

ACT IN GAMES



FEELINGS

HARCÈLEMENT

EN PARLER AUTREMENT



EN PARLER AUTREMENT

HARCÈLEMENT

FEELINGS

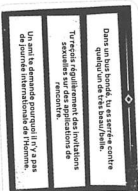
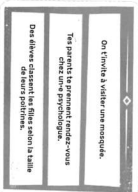
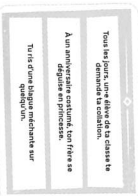


LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

L'égalité entre les personnes passe aussi par l'écriture.
Cette règle de jeu a donc été rédigée de manière inclusive !

MATÉRIEL

- 18 cartes *Émotion*
- 48 cartes *Vote* réparties en 8 couleurs
- 1 livret
- 1 plateau de jeu
- 110 cartes *Situations* réparties en 3 catégories :



À partir
de 9 ans

À partir
de 12 ans

À partir
de 15 ans

Si vous jouez avec des personnes d'âges différents, vous pouvez sélectionner des cartes *Situations* dans les 3 catégories. Nous vous recommandons de prendre connaissance des situations avant de jouer.

BUT DU JEU

- « Quelqu'un publie ton adresse postale sur les réseaux sociaux. »
- « Tes ami·es commentent le physique des passant·es. »
- « Lors de ton jogging, un·e inconnu·e vient courir à côté de toi. »

C'est à ce type de situations que Feelings Harcèlement vous propose de réagir.

Dans ce jeu coopératif, exprimez votre émotion face à une situation autour du harcèlement et des différentes formes qu'il peut prendre. Devinez ensuite ce qu'ont ressenti les autres parmi la palette des émotions disponibles. Au terme des 8 situations de la partie, découvrez le degré d'empathie qui vous lie et discutez de vos connaissances sur le sujet !

MISE EN PLACE

- A** Assemblez le **plateau** de jeu et placez-le au centre de la table. Posez le **pion** sur la première case de la **piste d'empathie**, au centre du plateau.
- B** Donnez à chaque partenaire les **6 cartes Vote** d'une couleur.
- C** Choisissez un paquet de **cartes Situations** et posez-le à proximité.
- D** Séparez les **cartes Émotion** en deux paquets selon leur symbole au verso (**X** ou **O**).
 - › Posez les deux paquets face cachée à proximité du plateau.
 - › Piochez **3 cartes Émotion** dans chaque paquet et disposez-les autour du plateau, chacune en face d'un symbole.
- E** Désignez qui commence le premier tour.

Mise en place pour 4 partenaires



TOUR DE JEU

1 C'est vous qui commencez ? Dès le premier tour, retirez **une carte Émotion** au choix parmi celles autour du plateau. Remplacez-la en piochant une carte qui porte le même symbole (**X** ou **O**).
Assurez-vous que tout le monde comprendre les émotions.

2 **Piochez une carte Situations** et lisez la situation de votre choix à voix haute. Posez ensuite cette carte à proximité : elle permet de comptabiliser le nombre de tours.
Aucune des situations de la carte ne vous plaît ? Piochez-en une autre !

Lina commence le tour. Elle pioche une carte *Situations* et choisit : « Lors de ton jogging, un·e inconnu·e vient courir à côté de toi. »

3 **Tout le monde choisit la carte Vote** qui correspond à l'émotion ressentie dans la situation lue. Celle-ci est posée **face cachée** devant soi.

4 C'est à vous de commencer à exercer votre empathie. **Choisissez un·e partenaire et annoncez l'émotion que vous pensez qu'elle/il a sélectionnée.** Si c'est correct, le groupe marque un point et le pion avance d'une case sur la **piste d'empathie**.
Vous êtes libres de commenter votre émotion ou de nuancer votre choix.

Lina choisit de deviner la carte de Kim :
« Kim, je pense que tu as choisi la joie. »
Kim retourne sa carte, dont le symbole est bien celui de la joie. Super, le groupe marque un point !



