

# Laisse-moi

---

**Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité**

---

---

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

---

La communication et la compréhension des concepts de respect, d'empathie et de limites est fondamentale pour assurer des environnements sains et sûrs. Dans cette démarche nous approfondirons l'importance de la communication comme outil pour prévenir et aborder les mauvais traitements. En expliquant avec simplicité aux participants quels sentiments sont naturels et quels sont ceux qui outrepassent leurs droits et peuvent nuire leur sensibilité.

Au travers d'activités interactives et dynamiques, accompagnées de questions et de conversations dialoguées, nous explorerons la façon de faire naître des relations positives et constructives entre enfants, adultes et autorités.

Notre objectif est de former les participants à reconnaître les signes de mauvais traitement en leur fournissant des stratégies efficaces pour transmettre leurs émotions, besoins et préoccupations de manière sûre et respectueuse.

Ensemble, nous travaillerons vers la construction d'un espace sûr dans lequel chaque participant pourra se sentir écouté, valorisé et protégé. Ensemble, nous sommes une partie du chemin vers le mieux être.



---

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

---

## L'atelier

Cet atelier a pour principe que toute personne vit, sent, sourit et pleure. Toute personne chemine dans la vie et dans ce voyage il y aura des dilemmes dans lesquels il faudra savoir agir. S'éloigner, prévenir, demander de l'aide afin d'arriver à destination.

C'est pourquoi, dans cet itinéraire, nous apprendrons à **sentir**, (s')**écouter** et interpréter les signaux, à **réagir** devant les “Carrefours et déviations”, à nous appuyer sur les autres car nous sommes toujours **accompagnés** de “Refuges” et cela sans oublier notre “Objectif” de **sérénité**.



Commençons en travaillant l'importance de l'écoute active. Parfois, nous ne sommes pas capables de nous rendre compte de ce que nous ressentons et de ce que ressentent les autres. C'est pour cela qu'il est très important de générer un dialogue sur les émotions depuis le plus jeune âge. Nous éduquer à observer ce que l'on ressent pour, petit à petit, identifier ses sensations et avoir confiance en elles, au lieu de les annihiler et ne pas leur laisser leur statut d'alertes devant des situations menaçantes.

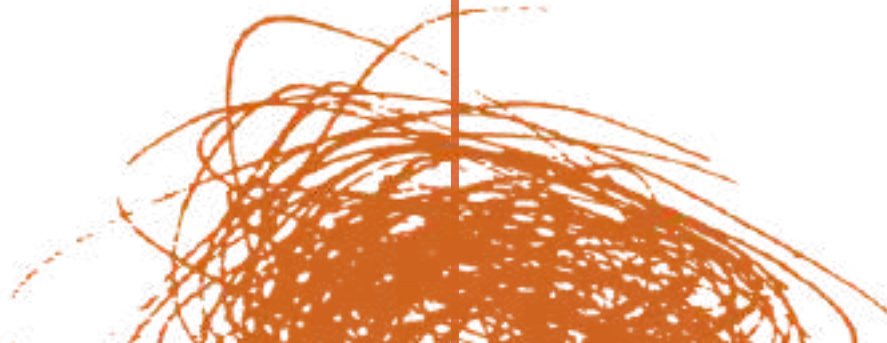
Les émotions sont nos gilets de sauvetage et il faut savoir les écouter.

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

Nous proposerons trois exercices:

**Le jeu du téléphone sans fil :** Les participants s'asseyent en cercle et l'un d'eux commence en murmurant à son voisin un message simple sur ce qu'il ressent (que ce soit de la joie, de la tristesse, de la colère ou de la surprise...). La personne suivante murmure ce message à son voisin et ainsi de suite. À la fin du tout, nous comparerons le message original avec celui reçu par le dernier participant. Nous soulignerons deux choses :

1. Comment la communication bouge facilement et peut vite être mal interprétée. Que les rumeurs sont injustes et ne transmettent presque jamais de vérité. Et que nous ne devons jamais contribuer à propager les messages des autres.
2. L'importance de l'écoute active entre deux camarades. Toujours essayer d'écouter et de comprendre ce qu'on veut nous dire est la seule façon pour qu'un message arrive dans son intégralité à son destinataire.



# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

**Dessine tes émotions :** Avec du papier et des crayons de couleur nous demanderons que chacun dessine son état quand il ressent un malaise. Chacun pourra après partager son dessin et ses ressentis, quelle(s) situation(s) et pourquoi ce malaise.

Nous nous appliquerons, entre tous, à donner une réponse compréhensive.

(Si nous ne disposons pas de crayons, il est possible de demander à chacun de décrire à quel endroit de leur corps se situe le malaise. Le ventre? La tête? Et nous échangerons sur les situations qui produisent ces sensations)

**Histoires à fin ouvertes :** Nous raconterons une histoire dans laquelle les personnages affrontent des situations inconfortables. Ensuite, nous demanderons aux participants de travailler en groupe pour inventer des fins alternatives où les personnages résolvent la situation en communiquant de manière efficace ou en s'éloignant de la source de malaise.

⇔ Carrefours et déviations



---

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

---

À ce moment du chemin, nous exposerons l'importance du fait qu'il y a toujours une déviation que l'on peut emprunter. Avec chaque décision que nous prenons dans la vie, nous changeons un aspect de notre situation actuelle. C'est pour cela qu'il faut bien étudier les possibilités qui s'offrent à nous devant une situation précise. Essayer de toutes les évaluer et réagir afin de se sentir au mieux, à long terme. Que ce soit en exprimant notre inconfort, en demandant de l'aide, en nous éloignant de la source de malaise sans donner d'explication...

Il y a des situations pour lesquelles il n'y a pas de bonne façon de faire, et ne génèrent pas de jugement. Parfois il s'agit juste de pouvoir rester debout. Et il est essentiel que, le plus tôt possible, nous ne cherchions pas le perfectionnisme dans le ressenti au sein des relations.



# Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

## Première exercice :

### Profiter du spectacle Laisse-moi

Faire des questions simples et directes pour que les participants génèrent une réflexion sur ce qu'ils viennent de voir :

- Comment penses-tu que se sentait la femme?
- Comment penses-tu que se sentait l'homme?
- Tu crois que c'est de l'amour?
- Comment serait "aimer", réellement?

Dans ce dialogue, nous essayons d'approfondir le fait que, souvent, la personne qui traite mal, oui, croit qu'elle aime et dit qu'elle aime. Mais elle ne sait pas vraiment ce que c'est qu'aimer; car souvent, elle ne fait que reproduire des modèles qu'elle a reçus, dans son histoire. C'est pour cela qu'on ne doit pas se laisser embobiner avec des mots et ce sont les actions des autres qui doivent actionner nos propres limites.

Le second exercice, "Listes", serait essayer de produire une liste de choses qu'on fait quand on aime (bien). Et une liste de choses qu'on fait quand on aime pas (bien). Ceci tant à propos des amis, des amours, de la famille... Nous donnerons deux cartes, une rouge et une bleue. sur la rouge, inscrire ce qu'on fait quand on aime; et sur la bleue, ce qu'on ne ferait jamais. Après les avoir réunies, toutes, nous les lirons à voix haute en débattant si besoin. Il est possible de faire un travail en partenariat avec les professeurs, pour les classes, et qu'ils fassent la suite ou la fin du travail, avec les réponses transmises.



Refuges

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

Pendant ce temps, l'intention est de se souvenir que peu importe à quel point nous nous sentons mal, il y a toujours un refuge dans lequel se protéger. Que ce soit la famille, les professeurs, les amis, les parents des amis, les collègues... je dois trouver à me protéger dans un lieu dans lequel je me sens bien et demander l'aide dont j'ai besoin. Parce que malgré le fait qu'on puisse se sentir seul.e, nous ne le sommes jamais vraiment.

