



MISSION BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

“ENSEMBLE, ÇA CHANGE TOUT.”

Une initiative du Conseil Communal des Enfants de la commune de Sprimont
2025-2026

**Chères directions,
Cher(e)s enseignants,**

Au sein du Conseil Communal des Enfants, nous avons analysé les messages déposés dans les boîtes à idées des écoles. Parmi toutes les propositions, un sujet est revenu plusieurs fois :

le sentiment d’insécurité dans la cour de récréation.

Certains élèves ont parlé de moqueries répétées.

D’autres de mises à l’écart, de disputes qui vont trop loin ou de paroles blessantes.

Parfois, les mots étaient simples : “Je ne me sens pas toujours bien à la récré.”

En parallèle, les médias parlent régulièrement de situations de harcèlement qui se terminent de façon dramatique. Ces histoires nous marquent. Elles nous font réfléchir. Elles nous font parfois peur aussi.

Nous nous sommes alors posé beaucoup de questions.

Est-ce du harcèlement ?

Est-ce de la violence ?

Est-ce “juste pour rire” ?

Nous avons compris qu’un enfant peut être tour à tour témoin, victime ou auteur, parfois sans même s’en rendre compte. Nous avons aussi compris que le silence ou l’habitude peuvent laisser les situations s’installer. Ignorer ne règle rien. Attendre que cela passe peut parfois aggraver les choses.

Nous en sommes arrivés à la conclusion qu’il faut intervenir, mais comment ?

**Et si, au lieu d’essayer de réparer quand la situation est déjà installée,
nous essayions de prévenir ?**

Prévenir, c’est apprendre à reconnaître les signes.

C’est donner des outils aux témoins.

C’est encourager la parole.

C’est renforcer la solidarité.

Nous savons que ce travail ne peut pas être mené uniquement par des enfants.

Et nous savons aussi qu’il ne peut pas reposer uniquement sur les adultes.

C’est pourquoi nous avons imaginé un projet collaboratif.

LE KIT “MISSION BIEN ETRE A L’ECOLE”

Même si ce kit voit le jour en fin d’année scolaire, notre souhait est qu’il puisse continuer à vivre dans les classes les années suivantes. Nous espérons qu’il pourra être repris, adapté et enrichi par les enseignants avec les futurs élèves.

Nous avons également créé un kit “enfant”, complémentaire au kit “adulte”.
Pourquoi ?

Parce que nous pensons que les enfants peuvent aussi s’animer entre eux, se soutenir, ouvrir le dialogue. Quand les élèves deviennent acteurs, le message circule autrement.

Notre intention n’est pas de donner des leçons.
Ni de pointer des responsabilités.
Mais d’ouvrir un espace de collaboration.

Ce kit est le résultat de nos débats, de nos réflexions et de notre volonté d’agir à notre niveau.
Il propose des outils et des pistes pour travailler ensemble, avant que les situations ne deviennent trop lourdes.
Nous sommes convaincus d’une chose :

La prévention est plus efficace quand elle est partagée.

Merci de prendre le temps de découvrir ce travail.
Merci d’envisager, avec nous, cette démarche de collaboration au service du bien-être de tous.

Les membres du Conseil Communal des Enfants

INTRODUCTION

Animateur 1

“Bonjour à toutes et à tous .”

“Nous sommes les élèves du Conseil Communal des Enfants.”

Animateur 2

“Aujourd’hui, on vient vous parler d’un sujet important.”

Animateur 3

“Dans les boîtes à idées des écoles, beaucoup d’élèves ont parlé de moqueries.”

Animateur 4

“D’autres ont parlé d’exclusion.”

Animateur 5

“Certains ont écrit qu’ils ont parfois peur dans la cour.”

Animateur 6

“Et plusieurs ont dit qu’ils ne savent pas quoi faire quand ils voient une situation injuste.”

Animateur 7

“Quand on a lu tout ça, on s’est dit que ce n’était pas un petit problème.”

Animateur 8

“Alors on a décidé d’agir. À notre niveau.”

