier n°7 : Gestion des émotions

Expliquer l'objectif de sensibiliser au harcèlement à travers des podcasts.
Enregistrement : Les élèves enregistrent des podcasts où ils discutent du harcèlement, partagent des histoires ou donnent leur avis.

Animé par M. Lengrand

Atelier n°8 : Atelier Podcast

S'installer confortablement dans un endroit calme

Avec de l'entraînement, il deviendra possible de se relaxer dans des environnements moins calmes et confortables

RESPIRATION PROFONDE

Inspirer lentement pendant 5 secondes

Par le nez si possible, en gonflant le ventre et en imaginant l'air qui rentre dans les poumons

Retenir sa respiration pendant 5 à 10 secondes

Abréger cette pause respiratoire si la sensation d'inconfort est trop pénible

Expirer lentement pendant 5 à 10 secondes

Avec une paille ou en imaginant avoir une bougie devant la bouche qui doit rester allumée

Répéter la procédure

Possibilité d'augmenter la durée de l'inspiration, de la pause et de l'expiration

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

Serrer le poing droit pendant 5 secondes

Se concentrer sur la tension musculaire et les sensations qu'elle procure

Relâcher le poing droit pendant 10 secondes

Se concentrer sur la décontraction musculaire et les (nouvelles) sensations qu'elle procure

Répéter la procédure avec d'autres muscles

Ex. avant-bras, biceps, visage, cou, épaules, tronc, fesses, cuisses, mollets, orteils, à droite et à gauche

IMAGERIE MENTALE

Penser à un endroit agréable

Ex. plage, montagne, chez soi en bonne compagnie ou tout endroit associé à des souvenirs apaisants

Le visualiser en détails grâce aux 5 sens

Ex. formes, couleurs, distances, bruits, fond sonore, chaleur, vent, odeurs, boissons

BINGO

Apprendre la technique de respiration 365*

Éteindre son portable toute la journée

Faire une liste des choses pour lesquelles tu es reconnaissant

Faire une sieste et ne pas mettre de réveil

Savoir dire non quand on ne veut pas sans culpabiliser

Marcher au moins 15 minutes par jour

S'acheter une plante ou un objet de déco rien que pour toi

Cuisiner un plat que tu n'as jamais fait avant

Commencer à faire 5 petites minutes de méditation**

Appeler une amie juste pour prendre de ses nouvelles

Lire sur l'auto-sabotage et comment l'arrêter

Un moment pour identifier ses émotions sans les juger



Une activité physique à son niveau et faire une fois par semaine

Faire une liste de choses sympa à faire ce mois-ci

S'abonner à @atelierprev et @mindkit sur Insta

Dire à une amie à quel point tu l'apprécies

Porter un vêtement que tu adores

Prendre le temps de regarder les nuages pendant 5 minutes aujourd'hui

Écouter un podcast ou regarder une vidéo drôle

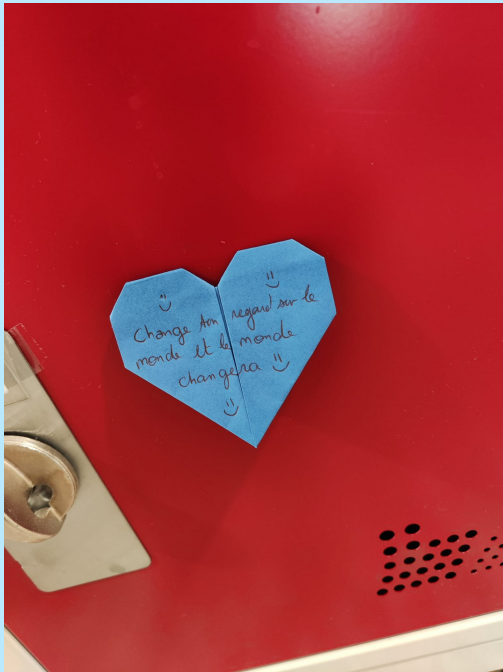
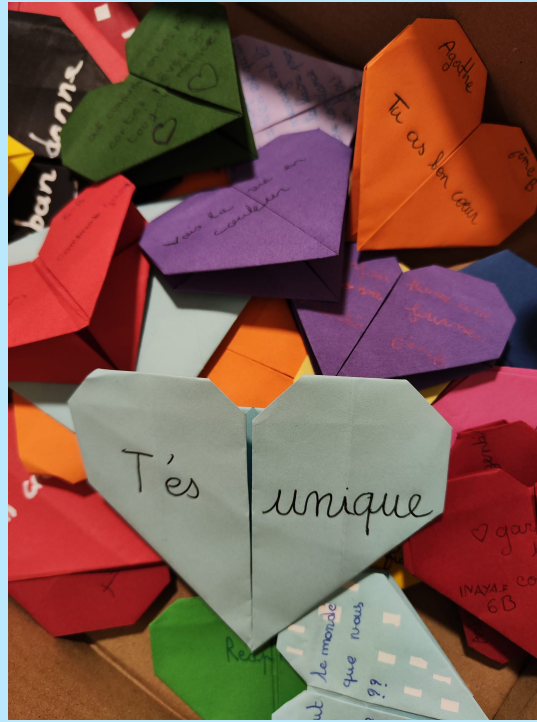
Danser chez toi à fond pendant 5 minutes

