

PROGRAMME DU BIEN-ÊTRE

Les principes objectifs généraux de la formation sur le Bien – être :

- **Développer la connaissance de soi, identifier ses forces et cultiver la bienveillance envers son corps et son esprit.**
- **Apprendre à interagir avec les autres de manière pacifique et constructive.**
- **Prendre conscience des enjeux de santé mentale (impact des écrans, prévention du burnout) pour concevoir un projet de vie équilibré.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Reconnaître les émotions de base (joie, tristesse, colère, peur).
- Reconnaître et nommer des parties de son corps avec bienveillance.
- Comprendre l'importance de la respiration pour se calmer.
- Développer des premières stratégies d'auto-régulation (respiration, "bulle de calme").

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Identifier ses forces et ses qualités.
- Différencier émotions, sensations et pensées.
- Comprendre l'impact des écrans et des réseaux sociaux sur le bien-être.
- Développer la capacité à résoudre de petits conflits de manière pacifique.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Expliquer l'estime de soi et l'affirmation de soi face aux défis de l'adolescence.
- Comprendre les enjeux de la santé mentale et savoir où trouver de l'aide.
- Évaluer la connaissance de soi et de ses émotions, y compris les émotions "masquées".
- Développer des stratégies pour gérer la pression scolaire et sociale et les divers de relaxation.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18 ans

- Comprendre les mécanismes psychologiques des émotions et du stress.
- Comprendre les enjeux de la vie relationnelle et affective saine.
- Concevoir un projet personnel de bien-être durable.
- Créer d'un "réseau de soutien" personnel.

5. Objectifs pédagogiques de la tranche d'âge : 19-25 ans

- Appliquer la résilience face à l'adversité et aux échecs.
- Développer des relations épanouissantes et un réseau de soutien.
- Créer un équilibre de vie face aux exigences de l'entrée dans la vie active ou les études supérieures.
- Développer des compétences en communication et en leadership bienveillant.

6. Objectifs pédagogiques de la tranche d'âge : 26 ans et +

- Comprendre le stress chronique et prévenir le burnout.
- Appliquer les bonnes pratiques de bien-être aux générations futures.
- Développer la gratitude et la bienveillance envers soi-même et les autres.

- Développer l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle/vie familiale.

La gestion des émotions

Les principes objectifs généraux de la formation sur la gestion des émotions pour toutes les tranches d'âges :

- **Créer un environnement de sécurité et de bienveillance.**
- **Concevoir une Approche expérientielle et ludique.**
- **Valoriser la Diversité émotionnelle.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Reconnaître et nommer les émotions de base (joie, tristesse, colère, peur) et les moins fréquents.
- Identifier où les émotions se ressentent dans le corps de manière simple (ex : "la colère dans le ventre").
- Découvrir des stratégies très simples pour se sentir mieux (ex : respirer comme une fleur, faire un câlin) et mémoriser des techniques de respiration simples pour gérer les émotions fortes.
- Décrire ses émotions et ses besoins de manière plus verbale.
- Distinguer les émotions aux sentiments.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Identifier des ressources extérieures (parents, amis, adultes) pour aider à gérer les émotions.
- Développer une boîte à outils personnelle de gestion émotionnelle
- Développer la capacité à exprimer ses émotions et besoins de manière non violente (simple).
- Comprendre le cycle émotionnel (déclencheur, ressenti corporel, pensées, actions).

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Identifier les signes physiques et psychiques du stress et de l'anxiété légers et les moments où l'aide extérieur est nécessaire.
- Comprendre les liens entre émotions, pensées et comportements (modèle cognitivo—comportemental).
- Analyser l'impact des réseaux sociaux et des médias sur les émotions.
- Développer la résilience émotionnelle face à l'adversité et l'autocompassion.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18 ans

- Discuter de l'impact des émotions sur la santé mentale et le sommeil.
- Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle et son rôle dans la réussite personnelle et professionnelle.
- Comprendre des mécanismes physiologiques et psychologiques du stress et de l'anxiété.
- Développer des stratégies avancées de gestion du stress (cohérence cardiaque, méditation guidée).

5. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de + 19 ans

- Comprendre les émotions comme des signaux utiles pour l'orientation et les choix de vie.
- Affiner la capacité à soutenir ses pairs en détresse émotionnelle et à inspirer les autres.
- Identifier les biais cognitifs et leur impact sur les émotions et décisions.
- Développer des stratégies pour gérer la charge mentale et prévenir le stress chronique (prévention du burn-out).