NOTRE RÔLE

Animateur 1

“On n’est pas là pour punir.”

Animateur 2

“On n’est pas là pour juger.”

Animateur 3

“On est là pour faire réfléchir.”

Animateur 4

“Notre rôle, c’est de sensibiliser.”

Animateur 5

“D’expliquer.”

Animateur 6

“Et surtout, d’encourager la solidarité.”

Animateur 7

“Parce qu’on pense que chacun peut faire une différence.”

Animateur 8

“Mais il y a aussi des choses qu’on ne fera pas.”



NOS LIMITES

Animateur 1

“On ne remplace pas les adultes.”

Animateur 2

“On ne règle pas des histoires précises.”

Animateur 3

“On ne va pas demander des noms.”

Animateur 4

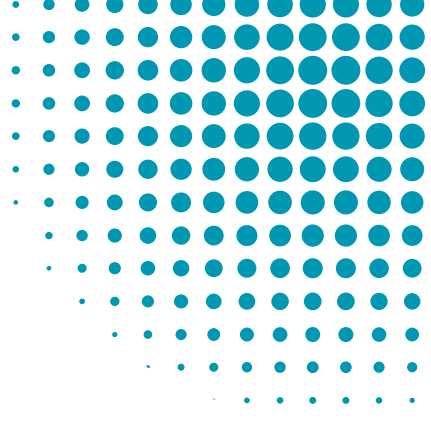
“On travaille avec les enseignants et la direction.”

Animateur 5

“Parce que pour que ça marche...”

Tous ensemble

“On doit avancer ensemble.”



Mais finalement c'est quoi le harcèlement?

Le harcèlement désigne une violence répétée, exercée par une ou plusieurs personnes, qui vise à blesser, humilier, intimider ou exclure une autre personne.

1. Harcèlement ou dispute ?

Avant d'expliquer, on pose une question au groupe :

“C'est quoi, pour vous, la différence entre le harcèlement et une dispute ?”
On écoute. On note.

Puis on explique la différence.

♦ Une dispute

- Ça arrive une fois
- Les deux sont de force équivalente
- On peut discuter et régler



♦ Le harcèlement

Il y a 3 critères :

- Ça se répète
- Il y a un déséquilibre
- C'est fait pour blesser



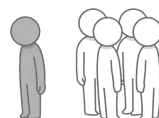
Si les trois sont présents → on ne parle plus d'un simple conflit.



2. Les différentes formes

Le harcèlement peut être :

- Verbal (insultes, moqueries)
- Physique (coups, bousculades)
- Social (exclusion, rumeurs)
- Numérique (réseaux, messages)



Important :

Certaines formes peuvent être invisibles pour les adultes.

3. Les rôles dans une situation

Il y a :

- La personne ciblée
- Celui ou celle qui harcèle
- Les témoins

Les témoins peuvent :

- Rire
- Se taire
- Aider
- Prévenir



Et ça peut tout changer.



4. Le pouvoir des témoins

On pose la question :

“Que se passe-t-il si tout le monde rit ?”

Puis :

“Que se passe-t-il si quelqu’un dit STOP ?”

On explique :

- **Rire encourage**
- **Se taire laisse faire**
- **Agir peut stopper**

5. Les 3 actions possibles des témoins:

On les écrit clairement.

1. Dire STOP

Phrases possibles :

- “Ça ne se fait pas.”
- “Laisse-le tranquille.”

2. Soutenir la personne

- “Viens, on va ailleurs.”
- “Je reste avec toi.”



3. Prévenir un adulte

Ce n'est pas **"rapporter"**.
C'est protéger.



**“Les témoins peuvent aider à améliorer la situation.
Parfois, leur soutien peut faire baisser la pression.
Mais ils ne doivent pas gérer ça seuls.
Les adultes sont là pour les accompagner.”**

Animateur 1:

“Quand il y a une situation de harcèlement, il est très important d’en parler à un adulte responsable.”

Animateur 2:

“Ce sont des situations compliquées.”

Animateur 3:

“Rester dans le silence ne protège personne.”

