



Conférence en entreprise - « Sors de ta bulle » - programme détaillé

Thème : Harcèlement, blessures invisibles et transformation collective

« De la cour de récréation à la salle de réunion, le harcèlement, reste présent, il est temps d'y mettre fin »

Durée totale : 3h (matinée)

Intervenants

- **Michel Meulenijzer** – Président de l'ASBL Millennials, créateur de la méthode « Sors de ta bulle », réalisateur du film *Le Choix*, plus de 150 conférences données en milieu scolaire et professionnel, spécialiste du lien entre harcèlement scolaire et professionnel.
- **Hatim Lachach** – Psychologue en entreprise, formateur, personne de confiance en entreprise, spécialiste de l'« enfant intérieur » pour comprendre les racines émotionnelles des comportements au travail.
- **Didier Rozen** – Ancien Secrétaire général du CPAS de Molenbeek, expert en gestion institutionnelle et prévention des risques psychosociaux, formateur à l'ERAP pour la Solvay Brussels School.

Déroulé de la conférence

1. Accueil & Introduction – Michel Meulenijzer (10 min)

- Accueil des participants, mise en contexte
- Présentation du thème global : continuité entre le harcèlement scolaire et professionnel
- Présentation des intervenants : Michel Meulenijzer, Hatim Lachach, Didier Rozen

- ◆ Impact collaborateur : entrée en douceur dans un cadre bienveillant, sécurisant.
- ◆ Intérêt entreprise & institution : une équipe crédible et expérimentée qui parle vrai et agit avec méthode.

2. Introduction percutante : Projection du film “Le Choix” – levier émotionnel (15 min)

- Visionnage du court-métrage
- Créer un choc émotionnel et mettre en lumière la continuité école-travail
- ◆ Impact collaborateur : identification immédiate, éveil émotionnel, validation de vécus.
- ◆ Intérêt entreprise & institution : prise de conscience rapide d'un phénomène souvent banalisé, avec une forme accessible et parlante.

3. Intervention 1 – « Quand l'enfant intérieur refait surface » Hatim Lachach (30 min)

- Compréhension de l'enfant intérieur et de ses blessures.
- Schémas inconscients (syndrome du bon élève, impuissance apprise, besoin de validation).
- Blessures réactivées (rejet, injustice, trahison).
- Outils pratiques : liste de réussites, dialogue intérieur positif, activités nourrissantes.
- Poser des limites et se reconnecter à sa valeur.
- Affirmations positives pour ancrer la confiance.
- ◆ Impact collaborateur : revalorisation personnelle, compréhension des mécanismes internes.
- ◆ Intérêt entreprise & institution : protéger les talents à haut potentiel souvent les plus exposés.

4. Pause – Networking / Café (10 min)

5. Intervention 2 – « Voir, nommer, agir : comprendre la mécanique du harcèlement pour la désamorcer » Michel Meulenijzer (30 min)

- Les 5 formes de harcèlement.
- Définition du harcèlement.
- La mécanique du harcèlement.
- La psychologie du harceleur et du harcelé.
- L'état de honte des personnes harcelées.
- Le silence des personnes harcelées.
- L'effet de meute des harceleurs.
- Les témoins actifs ou passifs.
- Présentation de la méthode « Sors de ta bulle » : Voir, Nommer, Sortir de la bulle.
- ◆ Impact collaborateur : moins de peur, plus de lucidité et d'outils pour agir.
- ◆ Intérêt entreprise & institution : détection précoce des situations à risque, culture de vigilance partagée.

6. Questions / Réponses – échanges avec le public (10 min)

7. Pause (10 min)

8. Intervention 3 – «Managers : protecteurs ou amplificateurs ? Victimes, témoins et auteurs » Didier Rozen (40 min)

- Cadre légal et procédural du harcèlement
- Qui harcèle qui ? Jurisprudence
- Différencier conflit et harcèlement.

- Concilier autorité et respect.
- Procédures internes, rôle du conseiller en prévention.
- Gestion de la preuve et enquêtes internes.
- Responsabilité collective et climat de travail sain.

- ◆ Impact collaborateur : voir que des changements sont possibles quand un leader / quand on agit.
- ◆ Intérêt entreprise & institution : outils concrets de prévention, clarification du rôle du management dans la santé mentale collective.

9. Clôture – Michel Meulenijzer (10 min)

- Synthèse des interventions
- Appel à la responsabilité partagée et à l'engagement quotidien.

- ◆ Impact collaborateur : sentiment de pouvoir agir et d'être soutenu.
- ◆ Intérêt entreprise & institution : marqueur fort de culture d'entreprise, prévention active des risques humains et juridiques.

10. Débriefing & Questions / Réponses - final (Les 3 intervenants) (15-30 min)

- Espace d'expression libre et témoignages.

Conclusion Inspirante

Tant qu'on confondra charisme et domination, humour et mépris, autorité et abus, le harcèlement perdurera.

Mais dès qu'on le nomme et qu'on y met de la lumière, il s'effondre.

On sort de sa bulle, et on recommence à vivre sereinement.

Livret Numérique « Sors de ta bulle »

- Outil pratique à télécharger : concepts clés, check-list, affirmations, ressources.
- Permet de prolonger l'impact de la conférence dans le quotidien professionnel.

La richesse de la conférence : les apports complémentaires des intervenants

• **Michel Meulenijzer** – Avec son approche fondée sur la méthode « Sors de ta bulle » et le court-métrage Le Choix, Michel apporte une compréhension fine des mécanismes du harcèlement et des leviers d'action concrets. Il permet aux collaborateurs de mieux identifier les comportements toxiques et de trouver des moyens pour les désamorcer. Bénéfice : un public sensibilisé, lucide et capable de réagir avec des outils pratiques.

• **Hatim Lachach** – Grâce à son expertise psychologique et son travail autour de l'enfant intérieur, Hatim aide chacun à comprendre comment ses expériences passées influencent ses réactions présentes. Il apporte des clés pour développer la résilience, renforcer l'estime de soi et poser des limites claires. Bénéfice : des collaborateurs plus confiants et mieux armés face aux dynamiques relationnelles difficiles.

• **Didier Rozen** – Avec son expérience institutionnelle et juridique, Didier offre un cadre clair et sécurisant pour les entreprises. Il apporte des outils concrets en matière de prévention, de gestion des situations et d'accompagnement des managers. Bénéfice : une entreprise mieux outillée pour prévenir les risques, assurer la conformité légale et renforcer une culture managériale responsable.

Un format directement dans votre entreprise

Cette conférence se déroule directement au sein même de votre entreprise. Aucun frais extérieur ni déplacement supplémentaire n'est requis : nous venons à vous pour garantir un maximum de simplicité et d'efficacité.

Un atout supplémentaire : le QR code du film « Le Choix »

Dans le livret numérique remis à chaque participant, un lien direct via QR code permettra de revoir le film Le Choix depuis chez soi. C'est l'occasion de se replonger dans l'univers émotionnel de la conférence et de prolonger la réflexion en famille ou individuellement, en parfaite cohérence avec les exercices et outils du livret.