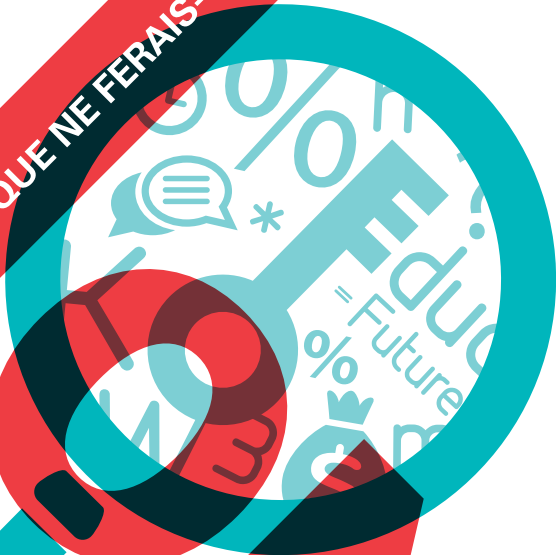
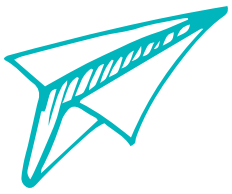


QUE FERAIS-TU ? QUE NE FERAIS-TU CERTAINEMENT PAS ?



POST

# CHANGEMENTS



online



jeunes



social



Child Focus  
C 116000

## SE DÉFIER MUTUELLEMENT.... CELA SE PRATIQUE DEPUIS LA NUIT DES TEMPS !

« Cap ou pas cap »...ça fait partie intégrante de la vie des enfants et des adolescents. Les médias sociaux leurs offrent néanmoins un forum supplémentaire. Les challenges sont filmés – partagés – likés.

### Que ferais-tu ? Que ne ferais-tu certainement pas ?

De nos jours, de nombreux défis circulent sur Internet et Youtube. Les challenges peuvent être marrants et grisants. Réaliser quelque chose qui se situe en dehors de sa zone de contrôle ou que les amis n'osent pas faire, cela stimule le niveau d'adrénaline. Mais qu'en est-il si ces défis présentent un caractère dangereux ? Ou si quelqu'un est mis sous pression par le groupe ? Comment réagir face à quelqu'un qui effectue des missions dangereuses pour augmenter son audience et sa popularité sur les réseaux sociaux ?

Il est important d'apprendre aux enfants et adolescents à poser leurs limites et à les faire réfléchir de manière critique par rapport à tout ce qu'ils rencontrent. En bref, les inviter à réfléchir aux conséquences de leurs choix.

Avec cet outil, nous mettons l'accent sur les « online challenges » afin de vous aider à aborder cette thématique avec des jeunes.

Au début de la session, posez un cadre clair avec votre classe afin qu'ils s'expriment librement. Il est important que tous soient honnêtes et puissent être eux-mêmes.

## CETTE PREPARATION DE COURS CONTIENT LES ELEMENTS SUIVANTS :

### PARTIE 1 : QUI LE FAIT ? - QUI NE LE FAIT PAS ? (30MIN)

→ L'échauffement : les élèves sont mis à l'épreuve. Ils doivent réaliser quelques challenges. Ils doivent décider individuellement s'ils le font ou pas et justifier leur choix.

### PARTIE 2 : CATEGORISER LES DEFIS ( 30MIN)

→ En petits groupes, forger une opinion à propos d'une série de défis.

### PARTIE 3 : ELABORER DES CRITERES (30MIN)

→ En petits groupes, construire une checklist d'évaluation des défis sur la base de critères concrets.

### PARTIE 4 : PERSONNE DE CONFIANCE (5MIN)

→ Réflexion sur leur personne de confiance et sensibilisation sur la ligne d'urgence de Child Focus.

### CONCLUSION

→ Une mission créative pour approfondir la thématique.

### OBJECTIFS GLOBAUX :

Renforcer...

- L'esprit critique
- La résistance
- L'intégrité
- Le respect
- La solidarité et l'entraide
- La connaissance des possibilités d'aide et de soutien extérieures (personne de confiance, Child Focus...)