Animateur 4:

“Les adultes sont là pour accompagner, écouter et agir.”

Animateur 5:

“Parfois, des associations spécialisées peuvent aussi aider les écoles.”

Animateur 6:

“Parce que les cas de harcèlement demande de l’expérience et du recul.”

Animateur 7:

“Les élèves peuvent soutenir, refuser de rire, ou aller chercher de l’aide.”

Animateur 8 :

“Mais ils ne doivent jamais gérer ça seuls.”

Animateur 1:

“Ce n’est pas leur responsabilité de régler la situation.”

Animateur 2 :

“Lutter contre le harcèlement, c’est délicat.”

Animateur 3 :

“Mais ce n’est pas impossible.”

Animateur 4 :

“Et le plus rassurant, c’est que l’on peut agir avant que les choses deviennent graves.”

Animateur 5:

“C’est pour ça que nous proposons de travailler ensemble sur la prévention.”

Animateur 6:

“Voici maintenant ce que nous aimerions vous présenter pour les prochaines années.”

Mise en route de l'animation

Règles pour les animateurs CCE

- On ne cite aucun nom
- On ne parle pas de cas précis
- On ne promet rien
- On renvoie vers un adulte si quelqu'un parle d'une situation réelle
- On reste bienveillant

Notre engagement

- Ne pas banaliser
- Ne pas colporter
- Soutenir
- Alerter

Nous ne sommes pas des juges.

Nous sommes des élèves qui veulent améliorer le climat.

1) Répartition des élèves en 4 groupes

vert

bleu

jaune

mauve

(Faire tourner les groupes dans les ateliers)

2) répartir les groupes dans les ateliers

3) Commencer les animations → voir fiches d'animation.

● FICHE DUO 1 – JEU DE SOCIÉTÉ : TOTEM

Objectif:

Renforcer l'estime de soi et montrer l'importance des qualités.

Durée:

15 minutes

Ce que vous dites au début:

"Bonjour, avec nous, on va faire un jeu pour apprendre à voir les qualités des autres."

"Ici, on écrit seulement des choses positives et respectueuses."

Déroulement:

1. Choisir un volontaire.
2. Distribuer les cartes.
3. Chaque élève choisit UNE qualité qu'il voit chez cette personne.
4. Récupérer les cartes et les mélanger.
5. Lire les qualités à voix haute.
6. Demander au joueur :
7. "Comment tu te sens en entendant ça ?"

Si le temps le permet, refaire avec un autre élève.

⚠ Points d'attention

- Pas de blagues cachées.
- Pas de double sens.
- Si un mot est méchant → ne pas le lire.
- Si un élève rigole → rappeler calmement :
- "Ici, on respecte."



"Quand on apprend à voir les qualités, on change l'ambiance."

● FICHE DUO 2 – JEU DE SOCIÉTÉ : FEELINGS / TAKAPA

Objectif:

Faire comprendre que chacun peut ressentir les choses différemment.

Durée:

15 minutes

Ce que vous dites au début:



“On va lire des situations et réfléchir à ce que ça fait ressentir.”

Déroulement:

- Lire une situation.
- Chaque élève choisit une émotion ou une réaction.
- Demander :
 - “Pourquoi tu as choisi ça ?”
 - “Est-ce que tout le monde ressent pareil ?”

⚠ Attention:

- Ne pas laisser citer de vrais prénoms.
- Si ça devient personnel → dire :
“On parle en général, pas d’histoires précises.”



“On ne voit pas toujours ce que ressent quelqu’un.”

● FICHE DUO 3 – JEU DE COOPÉRATION

Objectif:

Montrer que coopérer aide plus que se moquer.

Durée:

15 minutes

Ce que vous dites au début:

“On va faire un défi, mais sans parler.”

Déroulement:

Donner le matériel.

Règle : construire la tour la plus haute sans parler.

Observer.

À la fin, demander :

“Qu’est-ce qui a aidé ?”

“Qu’est-ce qui a bloqué ?”

