

RÈGLES DU JEU · LIVRET COMPLET

Plume de Canard

Le jeu qui met les moqueries hors jeu

Un jeu de cartes pour apprendre à faire face à une attaque sans entrer dans le jeu de l'autre. Inspiré du « jeu de l'idiot ».

Philippe Aïm · Charlotte Caulliez
plumedecanard.fr

LIVRET DES RÈGLES

Sommaire

Les coulisses du jeu 3

Introduction : le « jeu de l'idiot » 3

Un jeu pour tous 5

Le jeu 6

Objectif, avertissement, matériel 6

Règle du jeu 1 — « Répondre quand ça fait mal » 7

Règle du jeu 2 — « Répondre avant que ça ne blesse » 12

Annexe — Les compétences travaillées 15

Si vous connaissez déjà la méthode

Si vous avez lu le livre ou participé à une des formations de Philippe Aïm « Harcèlement comment y faire face » (en ligne ou en présentiel), l'introduction vous sera sans doute familière. Vous pouvez alors passer directement à la présentation de la règle du jeu, qui constitue un support concret pour aider les enfants à intégrer cette posture particulière.

PARTIE 1

Les coulisses du jeu 🎭

À l'origine de ce jeu, il y a la rencontre de deux personnes.

D'un côté, **Philippe Aïm**, psychiatre et thérapeute, qui a adapté et complété les travaux du psychologue scolaire américain *Izzy Kalman* pour développer ce qu'il appelle aujourd'hui le « jeu de l'idiot », une méthode approfondie dans son livre *Face au harcèlement scolaire* (2e éd.).

De l'autre, **Charlotte Caulliez**, psychologue pour enfants et adolescents, qui utilise le jeu de l'idiot pour aider de nombreux enfants, est rapidement convaincue qu'un support ludique, concret et accessible pouvait permettre de transmettre cette méthode plus facilement aux enfants, aux familles et aux professionnels.

Ensemble, nous avons conçu ce jeu comme un outil vivant et pédagogique, pour permettre à chacun de s'approprier la méthode du jeu de l'idiot, de la comprendre… et surtout, de la pratiquer.

PARTIE 2 · PAR PHILIPPE AÏM

Introduction : le « jeu de l'idiot » 🎲

🔍 Tout part d'un constat

Les réponses classiques face au harcèlement ne sont pas toujours efficaces. Dire à l'autre d'arrêter parce que c'est mal ou méchant, dénoncer et punir, s'enfuir, s'énerver en retour pour contre-attaquer…

Parfois, ça fonctionne.

Mais quand ces réponses ne sont pas efficaces, la situation s'aggrave !

Pourquoi ? Parce qu'un harceleur cherche une chose : une réaction de sa cible. S'il voit que ses mots nous atteignent — qu'on s'énerve, qu'on supplie, qu'on va « pleurnicher » chez un adulte ou dénoncer pour qu'il soit puni — alors il a gagné. Il a du pouvoir. Et il recommencera.

> 🛡️ La vraie force, c'est de savoir faire face par soi-même.

Pas en devenant agressif à son tour.

Pas en s'en remettant uniquement à un adulte (qui, souvent, n'est pas là quand ça se passe).

Mais en décourageant l'agresseur, en ne lui donnant aucune prise.

Le rôle de l'adulte (comme pour tant d'autres problèmes que l'enfant aura à résoudre pour grandir !) est d'accueillir le vécu de l'enfant et de lui apprendre à faire face. C'est ainsi qu'on grandit et qu'on gagne en confiance.

C'est donc là tout le cœur du jeu de l'idiot : adopter une posture si déroutante pour l'agresseur qu'il abandonne, faute de « matière ».