Acceptation de soi, confiance en soi et estime de soi

Les principes objectifs généraux de la formation sur l'acceptation de soi pour toutes les tranches d'âge :

- **Identifier sur les forces, les qualités et les progrès.**
- **Concevoir des défis adaptés et stimulants (petits pas = grandes victoires).**
- **Valoriser la diversité, les efforts et les forces.**
- **Créer un espace de bienveillance, de sécurité et positif.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Reconnaître et nommer des parties de son corps avec bienveillance.
- Découvrir et valoriser ce qui nous rend unique et spécial (couleur des cheveux, taille, etc.).
- Découvrir, reconnaître et valoriser les actions et les productions faites.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

1. Exprimer ses besoins et ses émotions de manière constructive et argumenter ses opinions de manière respectueuse.
 2. Comprendre que les frustrations et les erreurs sont des occasions d'apprendre et que la persévérance aide à construire la confiance.
 3. Distinguer l'estime de soi (ce que je pense de moi) de l'image de soi (ce que je crois que les autres pensent de moi) et de la confiance en soi (ce que je me sens capable de faire, capacité à agir).
- Identifier les sources de doute, d'auto-critique et la pression externe (comparaison, médias) et poser ses limites.
 - Développer des stratégies pour surmonter ses peurs, les obstacles et gérer la pression des pairs et le jugement extérieur.
 - Identifier ses pensées négatives automatiques et reconnaître l'impact de nos pensées positives sur nos actions pour les transformer en pensées aidantes.
 - Recadrer et poser ses limites de manière respectueuse.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Comprendre l'estime de soi comme un équilibre entre amour de soi, confiance en ses capacités et acceptation de ses imperfections.
- Comprendre l'acceptation de soi dans le contexte des changements physiques et de l'influence des réseaux sociaux.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18 ans

- Comprendre la différence entre l'**estime** (ma valeur), la **confiance** (mes capacités) et l'**acceptation** (mon regard sur mes zones d'ombre).
- Analyser l'impact des réseaux sociaux et des normes de groupe sur la perception de son propre corps et de sa personnalité.
- Repérer ses forces, ses talents et ses réussites passées pour renforcer son sentiment d'auto-efficacité.
- Apprendre à transformer son "critique intérieur" en "allié" et accepter l'erreur comme un processus d'apprentissage.

5. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge + 19 ans

- Identifier ses valeurs fondamentales pour renforcer l'**estime de soi** structurelle.
- Développer une communication assertive pour poser ses limites sans agressivité ni passivité.
- Développer la résilience en intégrant l'échec comme une donnée constructive et non comme une remise en cause de sa valeur personnelle.
- Passer de la validation externe à l'auto-validation pour stabiliser la confiance en soi.

La gestion des conflits et du stress

Les principes objectifs généraux de la formation sur la Gestion des conflits et du stress pour toutes les tranches d'âge :

- **Identifier les manifestations du stress chez eux et chez les autres.**
- **Comprendre les causes principales du stress et celles des conflits.**
- **Créer un environnement Sécurité et Bienveillance.**
- **Découvrir et expérimenter des techniques simples et adaptées pour la gestion du stress et de la colère.**
- **Développer des stratégies personnalisées.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Indiquer ses besoins simples avec des mots et concevoir des solutions de compromis simples.
- Identifier différentes causes de conflit (jouets, attention, désaccord sur les règles d'un jeu) et les situations de désaccord (ex : "Je veux le jouet !", "Non, c'est à moi !").
- Développer l'empathie en se mettant à la place de l'autre et reconnaître quand un adulte peut et doit intervenir.
- Développer l'empathie en se mettant à la place de l'autre.
- Mémoriser des stratégies de "refroidissement" (respirer, s'éloigner, compter).

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Comprendre que le conflit peut avoir plusieurs points de vue.
- Appliquer des techniques de communication non violente OSBO (Observation, Sentiment, Besoin, Demande).
- Analyser l'impact de la communication verbale et non verbale dans les conflits.
- Développer la capacité à négocier et à trouver des solutions gagnant-gagnant.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Reconnaître les différents styles de gestion de conflit (évitement, compétition, compromis, collaboration).
- Identifier les dynamiques de pouvoir de jalousie, trahison, égo et les émotions dans les conflits.
- Adapter la communication assertive pour exprimer ses besoins et ses limites sans agressivité ni passivité.
- Évaluer quand demander de l'aide extérieure (adulte, professionnel) pour un conflit insoluble ou systémique.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18 ans

- Analyser les dynamiques des jeux psychologiques dans les conflits (triangle KARPRAN).
- Explorer la médiation professionnelle et les outils de résolution alternative des conflits (conciliation, arbitrage).
- Gérer des conflits d'équipe et au leadership en situation conflictuelle.
- Évaluer à l'impact des conflits non résolus sur la santé mentale et physique.

5. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge + 19 ans

- Discuter de l'impact des conflits sur le bien-être à long terme et la qualité de vie.
- Analyser les conflits complexes liés aux responsabilités adultes (parentalité, gestion d'équipe, voisinage, héritage).
- Affiner les compétences en communication intergénérationnelle et interculturelle dans les conflits.
- Développer la sagesse du lâcher-prise et du pardon pour soi-même et les autres.

