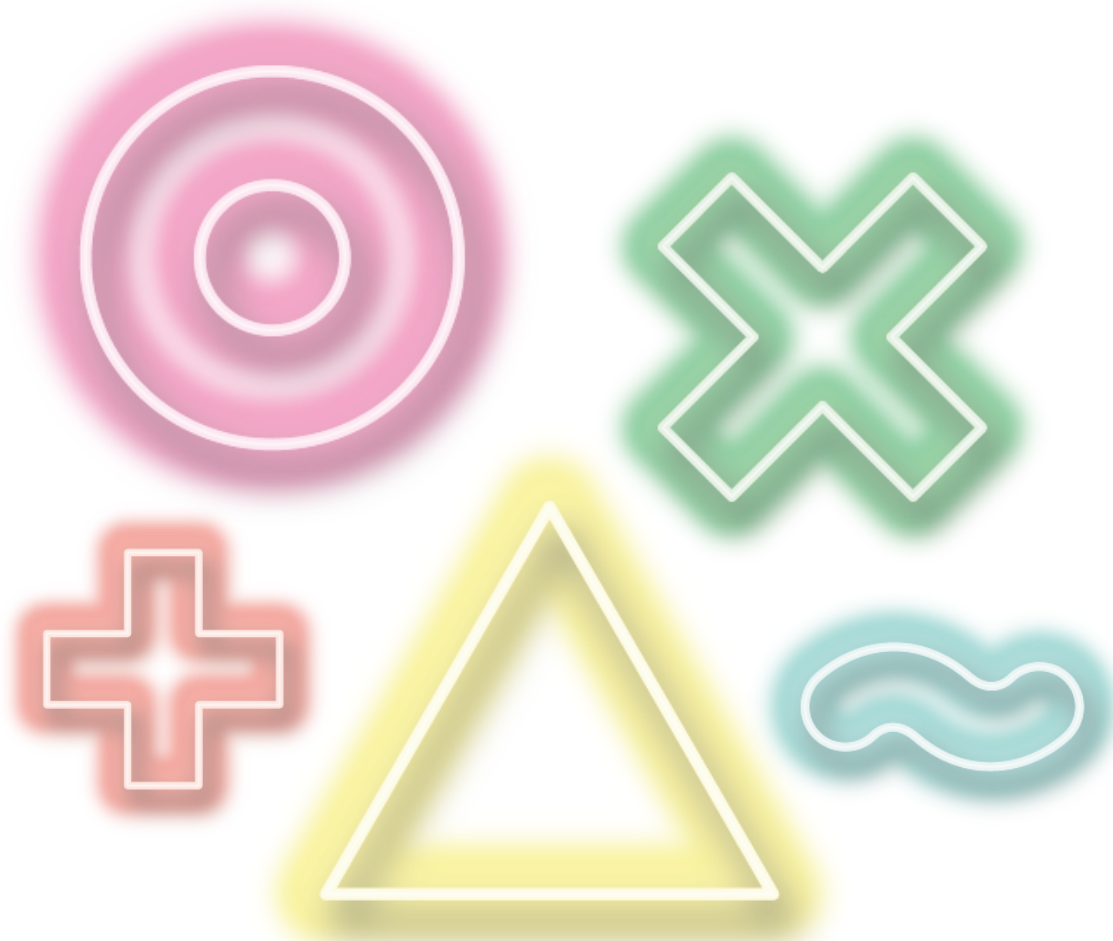


ATELIER

C'EST JUSTE UNE BLAGUE

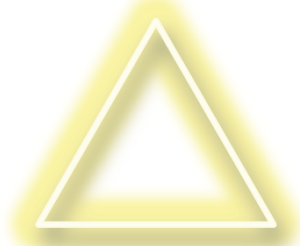
Prendre conscience des impacts de l'intimidation.



Femmes et Égalité
des genres Canada

Women and Gender
Equality Canada

YWCA
QUÉBEC



L'Atelier

Temps : 60 minutes

Matériel : Une grande salle, une enceinte de musique (optionnelle), des surprises (optionnelle), papier et crayons pour indiquer les défis.