Faire une séance de sport de 15 minutes

Dans tes réseaux, identifier les comptes qui ne sont pas positifs pour toi et unfollow

Prends 10 minutes pour écrire tout ce que tu veux sans juger

Identifie ce que tu peux faire quand tu es trop stressé



Cœurs en
origami -
atelier n°3 -
sur une idée
de Gwendoline

Introduction (2 minutes) :

On commence par expliquer l'importance de la gestion des émotions dans la prévention du harcèlement. Rappeler que tout le monde ressent des émotions et qu'il est normal de les ressentir.

La gestion des émotions est cruciale pour la prévention du harcèlement, car elle permet de :

- 1.Prévenir les réactions impulsives et agressives en maîtrisant les émotions.
- 2.Favoriser une communication constructive pour résoudre les conflits.
- 3.Encourager l'empathie envers les autres, réduisant ainsi les comportements harcelants.
- 4.Réduire le stress, qui peut contribuer au harcèlement.
- 5.Promouvoir la résolution pacifique des conflits, plutôt que des réponses nuisibles.

Exercice de respiration (3 minutes) : vidéo

Invitez les élèves à pratiquer une respiration profonde en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche. Expliquez que la respiration profonde peut les aider à se calmer lorsqu'ils se sentent en colère, anxieux ou stressés.

Identifications des émotions (2 minutes) :

Présentez une liste d'émotions de base (joie, colère, tristesse, peur, etc.). Demandez aux élèves de lever la main pour indiquer quelle émotion ils ressentent en ce moment.

Techniques de gestion des émotions (2 minutes) :

Expliquez brièvement quelques techniques de gestion des émotions, comme prendre une pause, parler à un adulte de confiance, ou se concentrer sur des pensées positives.

Exemple de scénario (1 minute) :

Présentez un scénario courant de harcèlement scolaire.

Discutez de la manière dont la gestion des émotions peut aider à résoudre la situation, en encourageant la communication et en évitant les réactions impulsives.

Sarah, une élève de 14 ans, est harcelée par un groupe de camarades. Ils la taquent constamment en raison de son apparence, la rendant triste et anxieuse.

Gestion des émotions pour résoudre la situation :

La gestion des émotions peut aider Sarah en :

- 1.Reconnaissant ses émotions : Accepter sa tristesse et sa colère.
- 2.Prendre du recul : Calmer ses émotions avant de réagir.
- 3.Chercher du soutien : Parler à des adultes de confiance.
- 4.Communiquer de manière constructive : Exprimer ses sentiments calmement.
- 5.Chercher des solutions : Collaborer avec les adultes pour mettre fin au harcèlement.

Conclusion (2 minutes) :

Résumez les points clés de l'atelier.

Encouragez les élèves à utiliser les techniques de gestion des émotions dans leur vie quotidienne pour prévenir le harcèlement et favoriser un climat scolaire plus positif.

FEUILLE DE ROUTE DES ATELIERS

STOP AU HARCÈLEMENT

ATELIER 1: ESCAPE GAME INTRODUCTION:

"Bonjour à tous ! Bienvenue dans notre atelier I de la journée "Non au harcèlement." Aujourd'hui, nous allons aborder le sujet du harcèlement sous un angle ludique et interactif grâce à notre escape game. Le harcèlement est un problème sérieux, mais il est essentiel que nous soyons bien préparés pour faire face à ces situations. Dans cet escape game, vous devrez résoudre des énigmes liées à une situation de harcèlement. Vous devenez des détectives. Soyez attentifs aux indices et travaillez en équipe. À la fin de l'atelier, nous discuterons du rôle essentiel des témoins dans la lutte contre le harcèlement. Prêts à relever le défi ? Que le jeu commence !"