PROGRAMME DU MODULE du décrochage scolaire

Les principes objectifs généraux de la formation sur la lutte du décrochage scolaire pour toutes les tranches d'âge :

- **Identifier les signes avant-coureurs.**
- **Comprendre les facteurs de risque.**
- **Manipuler des outils de suivi.**
- **Valoriser un climat scolaire positif et une évaluation constructive.**

➤ **Développer le réseau interne, les dispositifs spécifiques.**

1. Objectifs pédagogiques pour les adolescents

- Adapter des compétences transversales.
- Adapter l'apprentissage pour faire évoluer son sens.
- Créer un projet.

2. Objectifs pédagogiques pour le personnel éducatif

- Identifier les facteurs de risques et les signes précurseurs du DS.
- Reconnaître le rôle de chacun (parents, éducateurs, amis, institutions).
- Comprendre l'impact du décrochage scolaire sur les individus et la société.
- Créer un environnement scolaire et social bienveillant et inclusif.
- Développer des stratégies d'accompagnement adaptées aux différents publics.

3. Objectifs pédagogiques pour les parents

- Comprendre les enjeux et les difficultés
- Explorer des outils pour soutenir son enfant.
- Faire évoluer le dialogue école-famille.
- Créer un environnement familial favorable.

PROGRAMME DU MODULE du consentement et puberté

Les principes objectifs généraux de la formation sur le consentement pour toutes les tranches d'âge :

- **Identifier les bases du respect, comprendre les transformations de la puberté et les aborder de manière positive.**
- **Reconnaître ses besoins/limites, identifier le langage non-verbal et savoir recevoir un "Non".**
- **Comprendre les dynamiques de pouvoir, recadrer les "Mythes du viol" et définir le cadre légal.**
- **Développer l'intervention des témoins, créer une culture de la bienveillance et développer des outils pour accompagner.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Identifier et exprimer ses sensations agréables et désagréables (chatouille, câlin, douleur) et distinguer les contacts "bons" des contacts "mauvais" (qui ne font pas plaisir).
- Comprendre qu'il est normal d'être différent et d'avoir des préférences différentes.
- Comprendre l'importance de demander la permission avant de toucher quelqu'un.
- Valoriser l'expression verbalement de son accord ou de son désaccord, comprendre l'idée de "mon corps m'appartient" et qu'il change et grandit (on devient plus grand, on a des dents qui tombent).

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10ans

- Identifier les signes non verbaux du consentement ou du non-consentement.
- Découvrir que la puberté est une étape de transformation qui ne se déclenche pas au même âge pour tout le monde.
- Identifier la pression des pairs et savoir y faire face en s'appuyant sur ses valeurs personnelles.
- Comprendre que le consentement doit être donné librement et peut être retiré et savoir qu'un "non" est toujours valide, même avec un ami.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14ans

- Transposer le concept de consentement aux interactions numériques (partage de photos, informations personnelles, jeux en ligne) et comprendre les notions de réputation.
- Découvrir les changements physiques et hormonaux (développement de la poitrine, apparition des règles, mue de la voix, pilosité, acné, etc.) et discuter des sujets pratiques comme l'hygiène, protections hygiéniques.
- Comprendre les enjeux de la santé mentale.
- Développer des stratégies pour gérer la pression scolaire et sociale et identifier des personnes de confiance et les émotions masquées.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18ans

- Comprendre les mécanismes psychologiques des émotions et du stress (physiologie, cognition).
- Concevoir un projet de bien-être durable et créer un "réseau de soutien" personnel.
- Faire évoluer les notions de responsabilité dans la vie affective et sexuelle et l'importance du consentement.

5. Objectifs pédagogiques pour la Tranche d'âge de + 19 ans

- Développer la gratitude et la bienveillance envers soi-même et les autres.
- Développer l'équilibre vie professionnelle, personnelle, familiale et la résilience face au vieillissement des proches et de l'évolution de carrière.
- Valoriser l'accompagnement des enfants dans leur propre puberté et créer un espace de dialogue familial.
- Faire évoluer les connaissances sur les cycles de vie (andropause, ménopause, etc.), comprendre le stress chronique et prévenir le burnout.