## PREMIERE PARTIE :

### « QUI LE FAIT ? » - « QUI NE LE FAIT PAS ? »

**2 CAMPS => OUI, JE LE FAIS - NON, JE NE LE FAIS PAS**

#### OBJECTIFS :

Les élèves...

- ☀ font des choix individuels tandis qu'ils observent/connassent les choix du restant de la classe.
- ☀ justifient leur choix.
- ☀ constatent si certains éléments peuvent avoir une influence sur leur choix.
- ☀ apprennent que chercher et obtenir des informations supplémentaires peut avoir une plus-value dans le processus de prise de décision.
- ☀ reconnaissent que l'on peut toujours changer d'avis et quand même dire « non ».

#### INSTRUCTIONS :

- ☀ Divisez la salle en deux. Un côté pour « oui, je le fais », l'autre pour « non, je ne le fais pas ».
- ☀ Défiiez les jeunes à réaliser un challenge.  
3 exemples possibles : « Salt & ice » challenge – Avaler une cuillère de cannelle - Ice bucket challenge.  
Ou bien trouvez vous-mêmes des challenges. Veillez à ce qu'il y ait autant de challenges positifs que négatifs.  
Ne donnez pas encore d'explications supplémentaires.
- ☀ Demandez aux jeunes de se positionner dans les zones « oui, je le fais » - « non, je ne le fais pas » (même s'ils ne savent pas exactement en quoi consiste le challenge).
- ☀ Invitez les enfants à clarifier leur choix.
- ☀ Donnez-leur ensuite plus d'explications sur le défi.
  - Ex : avaler de la cannelle ==> c'est quoi la cannelle ?
  - Ice & salt challenge ==> que devez-vous faire exactement ?
  - ...

- ⚙️ Donnez-le temps aux enfants de changer éventuellement d'avis et de place.
  - Lorsqu'il y a un changement de place ou lorsque vous donnez plus d'informations à propos du challenge, demandez aux jeunes de justifier leur (nouveau) choix.
- ⚙️ Donnez davantage d'explications ==→ conséquences, est-ce douloureux, explication technique ou organique sur ce qui se passe,...
- ⚙️ Essayez également de les influencer de temps en temps avec des facteurs complémentaires qui pourraient modifier leur choix :
  - Cela te rapportera 100€.
  - Tu es filmé et c'est posté en ligne (tout le monde va liker ça).
  - Tu es le/la seul(e) de ton groupe d'amis qui n'ose pas le faire.
  - C'est pour un concours.
  - Tout le monde trouvera ça super ridicule si tu le fais.
  - C'est pour une bonne cause.
  - ...
- ⚙️ A l'occasion, demandez aussi aux enfants ce qu'ils pensent les uns des autres. Que pense le groupe « Oui, je le fais » du groupe « non, je ne le fais pas » et vice-versa.
  - Ex. : si quelqu'un préfère ne pas le faire à la base, mais choisit quand-même le camp « oui, je le fais » parce que cela rapportera beaucoup de 'likes' ou de l'argent ==→ que pensent les autres de cela ?

## LES SPECTATEURS

Les spectateurs jouent un rôle fondamental. Après tout, tu es défié et c'est beaucoup plus excitant devant un public. En ligne cela tourne aussi souvent autour des abonnés et de l'obtention de 'likes'.

Ça peut se faire en mettant les jeunes dans ce profil de spectateur à travers les questions suivantes :

- C'est pour ça qu'il est très important d'inclure ce concept dans les discussions.

Ça peut se faire en mettant les jeunes dans ce profil de spectateur à travers les questions suivantes :

- Ce concept de spectateurs peut aussi bien être intégré dans la première partie que dans la deuxième.

## 2<sup>E</sup> PARTIE : CATEGORISER LES CHALLENGES

Dans la partie 2, les élèves sont répartis en petits groupes. Par groupe, on leur présente quelques challenges. L'objectif est qu'ils discutent ensemble des challenges présentés. Les groupes reçoivent comme consigne de répartir les challenges sur une ligne allant de « tout à fait ok » (vert) à « pas du tout ok » (rouge). Ici nous souhaitons insister sur le fait que l'évaluation des challenges peut être très nuancée et très personnelle (de là l'intérêt d'introduire des variations de couleurs comme le jaune et l'orange), mais qu'il y a cependant des challenges qui ne sont pas acceptables. Ensuite ils doivent décider ensemble s'ils réaliseraient les challenges ou non. Si le groupe décide de réaliser un challenge, cela veut dire que tous les membres du groupe le réaliseront.