⚠ Attention

Si ça devient compétitif → rappeler :

“Le but, c’est coopérer, pas gagner.”

“À la récré aussi, on peut choisir d’être une équipe.”



● FICHE DUO 4 – PAROLES DE HÉROS / TAK ATTACK

Objectif:

Aider les élèves à s'entraîner à réagir.

Durée:

15 minutes

Introduction:

“Un héros, ce n'est pas quelqu'un qui se bat. C'est quelqu'un qui aide.”

Déroulement:

1. Lire une situation.
2. Proposer 3 réactions.
3. Faire voter.
4. Demander :
 - “Laquelle aide vraiment ?”
 - “Laquelle aggrave ?”

! Attention

- Ne pas laisser juger les réponses.
- Valoriser le courage, même si c'est difficile.



“Parfois, une phrase peut changer la situation.”



Objectif:

- Faire réfléchir sans juger
- Montrer que chacun peut avoir un avis différent
- Comprendre que les choix ont un impact
- Donner du pouvoir sans culpabiliser

Durée:

15 à 20 minutes

Installation:

Créer 3 zones dans la classe :



OK



PAS OK



JE NE SAIS PAS

(Indiquer clairement les espaces au sol.)

Ce que vous dites au début:

“On va maintenant faire un débat mouvant.”

“On va lire une phrase.”

“Vous devrez vous placer dans la zone qui correspond à votre avis.”

“Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.”

“On respecte les choix des autres.”

“On peut changer de zone si on change d’avis.”

Déroulement (pour chaque phrase):

1. Lire la phrase calmement.

2. Laisser les élèves se déplacer.

3. Donner la parole :

- 1 élève zone OK
- 1 élève zone PAS OK
- 1 élève zone JE NE SAIS PAS

4. Poser une question simple :

“Pourquoi as-tu choisi cette zone ?”

5. Demander :

“Est-ce que quelqu’un veut changer de place ?”

⚠ **Ne pas laisser le débat durer plus de 3-4 minutes par phrase.**

Exemples de phrases à utiliser:

- “Se moquer pour rire, ce n’est pas grave.”
- “Un témoin n’a pas de responsabilité.”
- “Aller chercher un adulte, c’est dénoncer.”
- “On peut toujours faire quelque chose.”

- “Les mots peuvent faire aussi mal que les coups.”
- “Si la personne ne dit rien, c’est que ça ne la dérange pas.”

Règles importantes:

- On ne cite pas de prénoms.
- On critique les idées, pas les personnes.
- On ne se moque pas.
- On parle calmement.

Si ça s’échauffe:

Si deux élèves s’opposent fortement :

“On respecte les avis. On n’attaque pas les personnes.”

Si quelqu’un se moque :

“On ne juge pas les positions.”

Si le débat devient personnel :

“On parle d’idées, pas d’histoires précises.”

Conclusion du débat:

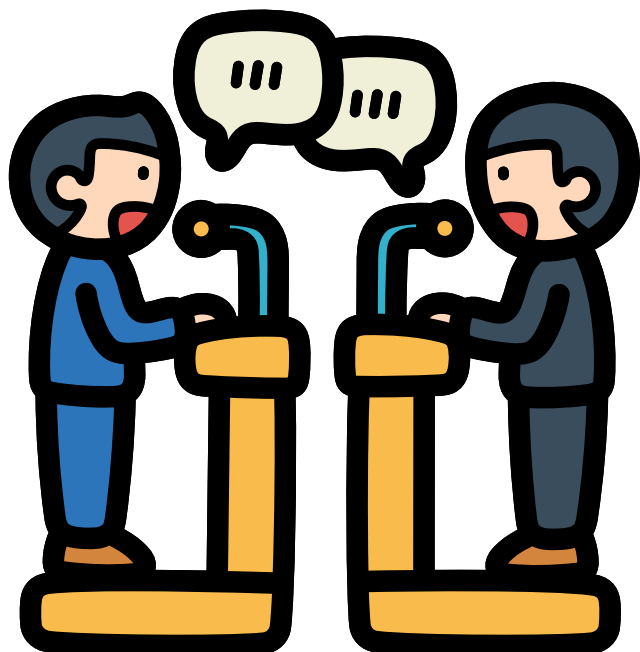
Rassembler tout le monde au centre.

