

# NEVER  
ALONE   
TOGETHER  
ONLINE

# CYBERSQUAD WORKSHOP

Rejoins la CyberSquad ↙

CYBER  
SQUAD



# COLOPHON

Rédactrices: Tessa Lantonnois, Stéphanie Leyn

Relectrices : Julie Van de Veire – Selyna Ayuso Ferrandiz

Graphisme : Marie Ringard (tantôt)

Photographies : Adobe stock

Éditeur responsable : Nel Broothaerts, av. Houba de Strooper 292  
1020 Bruxelles

# CHÈRE/CHER ENSEIGNANT(E)

**Félicitations !** Avec cet atelier, vous avez entre les mains une activité qui sera très enrichissante pour vos élèves. Vous allez aborder ensemble leurs expériences en ligne, leur univers sur les réseaux sociaux, ce qu'ils y découvrent, apprennent et apprécient, mais aussi ce qui les dérange ou les peine...

La plateforme Cybersquad.be constituera le fil rouge de cette animation, car elle ambitionne de soutenir les jeunes dans un usage positif, créatif et responsable des réseaux sociaux.

## CyberSquad, c'est quoi ?

**CyberSquad.be est une plateforme en ligne créée pour les jeunes et avec les jeunes. Il s'agit d'un espace où ils peuvent échanger des conseils, des expériences et des informations en lien avec ce qu'ils vivent sur les réseaux sociaux, mais aussi demander et offrir une aide.**

CyberSquad est un forum 100 % dédié aux jeunes, un espace où ils peuvent exprimer anonymement leurs questions, leurs doutes et leurs problèmes. Parler de sexualité en ligne, d'amour, d'amitié, de cyberharcèlement, de vie privée ou de réputation en ligne est au cœur de la plateforme. Ils peuvent également aider les autres en réagissant à des publications sur le forum. Et si un jeune en ressent le besoin, il ou elle peut contacter directement un conseiller spécialisé de Child Focus via le chat de CyberSquad. Si c'est urgent, il trouvera facilement le numéro gratuit de notre ligne d'aide, le 116 000. Enfin, CyberSquad.be propose également aux plus curieux d'innombrables articles ainsi qu'une mine d'informations sur la sécurité en ligne.

## Pourquoi les jeunes doivent-ils connaître CyberSquad.be ?

Toutes les études montrent que lorsque les adolescents sont confrontés à un problème, la plupart d'entre eux se tournent d'abord vers leurs amis et connaissances pour obtenir de l'aide. En particulier pour les sujets sensibles, ils sont davantage enclins à en parler entre eux plutôt qu'avec un adulte. La honte ainsi qu'un fort sentiment de culpabilité entravent leur volonté d'en parler et les empêchent de demander de l'aide. Pourtant, c'est là tout l'enjeu : aider les jeunes à parler, afin d'éviter qu'ils ne restent seuls face à un problème. Un jeune qui se mure dans le silence s'isole et ses problèmes ne font bien souvent que s'aggraver. CyberSquad remédie à ce problème en offrant un espace bienveillant où les jeunes peuvent discuter entre eux, se rassurer et trouver d'éventuelles solutions.

Cependant, même si les jeunes représentent souvent la première source d'aide et d'information mutuelle, les adultes jouent également un rôle important dans le soutien émotionnel des jeunes. En effet, ces derniers ne connaissent bien souvent pas la réponse ou sont confrontés à des problèmes trop importants pour les résoudre 'par eux-mêmes'. C'est pourquoi les jeunes peuvent également contacter facilement l'un de nos conseillers spécialisés via CyberSquad.be.

**Pour plus d'informations : [www.CyberSquad.be](http://www.CyberSquad.be)**

# INTRODUCTION

L'atelier CyberSquad est conçu pour rassurer les jeunes de 11 à 16 ans : ils ne sont jamais seuls. Il y a toujours des personnes prêtes à les aider en cas de problème ou lorsqu'ils ont besoin d'aide : des personnes proches ou moins proches, ou même des organisations externes. Dans les moments difficiles, les jeunes ont souvent l'impression qu'ils sont livrés à eux-mêmes et que personne ne comprend leurs problèmes. L'objectif de cette activité est donc de leur permettre de mieux appréhender cette situation et de leur faire connaître les services à même de les aider en cas de besoin.

Lors de cette animation, nous examinerons également avec les élèves les émotions qu'ils peuvent ressentir lorsqu'ils sont en ligne : la joie, la frustration, l'enthousiasme, la jalousie, la tristesse, la surprise, la colère et parfois... la peur. Nous voulons aider les jeunes à décoder leurs propres émotions afin qu'ils puissent identifier une situation inappropriée, voire inacceptable, que ce soit pour eux-mêmes ou pour les autres. Cette prise de conscience est impérative si nous voulons leur apprendre à aider les autres, à les écouter et à les soutenir, et finalement à les aider à résoudre leur problème.

La solidarité et l'entraide sont les fers de lance de CyberSquad.be et, par conséquent, de cet atelier.

**# NEVER  
ALONE  
TOGETHER  
ONLINE** 

La leçon s'articule en 7 étapes et dure environ 2 à 3 heures. Une connexion internet est requise, ainsi qu'un ou plusieurs appareils que les élèves peuvent utiliser pour visiter le site CyberSquad.be.

Il est possible de diviser le dossier en plusieurs sessions, mais organiser l'atelier en une seule fois aura davantage d'impact.

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

## Situations problématiques

- Les élèves identifient les situations problématiques lorsqu'ils ou quelqu'un d'autre y sont confrontés.
- Ils connaissent le plan de sauvetage et réagissent donc de manière appropriée face à ces situations problématiques.
- Ils n'ont pas honte lorsqu'ils se trouvent dans une situation problématique, mais cherchent de l'aide.
- Ils sont conscients de l'importance de parler.
- Ils identifient leurs émotions et les expriment de manière appropriée.

## Personne de confiance

- Les élèves énumèrent les avantages d'avoir un adulte de confiance, un MAX.
- Ils ont une personne de confiance ou en recherchent une.
- Ils osent s'adresser à cette personne de confiance en cas de besoin.

## Empathie

- Les élèves réagissent avec empathie aux situations vécues par d'autres.
- Ils sont conscients de l'importance d'aider les autres en cas de problème.
- Ils apprennent à être solidaires avec les victimes de problèmes en ligne.
- Ils osent signaler (anonymement) un incident.

## Objectifs spécifiques

- Les élèves savent identifier le sexting non consensuel.
- Ils savent identifier le phénomène du victim blaming et s'abstiennent de le pratiquer.
- Les élèves sont conscients des conséquences du partage de photos (d'autres personnes) sans autorisation.
- Ils connaissent la plateforme CyberSquad.be et savent y chercher ou y apporter de l'aide en cas de besoin.

