

SAVOIR DIRE NON

ou comment avoir confiance en soi

Un atelier à destination des collégiennes.

Cet atelier est volontairement non mixte en petit comité, pour que les filles puissent s'exprimer librement sans peur du jugement. Un certain nombre d'entre elles subissent des violences ou des situations de harcèlement, perdent confiance en elles et préfèrent se taire. Par le biais de cet atelier ludique et didactique, elles apprendront à affirmer leurs choix et se faire plus respecter.

Objectifs éducatifs

- Apprendre à juger par soi-même
- Devenir responsable de ses choix
- Mieux s'exprimer pour prendre sa place
- Ne plus céder aux pressions

Intervenante

- [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 est facile de l'enrichir.

Déroulé de l'atelier

MATINEE

1. Échanges - débats (1h30)

Vous êtes-vous déjà senties harcelées ? Pourquoi ? Pourquoi on n'ose pas s'affirmer ? Quelles sont les bonnes raisons de dire stop à des situations qui ne nous conviennent pas ? Dire non aux autres est une façon de se dire oui à soi-même, de renforcer 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 en les exprimant. 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.

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.

Exemple :

1 ou 2 harceleurs(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

Le groupe analyse les réactions de chacune face à l'agression. Importance du non verbal, de comprendre son besoin et celui de l'autre...Plus on communique en exprimant clairement ses sentiments moins on a de risque d'être agressé. La scène peut être rejouée en changeant de rôles, de réparties, de manières de se comporter...

3. Les collégiennes mettent par écrit rapidement la scène

APRES-MIDI

1. Jeu d'expression plastique (1h30)

Écriture d'un scénario, réel ou fictif qui met en avant les répercussions dans la vie quotidienne d'une personne qui n'ose pas exprimer ce qu'elle ressent. Les collégiennes personnifient ensuite des légumes avec des tissus, perles, accessoires, papiers et imaginent un décor. Elles doivent également chercher un slogan qui résume l'atelier du matin : par exemple «si tu ne dis pas «NON» voilà ce qu'il peut t'arriver».

2. Théâtre de marionnettes filmé (1h30)

Jouer la scène avec les marionnettes, et en faire un mini film d'une minute. Le montage sera fait après la séance par l'intervenante et envoyé à l'école quelques jours après. Ce film pourra servir de discussion avec le reste de la classe.