

# SAVOIR DIRE NON

## Un atelier à destination des collégiennes.

Un certain nombre d'adolescentes subissent des violences ou des situations de harcèlement, perdent confiance et préfèrent se taire. Par le biais de cet atelier ludique et didactique, elles apprendront à affirmer leurs choix et à se faire respecter en sachant dire non.

## Objectifs éducatifs

- Apprendre à juger par soi-même et à refuser d'aller où on ne veut pas
- Affirmer ses choix
- Se faire respecter
- Ne pas céder aux pressions

## Intervenants

- Charlotte Petit, graphiste et sculptrice.

A travers le graphisme, les arts plastiques et la sculpture, Charlotte Petit mène régulièrement des ateliers au cours desquels elle propose à des adultes, des écoliers et des collégiens de porter un regard différent sur leurs certitudes. L'objectif est de permettre à chacun de révéler son potentiel et de s'apercevoir qu'il y a des choses plus faciles qu'on ne l'imagine.

## Déroulé de l'atelier

### MATINEE

#### 1. Echanges - débat (1h30)

Vous êtes-vous déjà senties harcelées ? Pourquoi ? Pourquoi on n'ose pas dire non ? Quelles sont les bonnes raisons de dire non ? Dire non aux autres c'est une façon de se dire oui à soi-même. Dire non renforce la confiance et l'estime de soi.

Savoir s'auto-protéger. C'est quoi l'autoprotection ? Pour veiller à ma propre protection, je dois être capable d'identifier ce que je dois faire lors d'une situation problématique. Exemples...

Savoir identifier un sentiment agréable et désagréable. Plus j'identifie mes sentiments plus je me mets en sécurité. Le but est : d'arriver à identifier ses sentiments agréables pour dire oui et ses sentiments désagréables pour dire non. Exemples...

Règles obligatoires : Personne ne touche à mon corps si je ne le désire pas. Mon bien-être physique et psychologique est un droit fondamental que personne n'est autorisé à agresser. Les 3 questions à se poser si un inconnu me demande de faire quelque chose. Si je réponds non à une seule de ces questions, je dois dire «NON !» et me confier à un adulte que j'aime bien. Les techniques pour savoir dire «NON».

## 2. Jeu d'expression corporelle (1h30)

Les collégiennes en demi-groupe jouent une scène qu'elles choisissent : soit une scène dont elles ont été témoins, soit autour d'un thème proposé.

Les rôles : 1 ou 2 harceleur(s), 1 ou 2 témoin(s), 1 victime.

Découpage de la scène :

- tout va bien
- harcèlement physique ou moral
- je ne dis rien
- les témoins réagissent (ou non)
- résultat de l'agression
- une solution

Puis le groupe analyse les réactions de chacune face à l'agression (la façon dont j'utilise mon corps, montre ce que je ressens. Plus on communique en exprimant clairement ses sentiments moins on a de risque d'être agressé.)

La scène peut être rejouée en changeant les réparties, les manières de se comporter...

## 3. Les collégiennes mettent par écrit rapidement la scène

### APRES-MIDI

#### 1. Jeu d'expression plastique (1h30)

L'histoire précédente est transposée en fiction pour un lâcher prise.

Les collégiennes vont personnifier des légumes avec des tissus, perles, accessoires, papiers pour imaginer un décor (éléments fournis par l'intervenante). Pendant la mise en scène, les participantes cherchent un slogan qui résume l'atelier du matin : par exemple «si tu ne dis pas «NON» voilà ce qui t'arrive», tout en jouant avec les mots autour d'expressions culinaires qu'elles trouveront elles-mêmes.

#### 2. Théâtre de marionnettes filmé (1h30)

Rejouer la scène du matin avec les personnages fictifs et la filmer avec un téléphone portable pour en faire un mini film de quelques dizaines de secondes.

Le montage sera fait après la séance par l'intervenante et envoyé à l'école quelques jours après.