## Autres

- Les élèves utilisent les technologies de l'information et de la communication (TIC) de manière sûre, responsable et efficace.
- Les élèves écrivent une histoire et utilisent la langue de manière créative

# Objectifs des référentiels du Tronc commun abordés dans le dossier pédagogique CyberSquad<sup>1</sup>

Ce dossier pédagogique aborde les compétences médiatiques suivantes (contenus et/ou attendus pour les S1, S2 et S3 dans les référentiels du Tronc commun) :

- **Gérer son identité numérique**, ses traces et ses données personnelles de manière responsable, pour protéger sa vie privée et celle des autres.
- **Respecter les droits de propriété** dans des situations de communication.
- **Respecter**, dans un environnement numérique d'interaction et de communication, **une étiquette** définie.
- **Préserver la confidentialité ou l'anonymat**, lors de partage de contenus.
- **Interagir/communiquer** de manière orale et écrite, en sélectionnant et en utilisant des outils numériques adéquats.
- **Utiliser, adéquatement en contexte, les termes** : profil, protection de la vie privée.
- **Réagir, de manière responsable**, face aux risques de cyberattaque, de cyberharcèlement, de cyberdépendance. Proposer et mettre en place des actions pertinentes pour faire face à des situations de cyberattaque, de cyberharcèlement, de cybermanipulation.
- **Expliquer** en quoi les réseaux sociaux peuvent contribuer à la fois au renforcement des liens sociaux et à l'exclusion sociale.
- **Identifier, exprimer et interroger les émotions** que suscitent les autres, les médias, les événements et leurs effets sur le comportement .
- **Questionner et dégager des pratiques** pour préserver sa sécurité, son identité numérique et son intimité sur internet et les réseaux sociaux .
- **Prévenir et limiter les risques** de déséquilibre social et psychologique de la personne (cyberdépendance, cyberattaque, cyberharcèlement, cyberintimidation...).
- **Production de conseils** relatifs à un usage mesuré des outils numériques, comme par exemple, les jeux ou les réseaux sociaux.
- **Collaboration** sur un contenu numérique au moyen d'un dispositif synchrone ou asynchrone (ex. : écriture collaborative, carte mentale).

## Approche pédagogique

L'approche de cette leçon repose sur deux dynamiques complémentaires afin d'encourager au maximum l'apprentissage interpersonnel et la réflexion intrapersonnelle :

- **Travail et réflexion en binôme** pour réduire la pression du groupe et encourager la parole, la sincérité et l'authenticité.
- **Débat de groupe** pour comparer les idées et forger une opinion collective sur des concepts tels que la 'détresse', la 'solidarité' et l'entraide'.

---

1. Source : L'éducation aux médias dans les référentiels du Tronc commun, CSEM GT Enseignement, 10/10/2022



L'APPROCHE  
DE CETTE  
LEÇON REPOSE  
SUR DEUX  
DYNAMIQUES

# ÉTAPE 1

---

## AVANT DE COMMENCER: CRÉER DE LA SÉCURITÉ ET DE LA CONFIANCE DANS LE GROUPE

Afin de pouvoir aborder en groupe des sujets comme la sexualité, les émotions, les problèmes et la honte, il faut d'abord créer une atmosphère sécurisante. Les élèves et les accompagnateurs s'entendent sur les sujets de discussion possibles ou non, ainsi que sur la manière de réagir respectueusement aux propos des autres. Pour ce faire, la méthode MECAPOSS de Sensoa constitue un outil facile à utiliser.

**Les principes et modalités de base sont expliqués ci-dessous.**

Vous pouvez imprimer ce tableau et l'afficher, puis passer en revue les neuf principes avec les élèves. Vous pouvez également demander aux élèves de les lire un par un à haute voix et de les reformuler dans leurs propres termes. Ainsi, vous pourrez vous assurer qu'ils les ont bien compris.



# M

DE MOI



Nous parlons de nous-mêmes, de nos sentiments, de nos expériences et de nos opinions. Nous sommes ouverts et honnêtes dans ce que nous racontons.

# E

DE ÉCOUTER



Écouter est aussi important que parler. Il ne faut pas aimer tout le monde mais le respect pour l'individualité, les talents et les intérêts de chaque personne est important.

# C

DE CULTURE



Tenez compte de différents contextes culturels présents dans le groupe. "Culture" peut référer à l'origine, mais également à la religion ou la culture d'origine.

# C

DE CHOIX



Déterminez quels sujets sont à discuter et lesquels ne le sont pas. Tout n'est pas destiné à toutes les oreilles. Vous pouvez garder vos sentiments et vos pensées pour vous lorsque vous ne vous sentez pas à l'aise dans le groupe.

# A

DE ACTIF



Soyez actifs dans les événements collectifs. Vous pouvez choisir vous-mêmes les sujets. N'attendez donc pas que quelqu'un d'autre apporte un sujet.

# P

DE PRIVÉ



Les informations personnelles sont confidentielles et restent dans le groupe. Nous n'employons pas ces informations dans un autre contexte. Les superviseurs ne le font pas non plus.

# O

DE ORIENTATION



Les personnes peuvent être hétérosexuelles, homosexuelles, lesbiennes ou bisexuelles. Quelle que soit votre orientation sexuelle, chacun est unique et mérite le respect.

# S

DE SEXUALITÉ



La sexualité ne signifie pas uniquement coucher avec quelqu'un. Le sexe est aussi présent dans votre tête et dans vos sentiments. Nous discutons donc de toutes les formes de sexualité et tout le monde peut participer. Il y a de grandes différences entre les cultures et les gens (hommes et femmes, jeunes et vieux) dans la façon dont le sexe, l'apparence et les talents sont considérés.

# S

DE SOURIRE



L'humour est important. C'est parfois un moyen d'aborder des sujets lourds. Cependant, ne nous moquons pas les uns des autres.

# ÉTAPE 2

---

## UN ICEBREAKER "OUI/NON"

Cette activité introductive vous permettra de vous faire une idée de ce qui préoccupe les élèves en ligne. Cet icebreaker vous indiquera si vos élèves ont déjà été confrontés à des problèmes en ligne et s'ils ont pu mettre des actions en place pour les résoudre. Vous verrez également si certains d'entre eux ont déjà aidé d'autres personnes en ligne, qu'ils connaissaient ou non. Cette activité introduit les concepts de détresse et d'aide, qui seront approfondis à l'étape suivante.

Pour que cette activité se déroule sans encombre, il faut prévoir suffisamment d'espace pour que les élèves puissent se placer les uns à côté des autres en rangée et se déplacer dans la pièce. Si vous n'avez pas suffisamment d'espace à l'intérieur, rendez-vous dans la cour de récréation.

### Déroulement

Les jeunes se placent les uns à côté des autres en rangée. Ils ferment les yeux, ou bien vous leur demandez de se bander les yeux. Dans cet exercice, les élèves doivent pratiquer l'introspection et être honnêtes. Il est donc important qu'ils ne voient pas ce que font les autres pendant toute la durée de l'exercice. Ce n'est qu'à la fin qu'ils pourront ouvrir les yeux et découvrir le résultat, afin d'ouvrir ensuite la discussion.

Lisez-leur les affirmations ci-dessous, auxquelles ils doivent répondre par oui ou par non de la manière suivante :

- Si la réponse est oui, ils font un pas en avant, sans parler.
- Si la réponse est non, ils font un pas en arrière, sans parler.

Assurez-vous que les affirmations sont très claires pour les jeunes et qu'ils les ont bien comprises. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Lisez à haute voix les affirmations suivantes. La première série porte sur les émotions et les problèmes en ligne :

- J'ai déjà eu peur en ligne.
- J'ai déjà été en colère en ligne.
- J'ai déjà été insulté(e) en ligne.
- Quelqu'un a déjà publié une photo de moi sans demander mon autorisation.
- J'ai déjà publié une photo d'un(e) ami(e) sans lui demander son autorisation.
- J'ai déjà reçu un nude que je ne souhaitais pas recevoir.
- J'ai déjà vu des images dérangeantes en ligne.
- J'ai moi-même déjà participé à du cyberharcèlement pour qu'on me laisse tranquille.

Faites une pause et demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et de regarder autour d'eux afin de voir où sont placés les autres élèves. Ensuite, ils referment les yeux, restent à leur place et vous continuez.

La deuxième série porte sur les actions qu'ils ont entreprises pour résoudre des problèmes ou des situations :

- J'ai déjà défendu quelqu'un en ligne.
- J'ai déjà clairement exprimé mon désaccord en ligne concernant la manière dont une personne était traitée.
- J'ai déjà dit à quelqu'un en personne qu'il/elle allait trop loin dans une situation sur les réseaux sociaux.
- J'ai déjà bloqué une personne qui avait adressé des propos blessants à quelqu'un d'autre.
- J'ai déjà quitté un groupe de discussion parce que les conversations me dérangent.
- J'ai déjà signalé un post sur les réseaux sociaux.
- J'ai déjà été fier/fière d'une action que j'ai accomplie sur les réseaux sociaux.

