Apprivoiser son stress

- Durée : 30 min
- Lieu : Espace où les scouts penvent se tenir en cercle
- Type d'activité : Activités de sens/valeurs
- Tranche d'âge : Ados (de 12 à 18 ans)
- Source : OMMS – À l'abri de la maltraitance – Boîte à outils contre le harcèlement / https://members.scout.org/sites/default/files/library_files/safe%20from%20harm%20anti%20bullying%20toolkit%28fr%29

Description

Déroulement :

Contexte

Le harcèlement est un phénomène qui est ancré dans notre société. Pourra-t-on l'éradiquer un jour ? Qui sait… Une chose est sure : les scouts peuvent y être sensibilisés.

L'Université de Paix a développé une méthodologie qui comporte quatre engrenages :

- vivre ensemble (c'est-à-dire faire connaissance, se présenter, jouer en collaboration avec les autres) ;
- développer l'empathie (c'est-à-dire permettre à chaque scout de découvrir l'autre et ses sensibilités) ;
- décoder les préjugés (c'est-à-dire prendre conscience qu'il nous arrive de catégoriser l'autre) ;
- agir contre les phénomènes de harcèlement (c'est-à-dire réfléchir sur nos comportements et leur impact).

Dans le HUB ressources > Activités, tu trouves des animations (comme celle-ci) qui concernent principalement un des quatre engrenages. Pour que le système de **prévention** soit efficace, propose à ta section des activités issues des quatre familles.

Si d'aventure tu étais amené à agir contre un phénomène de harcèlement présent dans ta section ou ayant un impact sur celle-ci, contacte le service Incidents de la fédération, qui te soutiendra dans cette démarche, par téléphone au 02/508.12.00 ou à l'adresse lesscouts@lesscouts.be. Tu peux également utiliser le formulaire de signalement qui est à ta disposition.

Des outils à ta disposition

- Un apport théorique pour bien comprendre ce qu'est le harcèlement et qui sont les acteurs impliqués
- Quelques bonnes pratiques pour animer une discussion
- Des points de repère pour garder le cap avec les scouts (aspects légaux, mais aussi humains)
- Des conseils pour réagir si un scout se confie

En un clin d'œil

La problématique du harcèlement t'interpelle : visite la page Prévention Harcèlement du site.

Objectifs

- Développer l'empathie
- Apprendre à mieux anticiper et réduire le stress

Activité

1. Invite tes scouts à réfléchir à une situation qu'ils identifient comme étant une source de stress pour eux. Quand ils ont une idée, ils prennent une feuille et y écrivent ce qui les stresse.

2. Forme des groupes de 4. Ensemble, les scouts vont essayer de trouver des idées pour réduire le stress causé par les situations de chacun.

3. Quand ils sont satisfaits des idées / solutions, ils peuvent également les écrire sur leur feuille.

Matériel :

- Papier
- Bics

Créée le : 05/05/2023
Mise à jour le : 08/09/2023
Auteur : Les Scouts