

# PARENTALITÉ 2024



## #01 Comment agir face au harcèlement

NUANCES

SIGNAUX

IMPACT

RÉACTION

TÉMOIN

CADRE SCOLAIRE

ACTION



HARCELÉ

ÉCOUTE ACTIVE

HARCELEUR

SENSIBILISATION

ALERTE

SOUTIEN



# SOMMAIRE

## #01 Comment agir face au harcèlement

01



### Rappel - qu'est-ce que le harcèlement ?

- . Nuances
- . Signaux
- . Impact
- . Action-réaction - le programme pHaRe

02



### Exemples d'écoute active

- . Questions ouvertes à l'enfant harcelé, témoin ou harceleur

03



### Ateliers ou jeux à faire à la maison

- . Pour la confiance en soi, l'estime de soi
- . Pour le courage, la force d'agir
- . Pour développer l'empathie, aborder le harcèlement

04



### Liens utiles

- . Vers le site gouvernemental pHaRe
- . Vers des sites parentaux ou associations abordant le sujet
- . Vers des livrets d'activités pédagogiques à la vente



## Rappel - qu'est-ce que le harcèlement ?

### NUANCES DU HARCÈLEMENT

- ➔ Le HARCÈLEMENT va au-delà d'une dispute
- ➔ Il est voulu et répétitif pour blesser, isoler l'autre
- ➔ Il est verbal, physique, via les réseaux, il marque
- ➔ Il peut altérer l'équilibre émotionnel de la VICTIME
- ➔ HARCELEUR seul ou en groupe, initiateur ou complice

### SIGNAUX DE L'ENFANT HARCELÉ

- ➔ Douleurs chroniques, veut rester à la maison, fuit l'école
- ➔ Perte d'appétit, comportement différent, s'isole
- ➔ Chute anormale de sa scolarité, école = insécurité
- ➔ Le harcelé devient agressif en classe ou ne participe plus
- ➔ Il s'assombrit ou sursaute face à son téléphone



## Rappel - qu'est-ce que le harcèlement ?

### IMPACT SUR L'ENFANT HARCELÉ

- ➔ Décrochage scolaire, peur de l'école, absentéisme
- ➔ Angoisse, dépression, trouble du sommeil, nervosité
- ➔ Repli sur lui-même, perte de confiance, isolement social
- ➔ Le harceleur attaque l'enfant mais aussi son lien familial

### SIGNAUX DE L'ENFANT HARCELEUR

- ➔ Problèmes d'indiscipline à l'école ou à la maison
- ➔ Gestes impulsifs, agressifs, provocateurs, inquiets
- ➔ Montre peu d'empathie ou de remords envers les autres
- ➔ Cherche à dominer ou impressionner ses pairs
- ➔ Faible estime de soi et manque de confiance en soi
- ➔ Subit-il lui-même du harcèlement ou de la violence ?

01



## Rappel - qu'est-ce que le harcèlement ?

### ACTION

#### AGIR RAPIDEMENT, BIEN S'ENTOURER ET BIEN COMMUNIQUER AUTOUR DE L'ENFANT VICTIME DE HARCÈLEMENT

- ➔ Ouvrir le dialogue et l'encourager à s'exprimer, ce qui le préoccupe
- ➔ Mobiliser le programme pHARe si harcèlement scolaire avéré
- ➔ Le soutenir dans cette épreuve et le déresponsabiliser de la situation
- ➔ Faire appel à des professionnels partenaires du pHARe si besoin
- ➔ Poser tous les mots sur le harcèlement, l'encourager à agir contre
- ➔ Veille des réseaux sociaux, prévention sur le cyber-harcèlement

### PHARE : UN PROGRAMME DE LUTTE CONTRE LE HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE

Lutte contre le harcèlement

Le programme de lutte contre le harcèlement à l'école, pHARe, est un plan global de prévention et de traitement des situations de harcèlement. Mis en place depuis 2021, généralisé aux écoles et collèges à la rentrée 2022, il est étendu aux lycées depuis la rentrée 2023. 100 % des écoles et établissements mettent en œuvre ce programme.

01



## Rappel - qu'est-ce que le harcèlement ?

### RÉACTION

#### INTERVENIR RAPIDEMENT & TENTER DE RECTIFIER LE COMPORTEMENT DE L'ENFANT HARCELEUR

- ➔ Ne pas minimiser ou nier la responsabilité de l'enfant, lui parler
- ➔ Écouter pourquoi il agit ainsi et ce qu'il vit de son côté
- ➔ L'encourager à se mettre à la place de sa victime, éveiller son empathie
- ➔ Valoriser ses qualités sans comparaison, renforcer le lien familial
- ➔ Impliquer les personnels éducatifs, dialoguer et trouver des solutions
- ➔ Contacter un professionnel si son comportement persiste ou s'aggrave



#01 Comment agir face au harcèlement



## Exemples d'écoute active

Comment s'est passée :

- . ta journée ?
- . le temps repas, la récré ?
- . la sortie d'école ?