PROGRAMME DU MODULE HARCÈLEMENT

Les principes objectifs généraux de la formation sur le harcèlement pour toutes les tranches d'âges :

- **Identifier les différentes formes de harcèlement.**
- **Reconnaître les signes du harcèlement.**
- **Explorer des conséquences du harcèlement.**
- **Comprendre la définition du harcèlement.**
- **Connaître les attitudes et comportements à adopter.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Identifier les émotions de base (tristesse, colère, peur) et les associer à des situations de gêne.
- Reconnaître des situations où quelqu'un est mis de côté.
Formuler le mot "non" à des gestes ou paroles qui dérangent et distinguer une gentille et une méchante parole/action.
- Valoriser le fait de parler à un adulte de confiance en cas de problème.
- Identifier des situations de harcèlement à partir d'exemples concrets (moqueries répétées, bousculades) et définir avec des mots simples.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Identifier les adultes référents et les ressources d'aide et développer l'empathie envers les victimes.
- Comprendre la notion de répétition et d'intention de nuire et identifier les premières notions de cyberharcèlement (messages méchants sur internet).
- Distinguer les rôles (victime, harceleur, témoin) et comprendre des mécanismes du harcèlement de groupe.
- Développer les réactions en tant que témoin (alerter un adulte, soutenir la victime) et Adapter des stratégies simples face aux moqueries ou intimidations

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

4. Reconnaître les formes et développer des compétences pour réagir face au cyberharcèlement (ne pas répondre, bloquer, signaler).
5. Comprendre le cadre légal du harcèlement et les aspects juridiques et les sanctions.
6. Analyser les dynamiques de groupe favorisant le harcèlement, les impacts à long terme sur les victimes et les auteurs.
7. Concevoir des campagnes de sensibilisation et s'impliquer à des jeux de rôle pour simuler des situations et des réactions au sein de l'établissement scolaire ou de la communauté.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18 ans.

- Reconnaître les manifestations subtiles (chantage affectif, isolement) et les formes spécifiques de harcèlement (sexisme, homophobie, racisme).
- Comprendre l'impact des réseaux sociaux et savoir signaler un comportement inapproprié.

- Argumenter efficacement en tant que témoin sans se mettre en danger en Développant des compétences et de soutien aux victimes.
- Faire évoluer les aspects éthiques et philosophiques liés au respect et à la tolérance.
- Créer de chartes de bonne conduite, des projets de sensibilisation de grande ampleur (pièces de théâtre, courts-métrages).

5. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de + 19 ans

- Différencier harcèlement moral et management toxique et découvrir les recours juridiques (médecine du travail, prud'hommes).
- Développer des compétences pour gérer des situations complexes de harcèlement (gestion de crise, accompagnement de victimes) et identifier les ressources d'aide en comprenant les mécanismes de pouvoir et de domination.
- Concevoir et animer des modules de formation sur le harcèlement en valorisant des stratégies de prévention.

6. Objectifs pédagogiques pour les parents et personnels éducatifs

- Reconnaître les signes du harcèlement chez les collaborateurs, les collègues, les proches.
- Connaître les obligations légales des employeurs et les droits des salariés.
- Discuter des enjeux de la culture d'entreprise et de son rôle dans la prévention pour devenir des acteurs clés de la prévention.
- Développer des compétences en gestion et Adapter des outils pour accompagner les victimes et sensibiliser les équipes.

Cyberharcèlement

Les principes objectifs généraux de la formation sur le Cyberharcèlement pour toutes les tranches d'âges :

- **Identifier les situations de cyberharcèlement.**
- **Comprendre ce qu'est le cyberharcèlement et ses différentes formes.**
- **Reconnaître les conséquences du cyberharcèlement.**
- **Identifier les personnes et les ressources.**
- **Évaluer face à une situation de cyberharcèlement.**
- **Explorer les bonnes pratiques pour naviguer en ligne en toute sécurité.**
- **Développer l'empathie et le respect envers les autres en ligne.**
- **Développer des stratégies pour se protéger et réagir face au cyberharcèlement.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Comprendre qu'il y a des personnes derrière l'écran et que les mots et les images peuvent faire du bien ou du mal.
- Identifier une situation où on ne se sent pas bien à cause de l'écran et comprendre la notion et du « secret à dire à personne ».

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Identifier les différentes formes de cyberharcèlement et valoriser le rôle de témoin actif (ne pas rester passif, agir pour aider).
- Mémoriser la règle des 3 "A" : Arrêter, Alerter, Aider.
- Comprendre la notion de vie privée et l'importance de ne pas partager ses informations personnelles.
- Distinguer le vrai du faux sur Internet (images modifiées, fausses informations simples) et analyser à l'impact de ce qu'on publie sur sa réputation.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Comprendre les conséquences légales (simples) du cyberharcèlement et Mémoriser les plateformes de signalement et les numéros d'aide (ex : 3018).
- Appliquer la sensibilisation aux risques du partage de contenus intimes.

- Valoriser l'apprentissage à gérer ses émotions face à la cyberviolence en gérant les paramètres de confidentialité.
- Développer une conscience de la cyber-citoyenneté et de la responsabilité en ligne.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18ans

- Identifier les manipulations et les fake news.
- Comprendre les mécanismes de groupe et l'effet "troupeau" dans le cyberharcèlement.
- Valoriser l'engagement citoyen et la participation à des campagnes de prévention.
- Développer la résilience et l'estime de soi face aux attaques et comprendre l'impact psychologique à long terme.

5. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de + 19 ans

- Identifier le cyberharcèlement en milieu professionnel (harcèlement moral via numérique, mobbing en ligne).
- Valoriser l'accompagnement et soutenir une victime adulte.
- Développer des stratégies de bien-être numérique et de déconnexion.

6. Objectifs pédagogiques pour les parents et les encadrants

- Comprendre l'impact du cyberharcèlement sur l'e-réputation professionnelle et personnelle.
- Agir concrètement en tant que parent, employeur, éducateur ou citoyen.
- Adapter les outils pour prévenir le cyberharcèlement auprès de leurs enfants, jeunes ou proches.
- Développer des compétences en médiation numérique.

Le harcèlement scolaire

Les principes objectifs généraux de la formation sur le harcèlement scolaire pour toutes les tranches d'âges :

- **Identifier les situations de harcèlement.**
- **Mémoriser et mobiliser les ressources.**
- **Comprendre et identifier les différentes formes.**
- **Développer des compétences d'empathie, de respect mutuel et d'écoute active.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

☐ 3-4 ans (Moyenne section)

- Comprendre l'importance de ne pas faire de mal aux autres.
- Expliquer ses émotions (joie, colère, tristesse) avec des mots simples.
- Différencier les comportements positifs (partage, entraide) des comportements **négatifs (pousser, taper).**

☐ 4-6 ans (Grande section / CP)

- Identifier les règles de vie de la classe et de l'école (ne pas se moquer, ne pas se bagarrer).
- Reconnaître quand un camarade est triste ou en difficulté et le signaler.
- Répondre "Non" lorsque nous ne sommes pas d'accord et demander de l'aide à un adulte en cas de difficulté.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

☐ **7-8 ans (CE1 / CE2)**

Définir ce qu'est le harcèlement et le distinguer d'un simple conflit ou d'une dispute.

Citer les émotions ressenties par une victime de harcèlement.

Évaluer le rôle du témoin et de l'importance de ne pas rester passif.

☐ **9-10 ans (CM1 / CM2)**

Comprendre le concept de cyber-harcèlement et l'impact des mots sur les réseaux sociaux.

Analyser les mécanismes du harcèlement (rapport de force, répétition, isolement de la victime).

Développer des stratégies de réponse face aux moqueries ou aux exclusions.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

☐ **11-12 ans (6e / 5e)**

Identifier les conséquences du harcèlement sur la santé physique et mentale des victimes.

Identifier les sanctions possibles pour les auteurs de harcèlement et les droits des victimes.

Affiner son apprentissage à gérer un conflit sans violence verbale ou physique.

☐ ☐

☐ **13-14 ans (4e / 3e)**

Identifier les personnes ressources ou de confiance en cas de harcèlement (vie scolaire, infirmière, psychologue...).

Discuter des préjugés et des stéréotypes qui peuvent être à l'origine du harcèlement.

Concevoir des campagnes de sensibilisation pour le harcèlement dans leur établissement.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18ans

☐ ☐

☐ **15-16 ans (Seconde / Première)**

Analyser la notion de consentement et de respect dans les relations amicales et amoureuses.

Comprendre le cadre juridique du harcèlement scolaire et ses spécificités.

Reconnaître les signes de harcèlement chez un pair et savoir comment l'aider.

☐ ☐

☐ **17-18 ans (Terminale)**

Réfléchir aux responsabilités de chacun dans la construction d'un climat scolaire bienveillant.

Identifier et dénoncer les micro-agressions et les discriminations dans leur environnement.

Participer activement à la prévention du harcèlement en tant que "grands frères et grandes

5. Objectifs pédagogiques pour le personnel éducatif

Objectifs pour les adultes

☐ ☐

☐ **Personnel éducatif (enseignants, surveillants, CPE...)**

Identifier les signaux faibles du harcèlement (changement de comportement, isolement, baisse des résultats).

Faire évoluer des protocoles d'action clairs et efficaces en cas de harcèlement avéré.

Valoriser la parole des élèves et instaurer un climat de confiance.

Collaborer avec les familles et les partenaires extérieurs.

6. Objectifs pédagogiques pour les parents

□ □

□ □

□ **Parents**

- Identifier les signes de mal-être chez leur enfant qui pourraient être liés au harcèlement.
- Identifier les interlocuteurs au sein de l'établissement scolaire et les démarches à suivre.
- Valoriser la parole avec son enfant de manière ouverte et sans jugement.
- Adapter une posture de soutien et de protection, tout en responsabilisant l'enfant à son niveau.

