



Fiche « Le respect en actes »

Thème(s)	Lutte contre le harcèlement et prévention dans le cadre du programme pHARe
Matière (s)	Proxémie – expérimentation – confiance en soi – verbalisation – communication non violente
Public (s)	Lycéens et collégiens (séries technologiques, générales ou professionnelles)
Durée de l'intervention	2h par classe
Nombre d'intervenants	2 intervenants par classe, une femme et un homme
Coût	Nous contacter, Possibilité Pass Culture
Proposition de Timing et de Déroulement de l'intervention <i>(à ajuster avec l'établissement)</i>	<p>Mise à disposition d'une salle 30 minutes avant le début de l'intervention pour installation</p> <p>Travail par classe entière dans une grande salle</p> <p>5 minutes : présentation de l'atelier</p> <p>15 minutes : tour des prénoms, définition personnelle du respect et météo personnelle</p> <p>5 minutes : présentation et démonstration des bulles de sécurité</p> <p>20 ' : expérimentation des bulles de confort et sécurité Reconnaître ses bulles et faire confiance à son ressenti</p> <p>10 ' : adopter une posture neutre</p> <p>10 ' : recréer sa bulle en s'éloignant</p> <p>10 ' : protéger sa bulle en disant « STOP »</p> <p>10 ' : verbalisation lourd - léger</p> <p>15' : verbaliser de manière neutre - Approche de la CNV</p> <p>10 ' : cercle de clôture</p>



Le respect en actes

Prévention et lutte contre le harcèlement, dans le cadre du programme PHARe

Note d'intention de la compagnie Olémo

Cet atelier a été conçu comme une pierre angulaire, un fondamental sur lequel chaque participant pourrait s'appuyer pour identifier ce qu'il ressent, le reconnaître, accorder du crédit à cette sensation et se faire confiance.

La forme de l'atelier de pratique a été choisie parce que souvent comprendre ne suffit pas. La mise en situation, l'expérimentation sont la clé de l'intégration, de l'appropriation et un vecteur essentiel vers capacité de reproduire.

Une approche de la proxémie sensibilisera les participants aux bulles sociales que nous vivons et reproduisons plus ou moins naturellement selon le contexte. Expérimenter ces premiers pas vers le respect de soi, consentement / refus, pour ensuite verbaliser et/ou s'éloigner, se mettre en sécurité. Se respecter en expérimentant sa propre zone de confort pour mieux apprendre à respecter l'autre, sa sécurité, son confort.

Améliorer la relation à l'autre, la pacifier fait également partie des objectifs principaux de cet atelier. Les exercices en binômes tournant œuvreront au mieux vivre ensemble. Un travail sur la posture et la position neutre amènera chacun à expérimenter les bases de la communication non violente.

Des clés de confiance en soi, des savoir-faire et savoir-être qui accompagnent les élèves dans leur construction personnelle pour pacifier la relation à l'autre. Une boîte à outils indispensable dans la construction du moi en public. Des pas de géant dans le groupe pour se respecter et se sentir respecté. Par cet atelier nous avons souhaité agir à la source pour tarir le cercle infernal du harcèlement.

06 31 96 59 75

Compagnie Olémo

diffusionolemo@gmail.com