Un exemple simple et réel pour illustrer la différence

● CELUI QUI ATTAQUE ● CELUI QUI EST VISÉ

Version classique

« Tes vêtements sont horribles ! »

« Mais arrête, ils sont très bien ! »

« Ah bon ? tes vêtements de gros pouilleux ? Ha ha… »

« Arrête de me critiquer comme ça ! Si tu continues… »

« Quoi si je continue, tu vas faire quoi ? »

« Ben tu vas voir ! »

« Tu crois que tu me fais peur, minus habillé comme un pouilleux ! »

« Arrête de me harceler ! »

« Ha Ha, tu vas aller pleurer chez la CPE ?… »

Version jeu de l'idiot

« Tes vêtements sont horribles ! »

« Ah tu n'aimes pas ? »

« Ben non j'aime pas ! T'as l'air d'un pouilleux. »

« Ok, tu peux dire ça. »

« Ben ouais je peux le dire ! Tu devrais t'habiller autrement si tu veux pas passer pour un cassos ! »

« Tu crois ?… C'est vrai que par contre, j'aime bien ton pull, il est stylé. »

« Euh…ouais, merci. Euh…Laisse tomber, c'est trop cher pour toi, ok ?! »

« Ok. D'accord »

« Ouais »

« D'accord, merci du conseil, salut »

« Ouais c'est ça allez, salut ! »

« Bonne journée ! »

Dans le deuxième exemple, le harceleur repart, confus. Il ne comprend plus ce qui se passe. Il n'a plus de prise. Et c'est gagné.

Vous trouvez ça facile ? Ou bien un peu plus complexe ?

Peu importe, deux éléments sont essentiels à retenir :

1. **Ça fonctionne !** Et si vous avez des doutes, ne nous croyez pas sur parole, faites l'expérience vous-même : jouez, testez, essayez !
2. **Cela nécessite de l'entraînement**, et c'est exactement ce que ce jeu de cartes vous permet de développer.

Ce n'est pas instinctif : l'adulte a ici un rôle clé, celui d'expliquer ces règles simples mais parfois contre-intuitives, à travers un jeu de rôle. C'est ce que j'appelle le "jeu de l'idiot".

Un jeu pour tous

C'est justement pour cela que nous avons créé un jeu de cartes. Un support ludique, pédagogique et pratique pour entraîner les enfants à cette posture de calme, d'assertivité, de détachement.

Ce jeu s'adresse à différents publics :

- **Aux parents**, pour une utilisation préventive à la maison, afin que l'enfant apprenne à répondre et faire face à l'agression avant qu'elle ne se produise. Un véritable outil pédagogique, relationnel et ludique pour renforcer la confiance et l'autonomie de l'enfant.
- **Aux thérapeutes**, pour accompagner l'enfant face aux situations qu'il traverse actuellement, en lui enseignant des réponses concrètes et efficaces. Les thérapeutes y trouveront un outil pratique pour entraîner leurs jeunes patients, avec un support dédié facilitant les jeux de rôle.
- **Aux enseignants formés**, pour des sessions collectives de sensibilisation et de jeu, afin de mobiliser le groupe autour de la méthode et de travailler ensemble sur la réponse aux agressions.

Ce n'est pas seulement un jeu de réponses toutes faites. C'est un état d'esprit qu'on y cultive. Être plus fort, plus confiant, moins soumis au regard des autres, plus autonome et mieux armé face à la vie et aux relations.

> L'acquisition de ces compétences est le meilleur cadeau que l'on peut faire à nos enfants, nos patients, nos élèves !

En annexe vous trouverez les compétences psycho-sociales (telles que définies par la Haute Autorité de Santé) que le jeu permet de travailler.

PARTIE 3

Le jeu 🎭

Objectif du jeu

Aider l'enfant à réagir aux moqueries ou insultes sans se laisser atteindre, ni entrer dans le jeu de l'agresseur.

AVERTISSEMENT DE DÉBUT DE JEU

Ce jeu s'adresse à ceux qui veulent apprendre à se défendre du harcèlement et de la violence **verbale** (ou, plus rarement, physique seulement si elle est **provocatrice**, comme des petites poussées ou bousculades faites pour provoquer et pas vraiment pour blesser physiquement). Il est EVIDENT que s'il y a de la violence physique grave, des armes, de la violence sexuelle etc. le refus, la défense directe, la dénonciation, la sanction ou autre, s'appliquent et pas juste un jeu de communication, qui est là pour résoudre une situation relationnelle... Et de communication !