Demandez à vos élèves d'ouvrir les yeux et de regarder à nouveau autour d'eux pour voir où sont positionnés les autres. Chacun se trouve à une place différente.

Demandez aux élèves comment ils ont vécu cet exercice. A-t-il été facile de prendre position ? S'attendaient-ils à ce résultat pour les autres élèves de la classe ? Souhaitent-ils partager leurs réflexions avec le reste du groupe ?

Cette variation de positions montre que les expériences en ligne de chacun sont uniques et remplies d'émotions diverses. Aucune position n'est meilleure qu'une autre. Chacun vit des choses à un moment donné. Certains ont su comment réagir, d'autres non. Mais voyons comment nous pouvons interagir en ligne avec respect, créativité et bienveillance.

## Variante

Vous pouvez ajouter, modifier ou supprimer des affirmations en fonction des réalités de votre classe ou en fonction des accents thématiques que vous souhaitez donner à cette activité.

# ÉTAPE 3

---


## MIND MAP "DÉTRESSE" & "AIDE"

L'une des clés pour apprendre aux jeunes à respecter leur propre intégrité consiste à identifier les situations inacceptables, irrespectueuses ou violentes pour eux-mêmes et/ou pour les autres, tant en ligne qu'hors ligne. Ouvrir les yeux sur les problèmes et reconnaître qu'ils sont cause de détresse pour soi-même ou autrui constitue le point de départ de toute action. C'est alors seulement que des actions vont pouvoir être mises en place pour en sortir.

Cela peut sembler simple, mais en réalité, de nombreux jeunes ne se reconnaissent pas en tant que victimes lorsqu'ils se retrouvent dans une situation problématique. Ils sous-estiment souvent leur propre détresse et n'osent pas demander de l'aide par peur de déranger les autres, par honte ou pour d'autres raisons.

Afin de leur apprendre à reconnaître leur propre sonnette d'alarme et à écouter leurs propres émotions, nous devons enseigner aux jeunes certains concepts : l'intégrité d'une personne (la leur et celle des autres), le respect (de soi et des autres), la confiance en soi et en autrui, ses propres limites et celles des autres, etc. Dans cette activité, nous allons donc explorer avec les élèves les notions de 'Détresse' et d'"Aide'. La compréhension de ces concepts est essentielle pour identifier une situation inappropriée pour soi-même ou pour quelqu'un d'autre et pour ne pas se murer dans le silence, mais au contraire, vouloir et oser en parler.

À l'aide d'une carte mentale, les élèves vont travailler ensemble pour définir et comprendre ces concepts.



**OUVRIR  
LES YEUX (...)  
CONSTITUE  
LE POINT DE  
DÉPART DE  
TOUTE ACTION**

## Déroulement

### 1. CARTE MENTALE “DÉTRESSE”

Écrivez ou projetez le mot DÉTRESSE en grand sur le tableau. Expliquez ce concept, pour les élèves plus jeunes ou moins forts en langue. La ‘détresse’ concerne les problèmes que les personnes rencontrent et le chagrin/les émotions qu’ils provoquent.

Chaque élève réfléchit brièvement à ce que ce mot évoque pour lui. Pour les aider, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Que vous évoque spontanément ce mot ? À quoi vous fait-il directement penser ?
- Pouvez-vous trouver un synonyme pour DÉTRESSE ?
- À quoi associez-vous la DÉTRESSE ?

Chaque élève choisit pour lui-même un mot ou un concept qui correspond pour lui à ‘DÉTRESSE’. Le premier élève énonce son mot à haute voix, le note sur une feuille de papier et dépose celle-ci sur le sol, devant la classe, ou la colle au tableau. Le deuxième élève énonce son mot à haute voix, le note et le place à côté du premier, et ainsi de suite jusqu’à ce que le dernier élève ait formulé un concept.

Attention : Les mots cités ne peuvent être mentionnés qu’une seule fois. Les élèves peuvent s’inspirer du ou des mots cités précédemment pour en trouver un autre, l’objectif étant d’élargir leur perspective autant que possible.

