



Géant-game, un jeu d'énigmes pour te protéger du harcèlement

ÉTAPE 1 : Dépasse le pourquoi ça arrive.

Il faut sortir de l'inertie ! Il n'y a aucune raison valable au harcèlement, donc il faut balayer, supprimer de sa pensée les «pourquoi» et «parce que». Ce qui compte c'est le «comment faire». Le/la joueur·se est invité·e à s'y accrocher.

Un personnage est debout entouré de « pourquoi », « parce que », ...



Le/la joueur·se doit cliquer trois fois sur les «pourquoi», «parce que» afin de les détruire.



Dans l'écran suivant, il faut attraper la bulle «comment faire» et la glisser dans les bras du personnage. (Cliquer-glisser-relâcher)

ÉTAPE 2 : Traverse les émotions dues au drame et choisis les pensées que tu prends avec toi.

Parfois on est envahi d'émotions négatives et on a l'impression de se noyer, d'être englouti·e. Et pourtant, on peut les écarter et trouver tout au fond des perles précieuses de pensées positives qui nous aident à grandir et remonter à la surface. Les pensées harceleuses sont elles aussi comme des Lilliputiens, des êtres insignifiants qui maintiennent dans l'inertie et font du mal. S'en libérer fait aussi souffrir. Et pourtant, c'est le chemin pour choisir les pensées positives qui te font grandir.

Le personnage se noie dans un océan d'émotions négatives



Le/la joueur·se doit aider son personnage en écartant les pensées négatives. (Cliquer-glisser-relâcher)

Une fois au fond de l'eau, il/elle doit écarter les Lilliputiens qui s'accrochent à lui. (Cliquer-glisser-relâcher)



Puis il faut choisir les coquillages qui renferment des pensées positives et les donner au personnage pour le faire grandir, jusqu'à devenir un géant et qu'il puisse sortir la tête hors de l'eau.



Cliquer sur un coquillage, si c'est une pensée négative cliquer de nouveau pour refermer le coquillage. Si c'est une pensée positive, la donner au personnage. (Cliquer-glisser-relâcher)

Il se peut que des Lilliputiens soient revenus à la charge, de nouveau les écarter du personnage. (Cliquer-glisser-relâcher)

ÉTAPE 3 : Dépose et organise les éléments concrets qui ont eu lieu dans la vie réelle. Prépare un dossier.

Ne pas perdre de temps, écarter les Lilliputiens et se concentrer sur les faits, les organiser, les trier. Où, quand, quoi, qui ? Témoins ou harceleurs ? Créer un dossier n'est pas de tout repos, il faut repérer les éléments importants sans se laisser toucher émotionnellement. On s'accroche et peu à peu on avance !

Le personnage essaie de traverser un pont de singe mais des Lilliputiens s'accrochent à lui.



Le/la joueur•se doit d'abord se débarrasser des lilliputiens. (Cliquer-glisser-relâcher)

Quand les faits apparaissent, il faut les trier en les mettant dans le bon dossier : «Où» «Quand» «Quoi» «Harceleurs» «Témoins» (Cliquer-glisser-relâcher)

Si c'est le bon dossier, il disparaît. Si ce n'est pas le bon dossier, il va revenir à la charge jusqu'à ce qu'on le mette au bon endroit.

Si on se laisse toucher par un élément, on recule et les Lilliputiens reviennent s'accrocher.

Dès qu'on a un peu de temps, il faut se débarrasser des Lilliputiens pour avancer. (Cliquer-glisser-relâcher)

ÉTAPE 4 : Communique ces événements à une personne de confiance.

Il faut agir pour se débarrasser des harceleurs. Parler à des gens qui peuvent nous aider. Transmettre des éléments concrets. Et répéter, encore et encore à plusieurs personnes jusqu'à ce que les choses se débloquent.

Le personnage est assis sur un banc, les Lilliputiens l'obsèdent, le tourmentent.



Le/la joueur•se doit écarter les Lilliputiens loin de lui. (Cliquer-glisser-relâcher)

Il/elle doit aussi écarter l'ombre des gens qui ne l'aident pas. (Cliquer-glisser-relâcher)



Quand quelqu'un apparaît face à lui, il/elle doit entrer en communication et lui transmettre les faits. Pour cela il/elle clique sur un dossier, n'importe lequel, une bulle arrive et il/elle la place sur la personne. (Cliquer-glisser-relâcher)



Il/elle doit répéter l'action avec tous les dossiers.

Une nouvelle personne arrive, si c'est une bonne personne, il/elle répète les actions précédentes. Si c'est une mauvaise personne (elle est rouge), il/elle ne fait rien et la laisse partir. (Attendre quelques secondes)

ÉTAPE 5 : Encourage-toi, protège ta santé mentale. Des mots qui sauvent.

Se libérer de l'emprise des harceleurs par notre liberté de penser, nous permet de nous sentir vivant. Prendre soin de cette lumière intérieure par des pensées positives : "Je suis la personne la plus importante pour moi-même. Je sais ce que j'aime. Je m'apprécie tel que je suis. Je crois en moi."

Être fort•e et grand•e à l'intérieur de soi permet de ne plus être touché•e par les harceleurs.

Le personnage est dans l'obscurité, hanté par les Lilliputiens.

Le/la joueur•se ne se préoccupe plus des Lilliputiens, il/elle s'occupe uniquement d'illuminer les dessins qui apparaissent dans l'obscurité. Il/elle clique et glisse sur les dessins.

Peu à peu le halo de lumière s'agrandit jusqu'à faire disparaître les Lilliputiens et tout éclairer.