“On voit qu’on ne pense pas tous pareil.”

“Et c’est normal.”

“Mais on a compris une chose importante.”

“Nos choix peuvent influencer une situation.”



Remerciements

Animateur 1:

“Avant de terminer, nous voulions vous remercier.”

Animateur 2:

“Merci aux élèves d’avoir participé, réfléchi, partagé vos idées et respecté les avis des autres.”

Animateur 3:

“Merci d’avoir osé vous déplacer, vous exprimer et parfois même changer d’avis.”

Animateur 4:

“Merci aux enseignants et à la direction de nous avoir fait confiance et d’avoir permis ce moment d’échange.”

Animateur 5:

“Nous savons que ce sujet est délicat.”

Animateur 6:

“Mais nous pensons que le fait d’en parler ensemble est déjà une étape importante.”

Animateur 7:

“Ce que nous avons fait aujourd’hui peut aider à mieux comprendre, mieux réagir et mieux prévenir.”

Animateur 8:

“Merci d’avoir pris ce temps avec nous.”

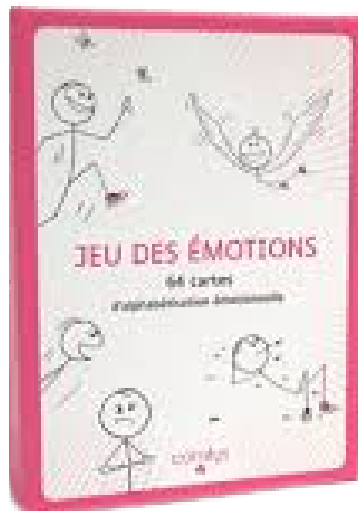
Animateur 9:

“Et surtout... continuons à avancer ensemble.”

Des outils pour les adultes

Au fil de nos échanges avec les enseignants, les outils ont exprimé le souhait de pouvoir vivre davantage de moments d'échange et d'activités favorisant le bien-être au sein de la classe, dans une optique de prévention du harcèlement.

Dans cette perspective, nous proposons ici quelques idées simples, telles que des cercles de parole, des activités de coopération ou encore de courts temps d'expression.



FICHE D'ANIMATION – Cercle de parole

Thématique : Expression des émotions / prévention du harcèlement

Durée totale : 15 à 30 minutes

Lieu : Classe / local calme

Public cible : Enfants de 6 à 12 ans (adaptable)

Nombre de participants : Groupe classe ou demi-groupe

Objectifs pédagogiques

- Permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions
- Favoriser l'écoute et le respect de la parole
- Renforcer la cohésion du groupe
- Prévenir les tensions et situations de harcèlement

Matériel

- Un objet de parole (balle, peluche, bâton...)
- (Optionnel) cartes émotions / pictogrammes

Préparation

- Installer les enfants en cercle
- Prévoir un cadre calme et sécurisant
- Définir une question ou un thème simple

Déroulement de l'activité

1. Accueil et mise en cadre (3-5 min)

L'animateur explique :

- Le fonctionnement du cercle
- Les règles de base :
 - On ne coupe pas la parole
 - On ne se moque pas
 - On peut passer son tour
 -

Présentation de l'objet de parole



2. Temps de parole (10-20 min)

L'animateur lance une question, par exemple :

- "Comment tu te sens aujourd'hui ?"
- "Qu'est-ce qui t'a fait plaisir cette semaine ?"
- "Y a-t-il quelque chose qui t'a dérangé ?"