Matériel

1 paquet de 80	cartes "Attaques" (y compris des cartes "trash" et des cartes vierges pour y mettre vos propres attaques personnalisées)
1 paquet	de cartes "Réponses" (réparti en 5 catégories : questionner / accepter / complimenter / rire de soi / dire une évidence)
3 cartes	« sortie » pour terminer la partie
1 carte	aide de jeu avec la télécommande ABCDE / les réponses « qui marchent » au verso
3 cartes	avec les règles simplifiées

CARTES TRASH — AVERTISSEMENT

Certaines cartes contiennent des insultes à caractère raciste, sexiste ou très violent. Elles sont identifiées clairement et ne doivent être utilisées que sous la supervision d'un adulte formé, en contexte pédagogique bienveillant et en s'adaptant à l'âge de l'enfant. Il est conseillé de prévenir l'enfant et d'obtenir son accord avant utilisation.

Carte télécommande / Réponses qui marchent

Cette carte présente 5 réactions fréquentes face à une agression : (dire « Arrête », bouder, contre-attaquer, dénoncer ou éviter la personne.) Bien que naturelles, ces réactions peuvent encourager l'agresseur, car elles montrent que l'enfant a été touché.

Cette carte sert de support pour aider l'enfant à prendre conscience de ces réponses automatiques et comprendre qu'elles peuvent, sans le vouloir, alimenter le harcèlement.

Au verso, les réponses qui laissent les insultes glisser.

PARTIE 4 · RÈGLE DU JEU 1

« Répondre quand ça fait mal »

Ce jeu s'adresse aux enfants à partir de 8 ans, accompagnés d'un adulte (parent, enseignant, éducateur, psychologue), pour les aider à mieux faire face aux moqueries ou agressions verbales qu'ils subissent au quotidien.

Déroulement du jeu

1

ÉTAPE 1

Choix de l'insulte

L'enfant choisit une ou plusieurs cartes "Attaques" qui correspondent à ce qu'il a déjà entendu, vécu ou qui s'en rapproche.

> RAPPEL DE LA RÈGLE
>
> *« On va prendre ces cartes insultes et tu vas essayer de me les dire, pour voir ce que ça donne en fonction de mes réactions. Moi j'essaie de t'arrêter mais toi, tu recommences si t'as envie, tu peux répéter la même ou bien la faire varier. Mon but c'est de t'arrêter. Par exemple si tu me dis « t'es vraiment bête » et que je te réponds « arrête ! » si tu réponds « ok d'accord j'arrête », ben j'ai réussi à t'arrêter ! Mais ton but c'est que surtout je ne t'arrête pas mais si tu me dis « t'es bête », que je te réponds « arrête » et que tu réponds par exemple « si, si t'es bête »... eh bien je suis en train de perdre, tant que tu recommences ! On essaie ? »*

2

ÉTAPE 2

Test des réactions habituelles

A l'aide de la/ les cartes sélectionnées l'enfant insulte l'adulte (il peut répéter la même insulte plusieurs fois) jusqu'à ce que l'adulte « admette sa défaite », montrant à l'enfant qu'il n'arrive plus à se défendre efficacement.

L'adulte, en position de cible, réagit avec les réponses ABCDE de la carte télécommande.

L'ENFANT — IL ATTAQUE L'ADULTE — LES 5 RÉACTIONS DE LA TÉLÉCOMMANDE

« T'es moche »

A DIRE « ARRÊTE » « Arrête de dire ça ! »

« Ben si t'es moche ! »

B BOUDER « M'en fiche, je t'écoute même pas. »

« Si si, t'es moche ! »

C CONTRE-ATTAQUER « Mais arrête, c'est toi qui es moche ! »

« Ah ah, et non ! c'est toi t'es moche et tu pues ! »

D DÉNONCER « Mais enfin je vais aller le dire ! »

« Je m'en fiche, t'es moche, et en plus t'es un bébé d'aller le dire ! »

E ÉVITER « Arrête, je pars d'ici »

« Ben va-t'en petit bébé ! »

Le débriefing L'adulte peut alors reconnaître sa défaite : *L'adulte s'arrête : « Tu as vu ? Je n'arrive pas à m'en sortir. J'ai « perdu », rien de ce que j'essaie ne marche » On montre que s'énerver, partir, répondre sur le même ton, menacer de dénoncer montre qu'on est atteint et donne envie de recommencer... et en fait c'est parce que j'ai utilisé cette carte-là ... »*

L'adulte montre ensuite la carte **Télécommande** et explique que certaines réactions (bouder, éviter, contre-attaquer…) peuvent involontairement **renforcer l'agression** car elles montrent à l'enfant qui attaque qu'il a atteint sa cible.

