

Solitude / Isolement

J'ai l'impression que personne ne voit rien ou ne m'aide



Frustration

Je tourne en rond face à un mur étanche



Stress aigu

Mon cœur s'emballe, je perds mes moyens



Anxiété Boule au ventre

Une peur diffuse qui anticipe la suite



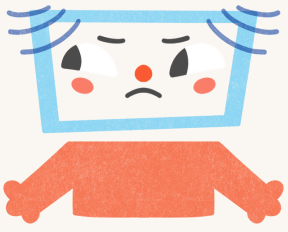
Culpabilité

Je me demande si je n'ai pas fait quelque chose de travers



Honte / Humiliation

Je me sens rabaissé(e) ou exposé(e) aux regards



Sentiment d'injustice

J'ai l'impression que les règles ne s'appliquent pas pour tout le monde.



Colère rentrée

Une rage sourde qui bouillonne à l'intérieur



Impuissance Sidération

Je suis figé(e), je ne sais pas quoi faire ou dire

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

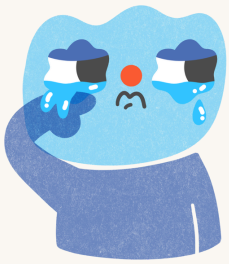
feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement



Épuisement / Écueil psychologique

Je n'ai plus l'énergie de lutter

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement



Vigilance Hyper-attention

Je surveille mes arrières en permanence



Doute de soi

Est-ce que j'exagère ?



Ironie Cynisme défensif

Je prends de haut pour ne pas montrer que ça me touche



Résignation

Mon cœur s'emballe, je perds mes moyens



Malaise

Une sensation diffuse que « quelque chose ne tourne pas rond »



Patience stratégique

J'attends le bon moment ou les preuves avant d'agir



Observation neutre

Je prends des notes mentalement sans émotion apparente



Perplexité Incompréhension

Mon cœur s'emballe, je perds mes moyens

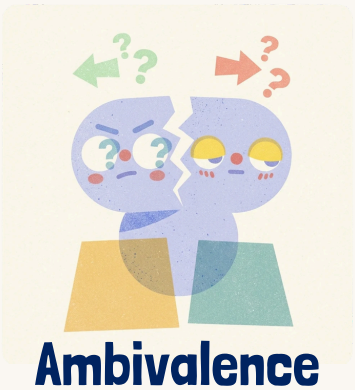


Détachement / Protection

Je mets une distance pour ne pas être touché(e)

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement



Ambivalence

Je suis partagé(e) entre parler et me taire

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement



Indignation constructive

Une colère saine qui donne envie d'agir ou de porter plainte



Détermination

Je vais poser mes limites fermement



Énergie de lutte

Je passe à l'action juridique ou institutionnelle



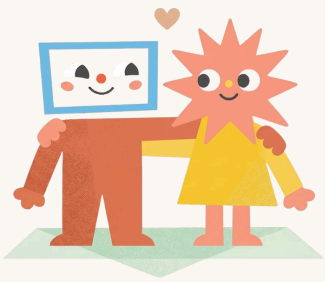
Soulagement

Quand enfin quelqu'un valide ce que je vis



Solidarité / Soutien

Sentir que je ne suis pas seul(e)



Fraternité

Un regard complice d'un collègue qui me redonne de la force



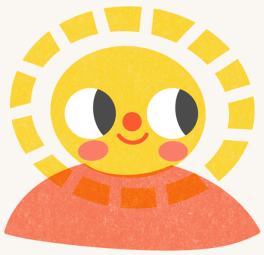
Compassion pour soi

Je m'accorde le droit de ne pas être bien



Lucidité

Je réalise enfin la vraie nature de la personne en face



Fierté d'avoir réagi

J'ai réussi à dire stop

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement



Espoir de changement

La situation peut évoluer positivement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement
feelings
harcèlement

Un stagiaire refuse de participer à une farce visant à cacher les affaires d'un collègue ; le groupe l'accuse immédiatement d'être une « balance » et l'isole.

À chaque pause café, un groupe fait des remarques répétées et insistantes sur l'apparence physique d'un·e stagiaire, la forçant à décaler ses pauses.

Un stagiaire est systématiquement laissé seul aux tables de travail collectif sans que personne ne l'invite à se joindre au groupe.

Suite à un désaccord sur un choix de matériel, trois membres de votre équipe décident de ne plus vous adresser la parole ni de vous regarder tout en chuchotant.

Un formateur ou un tuteur vous parle constamment sur un ton infantilisant ou ironique, répétant que « pour un adulte, vous avez du mal à saisir les bases ».

Lors des travaux de groupe, vos propositions sont systématiquement ignorées ou coupées net, comme si votre présence dans l'équipe n'avait aucune valeur.

La mise à l'écart en réunion :
« Lors des points d'équipe hebdomadaires, les propositions d'un nouveau salarié sont systématiquement coupées net ou ignorées, avant qu'un collègue plus ancien ne s'approprie l'idée sans le mentionner. »

La surcharge ciblée :
« Un manager confie régulièrement des délais intenables et des tâches subalternes uniquement au même collaborateur, en lui répétant que c'est pour "former son caractère", sous les sourires de l'équipe. »

Le réflexe de banalisation :
« À chaque réflexion déplacée sur l'accent ou les origines d'un collègue dans l'open space, les témoins directs détournent le regard ou évacuent la tension en lançant : "Il faut bien rigoler un peu, ce n'est pas méchant." »

Lors des travaux de groupe, on confie systématiquement la rédaction et la mise en page aux femmes ou aux personnes effacées, tandis que les autres s'approprient la direction.