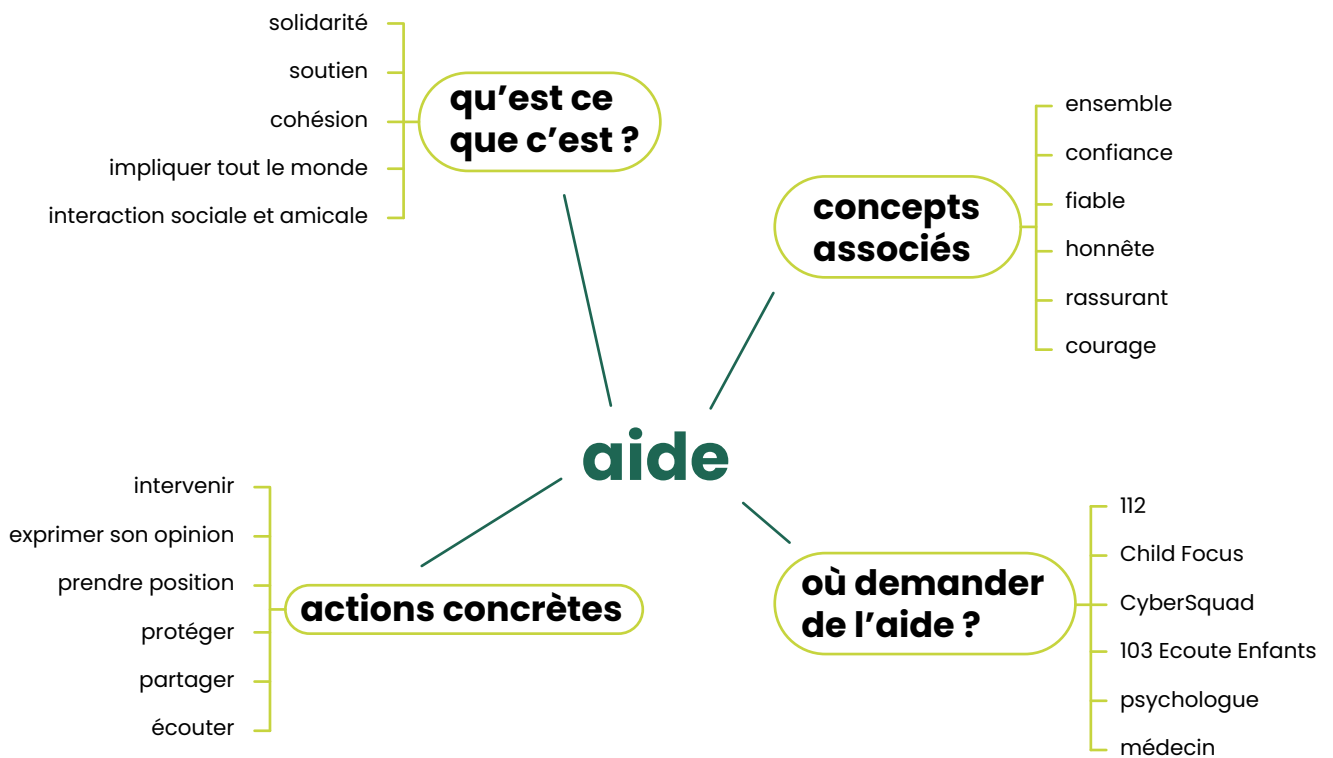
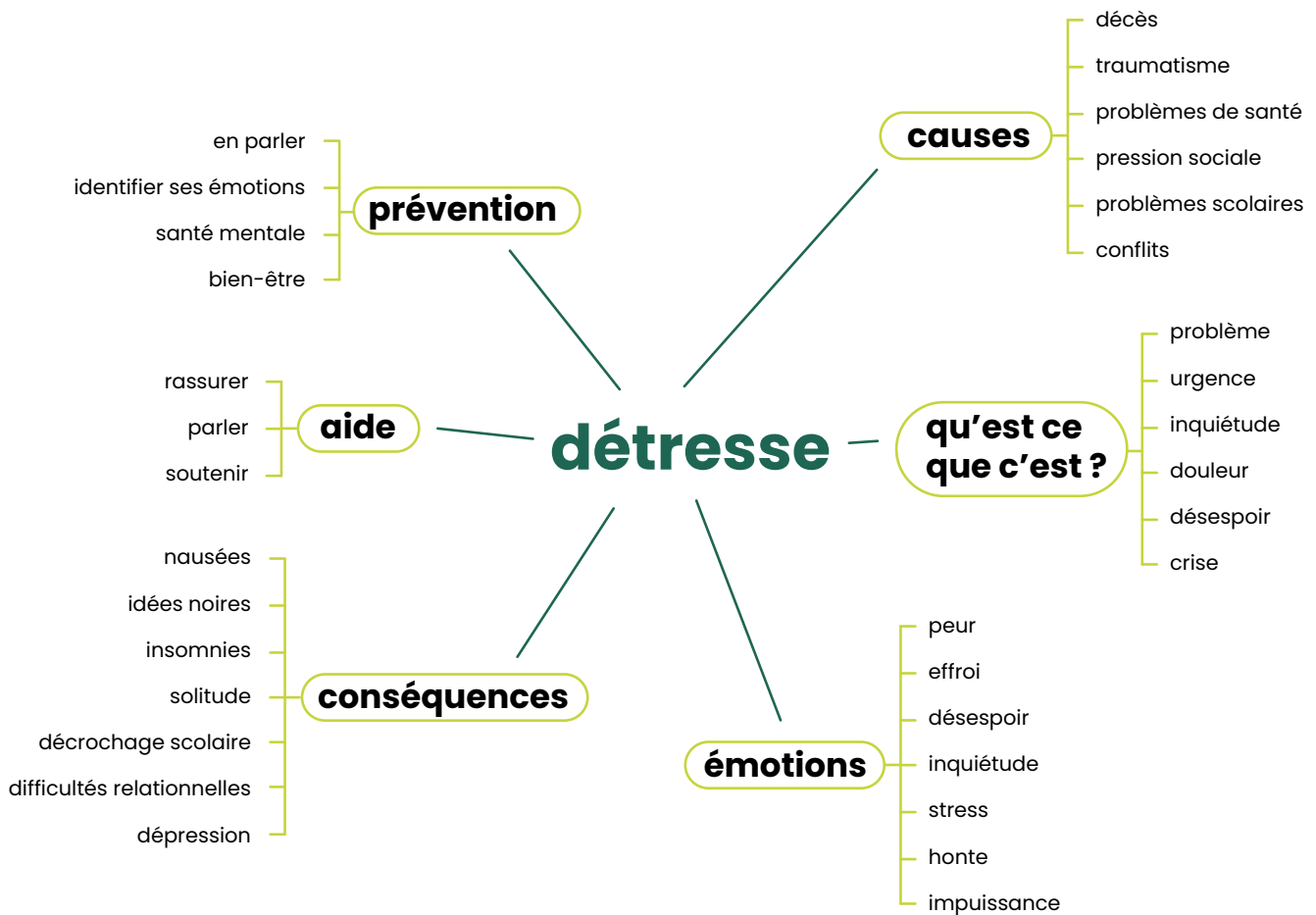
Une fois tous les mots recueillis, demandez aux élèves de les classer en catégories et de les structurer en fonction d’idées ou de points communs. Ensemble, ils réalisent une carte mentale du concept de ‘détresse’. Une fois la carte mentale terminée, demandez-leur d’expliquer brièvement leur résultat.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de carte mentale pour le concept de ‘détresse’. L’objectif est que les élèves créent leur propre carte mentale.

### 2. CARTE MENTALE “AIDE”

Répétez l’exercice précédent, mais cette fois pour le concept ‘AIDE’. Vous trouverez ci-dessous un exemple de carte mentale à titre d’illustration.

À la fin de l’exercice, une fois que le dernier élève a choisi son mot, ajoutez vous-même un concept au tableau. Choisissez (s’il n’est pas déjà présent) le terme ‘personne de confiance’.



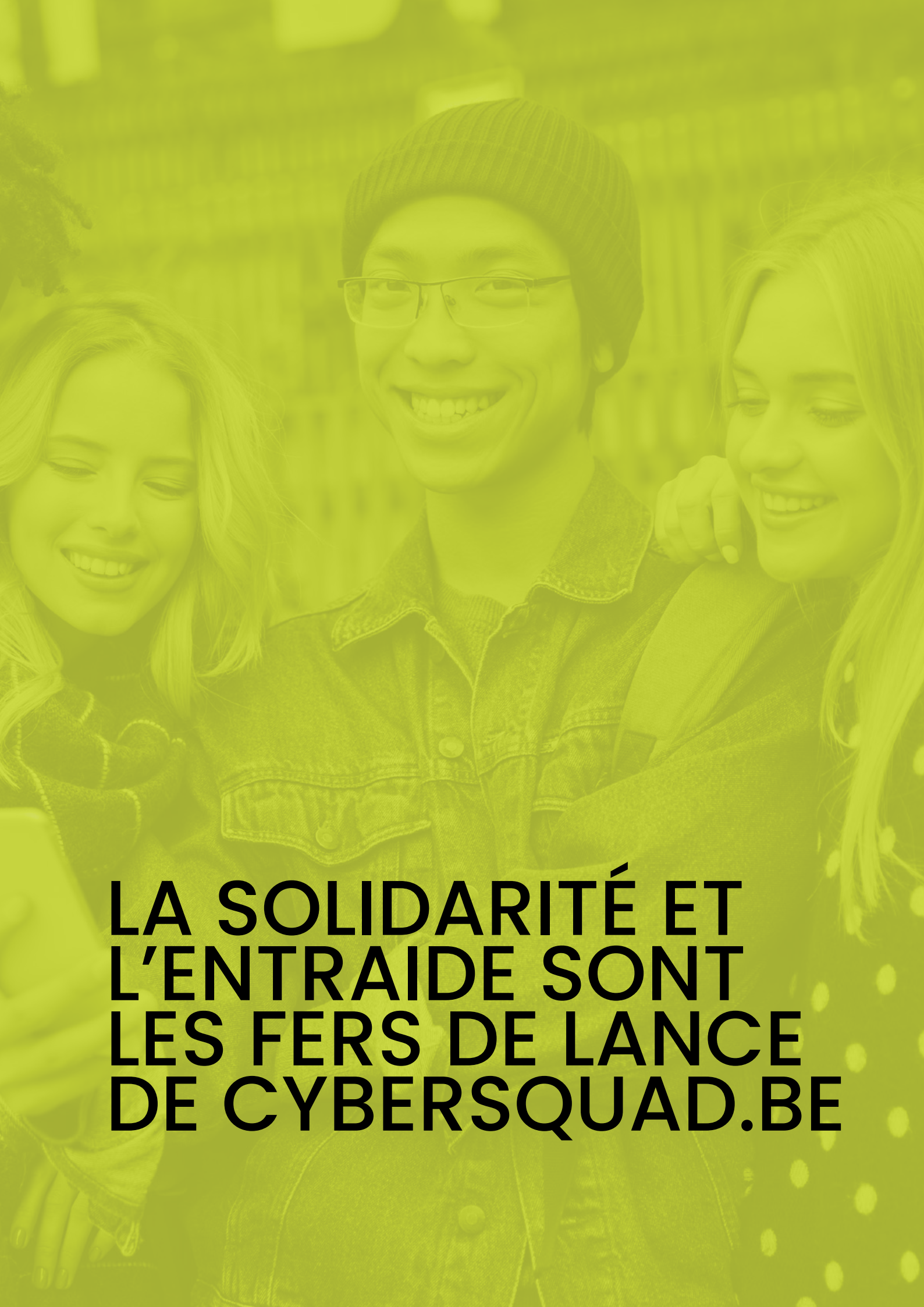
## Variante

Ces cartes mentales peuvent représenter un défi pour les élèves moins forts en langue ou pour les groupes plus jeunes. Les termes 'détresse' et 'aide' ne sont pas toujours connus. N'hésitez pas à adapter la méthode à votre public. Voici quelques astuces pour vous aider, surtout si vous disposez d'un peu moins de temps :