Préparation : Préparer la course à relais en identifiant clairement les stations avec leurs défis.

Lire le guide de l'animateur.

Prendre conscience de notre cadre de pratique.

Lire les recommandations 1, 2 et 7 de notre document de recommandation.

Nombre d'animateur.trice : 2 personnes, dont une est une intervenante, psychologue, psychoéducatrice ou tout autre profession connexe.

Objectifs : Amener une réflexion sur les conséquences de l'intimidation et comment tout le monde peut contribuer à bâtir un monde meilleur.

Consigne animateur.trice

Consigne participant.e.s



Déroulement

Introduction, 5 minutes :

- Demander aux jeunes comment ils se sentent aujourd'hui, les inviter à partager leurs émotions.
- Ne pas leur mentionner le thème de l'atelier ni leur donner des indices par rapport au sujet de l'intimidation !
- Après le premier tour de table, leur expliquer l'atelier d'aujourd'hui, voir encadré suivant.

- Aujourd'hui, vous allez accomplir une course à obstacles. Tout le monde doit rester groupé. Il n'a pas quelqu'un qui va plus vite.
- Dès que vous vous engagez à compléter le défi, vous devez rester jusqu'à la fin de l'atelier. Ceci est très important.
- À tout moment, si vous vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez demander de vous retirer de la course. Par contre, vous devez rester pour la deuxième partie.
- Lors des activités physiques, il est possible d'arrêter à tout moment et d'aller vous asseoir sans perturber les autres.

Mise en contexte pour les animateur.trice.s pour la course à relais

- La course à obstacles sera effectuée deux fois. La première sera complétée dans un contexte négatif et la deuxième dans un contexte positif.
- L'objectif est que les jeunes ressentent les impacts possibles de l'intimidation.
- Cet atelier est pensé pour être animé par deux animateur.trice.s. Un.e animateur.trice effectue les activités physiques avec les jeunes pendant que l'autre animateur.trice l'intimide.
- Adapter la première en fonction de la réaction des jeunes.
 - Si les jeunes défendent l'animateur.trice qui se fait intimider, il est possible d'arrêter la course.
 - Si les jeunes rient de l'animateur.trice qui se fait intimider, les laisser faire, tant que c'est respectueux et acceptable.



Activité no.1, course à relais no.1 - négative - 20 minutes

- Présenter la course à relais qui sera effectuée et les différentes stations.
- Après avoir présenté la course, demander aux jeunes de répéter les consignes pour chaque station.
- Si un jeune souhaite se retirer de la course, cela est possible, mais il doit rester dans la salle.

Suggestions de défis pour la course :

- 10 push-up ; la personne qui anime décourage l'autre l'animateur.trice. (ex : mon enfant de 5 ans fait mieux que toi, t'es pas bon, t'est pas capable, tu fais ça comme une fille, soit un vrai gars, etc.)
 - Éviter les commentaires grossophobes et racistes.
- Parcourir une distance avec des fentes hautes. Mêmes consignes de découragement. Il est possible de huer l'animateur.trice.
- 10 jumping jack ; l'animateur qui anime rigole, ignore les participants, parle au cellulaire, imite l'autre animateur de façon ridicule, etc.
- Faire 3 planches de 15 secondes chacune. Aller faire perdre l'équilibre à l'animateur.trice qui participe à la course.
- Parcourir une distance en sautant à pied joint.

Activité no.1 - Retour

- Prendre un moment pour revenir sur la course.
- Ouvrir la discussion sur les émotions ressenties.
- Chaque animateur partage leur vécu.
- Questions pour alimenter la discussion dans l'encadré suivant.



- Demander aux jeunes comment ils se sont sentis. Est-ce qu'ils ont trouvé cela difficile? Est-ce que certains ont ressenti de la colère ou de la peine ou de l'injustice? Quels ont été leurs émotions?
- Demander aux jeunes ce qu'ils pensent des insultes sexistes « soit un vrai gars », « tu fais comme une fille »?
- Demander aux jeunes ce qu'ils auraient pu faire pour changer la situation.
- Comment ils peuvent intervenir ou réagir lorsqu'ils sont témoins de situations d'intimidation? (ex : nommer à la personne qui anime qu'ils n'aiment pas ça, encourager leurs coéquipiers, arrêter l'activité, etc.)