### OBJECTIFS :

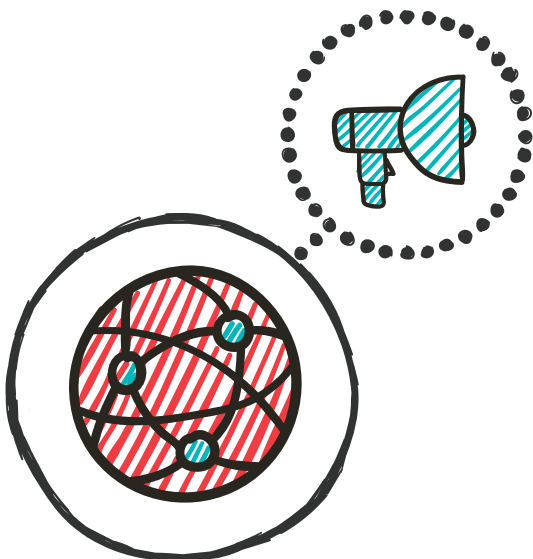
Les élèves...

- ☀ donnent leur avis à propos des différents challenges ;
- ☀ réagissent de manière critique en prenant en compte tous les aspects du challenge.
- ☀ définissent leurs propres limites.
- ☀ sont stimulés à respecter les limites des autres.
- ☀ renforcent leur empathie (==> comprendre que chacun peut trouver un challenge « ok », sans pour autant vouloir l'effectuer. Ex. : 'chanter dans le train' peut être considéré comme « ok » pour tout le monde, ce qui n'implique pas nécessairement qu'on ose le faire.)

### INSTRUCTIONS :

- ☀ Répartissez les enfants en groupes de 4-5 élèves.
- ☀ Donnez-leur une enveloppe avec plusieurs challenges. Vous pouvez soit utiliser les exemples mentionnés, soit en rechercher vous-même.  
Dans cette partie, il est important que les enfants reçoivent toutes les informations nécessaires pour tous les défis (ou bien qu'ils aient la possibilité de les rechercher par eux-mêmes)  
→ le but du challenge, que faut-il faire exactement, quelles sont les conséquences, est-ce douloureux...
- ☀ Expliquez l'objectif : situer les challenges sur la ligne de « tout à fait ok » à « pas du tout ok ».  
Pour ce faire, distribuez une feuille avec cette ligne à tous les groupes.
- ☀ Précisez que « ok – pas ok » n'implique pas qu'ils le feront ou non. Précisez qu'ils décideront cela dans la 2<sup>ième</sup> mission. A ce moment-là, ils pourront indiquer sur la ligne les challenges qu'ils souhaitent réaliser en groupe à l'aide d'un petit signe.

- ⚙️ Donnez suffisamment de temps aux groupes pour discuter des challenges.
- ⚙️ Lorsque tous les groupes sont prêts, demandez-leur de montrer leur répartition. Par exemple, ils peuvent accrocher les lignes au tableau, au mur, ... ou bien vous disposez toutes les lignes sur une table et vous rassemblez tous les élèves autour de cette table centrale.
- ⚙️ Discutez tous ensemble des différentes répartitions.
  - Les répartitions sont-elles similaires ou y a-t-il de grandes différences entre les groupes ?
  - Y a-t-il des groupes où vous n'étiez pas d'accord entre vous ?
  - Laissez-les également présenter et justifier les répartitions.
- ⚙️ Dans un second temps, demandez à chaque groupe d'identifier, parmi les défis en questions, ceux qu'ils réaliseraient ou non. Discutez ensuite ensemble de leurs résultats.
  - Cette nouvelle répartition correspond-elle à la répartition « ok-pas ok » ?
  - Y a-t-il des groupes où vous n'étiez pas d'accord entre vous ? (ex. une personne du groupe ne souhaite pas le faire) => comment avez-vous réagi ?
  - Y a-t-il quelqu'un qui n'est pas d'accord avec la décision de son groupe ?
  - ...