A quel moment as-tu pu :

- . participer en classe ?
- . t'amuser avec les autres ?
- . correctement travailler ?

Pourquoi t'es-tu senti :

- . fatigué ?
- . triste, en colère ?
- . moqué, embêté ?

Comment te sens-tu quand tu :

- . vois ou vis des méchancetés ?
- . penses avoir été méchant ?
- . vois un copain apeuré ?

En quoi puis-je t'aider :

- . pour te réconcilier ?
- . à parler à l'encadrement ?
- . à retrouver de la joie ?

Pourquoi t'es-tu senti :

- . honteux ?
- . impuissant ?
- . influencé ?

A ton avis, peut-on ensemble :

- . rétablir la situation ?
- . t'aider à te sentir mieux ?
- . te donner la force d'agir ?

Comment vois-tu la suite :

- . dans 2 jours ?
- . dans 1 semaine ?
- . d'ici plusieurs mois ?



# Ateliers ou jeux à faire à la maison

## CONFIANCE EN SOI - FIERTÉ - ESTIME DE SOI

**Imagine le premier petit pas à faire** pour t'engager dans le processus de réussite

**Adopte la posture de la confiance** : tête relevée, épaules en arrière, mains sur les hanches, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol, regarde les gens dans les yeux, souris.

**Souviens-toi de la dernière fois que quelqu'un que tu aimes t'a dit des mots d'encouragement** et revis les sensations agréables associées

**Souviens-toi de ta dernière réussite ou fierté (petite ou grande)** et revois chaque étape dans ta tête

**Imagine-toi dans la peau d'une personne que tu admires** (héros/ héroïne, sportif.ve, artiste...) et imagine comment elle réagirait

**Liste 8 de tes qualités**, écris-les et décore tes phrases

*apprendreaeducer.fr*

	La chose que j'ai apprise	La chose que j'ai inventée/ma création	
Ma plus grande fierté		La plus grande fierté	
La chose que j'ai faite pour la première fois		Le succès commun	
La personne que j'ai aidée	L'objectif que j'ai atteint		<i>apprendreaeducer.fr</i>

Apprendre à éduquer

éducation positive  
psychologie positive  
enseignement positif  
parentalité positive  
pédagogie positive

**30 mots à (se) dire sans modération**  
**POUR AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI**

**S'aimer**

- ▶ J'ai le droit d'être moi.
- ▶ Je suis à ma place.
- ▶ J'aime et je suis aimé.e.
- ▶ J'aime et je m'aime.
- ▶ J'aime la vie.

**S'affirmer**

- J'ai le droit d'être différent.e.
- J'ai le droit d'avoir mes propres idées.
- J'ai le droit d'avoir un goût personnel.
- J'ai le droit d'avoir des désirs et des envies.
- J'ai le droit d'être en colère ou triste.
- Tu es toi et je suis moi.
- J'ai le droit de ne pas penser comme tout le monde.

**Croire en soi**

- ★ Tu es capable.
- ★ Tu peux le faire.
- ★ Tu as les ressources en toi pour réussir.
- ★ Tu as le droit d'échouer.
- ★ Il est important de se tromper pour apprendre.

Plus je fais, plus je deviens compétent.e. ★  
J'ai le droit de ne pas être parfait.e. ★  
J'ai le droit de faire des erreurs. ★  
J'ai le droit d'échouer et de me relever. ★

**Faire confiance aux autres**

Je peux aller vers les autres. J'ai droit à ma place.

