

CLASSES DE
CM1 ET CM2

Harcèlement, et moqueries et leurs effets sur la confiance corporelle

COMBATTRE LE HARCÈLEMENT

Durée

30 minutes

Matériel

- **Outils de soutien aux enfants** Support d'activité
- Article **Aidez votre enfant à saisir les répercussions d'être un spectateur de l'intimidation** disponible sur <https://www.dove.com/fr/estimeso.html>

Le saviez-vous ?

L'image corporelle peut se définir comme l'ensemble des pensées, des sentiments et des comportements d'une personne concernant son apparence. En d'autres termes, l'image corporelle est la façon dont nous voyons notre corps.¹ Beaucoup de choses peuvent influencer notre image corporelle, notamment notre famille, nos amis et les médias. Le harcèlement et les moqueries forgent une image corporelle négative. La recherche montre qu'environ 20 % des jeunes scolarisés de 12 à 18 ans indiquent être victimes de harcèlement, souvent axé sur leur apparence. Les parents peuvent soutenir leurs enfants en leur donnant l'occasion de développer leur empathie et en ayant des conversations propices à une image corporelle positive.

Présentation de l'activité

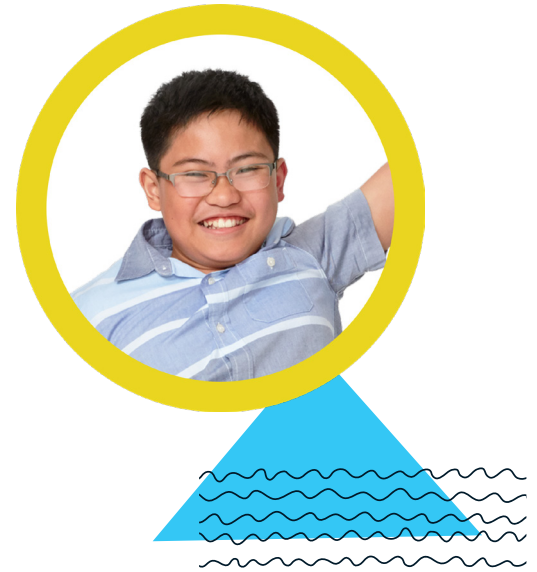
Dans cette activité, les membres de la famille évoqueront des situations où ils ont été victimes de harcèlement ou de moqueries, et chercheront à développer la capacité à soutenir les autres, y compris à l'école. Les parents partageront une expérience négative vécue en lien avec leur apparence et ouvriront le dialogue pour aider les élèves à comprendre comment ils doivent réagir s'ils sont victimes ou témoins de harcèlement.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

Apprendre et grandir ensemble

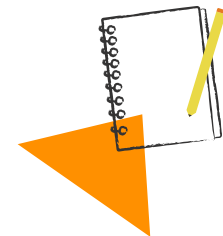
Discussion

En famille, partagez une expérience dans laquelle vous avez été témoin ou victime de harcèlement axé sur l'apparence : il peut s'agir d'une expérience personnelle ou d'une scène à laquelle vous avez assisté. Évoquez l'expérience vécue par la personne qui a été la cible des moqueries. Selon vous, pourquoi certaines personnes attaquent-elles les autres sur leur apparence ?



Atelier

- En famille, lisez l'article Dove intitulé **Aidez votre enfant à saisir les répercussions d'être un spectateur de l'intimidation** (www.dove.com/fr/estimedeso/)
- Suite à cette lecture, encouragez-les à partager leurs expériences en tant que témoins ou victimes de harcèlement et à exprimer ce qu'ils ont ressenti s'ils n'ont pas été soutenus par les témoins. Il peut être utile de comparer les expériences personnelles aux exemples fournis dans l'article : ne pas intervenir nous rend complices du harcèlement.
- En vous aidant des **Outils de soutien aux enfants** dans le support d'activité, voyez ensemble comment les membres de votre famille peuvent se protéger des effets néfastes du harcèlement et mieux soutenir les autres.
- Pour favoriser un état d'esprit positif et combattre le harcèlement, demandez à votre famille de relever le défi des « 30 jours de positivité ». Chaque jour, les membres de la famille écriront à un ami ou à un proche un petit message qui valorise ce qu'ils admirent chez eux. *Ces messages doivent mettre en avant des actions positives ou des caractéristiques qui ne sont pas liées à l'apparence.*



Outils de soutien aux enfants

Recommandations pour aider un enfant *victime* de harcèlement

- Aidez votre enfant à comprendre que les harceleurs ciblent souvent des caractéristiques qu'ils envient secrètement ou qui leur font défaut.
- Encouragez vos enfants à parler de caractéristiques et de traits personnels qui leur donnent confiance en eux et dont ils sont fiers.
- Renforcez leur estime d'eux-mêmes en complimentant certaines caractéristiques précises. Concentrez-vous sur leurs actions, leurs aptitudes et leur personnalité plutôt que sur leur physique.
- Encouragez votre fils ou votre fille à confier ses sentiments à ses ami(e)s pour ne pas se sentir seul(e).
- Parlez à vos enfants des qualités qui caractérisent les bons amis. Encouragez-les à accorder de la valeur aux traits de personnalité plutôt qu'aux apparences.

Recommandations pour aider un enfant *témoin* de harcèlement

- Si votre enfant est témoin de harcèlement, aidez-le à comprendre qu'il/elle peut faire la différence en soutenant ses camarades.
- Expliquez que les harceleurs sont des personnes peu sûres d'elles et que leur tenir tête s'avère souvent efficace. Si la victime ne peut se défendre seule, un camarade prêt à prendre ce risque peut faire toute la différence.
- Expliquez que rester silencieux en tant que témoin ne fait qu'encourager la poursuite du harcèlement. Soutenir un(e) camarade qui en a besoin demande beaucoup de courage, mais cela en vaut la peine.
- Discutez avec vos enfants de ce qu'ils devraient ou pourraient faire si des actes de harcèlement ou des moqueries avaient lieu dans leur cercle social. S'ils ne sont pas directement impliqués, ils pourraient instinctivement préférer se taire et ne rien faire. Expliquez-leur l'importance de s'affirmer lorsqu'ils sentent que quelque chose n'est pas « juste ».
- Dites à vos enfants à quel point ils sont doués.
- Aidez-les à identifier les amis qui savent se soutenir les uns les autres.

Pour accéder à d'autres ressources d'aide concernant le harcèlement, consultez la page <https://www.dove.com/fr/estimedeso.html>