- Discussion sur les conséquences de l'intimidation chez les victimes. Amener les jeunes à se mettre dans la peau de la personne intimidée, ici l'animateur.trice. Parler des impacts sur la santé mentale, la confiance en soi, les relations, la santé physique, l'anxiété sociale, la solitude, l'isolement et la faible estime de soi.)

Si les jeunes ont embarqué dans l'intimidation

- Qu'est-ce qui les a amené.e.s à intimider aussi l'animateur.trice? Qu'est-ce qu'ils ont ressenti en faisant cela? (ex : un sentiment de supériorité, c'était pour rigoler, iels ne savaient pas, etc.)
- Discussion sur l'effet de groupe. Est-ce qu'un groupe peut les influencer à poser des actes dont iels ne sont pas fières ?



Activité no.2, course à relais no.2 - positive - 20 minutes

- Présenter la course à relais qui sera effectuée et les différentes stations.
- Après avoir présenté la course, demander aux jeunes de répéter les consignes pour chaque station.
- Si un jeune souhaite se retirer de la course, cela est possible, mais il doit rester dans la salle.
- Créer une ambiance positive. Peut-être mettre de la musique, faire des blagues, laissez aller votre imagination.

Suggestions de défis pour la course (reprendre les mêmes que précédemment) :

- 10 push-up ; encourager les jeunes, l'animateur.trice. Dire des compliments.
- Parcourir une distance avec des fentes hautes. Encourager les participant.e.s, peut-être leur taper dans la main.
- 10 jumping jack ; se joindre au groupe pour compléter la course. Encourager tout le monde, ne laisser personne derrière.
- Faire 3 planches de 15 secondes chacune.
- Parcourir une distance en sautant à pied joint.

Possibilité de remettre une surprise à la fin de cette course.

Activité no.2 - Retour

- Prendre un moment pour revenir sur la course.
- Ouvrir la discussion sur les émotions ressenties.
- Chaque animateur partage leur vécu.
- Questions pour alimenter la discussion dans l'encadré suivant.



Demander aux jeunes comment ils se sentent.

- Quelles différences iels perçoivent entre les deux courses?
- Est-ce que les paroles et les actes ont un impact sur leur état?
- Est-ce qu'iels ont remarqué une différence sur leur performance sportive?
- Qu'est-ce qui était plus facile?

Discussion sur les impacts, l'effet de groupe quand on s'unit.

- Faire un parallèle avec le sport et la différence de performance physique sous pression vs performance physique en confiance.
- Discuter de l'expression « c'est juste une blague ». Faire prendre conscience aux jeunes que dire que l'intimidation est juste une blague ça invalide les inconforts et les sentiments négatifs vécus. Il ne faut pas oublier que la sensibilité est différente pour chaque personne.
- Est-ce qu'iels ont remarqué une différence dans l'esprit de groupe?

Conclusion, 10 minutes

- Faire un retour sur les impacts de l'intimidation.
- Rappeler la force du groupe peut être positive si tout le monde dénonce une injustice.
- S'excuser pour la première course. Mentionner l'importance de s'excuser si l'on remarque que l'on peut avoir blessé quelqu'un.
- Si vous êtes confortable partager une histoire d'intimidation dont vous avez été témoin ou que vous avez vécu.



Révision des acquis

Nous vous invitons à prendre un bref moment avec les jeunes pour prendre conscience des acquis.

Je reconnais que l'environnement dans lequel je suis à un impact sur comment je me sens.

- Je suis en accord.
- Je suis en désaccord.
- Je ne sais pas

Mes paroles et mes gestes ont un impact sur les personnes qui m'entourent.

- Je suis en accord.
- Je suis en désaccord.
- Je ne sais pas

Il est important que je m'excuse.

- Je suis en accord.
- Je suis en désaccord.
- Je ne sais pas

Commentaires :