**Cercle de confiance** : Les participants s'asseyent en cercle et chacun partage une chose qui le fait se sentir en sûreté et protégé. Quand tous auront parlé, nous ferons les yeux et nous nous imaginons dans cette situation sûre et nous ferons une minute de méditation, de gratitude et de remerciement.

**Chaîne de soutien** : Les participants écrivent une liste d'actions spécifiques qu'ils peuvent faire pour aider quelqu'un qui est maltraité. Chacun cherche ensuite une personne à qui lire cette liste et ils restent ensemble. Il faudra ici chercher d'autres personnes ou paires afin qu'à la fin, ils ne forment, tous, qu'une seule et unique chaîne humaine, montrant ainsi comment s'aider mutuellement.



Objectif Sérénité



# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

Dans cette partie, déjà presque la fin de l'atelier, rappelons-nous que le but de la vie est beaucoup plus simple et facile que ce qu'on veut nous vendre. Que vivre tranquille est généralement le meilleur objectif que nous puissions viser et que très souvent, malgré l'oxymore, il faut lutter pour sa propre paix.

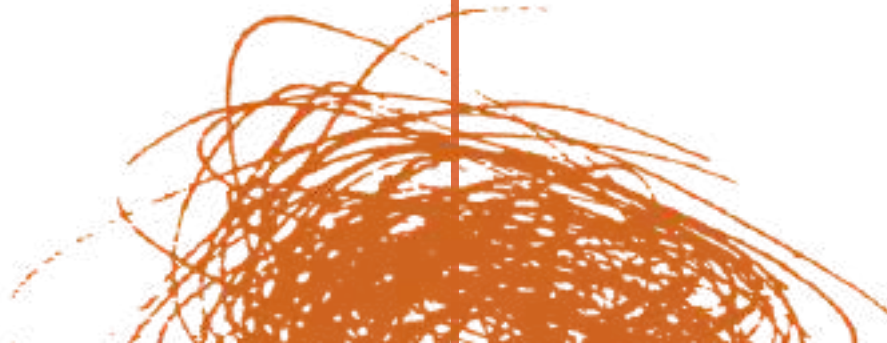
**Le train en route :** Dans cet exercice, les participants se mettent en file indienne, comme s'ils étaient les wagons d'un même train. Le "moteur" du train (le premier de la file) commence à bouger dans l'espace et les autres doivent le suivre en maintenant une distance de sécurité pour ne pas se rentrer dedans. Le "moteur" peut changer de direction et de vitesse mais aussi faire des mouvements et gestes, et les "wagons" doivent s'adapter pour garder le train en mouvement sans envahir l'espace personnel des autres.

Cet exercice enseigne l'importance du respect de l'espace personnel, à savoir communiquer quand on a besoin de plus d'espace et la coopération car pendant ce temps, on travaille ensemble à maintenir le train en mouvement. Après quelques secondes le "moteur" ira se placer à la fin de la file afin que plusieurs puissent expérimenter la place de meneur. Enfin, il est possible d'ouvrir la réflexion sur des questions comme "Quelles stratégies avez-vous utilisées pour respecter l'espace des autres?", "Comment pouvons-nous nous servir de cet exercice dans notre vie quotidienne?"

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

**L'arbre de la tranquillité** : Avec du papier et des crayons de couleur nous demanderons de dessiner un arbre. (l'idéal serait une grande feuille pour que tous dessinent un seul arbre, ensemble. Mais l'exercice peut être individuel). Au niveau des racines, noter ce qui nous rend insécure ou inconmode. Au tronc et aux branches, écrire les actions qui permettent d'améliorer ou éloigner des situations des racines et générer un espace sûr pour chacun d'eux. Enfin, sur les feuilles, les actions qui nous rendent tranquilles et heureux. Si l'exercice est individuel, un temps d'échange autour de chaque dessin pour expliquer ce qui est noté. Cet exercice aidera à visualiser le chemin depuis l'inconfort jusqu'à la tranquillité, en passant par l'espace de sécurité mis en place construit par chacun.

Et ainsi se termine l'atelier.