ATELIER 2: DÉVELOPPER SON EMPATHIE INTRODUCTION:

"Bonjour à tous ! Bienvenue dans l'atelier n°2 de la journée "Non au harcèlement." Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur un aspect essentiel de la prévention du harcèlement, qui est l'empathie. L'empathie signifie se mettre à la place des autres, comprendre leurs émotions et être attentif à ce qu'ils ressentent. Pour mieux comprendre les émotions des autres, nous avons préparé une série de défis d'empathie amusants et éducatifs. Vous allez accomplir des tâches simples, comme donner des compliments, demander comment quelqu'un se sent, et écrire des encouragements sur des cœurs en origami. Ces petits gestes ont un grand impact. Prêts à explorer le pouvoir de l'empathie ? Laissons place à nos défis !"

Conclusion : Félicitations à tous pour avoir réussi notre escape game sur le harcèlement ! Cela montre à quel point il est important d'être conscient des signes de harcèlement et de savoir comment réagir. Les témoins jouent un rôle essentiel dans la lutte contre le harcèlement. Vous êtes tous des témoins potentiels, et il est crucial d'intervenir lorsque vous voyez quelqu'un en difficulté. Ne restez pas indifférents. Parlez, soutenez, et aidez à mettre fin au harcèlement. Vous avez acquis de précieuses compétences aujourd'hui, alors n'oubliez pas de les mettre en pratique dans votre vie quotidienne pour créer un environnement plus sûr et plus respectueux."

Conclusion : "Bravo à tous pour avoir relevé ces défis d'empathie ! Vous avez démontré que de simples gestes d'amour et d'attention peuvent faire une grande différence dans la vie des autres. L'empathie est une qualité précieuse pour prévenir le harcèlement. En comprenant mieux les émotions des autres, en étant gentils et en offrant du soutien, nous créons un environnement plus inclusif et bienveillant. Continuez à pratiquer l'empathie dans votre vie quotidienne, et rappelez-vous que chaque geste compte. Vous avez le pouvoir de changer le monde, un geste empathique à la fois."

FEUILLE DE ROUTE DES ATELIERS

STOP
AU
HARCÈLEMENT

ATELIER 3:

ATELIER CRÉATIF AUTOUR DU SLOGAN "METS-TOI À MA PLACE, NE RESTE PAS DE GLACE"

INTRODUCTION:

"Bonjour à tous ! Bienvenue à l'atelier n°3 de la journée "Non au harcèlement." Aujourd'hui, nous allons mettre notre créativité au service de la sensibilisation en créant des affiches inspirantes. Le slogan de notre atelier est "Mets-toi à ma place, ne reste pas de glace." Nous voulons montrer que l'empathie et la compréhension des autres sont essentielles pour prévenir le harcèlement. Vous allez avoir l'opportunité de vous mettre en scène, de prendre des photos, et de créer des affiches percutantes pour transmettre ce message (avec l'aide de CANVA ?). Prêts à laisser parler votre créativité ? Passons à l'action !"

ATELIER 4:

ANIMER DES QUIZ SUR TABLETTES (3 OU 4 TABLETTES)

INTRODUCTION:

"Bonjour à tous ! Nous sommes ravis de vous accueillir dans cet atelier n°4 de notre journée "Non au harcèlement." Le harcèlement est un problème sérieux, et il est important que nous soyons tous informés et sensibilisés à ce sujet. Pour démarrer, nous allons tester vos connaissances avec un quiz sur le harcèlement. C'est une façon amusante d'apprendre et de réfléchir à ce sujet crucial. Prêts ? Allons-y !"