Le harcèlement moral

Les principes objectifs généraux de la formation sur le harcèlement moral pour toutes les tranches d'âges :

- **Identifier les signes et les indicateurs du harcèlement.**
- **Comprendre sa définition et ses différentes formes.**
- **Connaître ses conséquences.**
- **Développer des stratégies pour prévenir et faire face au harcèlement.**
- **Mémoriser où et comment obtenir de l'aide.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 10 ans

- Apprendre à dire "non" et à demander de l'aide à un adulte. Comprendre l'importance de ne pas rester seul face au harcèlement.
- Comprendre que les gestes et les paroles peuvent blesser et développer l'empathie envers les autres enfants.
- Distinguer le jeu de la méchanceté intentionnelle et identifier les situations où l'on se sent mal ou intimidé.
- Apprendre à ne pas reproduire les comportements de harcèlement.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 18 ans

- Savoir comment réagir en tant que témoin (alerter, ne pas encourager le harceleur) et s'engager activement dans la prévention et la sensibilisation de leurs pairs.
- Renforcer l'estime de soi et les compétences en communication assertive pour mieux faire face aux pressions.
- Comprendre le rôle des réseaux sociaux dans le cyberharcèlement et développer son esprit critique.
- Connaître les recours légaux et les sanctions encourues, les ressources d'aide en cas de harcèlement.

3. Objectifs pédagogiques pour les + 19 ans

Connaître les procédures internes des établissements et entreprises et savoir mobiliser les dispositifs d'aide et d'accompagnement (médecine du travail, syndicats, associations).

Développer des compétences pour gérer les situations en tant que victime, témoin ou manager et participer à la création d'un environnement bienveillant et respectueux.

Comprendre l'impact du harcèlement sur la santé mentale et le bien-être.

4. Objectifs pédagogiques pour le personnel éducatif

- Maîtriser les enjeux du harcèlement dans toutes ses dimensions (légale, managériale, humaine).
- Connaître les obligations de l'employeur et les droits des salariés en matière de harcèlement.
- Savoir mener des entretiens avec les personnes concernées (victimes, témoins, harceleurs) et soutenir, accompagner les personnes affectées par le harcèlement.
- Mettre en place des actions de sensibilisation et de formation au sein de leur organisation.

Le harcèlement physique

Les principes objectifs généraux de la formation sur le harcèlement psychique pour toutes les tranches d'âges :

- **Identifier les différents acteurs.**
- **Comprendre le harcèlement physique.**
- **Comprendre l'impact du harcèlement physique.**
- **Développer des stratégies de prévention et de réaction.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Identifier et exprimer ses émotions (tristesse, colère, peur, joie).
- Comprendre la notion de "gentil" et "pas gentil" dans les gestes et les paroles.
- Adapter la demande d'aide à un adulte de confiance.
- Valoriser le fait de dire "non" et comprendre qu'on ne touche pas son corps sans permission.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Identifier les signes qu'un camarade est victime et concevoir des pistes d'aide.
- Différencier le jeu des bousculades et le harcèlement intentionnel.
- Adapter des stratégies de "stop" verbal et non verbal face au harcèlement et définir le harcèlement physique.
- Valoriser la communication avec les adultes et comprendre l'importance de ne pas rester seul (parents, enseignants) en cas de problème.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Comprendre les conséquences profondes sur le bien-être et la scolarité et connaître les dispositifs d'aide.
- Démonter les idées reçues sur le harcèlement ("ce n'est qu'un jeu", "il/elle l'a bien cherché") et analyser les différentes formes de harcèlement physique, y compris les violences "invisibles".
- Valoriser les responsabilités des témoins et faire évoluer des actions de prévention.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18ans

- Discuter des notions de consentement, de respect et d'intégrité physique.
- Comprendre les mécanismes complexes, l'engagement citoyen.
- Connaître le cadre juridique du harcèlement et les conséquences légales pour les auteurs.
- Développer des compétences en médiation et en résolution de conflits en valorisant l'accompagnement une victime.

5. Objectifs pédagogiques de la tranche d'âge : 19 et +

- Comprendre les enjeux liés au harcèlement en termes de santé mentale, de performance et de climat social.
- Connaître le cadre légal et les obligations des employeurs/établissements en matière de prévention.
- Savoir réagir et développer des compétences pour alerter, accompagner et investiguer les situations de harcèlement.
- Soutenir des politiques de prévention et créer un environnement sûr et respectueux pour tous.

6. Objectifs pédagogiques pour les encadrants-référents

- Identifier les facteurs de risque et les situations propices au harcèlement.