---

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

---

Il est possible que pendant cet atelier, des histoires de mauvais traitement sortent au jour. Il est nécessaire d'être formé à minima pour savoir comment réagir avec sensibilité pour que la personne ne se referme pas.

**Jamais** il ne faut alléger le problème, ni couper une personne qui parle de son inconfort. Il faut être réalistes, c'est un atelier court et nous sommes peu de professionnels pour transmettre à un groupe. Il est facile de se sentir dépassés et contraints par les horaires, le stress ou la fatigue de la journée mais il faut être conscient que nous parlons parfois de vie ou de mort. Il est possible que grâce à **notre écoute active**, une personne arrête de subir un enfer le reste de sa vie. Il nous faut rester alertes, écouter de tout notre coeur/corps et lire entre les lignes. Ouvrant toujours la possibilité d'une discussion après l'atelier, avec les intervenants ou d'autres personnes.

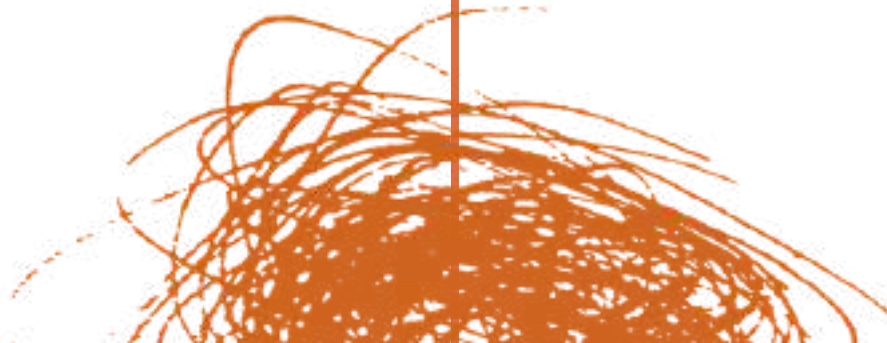
Ici quelques informations terrifiantes sur différents types d'abus. Nous recommandons de nous former, le plus possible, dans chaque domaine. Savoir aussi à quelles institutions s'adresser si un cas est détecté. Compter sur l'appui d'un psychologue dans un contexte scolaire ou entrepreneurial.



# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

## Abus sexuel infantile (ASI):

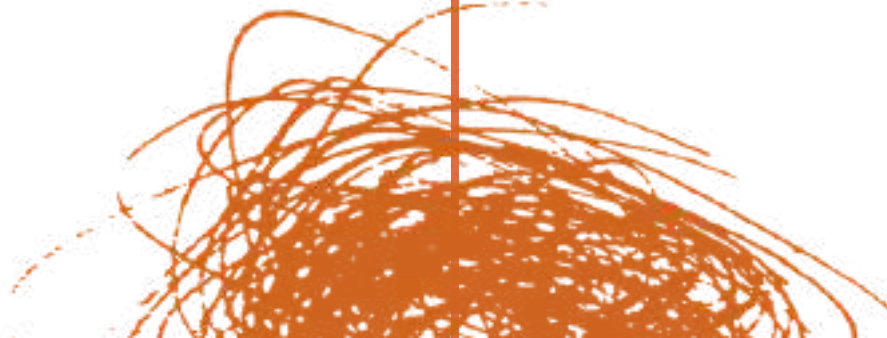
- Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), on estime qu'un enfant sur quatre est victime d'abus sexuel avant ses 18 ans.
- La majorité des cas sont perpétrés par des personnes connues : membres de la famille, amis proches, figures d'autorité; ce qui rend d'autant plus complexe la détection et la dénonciation de ces abus.
- L'OMS estime que 90% des agresseurs sexuels d'enfants sont des hommes et entre 80 et 90% des abus sont perpétrés sur des filles.
- Les survivants d'ASI ont un risque plus grand de développer des troubles mentaux comme la dépression, l'anxiété et troubles du stress post traumatique, comme des problèmes du comportement et problèmes dans les relations interpersonnelles une fois adultes.
- Les ASI sont très largement sous estimés en raison des faibles dénonciations. Ce qui s'explique par la peur des enfants à parler de leur expérience, la honte, la manipulation de l'agresseur ou encore la méconnaissance de ce qu'est un abus sexuel.



# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

## Pères qui maltraitent mères et enfants :

- Il existe un système connu sous le nom de “cycle de violence” dans lequel l’abus tend à se répéter de génération en génération. Les enfants témoins de violences sur leur mère et/ou victimes, ont plus de probabilités de devenir plus tard les auteurs de ces violences, ou de continuer de les subir le reste de leur vie.
- Les enfants témoins de violences domestiques entre leurs parents expérimentent un stress significatif qui peut affecter leur développement émotionnel, social et cognitif. Ils peuvent avoir des difficultés à l’école, des problèmes de comportement et développer des troubles mentaux comme la dépression et l’anxiété.
- La violence domestique est plus commune dans certains lieux qui présentent des facteurs de risques, comme la consommation de substances, le chômage, le stress financier et les problèmes de santé mentale.. Ces facteurs peuvent contribuer à un environnement familial tendu et une augmentation des violences.
- La maltraitance des mères et des enfants est largement sous-estimée en raison des faibles dénonciations. Ce qui s’explique par la peur des victimes à parler de leur expérience, la honte, la dépendance économique à l’agresseur et le peu de ressources et de soutien pour les victimes.



# Fiche pédagogique : Le chemin et l'inconfort

## Familles maltraitante :

- La maltraitance infantile peut se manifester de différentes façons qui vont de l'abus physique et émotionnel à la négligence, l'exploitation sexuelle et l'abus psychologique. Ces formes de maltraitements peuvent se produire seules ou en combinaisons au sein d'un même foyer.
- La négligence peut être une maltraitance difficile à détecter du fait de sa nature plus subtile et moins évidente en comparaison aux autres formes d'abus. Les signaux de négligence peuvent être confondus avec des problèmes familiaux ou une situation de pauvreté. Il est important de porter attention à la détérioration physique, au manque d'encadrement, à l'absentéisme scolaire et aux conditions de vie inadéquates.

## Harcèlement scolaire / Bizutage :

- Selon l'OMS, environ 1 élève sur 3 a subi du bizutage ou du harcèlement à un moment de sa scolarité.
- Actuellement, le bizutage peut se manifester de façon diverse, notamment par du verbal (insultes, moqueries), du physique (coups, bousculades), du social (exclusion, rumeurs), et du virtuel (au travers des réseaux sociaux ou messages textos).
- Le harcèlement informatique a émergé comme une forme commune de bizutage entre jeunes, dans cette ère digitale. Il commence à être vraiment problématique maintenant que le virtuel a envahi nos vies et qu'on le retrouve même chez soi. Le harcèlement ne s'arrête plus aux portes de l'école. Il est essentiel d'éduquer les familles à la gestion des réseaux sociaux, l'accès à internet et son contrôle respectueux du développement des jeunes.

---

# Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

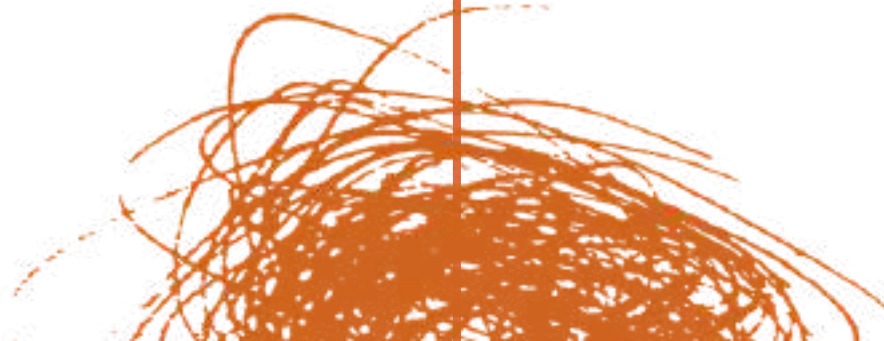
---

## Aspects techniques

Il est recommandé d'apporter des feuilles, des crayons de couleurs, des stylos. Une grande feuille pour une fresque si possible et un espace tranquille et accueillant pour permettre la réflexion et le dialogue durant cet atelier.

