

# Comment je me sens ?



PARTICIPE À CETTE ACTIVITÉ  
AVEC GARY

## TEMPS DE DÉBAT

- **Que ressent-on quand on est harcelé ?**

On peut se sentir en colère, déprimé, être triste, avoir peur ou encore se sentir seul jusqu'à s'isoler complètement des autres. On peut aussi avoir envie d'être soutenu, que des copains viennent nous aider. On a aussi honte parfois, on croit que c'est de notre faute alors qu'on n'est pas responsable.

- **Quelles sont les conséquences du harcèlement ?**

À force d'être exclu ou moqué par ses camarades, on peut finir par perdre son estime de soi et se sentir dévalorisé. On peut aussi ne plus avoir confiance en ceux qui nous entourent. Certaines personnes sont tellement déprimées qu'elles n'arrivent plus à dormir ou à manger. Si on se sent très isolé et qu'on a peur, il arrive aussi qu'on n'ait plus envie d'aller à l'école. Il est important de ne pas rester seul et d'en parler autour de soi le plus vite possible.

- **Que ressent-on lorsqu'on est témoin de harcèlement ?**

Lorsqu'on voit un groupe d'enfants harceler un camarade, on peut se sentir mal à l'aise, avoir de la peine ou avoir peur de prendre sa défense et risquer de se faire harceler soi-même. Parfois, on peut aussi participer en rigolant aux moqueries, par exemple. Mais on doit se rappeler que si le harcèlement est possible, c'est aussi parce que des personnes ne disent rien et laissent faire : agir c'est dire « NON » au harcèlement.

## FICHE D'ACTIVITÉ

### Objectifs



- Porter le regard sur ses qualités, ses talents, ses valeurs et ses goûts.
- Apprendre à mieux se connaître et découvrir nos points communs.
- Travailler la confiance en soi et en l'autre, développer l'estime de soi.

### Matériel



Une feuille A3 par enfant, des crayons, feutres ou peintures, des magazines à découper, de la colle, des ciseaux et si possible des planches de carton.

# Comment je me sens ?

## Déroulé



### - Présentation -

Avant de commencer l'activité, distribuer à chaque enfant une feuille A3 et invitez-les à répondre de façon individuelle à sept questions écrites préalablement au tableau :

- \* Quel est ton animal préféré ?
- \* Quelle est la chose que tu adores faire ?
- \* Quel sport pratiques-tu ou aimerais-tu pratiquer ?
- \* Quel est ton plat favori ?
- \* Quel est l'endroit où tu aimes aller ?
- \* Qu'est ce qui te rend heureux ou heureuse ?
- \* Si tu étais chevalier ou chevaleresse, quel serait ton nom ?

### - Création -

Demander à chaque enfant de dessiner un bouclier en essayant de bien occuper tout l'espace de la feuille. Les boucliers peuvent être de toutes les formes ! Ensuite, les enfants dessinent sept compartiments sur leur bouclier. Ces derniers peuvent prendre la forme de rectangles, cercles, lignes en zigzag, etc. À présent, demandez aux enfants de remplir chaque compartiment à partir des réponses rédigées précédemment. Ils peuvent écrire leur réponse, la dessiner ou bien encore faire un collage. Il n'y a pas de limite dans la créativité !

Lorsque les enfants ont fini de remplir les sept espaces, invitez-les à découper le bouclier en suivant la forme dessinée. Si vous avez du carton à disposition, n'hésitez pas à proposer aux enfants de renforcer leur création en collant la feuille dessus. Pour terminer, les enfants inscrivent leur nom/prénom au dos du bouclier.

### - Restitution -

Proposez un temps d'échange autour des différentes créations afin que les enfants puissent s'exprimer et partager leurs réponses.

- \* Comment me suis-je senti durant cette activité ?
- \* Est-ce facile de parler de soi ? Pourquoi ?
- \* Ai-je appris de nouvelles choses sur mes camarades ?
- \* Ai-je découvert que j'avais des points communs avec eux ?
- \* A-t-on tous les mêmes qualités, les mêmes goûts ? Qu'est-ce que cela signifie ?

## Les p'tits trucs



- Instaurer un cadre bienveillant où chacun pourra trouver sa juste place au sein du groupe et où le regard sera porté sur le partage d'expériences et non pas sur le résultat esthétique des créations.
- Proposer de créer une exposition artistique facilitera le jeu et les échanges au sein du groupe tout en valorisant le travail de chaque enfant.
- L'enseignant peut faire le choix de participer à l'activité !