- Carte en étoile : Il n'est pas nécessaire de classer les mots par thème. Vous pouvez également créer une carte en étoile ou un nuage de mots. Pour cela, vous pouvez également utiliser l'application Mentimeter.
- De plus, chaque mot ne doit pas nécessairement apparaître une seule fois. Vous avez besoin d'au moins une dizaine de mots au total pour continuer.
- En tant qu'enseignant(e), n'hésitez pas à donner des conseils si le terme 'détresse' est trop difficile. Assurez-vous d'inclure quelques concepts accessibles liés aux problèmes rencontrés par les jeunes.







**LA SOLIDARITÉ ET  
L'ENTRAIDE SONT  
LES FERS DE LANCE  
DE CYBERSQUAD.BE**

# ÉTAPE 4

---

## IMAGINER UNE HISTOIRE

Cette étape est basée sur les deux cartes mentales que vous venez de créer. Lors de cette étape, nous faisons le lien entre les concepts théoriques et les situations quotidiennes que vos élèves peuvent rencontrer dans leur environnement en ligne.

Pour ce faire, formez des équipes de deux élèves. Chaque binôme imagine une histoire impliquant des personnages confrontés à un problème sur les réseaux sociaux. Leur histoire doit également inclure des solutions possibles.

### Déroulement

Chaque binôme commence par imaginer un personnage. De qui parle leur histoire ? Pour ce faire, ils utilisent le document de l'annexe 3 (imprimez un exemplaire par binôme). Leur personnage est-il un garçon, une fille, ou non-binaire ? Est-il grand ou petit ? Quelle est sa religion ? Quelle est son ethnie ? Une fois leur personnage choisi (5 minutes), ils peuvent réfléchir à ce qui arrive à leur personnage.

Ensuite, chaque binôme choisit un mot de la carte mentale 'Détresse' et un mot de la carte mentale 'Aide', et les note sur le canevas de l'annexe 4.

Ces mots constituent la base de leur histoire. Ils doivent les utiliser comme source d'inspiration de manière à ce que leur histoire traite de ces deux mots.

Ce canevas leur permettra de se concentrer d'abord sur les faits, la description de la situation, puis sur les émotions ressenties par les parties impliquées dans la situation problématique. En leur demandant d'imaginer ce que les personnages ressentent dans cette situation, l'objectif est de renforcer la capacité d'empathie des jeunes.

Ils reçoivent 15 minutes pour remplir le canevas et construire leur histoire.

Stimulez l'inspiration des élèves en leur faisant lire des messages sur CyberSquad.be. Cette plateforme regorge de témoignages anonymes de jeunes qui ont cherché de l'aide, des conseils et du réconfort pour des problèmes liés à leur intimité et à leur intégrité en ligne.

Attention ! En testant cet atelier, nous avons remarqué que certains jeunes utilisaient comme exemple l'histoire réelle de camarades de classe ou d'autres enfants de l'école. Vous connaissez votre classe, veillez à ce qu'ils ne se moquent pas les uns des autres. Partager sa propre expérience est évidemment permis.

Une fois que les binômes ont terminé, demandez-leur de partager leur expérience avec le reste de la classe. En fonction de la taille de votre groupe ou du temps disponible, vous pouvez demander à chaque binôme de présenter son histoire ou vous limiter à 2 ou 3 binômes souhaitant partager leur histoire. Dans ce cas, faites participer les autres équipes en leur demandant si leur histoire est très différente et, si oui, d'expliquer en quoi consistent ces différences.

Encouragez ensuite la réflexion et la discussion :

- A-t-il été facile d'imaginer une histoire ?
- Ont-ils été interpellés par ce qu'ils ont lu sur CyberSquad ? Oui/non ? Pourquoi ?
- Quel message principal retiennent-ils de cet exercice ?
- Comment briser l'isolement d'une personne confrontée à un problème ?
- Qu'est-ce qui empêche les jeunes de parler de leur problème ?
- Quelles émotions devraient activer la sonnette d'alarme chez un jeune pour qu'il/elle cherche de l'aide ?

## Votre histoire – l’histoire de Glenn

Dites aux élèves que vous avez vous aussi écrit une histoire. Vous avez travaillé avec vos concepts, à savoir le sexting non consenti et la personne de confiance.

Concept : sexting non consenti

### LE PROBLÈME

Glenn a 15 ans. Il a pris un nude<sup>2</sup> de lui, qui a été diffusé. Plusieurs camarades de classe se sont moqués de lui. Ils ont créé des pages sur les réseaux sociaux pour faire circuler la photo. Glenn ne sait plus quoi faire. Il a peur d’en parler à ses parents et à sa copine.

### LES ÉMOTIONS DU PERSONNAGE

Il se sent gêné et triste. Il regrette d’avoir envoyé la photo. Il se sent désespéré et a peur d’affronter ses camarades de classe, mais aussi ses parents et sa copine.

### ATTENTION

Glenn est embarrassé et désolé, mais le problème n’est pas de sa faute. Il s’agit d’un exemple de sexting non consenti. L’envoi d’un nude de soi à quelqu’un n’est pas un problème, la faute incombe aux personnes qui transmettent les photos.

Expliquez ici les termes ‘sexting non consenti’ et ‘victim blaming’ : la faute n’incombe pas à la victime, mais aux auteurs.

Besoin de plus d’explications ? Vous les trouverez ici : <https://www.youtube.com/watch?v=V8N-Ma-kIXXo&t=1s>

### ARRÊTEZ VOTRE HISTOIRE ICI

Expliquez aux élèves qu’il ne s’agit pas seulement de votre histoire, mais d’une histoire vraie. Regardez le spot de la campagne Appelez Glenn: <https://www.youtube.com/watch?v=jVtP3stJRo>

Ensuite, regardez ce trailer : [https://www.youtube.com/watch?v=rnaw4xdXB\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=rnaw4xdXB_k)

Expliquez aux élèves que votre deuxième concept est celui de : **personne de confiance**. Demandez-leur pourquoi, et comment ce concept pourrait contribuer à renverser la situation.

Si Glenn avait connu CyberSquad.be, ou s’il avait eu une personne de confiance vers laquelle se tourner, l’issue de cette situation aurait pu être très différente. C’est le fil conducteur que nous voulons approfondir.

---

2. Jargon. Un “nude” est une photo de nu, ou autrement dit, une photo à caractère sexuel.

# ÉTAPE 5

---

## PLAN DE SAUVETAGE

Tout comme Glenn, la plupart des adolescents en difficulté n'osent pas demander de l'aide par peur d'être jugés, d'être incompris, d'inquiéter ou de décevoir leur entourage. Mais pour qu'une personne puisse les soutenir, il faut qu'elle soit consciente de ce qui les préoccupe. Il est donc fondamental d'encourager les jeunes à parler de leurs problèmes avec un adulte de confiance et de leur donner la force de le faire.