Il est préférable que les groupes soient composés de 20 à 30 personnes maximum, afin de pouvoir leur consacrer de l'attention.

Atelier à partir de 6 ans. Durée de 2h minimum.

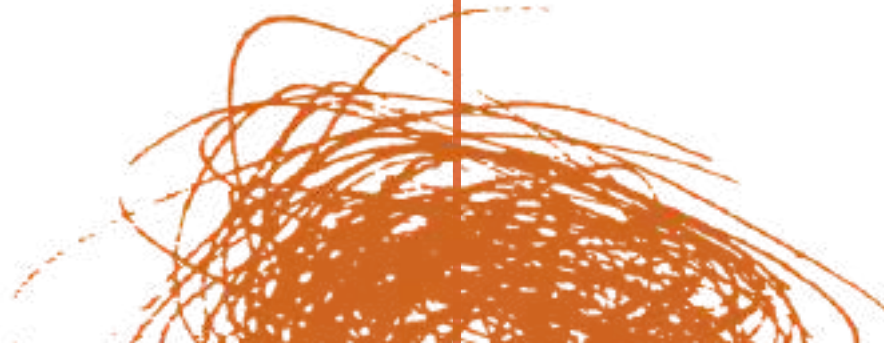


# Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

## Sources

### Livres

- Ton corps t'appartient, Textes et illustration Lucia Serrano éditions Craakboom, à partir de 3 ans.
- Le petit livre pour apprendre à dire non. Dominique de Saint Mars et Serge Bloch éditions bayard jeunesse, à partir de 5 ans.
- Invisible, Texte Eloy Moreno traduit par Axelle Demoulin et Nicolas Ancion éditions Hachette, à partir de 12 ans.



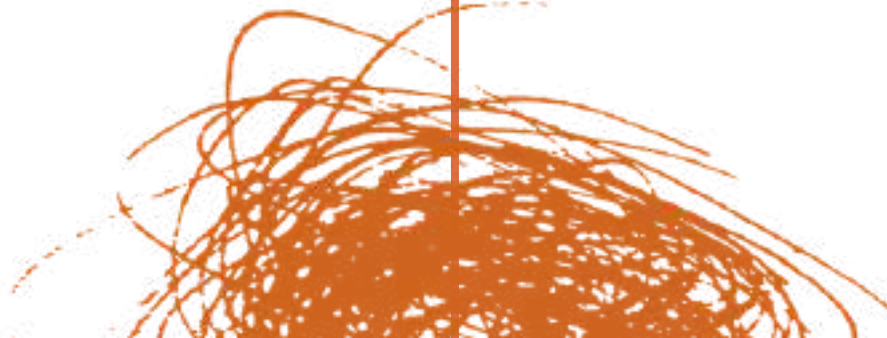
# Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

## Vidéos et chanson pour les plus petits :

- <https://www.youtube.com/watch?v=Gy5mcOupcDI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gqhlXj4dTtE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AfFQEQsY7ls>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6FVgBb5jiuw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pfPoG8ZA2Tw>

## Guides pour les familles et les accompagnants :

- Guide de prévention des cyberviolences  
<https://www.education.gouv.fr/media/94520/download>
- Guide gestion des risques de maltraitance en établissement  
[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_gestion\\_des\\_risquesPAPHetab\\_2\\_.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_gestion_des_risquesPAPHetab_2_.pdf)
- Guide de la gestion des risques de maltraitance à domicile  
[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_gestion\\_des\\_risquesDomicile\\_final.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_gestion_des_risquesDomicile_final.pdf)



# Laisse-Moi

---

## Fiche pédagogique : Le chemin et l'incommodité

---

diff.primavez@gmail.com  
info@collectifprimavez.com



[www.collectifprimavez.com](http://www.collectifprimavez.com)