L'objet circule

Chaque enfant parle s'il le souhaite

3. Clôture (3-5 min)

- Remercier les participants
- Valoriser la qualité d'écoute
- Résumer si nécessaire (sans juger)

Points d'attention

- Ne pas forcer un enfant à parler
- Ne pas juger, corriger ou interpréter
- Ne pas transformer le cercle en règlement de conflit
- Rester garant du cadre sécurisant

Conseils d'animation

- Instaurer un rituel (1 fois par semaine)
- Adapter le langage selon l'âge
- Commencer par des sujets légers
- Être un modèle d'écoute

Variantes

- Cercle "météo des émotions"
- Cercle à thème (amitié, respect, conflits...)
- Utilisation de cartes émotions

Évaluation

Indicateurs possibles :

- Participation des enfants
- Qualité d'écoute
- Climat du groupe (apaisé / tendu)



FICHE JEU COOPÉRATIF – Le nœud humain

Durée : 10-15 minutes

Âge : 8-12 ans (adaptable dès 6 ans avec petits groupes)

Groupe : 6 à 10 enfants

Objectifs

- Développer la coopération
- Favoriser la communication
- Apprendre à résoudre un problème ensemble
- Renforcer la cohésion du groupe

Déroulement

1. Les enfants se placent en cercle, épaules contre épaules
2. Chacun tend les mains vers le centre
3. Chaque enfant attrape deux mains différentes (pas celles de ses voisins)

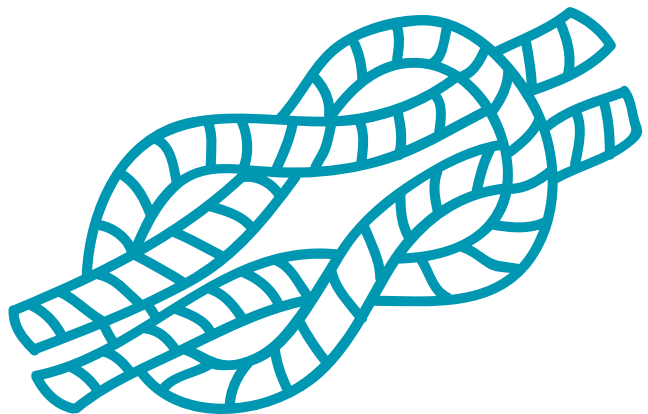
Un “nœud humain” se forme

Objectif :

Se démêler sans lâcher les mains

Consignes

- On ne lâche pas les mains
- On s'écoute
- On cherche des solutions ensemble



Points d'attention

- Adapter la taille du groupe (trop grand = compliqué)
- Vérifier que personne ne se fait mal
- Autoriser exceptionnellement à lâcher si vraiment bloqué

Débriefing (ESSENTIEL)

- “Comment avez-vous réussi ?”
- “Qui a proposé des idées ?”
- “Est-ce que tout le monde a été écouté ?”
- “Qu'est-ce qui a aidé le groupe ?”

Impact

Les enfants expérimentent concrètement que :

- chacun est important

- il faut communiquer
- coopérer est indispensable pour réussir

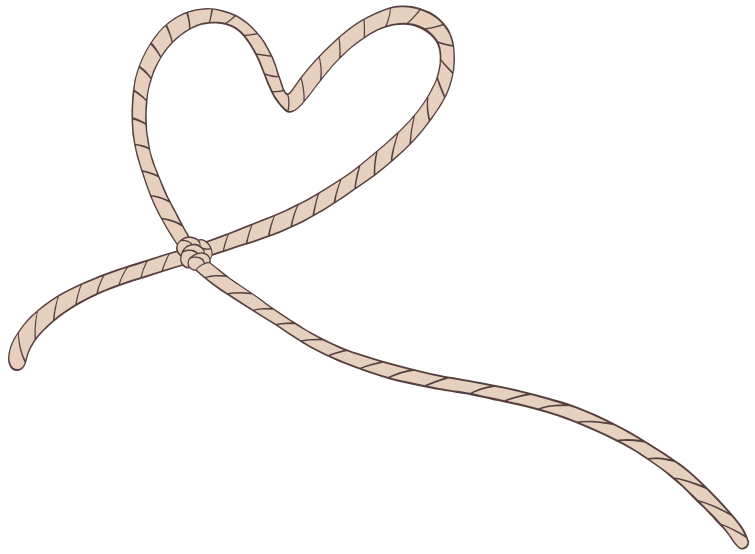
Pourquoi ce jeu est intéressant (retour terrain)