- Le but est de comprendre que répondre par **réciprocité** (rendre la moquerie, s'énerver, fuir, supplier d'arrêter…) n'aide pas à sortir du conflit.
- Le petit sigle « ABCDE » est facile à retenir.
- On peut choisir une autre voie : **traiter l'autre comme on aimerait être traité.**

3

ÉTAPE 3

Découverte des réponses alternatives

L'adulte sélectionne les cartes réponses les plus adaptées à la situation et propose à l'enfant de rejouer.

> L'ADULTE
>
> *« Cette fois-ci je vais essayer autre chose, on va voir… »*

L'enfant utilise les cartes Attaques et l'adulte doit se défendre à l'aide des cartes réponses. L'enfant continue jusqu'à ce qu'il n'arrive plus à attaquer l'adulte.

L'ENFANT — IL ATTAQUE · L'ADULTE — LES RÉPONSES PLUME DE CANARD

« T'es moche »

QUESTIONNER « Ah tu trouves ? »

« Euh…ouais »

ACCEPTER « Ok, tu peux dire ça »

« Ben euh ouais je te le redis ! »

ACCEPTER « D'accord »

« Et tu pues ! »

RIRE DE SOI « Ah mince ! ça t'a gêné ? pourtant je me suis lavé ! »

« On dirait pas ! Mets du déo ! »

COMPLIMENTER « Ok…merci pour le conseil…tu as une marque à conseiller ? »

« Euh oui, je te montrerai le mien »

L'adulte constatant que la réponse était moins agressive, il peut utiliser une carte sortie pour finir le jeu.

CARTE SORTIE « Super, merci ! Bonne journée »

« Euh… »

« Bon, je crois que cette fois j'ai un peu moins perdu non ? C'est parce que j'ai utilisé d'autres cartes… tu veux essayer ? »

L'adulte peut alors expliquer les règles principales qu'il a utilisées : traiter l'autre gentiment (demander un conseil, complimenter), respecter son droit à penser ce qu'il pense, poser des questions plutôt qu'attaquer, etc.

4

ÉTAPE 4

Entrainement

Cette fois, c'est l'enfant qui se défend avec les cartes Réponses. Il doit tenter d'arrêter l'agresseur avec la bonne réponse. L'adulte utilise les cartes attaques que l'enfant ne subit pas et petit à petit il va se rapprocher de ce qu'il subit.

L'enfant remporte la carte Attaque si l'adulte n'arrive plus à se défendre.

L'adulte ne cherche pas à être « de plus en plus violent » dans ses attaques, il donne la carte à l'enfant quand il voit que celui-ci a compris l'idée.

Pourquoi ça marche ?

L'enfant a appris à poser une question, à reconnaître le droit à l'autre d'avoir son opinion — liberté d'expression, à savoir rire de soi, à rester calme et sympa en toute circonstance, à prendre du recul face à une attaque. C'est la dernière chose à laquelle l'agresseur s'attend ! Déstabilisé il finit par lâcher…

Remarque : les cartes « sorties »

Quand on sent que ça se calme, qu'une réplique est moins insultante, c'est sûrement que l'agresseur est un peu déstabilisé ! Alors une carte sortie permet de finir l'échange pacifiquement. Attention : la sortir trop tôt serait vu comme un « E » (« eh tu crois que tu vas partir et t'en tirer si facilement ? ») mais la sortir au bon moment clôture le jeu. Entraînez-vous pour « sentir » ce moment arriver…

5

ÉTAPE 5

Niveau confirmé

L'enfant doit répondre sans utiliser les cartes Réponses, en mobilisant spontanément les stratégies apprises.