- Identifier les personnes ressources pour orienter les victimes (internes/externes, juridiques, psychologiques).
- Développer des compétences pour le repérage et la gestion des situations de harcèlement (écoute, recueil de témoignages, enquête)

Le harcèlement Sexuel

Les principes objectifs généraux de la formation sur le harcèlement sexuel pour toutes les tranches d'âges :

- **Identifier et définir les différentes formes de harcèlement sexuel.**
- **Comprendre les mécanismes et les conséquences du harcèlement sexuel.**
- **Savoir réagir de manière appropriée.**
- **Adapter des comportements respectueux et empathiques envers les autres.**
- **Développer des stratégies pour prévenir et réagir efficacement face à des situations de harcèlement.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Identifier les personnes de confiance et développer l'empathie envers les autres enfants.
- Comprendre la notion de "mon corps m'appartient" et Savoir dire "non" à un toucher ou une situation qui dérange.
- Distinguer les "bons" et "mauvais" secrets.
- Savoir demander de l'aide et à qui.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 11 ans

- Identifier les ressources d'aide (numéros verts, adultes de confiance).
- Reconnaître différentes formes de harcèlement (verbal, physique, psychologique).
- Faire évoluer la compréhension des limites corporelles et du consentement.
- Développer des stratégies pour se protéger et réagir.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 13 à 18 ans

- Reconnaître le cyberharcèlement sexuel et distinguer les voies de recours légales et les dispositifs d'accompagnement.
- Discuter des dynamiques de pouvoir et de l'emprise.
- Comprendre le consentement et de ses nuances (librement donné, révocable, spécifique).
- Valoriser des relations saines et respectueuses.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de + 19ans

- Comprendre la définition juridique et sociale et l'importance du consentement mutuel et la notion de "zone grise".
- Distinguer les recours légaux, les sanctions encourues et les droits et obligations de l'employeur mettre en place de la prévention.
- Faire évoluer les compétences en communication assertive.

- Développer des stratégies pour gérer ses émotions et les compétences en communication assertive.
- Agir en tant que témoin actif (parler, alerter, documenter) sans se mettre en danger et développer une capacité à intervenir en tant que responsable.

5. Objectifs pédagogiques pour le personnel encadrant - parents

Pour le personnel encadrant

- Reconnaître les signes de harcèlement sexuel chez les élèves, qu'ils soient victimes ou auteurs.
- Concevoir un protocole clair de gestion des plaintes et des signalements au sein de l'établissement.
- Valoriser l'échange sur des sujets délicats avec les élèves de manière pédagogique et non culpabilisante. Collaborer efficacement avec les familles, les services sociaux et les psychologues scolaires.

Pour les parents

- Identifier les signaux d'alerte indiquant que leur enfant pourrait être victime ou témoin de harcèlement.
- Indiquer les ressources d'aide (numéros d'urgence, associations) et les procédures à suivre si leur enfant est victime.
- Valoriser le dialogue ouvertement et en toute confiance avec leur enfant sur le harcèlement sexuel.
- Développer la sensibilisation de leur enfant aux notions de respect, de consentement et de limites personnelles dès le plus jeune âge.

Le harcèlement verbal

Les principes objectifs généraux de la formation sur le harcèlement verbal pour toutes les tranches d'âges :

- **Comprendre et identifier les différentes formes de harcèlement verbal.**
- **Reconnaître l'impact du harcèlement verbal sur la santé mentale et physique des victimes.**
- **Développer des stratégies pour prévenir et réagir efficacement face à des situations de harcèlement.**
- **Adopter des comportements respectueux et empathiques envers les autres.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Reconnaître et nommer les émotions (la colère, la tristesse, la peur).
- Comprendre l'importance de demander de l'aide à un adulte en cas de problème.
- Différencier les "mots qui font du bien" et les "mots qui font mal".
- Valoriser le partage et la coopération avec les autres enfants.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Identifier le harcèlement verbal dans des situations concrètes (par le biais d'histoires, de jeux de rôle).
- Comprendre la différence entre une blague et une moquerie méchante.
- Valoriser le témoin d'une situation de harcèlement (ne pas encourager, en parler à un adulte de confiance).

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Analyser les mécanismes du harcèlement verbal et du cyberharcèlement (via les réseaux sociaux, SMS, etc.).
- Recadrer les stéréotypes et les préjugés qui peuvent être à l'origine du harcèlement.
- Valoriser son estime de soi pour mieux y faire face.
- Développer des techniques d'affirmation de soi pour se défendre verbalement sans agressivité.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18 ans

- Affiner la compréhension des conséquences légales et sociales du harcèlement.
- Agir de manière structurée face à une situation de cyberharcèlement (captures d'écran, blocage, signalement).
- Soutenir une victime de harcèlement.
- Créer un environnement scolaire plus sûr en mobilisant ses pairs.

5. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de + 19 ans

Pour les 19-25 ans (jeunes adultes)

- Identifier le harcèlement verbal dans un contexte universitaire, professionnel ou social.
- Comprendre la notion de consentement et de respect dans les relations interpersonnelles.
- Découvrir les ressources d'aide et les recours juridiques en cas de harcèlement.
- Développer une culture du respect et de la bienveillance dans son entourage.