5 C'est maintenant à la **personne que vous avez choisie de deviner l'émotion jouée par quelqu'un d'autre**. Le tour de jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que chaque partenaire ait été désigné·e.

C'est maintenant à Kim de deviner l'émotion de quelqu'un d'autre. **Comme Lina a commencé le tour, elle ne peut pas être ciblée.** Kim choisit donc Youri : elle pense qu'il a aussi choisi la joie. Malheureusement, Youri avait choisi la méfiance. Aucun point n'est marqué.

Youri ne peut toujours pas choisir Lina puisqu'elle doit être choisie en dernier. Il doit donc deviner la carte d'Adama. Il propose la surprise. C'est une bonne réponse, un point est donc marqué.

Adama pense que Lina a joué la carte de l'agacement. Mais elle avait choisi la surprise. Pas de point marqué, donc.

6 Lorsque le tour est terminé, **votre rôle est transmis à votre partenaire de gauche.**



1
2
3
4
5

LINA
KIM
YOURI
ADAMA

SURPRISE
AGACEMENT
JOIE
MEFIANCE
HONTE

+

0

▲ Le tour de jeu se termine obligatoirement par vous (qui avez lu la situation). **Vous devez donc toujours être ciblé·e et deviné·e.**

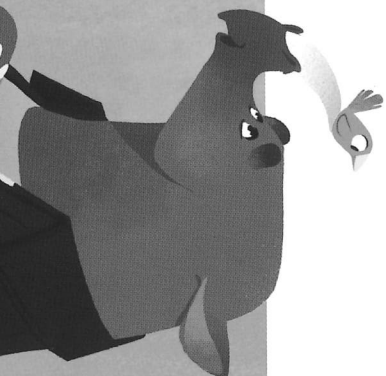
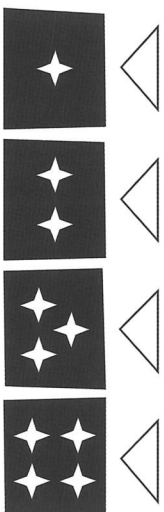
FIN DE PARTIE

La partie se termine après que 8 cartes *Situations* ont été jouées. Le moment est venu de découvrir le degré d'empathie qui unit votre groupe.

Relevez votre avancée sur la **piste d'empathie** et déterminez votre niveau de réussite grâce au tableau ci-dessous. Lisez ensuite le commentaire correspondant ci-contre.

NOMBRE DE PARTENAIRES	SCORE D'EMPATHIE			
2	0 → 4	5 → 8	9 → 12	13 → 16
3	0 → 6	7 → 12	13 → 18	19 → 24
4	0 → 8	9 → 16	17 → 24	25 → 32
5	0 → 10	11 → 20	21 → 30	31 → 40
6	0 → 12	13 → 24	25 → 36	37 → 48
7	0 → 14	15 → 28	29 → 42	43 → 56
8	0 → 16	17 → 32	33 → 38	49 → 64

RÉSULTAT



Bon début ! L'empathie est un outil relationnel indispensable au bien-vivre ensemble. Vous avez sûrement réalisé que chacun.e réagit différemment en ce qui concerne le harcèlement... N'hésitez pas à refaire une partie pour mieux vous connaître !



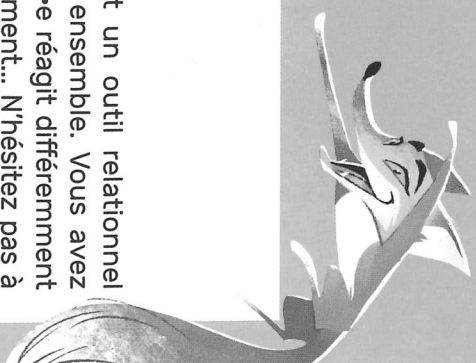
Bravo ! Vous avez montré beaucoup d'empathie pour obtenir ce résultat. Avez-vous découvert des choses que vous ignoriez sur les autres ? Si des situations vous ont interpellé, parlez-en avec une personne de confiance !