Variante — Challenge par type de réponse

Proposer à l'enfant d'essayer un round entier en utilisant seulement l'une des 5 familles de réponses :

Ne répondre que par des questions	Accepter toutes les attaques calmement	Faire des compliments à l'agresseur	Rire de soi	Répondre par une évidence

AVERTISSEMENT DE FIN DE JEU

Vous l'avez peut-être remarqué en jouant, la première fois qu'on est déstabilisé par une réponse pacifique, on a tendance à attaquer un peu plus fort. Un peu comme si, lorsqu'une télécommande ou une manette de console ne marchait plus on appuyait plus fort sur le bouton, juste pour voir ! C'est ce qui se passera dans la vraie vie et il faut en être averti : ça va s'aggraver un peu avant de s'améliorer, mais si on tient le coup, ça finit par s'arrêter si on reste constant.

Dans la vraie vie, l'enfant devra tenir parfois un peu plus longtemps qu'une simple partie de cartes… mais ça finit par marcher !

PARTIE 5 · RÈGLE DU JEU 2

« Répondre avant que ça ne blesse »

Ce jeu s'adresse à des enfants à partir de 8 ans, en groupe (classe, petit groupe éducatif…) animé par un adulte. Il permet d'explorer différentes manières de répondre aux attaques, avant d'en être la cible. Il s'agit d'un entraînement ludique pour développer sa communication, prendre du recul, et garder confiance en soi.

> ⚠️ **À noter**
>
> Cette règle du jeu est conçue pour une utilisation préventive, en amont des situations de harcèlement. Si l'enseignant a connaissance d'une situation de harcèlement avérée dans sa classe, il est préférable d'utiliser la Règle du jeu 1 (« Répondre quand ça fait mal »), qui permet un accompagnement plus individualisé et dans un cadre plus sécurisé. De même connaître la règle du jeu n° 1 permet de saisir l'état d'esprit et de plus facilement jouer. Pourquoi ne pas s'entraîner un peu entre collègues ?

1

ÉTAPE 1

Tirage de l'insulte

L'adulte sélectionne au préalable les cartes "Attaques" adaptées au groupe, en fonction de l'âge, du niveau de langage et du contexte.

Chaque enfant ou binôme tire une carte "Attaque" au hasard. Il peut la lire à voix haute, ou demander à un adulte de la lire s'il ne veut pas prononcer les mots. On précise que ce sont des phrases utilisées dans le cadre du jeu, et qu'on n'est pas pour autant encouragé à les redire dans la cour, ni à se moquer des autres.

2

ÉTAPE 2

Et toi tu répondrais quoi ?

En petits groupes, les enfants disent **comment ils réagiraient** s'ils entendaient l'Attaque tirée au sort. Ensuite, **une mise en commun** se fait en grand groupe. Toutes les idées sont les bienvenues, même les plus spontanées : l'objectif est **d'ouvrir le dialogue**, pas de juger les réponses.

- À ce moment-là, l'adulte introduit la carte "Télécommande" et explique que ces 5 façons de réagir (Arrêter / Bouder / Contre-attaquer / Dénoncer / Éviter) sont très courantes… mais qu'elles montrent souvent à l'agresseur qu'il a réussi à blesser, ce qui peut l'encourager à continuer.

L'idée est d'aider les enfants à prendre conscience de leurs réactions automatiques… pour ensuite leur proposer d'autres manières de répondre qui désamorcent la situation.

3

ÉTAPE 3

Pourquoi on attaque ?

L'adulte invite les enfants à réfléchir ensemble : **Pourquoi est-ce que quelqu'un lance une moquerie ou une insulte ?**

- Pour faire **rire ou se moquer**
- Pour **rendre l'autre moins fort, le rabaisser**
- Parce qu'on est **en colère ou qu'on est fâché contre lui**.

4

ÉTAPE 4

Jeu de rôle

Par petits groupes, les enfants mettent en scène une situation.

- L'un d'eux tire une carte attaque et joue l'attaquant.
- Les autres choisissent, parmi toutes les cartes Réponses, celle qui leur semble la plus adaptée pour répondre sans entrer dans le conflit.
- Chacun dit sa réponse à voix haute.
- Le groupe discute ensuite pour voir la réponse qui désamorce le mieux l'agression. Peut-être que les enfants ne seront pas tous d'accord : et tant mieux ! Il n'y a pas de bonne réponse parfaite, seulement une recherche de réponse qui marche et convient à l'enfant. Certains s'imaginent produire certaines réponses plus facilement que d'autres.