Pour les 26 ans et plus (adultes)

- Reconnaître le harcèlement dans le cadre du travail (harcèlement moral) et dans la vie quotidienne.
- Distinguer un conflit et une situation de harcèlement.
- Découvrir les procédures et les recours en cas de harcèlement au travail.
- Agir en tant que témoin actif pour soutenir une personne victime de harcèlement.

6. Objectifs pédagogiques pour les encadrants - parents

Pour le personnel encadrant (enseignants, surveillants, etc.)

- Identifier les signes de harcèlement chez un élève (changement de comportement, repli sur soi, anxiété).
- S'adapter aux outils pour intervenir efficacement et en toute sécurité.
- Faire évoluer des discussions sur le harcèlement de manière ouverte et non-jugeant.
- Collaborer avec les parents et les autres professionnels pour une prise en charge globale.

Pour les parents

- Reconnaître les signes potentiels de harcèlement chez leur enfant ou d'un comportement du harceleur et comment réagir si son enfant est harcelé ou auteur de harcèlement.
- Collaborer avec l'école pour résoudre le problème.
- Créer un espace de dialogue en restant à l'écoute de leur enfant.

PROGRAMME DU MODULE : VIVRE ENSEMBLE

Les principes objectifs généraux de la formation du Vivre ensemble pour toutes les tranches d'âge :

- **Comprendre et accepter les différences.**
- **Développer la communication bienveillante et l'empathie.**
- **Valoriser la coopération et l'entraide.**
- **Soutenir la lutte contre les discriminations et les stéréotypes.**
- **Faire respecter les règles de vie en groupe.**

1. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 3 à 6 ans

- Reconnaître et nommer ses émotions de base (joie, colère, tristesse, peur).
- Apprendre à partager des jouets et l'importance de prêter attention aux autres lorsqu'ils parlent.
- Accepter les différences physiques et les premières différences de goûts.
- Dire "bonjour" et "merci" et utiliser des formules de politesse de base.

2. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 7 à 10 ans

- Savoir se mettre à la place d'un autre et comprendre les conséquences de ses actes sur les autres (blessures verbales ou physiques, exclusions).
- Apprendre à travailler en groupe pour atteindre un objectif commun.
- Identifier les comportements positifs (encourager, aider) et négatifs (moqueries, violence).
- Savoir s'excuser et pardonner.

3. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 11 à 14 ans

- Savoir négocier et faire des compromis et identifier les causes d'un conflit.
- Prendre conscience des préjugés et des stéréotypes.
- Distinguer l'affirmation de soi de l'agressivité et de la passivité et exprimer ses besoins sans agresser les autres.

4. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de 15 à 18 ans

- Prendre conscience des dynamiques de groupe (leader, suiveur, bouc émissaire) et questionner les normes sociales et les valeurs du groupe.
- Reconnaître la diversité comme une richesse et s'engager dans des projets collectifs ou associatifs.
- Analyser de manière critique les sources d'information et développer un discours argumenté.
- Comprendre les notions de droits et de devoirs et débattre sur des sujets sensibles.

5. Objectifs pédagogiques pour la tranche d'âge de + 19ans

- Comprendre les mécanismes du leadership et de l'autorité et devenir un médiateur informel.
- Développer une intelligence émotionnelle mature en pratiquant la communication non-violente (CNV).
- Partager ses expériences de vie pour inspirer les autres. Cultiver la bienveillance et la gratitude dans ses relations.
- Devenir un médiateur informel en cas de conflits.
- Comprendre les enjeux de la diversité et de l'inclusion à l'échelle d'une organisation ou d'une communauté.

Informations pratiques

- **Formats :** les formations sont en présentiel, en distanciel, en individuel ou en groupe.

- **Public :** les formations, ateliers, débats, conférences, ateliers ressources, cafés parents sont s'adressées à tous les publics (particuliers, entreprises, établissements scolaires, associations, etc.).
 - **Tarifs :** Devis sur demande selon besoins, tarifs dégressifs.
- **Inclusion Active :**
- ✓ **Communication :** Langage simple, clair, direct. Utilisation de supports visuels, auditifs, tactiles. Possibilité d'expression sous différentes formes (dessin, mime, écriture, parole).
 - ✓ **Adaptation et flexibilité :** Adapter le rythme et les activités interactives aux besoins spécifiques des participants, des échanges et mise en situation. Proposer des alternatives si une activité n'est pas adaptée.
 - ✓ **Accessibilité et soutien individualisé :** Assurer l'accessibilité des lieux et des supports (gros caractères, description orale des images, etc.), rester attentif aux besoins de chacun en offrant un accompagnement personnalisé.