Je suis utile par ma simple

*apprendreaeducer.fr*

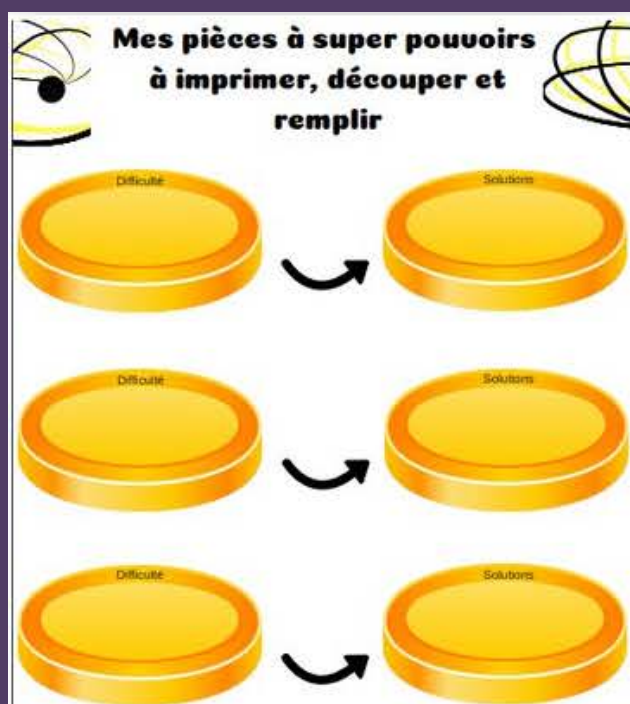
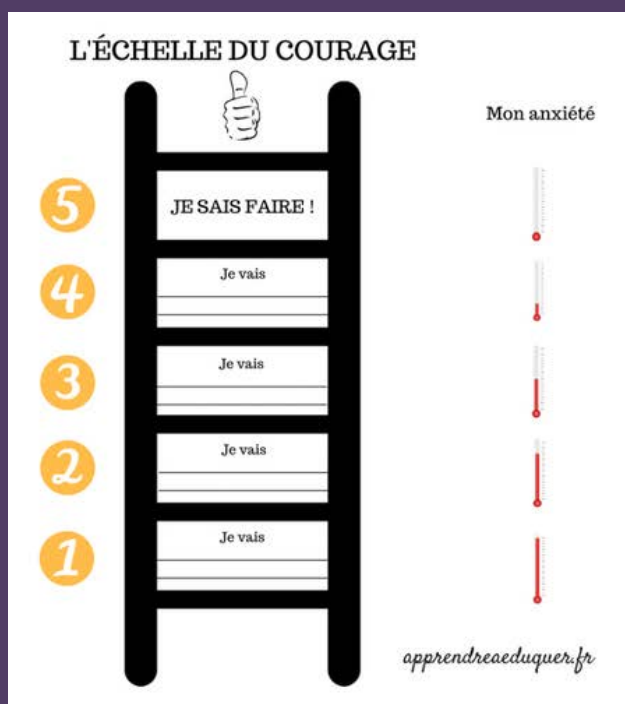
Cliquez et imprimez des jeux ou supports pour la confiance en soi





## Ateliers ou jeux à faire à la maison

# CONFIANCE EN SOI - COURAGE - SUPERS POUVOIRS



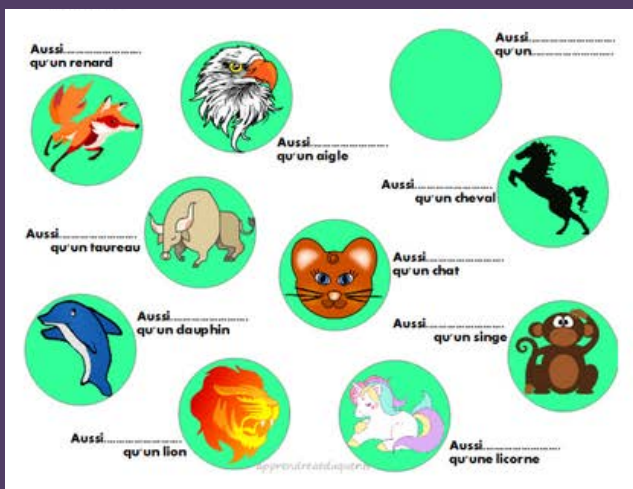
Cliquez et imprimez des jeux ou supports pour la confiance en soi





# Ateliers ou jeux à faire à la maison

## CONFIANCE EN SOI - MOTIVATION - RÉSERVOIR




Cliquez et imprimez des jeux ou supports pour la confiance en soi











## Ateliers ou jeux à faire à la maison

# DÉVELOPPER L'EMPATHIE - ABORDER LE HARCÈLEMENT

 **EST-CE DU HARCÈLEMENT OU NON ?** A B C

Entre camarades, certaines actions ou attitudes font partie de ce qu'on appelle le harcèlement. Observe bien chaque scène et colorie le rond rouge quand tu penses qu'il s'agit de harcèlement ou le rond vert quand tu penses que ce n'est pas du harcèlement.

		
<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
		
<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
		
<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
		
<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
		
<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

**MÔMES**  
par PARENTS



Cliquez et imprimez ce questionnaire pour enfant

04



## Liens utiles sites web



PassEducation

Internet  
Sans  
Crainte • fr



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

PHARE

e-  
enfance 3018

Ensemble, agissons pour un monde numérique responsable  
Association Reconnue d'Utilité Publique



PETIT POUSSE

Cliquez sur les logos  
pour ouvrir les liens utiles



6 à 9 ans Pour apprendre plus et mieux !

## 50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi

50 activités spécialement conçues par Caroline JAMBON, créatrice du site Apprendre à éduquer !

Apprendre à éduquer

- Des jeux simples et progressifs pour gagner en assurance
- Du matériel réutilisable à découper en fin de cahier : jeux de cartes, tableaux à remplir...

Indispensable pour réussir à l'école primaire!

LAROUSSE

6 à 9 ans Pour apprendre plus et mieux !

## 50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi

50 activités spécialement conçues par Caroline JAMBON, créatrice du site Apprendre à éduquer !

Apprendre à éduquer

- Des jeux simples et progressifs pour gagner en assurance
- Du matériel réutilisable à découper en fin de cahier : jeux de cartes, tableaux à remplir...

Indispensable pour réussir à l'école primaire!

LAROUSSE