Nous avons appris lors des étapes précédentes quels types de situations provoquent de la détresse et quelles émotions y sont associées. Nous allons maintenant nous concentrer sur les mesures à prendre pour en sortir. L'objectif de cette étape est également de faire prendre conscience aux jeunes du fait que parler est utile, et de leur donner la confiance nécessaire pour le faire.

Ensemble, les élèves tracent un chemin vers une solution : ensemble, ils élaborent un plan de sauvetage pour les problèmes qu'ils peuvent rencontrer sur internet, pour eux-mêmes et pour d'autres jeunes.

### Déroulement

Expliquez aux élèves que nous allons maintenant élaborer un plan de sauvetage. Ce plan servira à lister ce que chacun peut faire pour aider en cas de problème, pour mettre fin à une situation ou l'améliorer. Lors de cette étape, les élèves vont réfléchir à la manière dont l'aide et la solidarité peuvent apporter une réponse.

Les élèves travaillent à nouveau par deux. Ils disposent de cinq minutes pour élaborer un plan de sauvetage : ils identifient les 5 actions les plus importantes à leurs yeux pour résoudre des problèmes en ligne, pour eux-mêmes comme pour les autres.

Demandez ensuite aux binômes de présenter leur plan de sauvetage à la classe. Vous pouvez éventuellement (faire) noter les réponses données au tableau et regrouper les réponses les plus fréquemment citées. Tirez une conclusion avec la classe : selon le groupe, quelles sont les 5 actions clés en cas de problèmes en ligne ?

Vous trouverez ci-dessous le plan de sauvetage idéal proposé par Child Focus. L'objectif principal repose sur la libération de la parole des jeunes pour qu'ils expriment leurs problèmes. De cette manière, ils trouveront les personnes ou les ressources qui peuvent les aider. L'idée est de redonner espoir aux jeunes concernés : il y a toujours quelqu'un prêt à écouter. Se taire n'a jamais résolu un problème, parler aide, et partager son histoire avec des personnes de confiance rassure...

Grâce à ce plan de sauvetage, la victime reprend un certain contrôle sur la situation qui a dérapé. Il est donc essentiel que les élèves s'approprient ce plan, car reprendre le contrôle constitue le premier pas vers la résilience.

### PLAN DE SAUVETAGE EN 5 ÉTAPES

- Ne reste jamais seul(e) et parles-en à un adulte de confiance, par exemple ton MAX.
- Plus d'infos sur le concept de MAX : [www.chacunsonmax.be](http://www.chacunsonmax.be)
- Signale le problème.
- Bloque les personnes à l'origine du problème.
- Consulte CyberSquad et pose ta question sur le forum.
- Si tu vois des problèmes chez d'autres personnes : aide-les et cherche de l'aide.

Imprimez l'image de ce plan de sauvetage (voir annexe) et accrochez-la sur le mur de la classe après cette activité en guise d'aide-mémoire.

**PLAN DE SAUVETAGE**

- 1 Ne jamais rester seul.e et en parler à un adulte de confiance par exemple ton MAX**
- 2 Signaler le problème**
- 3 Bloquer les personnes qui posent le problème**
- 4 Consulter [cybersquad.be](http://cybersquad.be) et poser ta question sur le forum**
- 5 Venir en aide à une victime**

**[www.cybersquad.be](http://www.cybersquad.be)**

**Child Focus**  
**☎ 116000**

# ÉTAPE 6

---

## RETOUR À L'HISTOIRE

Une fois que les élèves ont approuvé ce plan de sauvetage, ils le mettent en pratique en l'appliquant à l'histoire qu'ils ont imaginée à l'étape 4. Ils comparent l'aide que le personnage a obtenue ou trouvée dans leur histoire avec le plan de sauvetage.

Commencez ensemble par l'histoire de Glenn :

### 1. PARLER À QUELQU'UN

Glenn n'osait pas parler de son problème. S'il avait eu un MAX (adulte de confiance - voir [www.chacunsonmax.be](http://www.chacunsonmax.be)), il aurait pu se confier à cette personne. Il aurait également pu en parler à sa maman, à un professeur de l'école...

### 2. SIGNALER LE PROBLÈME

Avec cette personne de confiance, Glenn aurait pu signaler le problème. Par exemple, auprès de son professeur pour découvrir qui a diffusé les photos et créé les groupes. Il aurait également pu appeler Child Focus au 116 000 pour aborder le problème avec nos conseillers. Nous sommes disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

### 3. BLOQUER LES PERSONNES

Avec l'aide de sa personne de confiance / Child Focus /..., Glenn aurait pu parler aux personnes qui ont diffusé les messages et créé les groupes, et les bloquer, les signaler ou leur demander de supprimer les messages.

#### 4. CONSULTER CYBERSQUAD.BE

Sur CyberSquad, Glenn aurait trouvé des informations sur les étapes à suivre lorsqu'on est victime de sexting non consentuel. De plus, il aurait pu demander de l'aide sur le forum ou discuter avec l'un de nos conseillers.

#### 5. IDENTIFIER LES PROBLÈMES CHEZ LES AUTRES

Une personne ayant vu les photos aurait pu tirer la sonnette d'alarme, refuser de continuer à les diffuser et venir en aide à Glenn.

## Déroulement

Toujours en binômes, les élèves relisent leur histoire et se concentrent principalement sur la dernière partie : l'aide apportée à leur personnage.

Ils étudient le plan de sauvetage de Child Focus et vérifient si leur histoire contient les 5 étapes du plan. Dans leur texte, ils soulignent les éléments du plan de sauvetage qui sont bien présents. Les étapes manquantes doivent encore être intégrées dans leur histoire. Ils réécrivent donc leur histoire, si nécessaire, afin que tout le plan de sauvetage y soit inclus.