Il met en évidence :

- les leaders
- les enfants en retrait
- les dynamiques de groupe

Et surtout :

impossible de réussir seul



FICHE JEU COOPÉRATIF – La chaîne humaine

Durée : 10-15 min

Âge : 6-12 ans

Groupe : classe entière

Objectifs

- Développer l'entraide
- Renforcer la cohésion

Déroulement

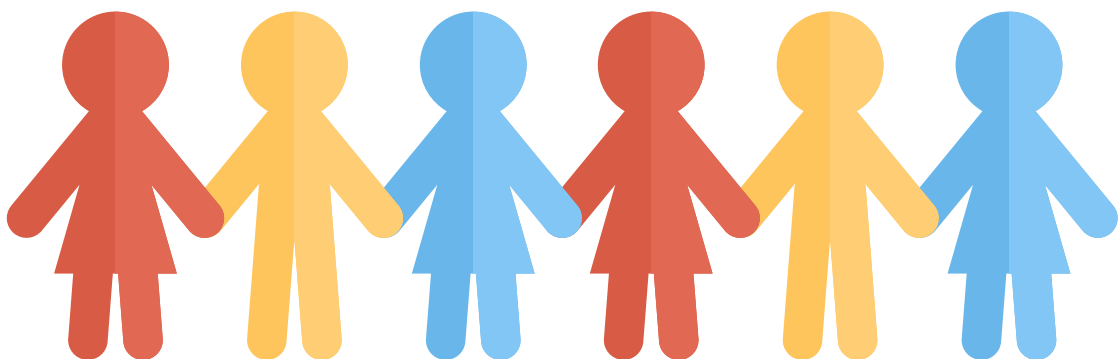
1. Les enfants se déplacent librement dans la classe
2. Au signal, ils doivent former une seule chaîne humaine (main sur épaule, main dans la main...)
3. Variante :
4. former une chaîne selon un critère (taille, âge, couleur de vêtements...)

Débriefing

- "Comment vous vous êtes organisés ?"
- "Est-ce que quelqu'un a été oublié ?"

Impact

Favorise l'inclusion rapide de tous



FICHE JEU COOPÉRATIF – Le transport d'objet

Durée : 10-15 min

Âge : 6-12 ans

Groupe : petits groupe

Objectifs

- Coopérer pour atteindre un objectif
- Communiquer efficacement

Matériel

- Un objet (balle, livre...)

Déroulement

- Les enfants doivent transporter un objet
- sans utiliser les mains (ex : avec le dos, les bras, les épaules...)
- Objectif : arriver ensemble sans faire tomber

Débriefing

- "Qu'est-ce qui a fonctionné ?"
- "Comment avez-vous coopéré ?"