On recommence avec un nouvel attaquant et une nouvelle carte attaque.

› Aider les enfants à tester différentes manières de réagir, à repérer celles qui protègent le mieux, sans blesser en retour.

› **Conseil :** pour apprendre plus simplement à répondre (et à répondre « du tac au tac »), on peut aussi encourager à répondre répétitivement à la même attaque, par répétitivement la même réponse.

> EXEMPLE
>
> *« T'es moche » / Ok d'accord / « Oui mais t'es moche » / Ok / « mais t'es vraiment moche ! » / Ok, d'accord…*

5

ÉTAPE 5

Conclure

Retour en grand groupe : on discute de ce qui a bien marché, des surprises, des idées à retenir.

L'adulte peut rappeler les grands principes de réponse (liberté d'expression, rester sympa etc. toujours dans un but stratégique : rester sympa pour déstabiliser, pas parce qu'on apprécie l'agresseur.)

Des formations spécifiques au jeu de l'idiot existent et vous permettront d'apprendre le jeu dans toutes ses finesses, vous apprendront des techniques précises pour les situations d'atelier préventif en classe ou de prise en charge en thérapie. N'hésitez pas à visiter **lejeudelidiot.com**

Pour d'autres jeux qui font apprendre et grandir, visitez aussi **feelgood-editions.fr**

ANNEXE

Les compétences travaillées

Le référentiel de la Haute Autorité de Santé définit les compétences psycho-sociales comme des éléments clés pour le bien-être et le développement. Grâce à ce jeu, l'enfant peut développer plusieurs de ces compétences essentielles, dans un cadre ludique et interactif.

🧠 COMPÉTENCES COGNITIVES — CONSCIENCE DE SOI

- Pensée critique
- Connaissance de soi

DANS LE JEU L'enfant développe une meilleure connaissance de soi en apprenant de nouvelles compétences. Il développe une pensée critique en évaluant des manières diversifiées de réagir : l'autodérision, l'acceptation d'une critique, la différence entre une critique et une insulte. En utilisant des outils de questionnement et d'acceptation des opinions de l'autre — et plus généralement des outils de communication — ses compétences cognitives s'améliorent.

💖 COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES — MAÎTRISE DE SOI

- Gestion des impulsions
- Régulation du stress
- Régulation des émotions
- Coping en situation d'adversité

DANS LE JEU L'enfant apprend à ne pas être emporté par l'émotion ressentie sur le moment, ni par les impulsions qui en découlent : la peur qui l'emmènerait à fuir ou à dénoncer, la colère qui l'amènerait à contre-agresser. Le stress du quotidien diminue quand on est préparé aux réactions que l'on peut rencontrer : tout le jeu vise à augmenter le coping, l'adaptation en situation d'adversité.

🤝 COMPÉTENCES SOCIALES

- Communication constructive et efficace
- Capacité d'assertivité et de refus
- Liens sociaux et aptitudes pro-sociales
- Résoudre les conflits de façon constructive
- Savoir demander de l'aide

DANS LE JEU Jouer à ce jeu, c'est demander à l'adulte une aide efficace : une aide qui apprend une compétence et autonomise, plutôt qu'elle n'expose au danger d'être un dénonciateur ou ne laisse en situation d'impuissance. Et c'est par une communication efficace que l'enfant résoudra le conflit de façon constructive et non violente, qu'il développera de l'assertivité, qu'il saura ce qu'il a à refuser ou à résoudre.

CE QUE L'ENFANT APPREND À FAIRE	LA COMPÉTENCE QUE CELA TRAVAILLE
Poser une question	Sociales — communiquer efficacement, assertivité, résolution constructive de conflit
Reconnaître le droit de l'autre à avoir son opinion	Sociales — liens sociaux et aptitudes pro-sociales
Savoir rire de soi	Cognitives — connaissance de soi, pensée critique Émotionnelles — régulation des émotions
Rester calme et « sympa » en toute circonstance	Émotionnelles — régulation des émotions et des impulsions, coping Cognitives — meilleure connaissance de soi
Prendre du recul face à une attaque	Cognitives — pensée critique Émotionnelles — gestion des émotions Sociales — savoir demander de l'aide, résoudre les conflits de façon constructive