Conclusion : "Félicitations à tous pour votre créativité et votre engagement dans la création de ces affiches inspirantes. Elles reflètent le pouvoir de l'empathie et de la compréhension des autres. Se mettre à la place de quelqu'un d'autre est la première étape pour prévenir le harcèlement. Ces affiches que vous avez réalisées sont de puissants rappels de l'importance de soutenir nos pairs et de ne pas rester indifférents. De plus, sachez que les photos que vous avez prises aujourd'hui pourront faire l'objet d'une participation au concours national "Non au harcèlement." Peut-être vous serez les lauréats de ce concours. Continuez à être des défenseurs de la bienveillance et de l'empathie."

Conclusion : "Bravo à tous pour votre participation active à ce quiz ! J'espère que vous avez appris quelque chose de nouveau sur le harcèlement et que vous avez maintenant une meilleure compréhension de ce problème. Souvenez-vous que la lutte contre le harcèlement ne s'arrête pas ici, c'est un engagement continu. Merci d'avoir été présents, et n'oubliez pas de continuer à sensibiliser les autres autour de vous."

FEUILLE DE ROUTE DES ATELIERS

STOP
AU
HARCÈLEMENT

ATELIER 5: PRÉSENTER LE RÔLE DES AMBASSADEURS PHARE INTRODUCTION:

Bonjour à tous ! Pour l'atelier n°5 de la journée "Non au harcèlement," nous allons parler du rôle important des Ambassadeurs Phare dans notre programme de lutte contre le harcèlement. Les Ambassadeurs Phare sont des élèves engagés qui jouent un rôle clé pour sensibiliser leurs pairs et contribuer à créer un environnement scolaire plus sûr et respectueux. Aujourd'hui, nous allons découvrir en quoi consiste nos missions et comment vous pouvez vous impliquer. Prêts à en savoir plus ? Commençons !"

ATELIER 6: CYBERHARCÈLEMENT INTRODUCTION:

"Bonjour à tous ! Pour l'atelier n°5 de la journée "Non au harcèlement," nous allons aborder un sujet crucial, le cyberharcèlement. Avec l'avènement d'Internet et des médias sociaux, le cyberharcèlement est devenu un problème sérieux. Aujourd'hui, nous allons discuter de ce qu'est le cyberharcèlement, comment le reconnaître, et surtout, comment y réagir. Nous voulons vous rappeler qu'il y a une ressource précieuse à votre disposition, le numéro unique 3018 (harcèlement ET cyberharcèlement : le 3020 n'existe plus). C'est un moyen de signaler le cyberharcèlement et d'obtenir de l'aide. Le cyberharcèlement ne doit pas être toléré, et nous sommes ici pour vous donner les outils pour lutter contre lui. Prêts à en apprendre davantage ? Commençons !"

Conclusion : "Merci à tous d'avoir participé à cet atelier sur les Ambassadeurs Phare. Vous avez maintenant une meilleure compréhension de leur rôle essentiel dans notre programme de lutte contre le harcèlement. Si vous êtes intéressés à devenir Ambassadeur Phare, n'hésitez pas à vous renseigner davantage et à vous impliquer pour l'année prochaine. Rappelez-vous que chaque petit geste compte pour créer un environnement scolaire plus respectueux et inclusif. Ensemble, nous pouvons faire la différence."

"Merci à tous d'avoir participé à cet atelier sur le cyberharcèlement. Il est essentiel de comprendre les dangers du cyberharcèlement et de savoir comment y réagir. Le numéro unique 3018 est un outil précieux pour signaler toute forme de harcèlement. Il est important de le partager avec vos amis, votre famille et vos camarades. Ensemble, nous pouvons faire en sorte que les espaces en ligne soient plus sûrs et plus respectueux. N'oubliez pas que personne ne devrait avoir à subir du harcèlement, que ce soit en personne ou en ligne. Soyez des alliés dans la lutte contre le cyberharcèlement."

FEUILLE DE ROUTE DES ATELIERS

STOP
AU
HARCÈLEMENT

ATELIER 7: GESTION DES ÉMOTIONS INTRODUCTION :

"Bonjour à tous ! Pour l'atelier n°7 de la journée "Non au harcèlement," nous allons explorer un aspect essentiel de la prévention du harcèlement : la gestion des émotions. Les émotions fortes, comme l'angoisse, la peur et la colère, peuvent parfois nous submerger. Cependant, il est important d'apprendre à les gérer de manière saine. Aujourd'hui, nous allons vous enseigner quelques techniques de respiration et des stratégies pour calmer vos émotions lorsque vous vous sentez dépassés. Ces compétences sont précieuses pour vous aider à faire face à des situations difficiles et pour favoriser un environnement respectueux. Prêts à découvrir comment prendre le contrôle de vos émotions ? Commençons !"