Génial ! Vous avez vraiment un don pour vous mettre à la place des autres et vous êtes probablement à l'aise pour discuter de ce sujet. N'hésitez pas à partager vos expériences !



Fabuleux ! Vous êtes des as de l'empathie, des médailles d'or de la lecture des émotions. Faites-en profiter d'autres personnes en leur proposant une partie !



OBJECTIF

Cet outil ludique est un soutien aux professionnels lors d'animations de sensibilisation.

Il vise à faciliter les échanges sur des situations spécifiques, dans une approche participative et bienveillante. En renforçant les compétences psycho-sociales du public, il l'invite à prendre les décisions les plus favorables à son bien-être. Il mobilise l'approche empathique d'une problématique et encourage un échange éducatif en dehors des injonctions pénales ou normatives.

LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR FEELINGS

Les savoirs : connaître les différentes émotions et les moyens de les identifier chez soi-même et chez les autres.

Les savoir-être : avoir conscience de soi, être à l'écoute, avoir de l'empathie (écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui, se mettre à la place de l'autre), s'adapter (réagir de manière adaptée face aux situations et aux personnes, entretenir des relations respectueuses)...

Les savoir-faire individuels et sociaux : réguler ses émotions, s'exprimer, écouter et communiquer de façon efficace.

L'éducation émotionnelle s'inscrit dans un travail global d'éducation pour la santé qui nécessite le développement des compétences psycho-sociales.

Renforcer les compétences psycho-sociales, c'est « *développer la capacité [...] à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne... C'est l'aptitude [...] à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.* »

(Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé)

Les compétences psycho-sociales

Les compétences cognitives

- ◆ Avoir une pensée critique
- ◆ Avoir une pensée créative
- ◆ Analyser, prendre des décisions
- ◆ Résoudre des problèmes

Les compétences sociales

- ◆ Communication verbale et non verbale
- ◆ Empathie
- ◆ Capacité de résistance et de négociation

Les compétences émotionnelles

- ◆ La conscience de soi (connaître ses qualités, ses limites...)
- ◆ La confiance en soi
- ◆ Réguler ses émotions
- ◆ Gérer son stress

Il s'agit ici d'accroître les compétences qui visent à « agir pour » plutôt que de « lutter contre ». Elles donnent aux individus davantage de possibilités de contrôle sur leur vie et leur environnement.

Les compétences psycho-sociales se retrouvent au cœur de différentes finalités éducatives : le bien-être et la qualité de vie, la socialisation et l'autonomie, la citoyenneté et le vivre ensemble, la prévention des conduites à risques et les processus d'apprentissage.

Le développement des compétences psycho-sociales peut influencer sur la représentation que nous avons de nous-mêmes et des autres, de même que sur la manière dont les autres nous perçoivent. Les compétences psycho-sociales contribuent au sentiment d'efficacité, de confiance en soi et d'estime de soi. Elles jouent un rôle important dans la promotion du bien-être mental, qui lui-même enrichit nos motivations à prendre soin de nous et des autres.

Feelings tend à promouvoir des comportements favorables au bien-être physique et mental, en travaillant sur les savoirs, savoir-faire et savoir-être du public. Il apporte à la fois de l'information et un questionnement, en favorisant le débat et le travail collectif. Il permet également l'expression et la prise de conscience des représentations de chacune.

Cet outil est à utiliser dans une stratégie globale pour répondre à un problème et à des besoins identifiés. Toute animation doit être préparée et adaptée en fonction du public, du temps imparti, des conditions d'animation et des objectifs.

Le cadre et la posture de l'intervenant.e

Avant l'animation, veillez à clarifier vos intentions éducatives, vos motivations, vos représentations et vos objectifs d'action. Dans quel but souhaitez-vous sensibiliser votre public ? Comment vous positionnez-vous par rapport à la thématique abordée ? Comment imaginez-vous cette animation ? Que voulez-vous voir changer entre avant et après l'animation ?