Un stagiaire lance à un adulte en reconversion : « À ton âge, reprendre des études, c'est illusoire ! », provoquant les moqueries du groupe.

Un·e stagiaire ayant des difficultés à l'écrit demande de l'aide à un camarade qui répond : « Je suis pas ton assistant, apprends à parler correctement ! ».

Un stagiaire s'absente pour motif médical. À son retour, un meneur lance un faux vote à main levée pour décider s'il faut l'exclure du projet, forçant les autres à rire jaune.

Vous retrouvez régulièrement votre casier de vestiaire forcé ou vos affaires déplacées malgré vos demandes, et les autres haussent les épaules en parlant de blague potache.

Lors d'un bilan encadré, un clan profite de l'espace de parole pour accuser faussement un·e stagiaire isolé·e de bloquer l'avancement du groupe sans que personne n'ose le contredire.

Le dénigrement en cascade :
« Un collègue critique systématiquement et ouvertement chacun des membres de l'équipe dès qu'ils ont le dos tourné, s'amusant à semer la méfiance et à propager des rumeurs sur tout le monde. »

La minoration invisible :
« Peu importe la qualité ou la quantité de vos livrables, votre supérieur minimise constamment votre travail en public, le qualifiant de "correct sans plus" ou d'insuffisant, tout en s'attribuant le mérite de vos efforts. »

La remarque sexiste insidieuse :
« Lors d'un point stratégique, un collègue vous lance sur un ton faussement léger : "Ne t'énerve pas, on sait bien que les émotions prennent vite le dessus pour vous", disqualifiant d'office votre expertise. »

Pendant la pause méridienne au self, un groupe de stagiaires s'assoit à une table voisine, chuchote en regardant ostensiblement un·e autre stagiaire qui mange seul·e, puis rit en l'imitant.

Lors d'un atelier informatique, un stagiaire qui peine à comprendre un exercice se fait charrier : « Si t'as pas les bases, change de voie ! », sous les rires de la classe.

Un groupe WhatsApp parallèle a été créé pour toute la promotion… sauf pour deux personnes, les maintenant dans l'ignorance des infos importantes.

Lors de l'inscription sur une plateforme en ligne obligatoire, un stagiaire qui peine avec l'informatique se retrouve isolé sans aide, et un autre souffle : « Encore un qui n'a pas internet ».

À la fin d'un atelier pratique, un stagiaire fait régulièrement des allusions grivoises sur la tenue d'une collègue en prenant le groupe à témoin : « C'est juste pour rire ».

Pendant un exposé, quelques personnes au fond de la salle imitent l'accent d'un stagiaire ou se marrent à chaque mot technique, sous le regard indifférent des autres.

Chaque jour, un responsable fixe à un salarié des objectifs irréalisables, lui impose des délais impossibles à tenir et lui reproche systématiquement de ne pas aller assez vite, malgré ses efforts.

Un collègue supprime régulièrement des informations importantes dans les dossiers partagés, oublie volontairement de transmettre des consignes et laisse un salarié se retrouver en difficulté devant le reste de l'équipe.

Un responsable envoie quotidiennement des messages professionnels tard le soir et pendant les week-ends. Lorsqu'un salarié ne répond pas immédiatement, il lui reproche son manque d'implication et remet en question son sérieux devant ses collègues.

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

1

2

3

4

5

6

1

2

3

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

4

5

6

1

2

3

4

5

6

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

1

2

3

4

5

6

1

2

3

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

4

5

6

1

2

3

4

5

6

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

1

2

3

4

5

6

1

2

3

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

4

5

6

1

2

3

4

5

6

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

1

2

3

4

5

6

1

2

3

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

4

5

6

1

2

3

4

5

6

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

feelings
harcèlement

FEELINGS

HARCÈLEMENT

RÈGLES DU JEU D'EXPRESSION & D'EMPATHIE

🎯 OBJECTIF DU JEU

Feelings Harcèlement est un outil de sensibilisation conçu pour libérer la parole autour du harcèlement et développer l'empathie. L'objectif n'est pas de gagner des points, mais de réaliser qu'une même situation peut susciter des ressentis très différents selon chaque personne, et d'apprendre à écouter sans juger.

📦 MATÉRIEL & DISPOSITION

1. Au centre de la table
Disposez **6 cartes Émotions** visibles de tous. Attribuez-leur ou placez-les à côté d'un chiffre repère de **1 à 6**.

2. En main pour CHAQUE joueur
Chaque participant reçoit un **lot personnel de 6 cartes Vote** numérotées simplement de **1 à 6**.

🔄 DÉROULEMENT D'UN TOUR

1
Lecture de la Situation
L'animateurouunjoueurtire et lit une carte *Situation* à voix haute.

2
Choix Personnel (Secret)
Chaquejoueurchoisitdanssa main la carte *Vote (1 à 6)* correspondant à l'émotion qu'il ressentirait face à cette scène. Il la pose **face cachée** devant lui.

3
Pari d'Empathie (Secret)
Chaque joueur choisit une 2ème carte*Vote* dans sa main pour deviner l'émotion ressentie par son voisin de gauche. Il la pose **face cachée** à côté.

4
Révélation & Échange
Onretourne d'abord les cartes de choix personnel, puis les paris d'empathie. Chacun explique brièvement pourquoi il a choisi cette émotion.

💬 CLÉS D'ANIMATION & DÉBRIEFING

Conseils pour l'animateur :
Accueillez toutes les émotions sans les invalider (ex: *"Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse"*).
Questions relances : *"Qu'est-ce qui t'a surpris dans le choix de ton camarade ?"* • *"Que pourrait-on faire pour aider la personne concernée dans cette situation ?"*

Document d'animation A4
@ELéonore Geneix 2026