ATELIER 8: PODCAST INTRODUCTION :

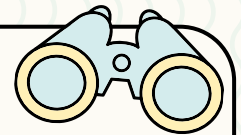
"Bonjour à tous ! Bienvenue à l'atelier n°8 atelier de la journée "Non au harcèlement." Aujourd'hui, nous allons vous donner la parole pour partager vos expériences, vos ressentis et vos réflexions sur le harcèlement. Le harcèlement peut toucher chacun de nous d'une manière ou d'une autre, que ce soit en tant que victime, témoin ou intervenant. Ce podcast sera l'occasion d'écouter vos voix, de comprendre vos perspectives, et de créer un espace sûr pour la discussion. Chacune de vos expériences compte, et ensemble, nous pouvons contribuer à sensibiliser et à prévenir le harcèlement. Prêts à partager et à écouter ? Commençons !"

Conclusion : "Félicitations à tous pour avoir participé à cet atelier sur la gestion des émotions. Apprendre à gérer vos émotions est un outil puissant dans la prévention du harcèlement. Lorsque vous comprenez comment calmer vos angoisses, vos peurs ou vos colères, vous êtes mieux équipés pour faire face à des situations tendues et pour agir de manière respectueuse envers les autres. Utilisez ces compétences non seulement pour vous, mais aussi pour soutenir vos camarades qui pourraient avoir besoin d'aide. La bienveillance et le contrôle émotionnel sont des forces puissantes dans la lutte contre le harcèlement. Continuez à pratiquer ces techniques et partagez-les avec ceux qui vous entourent."

Conclusion : "Merci à tous d'avoir participé à ce podcast sur l'expérience et les ressentis sur le harcèlement. Vos paroles et vos témoignages sont extrêmement importants. Le harcèlement est un problème sérieux, mais en partageant vos expériences et en discutant ouvertement de ce sujet, vous contribuez à briser le silence qui l'entoure. Vos voix sont puissantes, et ensemble, nous pouvons faire une réelle différence dans la prévention du harcèlement."



Conseils pour l'animation des ateliers



1 Encouragez les participants à poser des questions et à participer activement.

2 Dans les conclusions, résumez les points clés et encouragez les participants à mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

3 Motivez les élèves à envisager de devenir Ambassadeurs Phare ou à soutenir activement le programme.

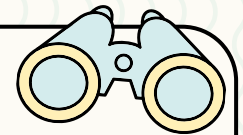
4 Fournissez des ressources ou des informations sur les procédures à suivre en cas de harcèlement.

5 Assurez-vous que les participants comprennent bien les consignes avant de commencer.

6 Offrez la possibilité aux élèves de partager leurs expériences et réflexions à la fin de l'atelier.



Conseils pour l'animation des ateliers



7

Mettez l'accent sur la sécurité en ligne et les mesures à prendre en cas de harcèlement.

8

Encouragez les participants à partager le désormais numéro unique 3018.

9

Mettez l'accent sur l'importance de la maîtrise de soi et de la compréhension des émotions dans la prévention du harcèlement.

10

Assurez-vous que les participants comprennent bien le message du slogan.

Atelier n°3
en particulier

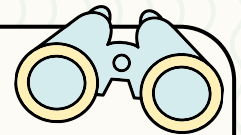
11

Encouragez la créativité et l'originalité dans la conception des affiches.

Atelier n°2 et
3
en particulier



Harcèlement



Questions PODCAST

- 1) Pouvez-vous partager une expérience personnelle liée au harcèlement, que ce soit en tant que victime, témoin ou intervenant ?
- 2) Comment avez-vous réagi face au harcèlement, ou comment avez-vous soutenu quelqu'un qui en était victime ?
- 3) Quelles sont les émotions que le harcèlement vous a fait ressentir, et comment les avez-vous gérées ?
- 4) Comment pensez-vous que la sensibilisation au harcèlement peut contribuer à sa prévention ?
- 5) Avez-vous des conseils ou des idées pour aider à créer un environnement plus respectueux et bienveillant dans notre collège ?
- 6) Comment envisagez-vous de continuer à lutter contre le harcèlement dans votre communauté après cet atelier ?