Durant l'animation, vous assurez plusieurs rôles au sein du groupe :

Un rôle d'animation

Vous aménagez l'espace, vous expliquez les consignes et vous faites vivre le groupe. Vous régulez les échanges, distribuez la parole, gérez le temps et reformulez les interventions de votre public pour s'assurer de la compréhension.

Un rôle de cadre

Vous garantissez la sécurité affective et physique du public ainsi que le respect des règles établies avec le groupe pour instaurer un climat de confiance.

Un rôle pédagogique

Vous permettez à votre public de s'interroger et de s'exprimer, d'acquérir des connaissances, de construire des réponses et de développer sa capacité à faire des choix et à agir.

Pendant la partie, vous réagissez aux commentaires et aux remarques. Vous ouvrez la discussion et le débat en faisant circuler la parole tout en portant un regard positif et bienveillant. Vous avez un discours tolérant, vous vous appuyez sur les potentiels et les ressources des personnes. Vous valorisez votre public à travers le renforcement positif.

Que faire des confidences ?

Le jeu ne questionne pas directement le public sur ses histoires ou ses vécu, mais travaille sur ses émotions et ses ressentis. Cependant, il peut amener certaines personnes à parler ouvertement de leurs parcours personnels.

En tant que garant.e du bon déroulement de la séance, votre rôle est également de faire la distinction entre ce qui relève du collectif et de l'individuel. Le cadre doit permettre à chacun.e de s'exprimer sans trop s'étendre sur son cas particulier. Pour les éléments confidentiels abordés, il est important de pouvoir proposer un temps d'écoute après la séance ou une orientation vers un accompagnement extérieur.

Soyez à l'écoute de vos limites, et veillez à pouvoir informer ou accompagner vers des personnes ou des structures ressources.

Ce livret d'accompagnement a pour vocation d'accompagner le public non-spécialisé dans la découverte des thématiques abordées par **Feelings Harcèlement**. Pour approfondir ces sujets, nous vous recommandons le recours à des ouvrages de référence ou à une formation.

Les situations et le contenu de ce livret d'accompagnement ont été réalisés en partenariat avec le Centre de Planning Familial Aurore Carlier, l'Aide en Milieu Ouvert Amosa et les Femmes Prévoyantes Socialistes.

QU'EST-CE QUE LE HARCÈLEMENT ?

Il existe de nombreuses définitions du harcèlement. Benoît Galand, expert en harcèlement scolaire à l'UCLouvain, le définit comme *des actes négatifs (délibérés) et répétitifs à l'égard d'une personne qui ne voit pas comment y mettre fin*. Trois facteurs doivent être présents simultanément pour parler de harcèlement :

1. Une asymétrie - un rapport de domination entraînant un déséquilibre de pouvoir
2. Une répétition des faits et de la durée
3. Un caractère intentionnel

Les manifestations du harcèlement peuvent être **physiques** (coups de pied, bousculades, pincements, maîtrise physique...), **verbales** (moqueries, menaces, railleries, surnoms dépréciatifs, rumeur...) mais également **non-verbales** (gestes menaçants, regards insistants, grimaces...).

Le harcèlement peut prendre de nombreuses formes :

Le **cyberharcèlement** peut se manifester par des intimidations, des insultes, la propagation de rumeurs, le piratage de comptes et l'usurpation d'identité, la création de discussions, de groupes ou d'une page sur les réseaux sociaux, la publication de photos et de vidéos sans accord, des messages à caractère sexuel... Les outils digitaux décuplent la portée du contenu créé ou utilisé, qui peut être partagé des centaines voire des milliers

Le **harcèlement scolaire** se déroule spécifiquement dans l'enceinte de l'école et entre des élèves du même établissement scolaire.