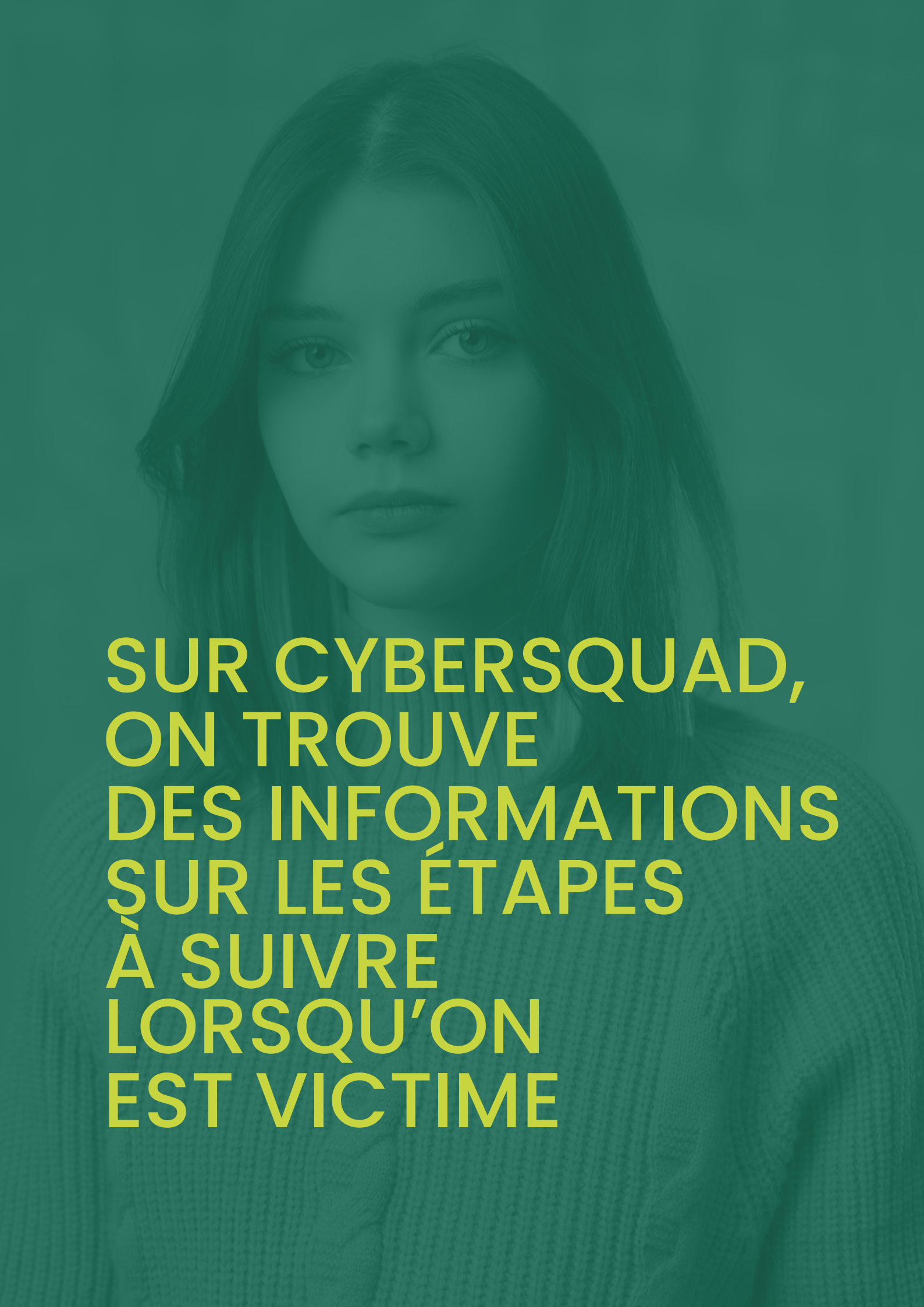
Asseyez-vous à nouveau en grand groupe et demandez à quelques binômes de partager leur histoire avec le reste du groupe. Posez-leur quelques questions d'ancrage :

- A-t-il été facile de réécrire votre histoire ?
- Auriez-vous préféré travailler sur une autre histoire ? Oui/non ? Pourquoi ?
- Que retenez-vous de ce dernier exercice ?
- Pouvez-vous imaginer d'autres façons d'aider une personne en détresse en ligne ?
- Quelles émotions les personnages ressentent-ils lorsqu'ils sont aidés ?
- Avez-vous vous-mêmes ressenti ces émotions positives ? Si oui, quand ?

Ces deux dernières questions sont essentielles, car elles constituent tout l'enjeu de cette activité : aider les jeunes à s'épanouir en ligne en les rassurant sur le fait qu'ils ne sont pas seuls en cas de problèmes, et leur apprendre qu'ils peuvent compter les uns sur les autres, tout comme ils peuvent compter sur un adulte de confiance dans leur entourage, leur MAX.

Pour plus d'informations sur le concept de MAX : [www.chacunsonmax.be](http://www.chacunsonmax.be)





**SUR CYBERSQUAD,  
ON TROUVE  
DES INFORMATIONS  
SUR LES ÉTAPES  
À SUIVRE  
LORSQU'ON  
EST VICTIME**

# ÉTAPE 7

---

## À LA DÉCOUVERTE DE CYBERSQUAD.BE

Dans cette dernière étape de l'atelier, nous transposons ce que les élèves ont appris à des situations réelles. Sur la base de ce qu'ils ont assimilé pendant cet atelier, ils vont nourrir le forum CyberSquad.be, un espace conçu pour et par les jeunes. Rappelez brièvement ce qu'est le CyberSquad : un espace où ils peuvent partager leurs pensées et exprimer anonymement leurs questions, leurs doutes et leurs problèmes concernant la sexualité en ligne, l'amour, l'amitié, le cyberharcèlement, la vie privée et la réputation en ligne. Enfin, ils peuvent aider les autres en réagissant sur le forum.

Les binômes peuvent choisir eux-mêmes comment participer sur CyberSquad :

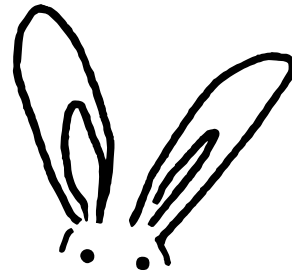
- Ils publient leur propre histoire fictive sur le forum CyberSquad afin d'aider d'autres jeunes qui vivent la même chose que dans l'histoire. Ils ajoutent le plan de sauvetage en guise de conseil.
- Les élèves peuvent également répondre aux messages existants publiés sur le forum CyberSquad.be et donner des conseils sur ces situations réelles, sur la base du plan de sauvetage traité à l'étape 5.

Les publications sur le forum sont des cas réels de jeunes qui ont eu le courage de partager leurs doutes et leurs préoccupations sur le forum CyberSquad.be afin d'obtenir des conseils et du soutien de la part d'autres jeunes. Il est donc important que chacun réagisse aux messages avec respect et bienveillance.

En aidant d'autres jeunes sur le forum CyberSquad.be lors de cette dernière étape, cette activité dépasse le cadre de la classe pour offrir une aide à d'autres jeunes en détresse. De plus, si vos élèves ont besoin d'aide, ils savent désormais où et à qui s'adresser.

Jusque fin 2025, vous pouvez encore appeler le numéro de GSM de Glenn. Faire cela ensemble et laisser un message vocal constitue une belle fin solidaire. De cette manière, les élèves peuvent montrer qu'ils sont là les uns pour les autres et signer la pétition pour une meilleure protection des jeunes victimes d'exploitation sexuelle : 0493.79.58.30