Impact

Oblige à s'adapter aux autres



FICHE JEU COOPÉRATIF – Le puzzle collectif

Durée : 15 min

Âge : 6-12 ans

Groupe : petits groupes

Objectifs

- Développer la coopération
- Favoriser le partage

Matériel

- Puzzle ou image découpée

Déroulement

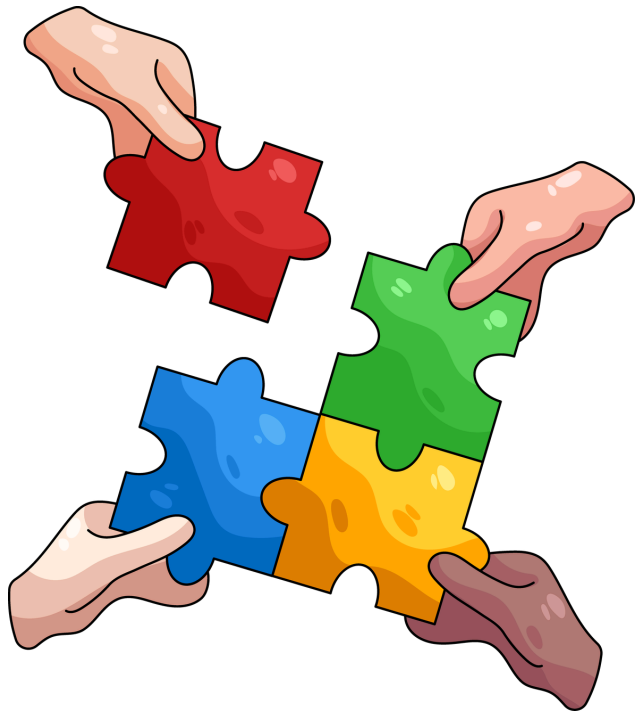
- Chaque groupe reçoit une partie du puzzle
- Mais il manque des pièces
- les groupes doivent s'entraider

Débriefing

- "Pourquoi avez-vous eu besoin des autres ?"
- "Est-ce facile de demander de l'aide ?"

Impact

Montre que tout le monde a besoin des autres



FICHE JEU COOPÉRATIF – Le ballon commun

Durée : 10 min

Âge : 6-12 ans

Groupe : classe entière

Objectifs

- Développer la coordination collective
- Encourager l'attention aux autres

Matériel

- Un ballon

Déroulement

- Les enfants se mettent en cercle

Objectif :

- faire circuler le ballon sans le faire tomber

Ajouter des contraintes :

- plus rapide
- en silence
- avec plusieurs ballons

Débriefing

- "Qu'est-ce qui a aidé le groupe ?"

Impact

Nécessite attention et coopération



Numéros de téléphone utiles

Services publics et lignes d'aide

- Écoute École : Le numéro vert officiel de la Fédération Wallonie-Bruxelles (0800 95 580), gratuit et confidentiel, accessible du lundi au vendredi (9h-16h).
- Service Droit des Jeunes (SDJ) : Offre une assistance juridique et sociale gratuite.
- Child Focus : Joignable au 116 000 pour tout ce qui touche au cyberharcèlement et à la sécurité en ligne.

Lignes d'écoute et urgences (Gratuites et anonymes)

- Écoute École : 0800 95 580
- Écoute Enfants : 103
- Une ligne d'aide pour les enfants et adolescents qui souhaitent parler de leurs émotions ou de problèmes à l'école.
 - Horaire : 7j/7, de 10h à minuit.
- Child Focus : 116 000
- Particulièrement utile en cas de cyberharcèlement ou de disparition. Ils peuvent aussi intervenir pour faire supprimer des contenus malveillants en ligne.
- Télé-Accueil : 107
- Pour une écoute générale en cas de détresse psychologique, disponible 24h/24.

Contacts et accompagnement spécialisé

- Service-H (Infor-Jeunes).
- Ce service propose un accompagnement individuel.
 - Email : bruxelles@inforjeunes.be (Infor Jeunes Bruxelles travaille en lien avec l'ASBL BALE).
- Union Belge d'Aide aux Victimes (UBAV).
- Aide juridique et sociale pour les victimes.
 - Contact : via leur formulaire en ligne.
- RPH (Réseau Prévention Harcèlement).
- Regroupe de nombreuses ressources et peut orienter vers des structures locales.
 - Email : info@le-rph.be.

Centres PMS (Soutien psychologique et scolaire)

Le centre PMS dépend de l'école fréquentée, mais voici les contacts principaux pour la région :

- À Sprimont : Le Centre PMS Libre Traversière dessert plusieurs écoles de la commune (comme l'École Emmanuel).
 - Téléphone : 04 382 17 48 (siège central à Nivelles, mais antennes locales via l'école).
- À Liège (Public) : Le Centre PMS communal de Liège 4.
 - Email : cpms4@ecl.be
 - Téléphone : 04 238 37 77.
- À Marche-en-Famenne : Vous pouvez contacter le SAJ (Service d'Aide à la Jeunesse) si le harcèlement nécessite une protection plus formelle.
 - Téléphone : 084 37 44 00.