Le **harcèlement moral** vise à porter atteinte à la dignité ainsi qu'à l'intégrité morale de la personne dans le but de provoquer chez elle un déséquilibre d'un point de vue psychologique. Dans le cadre de ce type de harcèlement, les comportements comprenant une part de manipulation peuvent être complexes à identifier par la victime. Le harcèlement moral peut se dérouler sur le lieu de travail : on parle alors de **harcèlement au travail**. Il peut également être l'œuvre d'un·e proche ou d'un·e partenaire : il est alors considéré comme une **violence psychologique**, qui peut précéder la violence physique.

Le **harcèlement sexuel** se caractérise par le fait d'imposer à une personne, de façon répétée, des comportements ou propos sexistes ou à connotation sexuelle.

Le **harcèlement de rue** renvoie aux comportements dans l'espace public qui visent à interpeller verbalement ou non, à proférer des messages intimidants, insistants, irrespectueux, menaçants ou insultants en raison du genre, de l'orientation sexuelle, de la couleur de peau, ou encore de la situation de handicap de la victime.

LES RÉALITÉS DU HARCÈLEMENT

De nombreuses études ont été réalisées afin de quantifier ce phénomène. Cependant, il est important de considérer que de nombreuses victimes n'osent pas parler de ce qu'elles vivent. Selon une étude réalisée en 2021 par l'**Agence des droits fondamentaux de l'Union européenne**, 41% des personnes ont subi du harcèlement au cours des cinq années précédant l'enquête. Au cours de l'année précédant l'enquête, elles étaient **29% à être victimes de harcèlement**. Cela correspond à près de 110 millions de personnes dans l'Union européenne (27 pays) victimes de harcèlement en un an.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour accéder aux ressources autour du jeu Feelings, rendez-vous sur le site de Feelings : www.feelings.fr. Vous y trouverez notamment :

- ◆ un générateur de situations personnalisables
- ◆ un kit d'animation en grand groupe
- ◆ une fiche pédagogique
- ◆ une fiche d'animation
- ◆ des ressources afin d'améliorer l'accessibilité des jeux Feelings Thema

Ce jeu fait partie de la collection **Feelings Thema**. Retrouvez toutes les déclinaisons spécifiques de Feelings sur le site internet !



Feelings Thema est une collection de jeux éditée par la maison d'édition Act in Games (Rue à l'eau 7 - BE 5640 Oret - Belgique).
Tous droits réservés © 2022 Act in Games.

Une question ? Un retour d'une animation ? Une situation à nous proposer ?

info@actingames.com
www.actingames.com

Ce taux moyen cache cependant d'autres réalités. Le taux de harcèlement est ainsi de :

- > 57 % pour les personnes qui s'identifient comme lesbiennes, gays, bisexuelles ou « autres »;
- > 54 % pour les personnes n'ayant pas la nationalité du pays dans lequel elles vivent;
- > 50 % pour les personnes handicapées.

Parmi les formes de harcèlement, les **commentaires offensants ou menaçants** constituent la forme de harcèlement la plus fréquente.

En ce qui concerne les âges des victimes, trois personnes sur cinq dans la tranche d'âge 16-29 ans ont été victimes de harcèlement. Parmi cette tranche d'âge, 27 % ont été victimes de cyberharcèlement. Ces deux taux sont **les plus élevés dans toutes les tranches d'âge**, les expériences de harcèlement diminuant avec l'âge.

L'étude souligne également que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de subir un harcèlement qui implique des actes de nature sexuelle commis par des auteurs inconnus auparavant : 72 % pour les femmes contre 40 % pour les hommes. En outre, 57 % des femmes déclarent que le harcèlement impliquant des actes de nature sexuelle a eu lieu en public - dans la rue, un parc ou un autre espace public - contre 30 % des incidents de nature sexuelle subis par les hommes.

Cependant, les femmes sont visiblement beaucoup plus enclines à éviter d'être seules avec une personne qu'elles connaissent, par crainte d'être agressées ou harcelées. Elles pratiquent également davantage que les hommes d'autres **stratégies d'évitement actif** des risques comme éviter les endroits où il n'y a pas d'autres personnes ou éviter certaines rues ou certains quartiers.