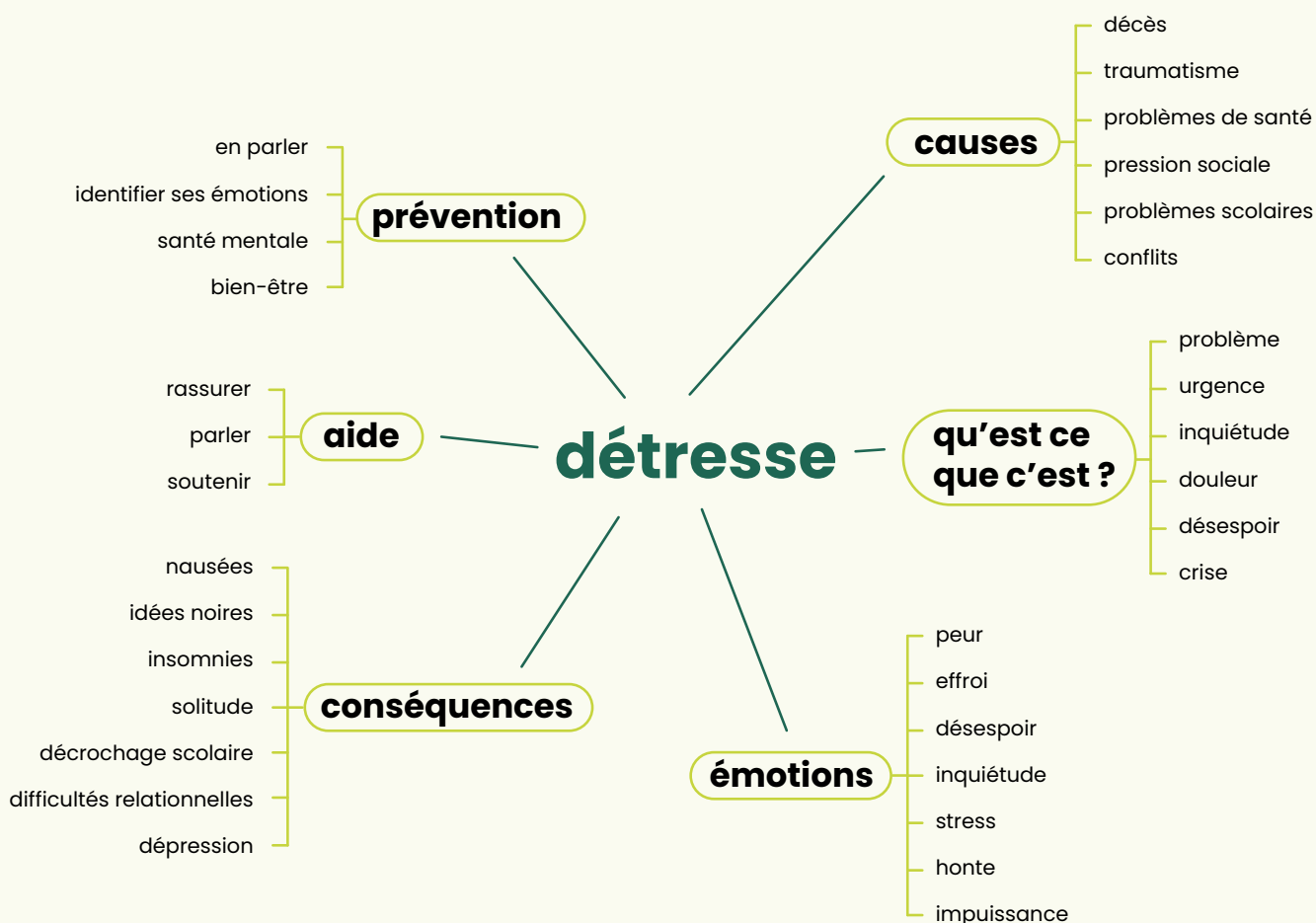
**# NEVER  
ALONE  
TOGETHER  
ONLINE**



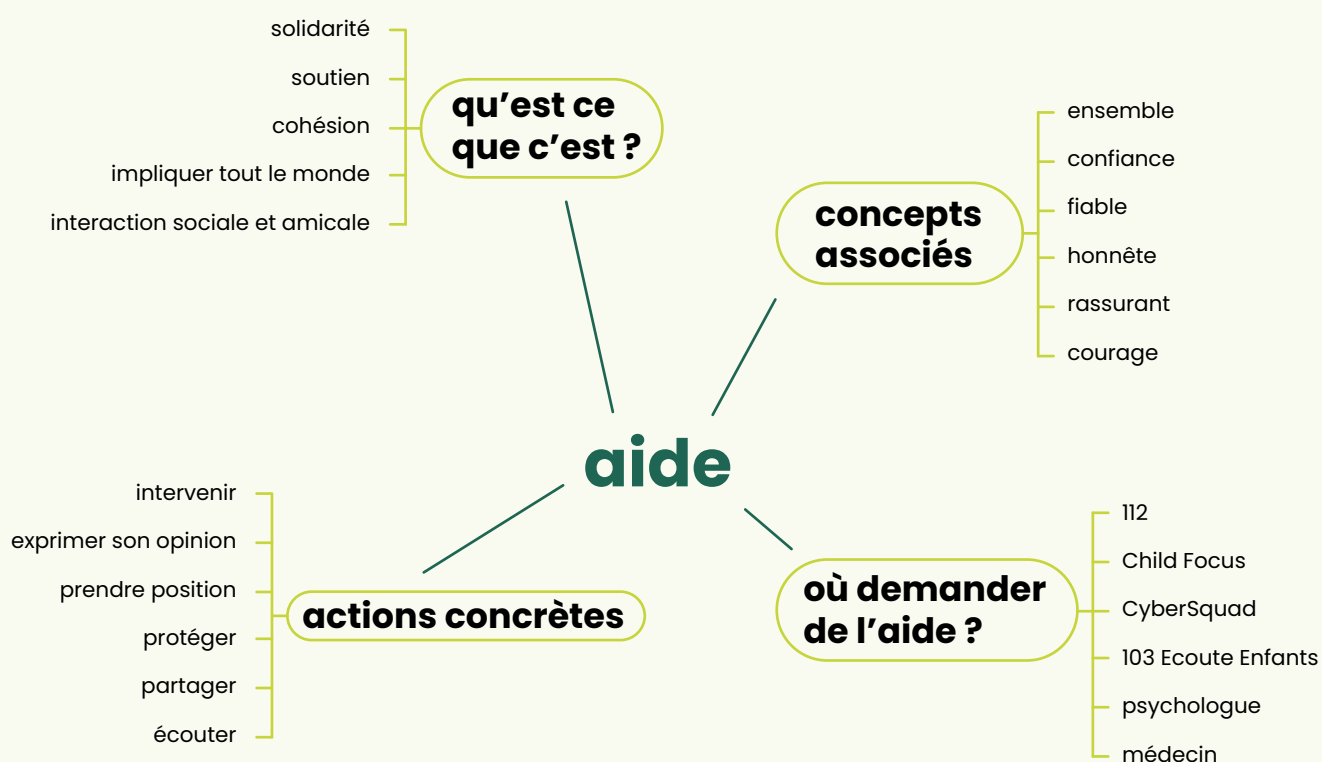
**[www.CyberSquad.be](http://www.CyberSquad.be)**

# ANNEXES

## Annexe 1: Exemple de carte mentale autour de la DÉTRESSE



## Annexe 2: Exemple de carte mentale autour de l'AIDE



## Annexe 3 : Personnage – carnet d'amitié



MON NOM \_\_\_\_\_

MON ÂGE \_\_\_\_\_

JE SUIS H / F / X \_\_\_\_\_

MA COULEUR DE CHEVEUX \_\_\_\_\_

LA COULEUR DE MES YEUX \_\_\_\_\_

APPARTENANCE ETHNIQUE \_\_\_\_\_



# MON personnage

*Don't look cute?*





*COMMENT JE ME SENS MAINTENANT*

j'♥️ \_\_\_\_\_

les garçons \_\_\_\_\_

je ne sais pas encore \_\_\_\_\_

les filles \_\_\_\_\_

tout le monde \_\_\_\_\_

**J'ENTOURE MA FOI**

ou n'est pas croyant·e, ou juste en moi-même, c'est bon aussi !



**COCHE CE QUI TE CORRESPOND**

<input type="checkbox"/> populaire	<input type="checkbox"/> unique
<input type="checkbox"/> difficile	<input type="checkbox"/> intelligent
<input type="checkbox"/> timide	<input type="checkbox"/> courageux
<input type="checkbox"/> drôle	<input type="checkbox"/> gentil
<input type="checkbox"/> gentille	



**Annexe 4 :**  
**Le canevas à remplir par les jeunes**  
**lors de l'étape 4 (imaginer une histoire)**

**LE PROBLÈME DE L'HISTOIRE** Mot choisi dans le mindmap **détresse**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**LES ÉMOTIONS RESSENTIES PAR LES PERSONNAGES**

**COMMENT AIDER ?** Mot choisi dans le mindmap **solidarité**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**LES ÉMOTIONS RESSENTIES PAR LES PERSONNAGES**

## Annexe 5 : Plan de sauvetage imprimable

# PLAN DE SAUVETAGE



**1** Ne jamais rester seul.e et en parler à un adulte de confiance par exemple ton MAX

**2** Signaler le problème

**3** Bloquer les personnes qui posent le problème

**4** Consulter [cybersquad.be](http://cybersquad.be) et poser ta question sur le forum

**5** Venir en aide à une victime

[www.cybersquad.be](http://www.cybersquad.be)



  
Child Focus  
☎ 116000