## 3<sup>E</sup> PARTIE : À LA RECHERCHE DE CRITÈRES

### OBJECTIFS :

Les élèves...

- ☀ recherchent consciemment des critères pertinents sur lesquels baser leurs choix afin de « faire » ou « ne pas faire » un défi ;
- ☀ apprennent que dire « non » est ok !
- ☀ apprennent que les challenges sont chouettes, mais pas s'ils sont dangereux/douloureux/nuisibles, et bien on ne les réalise tout simplement pas ;
- ☀ apprennent qu'utiliser la contrainte ou subir la contrainte n'est pas ok !

### INSTRUCTIONS :

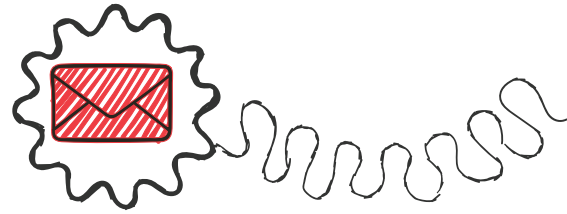
- ☀ En groupe, demandez aux élèves de penser à un certain nombre de critères (4 à 5).  
Les critères seront écrits sur des post-it et collés sur le tableau.  
Ou bien sur des morceaux de papier qui seront accrochés à l'aide de petits aimants.
- ☀ Les élèves énumèrent les critères pour l'ensemble de la classe.
- ☀ En concertation avec les élèves, organisez tous les critères : rassemblez les critères qui se ressemblent ou qui appartiennent à la même catégorie en les collant les uns près des autres.
- ☀ Ensemble, trouvez un terme global pour les nuages de critères qui ont été ainsi regroupés ?
- ☀ Pointez, isolez et identifiez les critères ou les groupes de critères qui semblent être les plus importants pour la classe. Ici aussi, choisissez ensemble des termes clairs que vous souhaitez utiliser pour les caractériser.

### VERIFIEZ CES CRITERES SELON LA LISTE CI-DESSOUS :

- ☀ **La douleur**
  - Est-ce que le challenge fait mal ? Est-il douloureux ?
  - La douleur est-elle uniquement physique ?
  - Est-ce que je pourrais aussi en souffrir émotionnellement ?

Le seuil de la douleur est différent pour chacun d'entre nous. Mais quelque chose qui fera mal n'est jamais bon à entreprendre. La douleur est un signal. Elle indique que quelque chose va mal dans notre corps et qu'on lui inflige un dommage. Le corps est précieux.

Ne prenez pas seulement en compte les douleurs physiques mais aussi les douleurs psychologiques.



### ⚙️ Les conséquences/dangers

- Est-ce que je sais exactement ce qui va se passer en réalisant ce challenge?
- Ce challenge est-il dangereux pour moi ou pour d'autres? Pourquoi est-il dangereux ? À quel moment devient-il dangereux ?
- Est-ce que je vais en retirer quelque chose ?
- Est-ce qu'il y aura des conséquences à court terme ? En subirai-je des conséquences pour le reste de ma vie ?

C'est toujours important de bien être au courant des conséquences.

Le message ici est le suivant : être bien informé ! Internet et les médias sociaux constituent des canaux puissants pour trouver beaucoup d'informations.

### ⚙️ La contrainte

- Est-ce que je sens une quelconque forme de pression ou de contrainte ?
- D'où vient cette pression/contrainte ?
- Est-ce que je mets quelqu'un d'autre sous pression ?

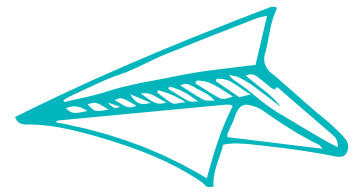
Les enfants et adolescents doivent se rendre compte que faire quelque chose sous la contrainte est totalement contre-indiqué. Personne ne peut forcer qui que ce soit à faire quoi que ce soit. L'impression de devoir se soumettre à une situation, parce qu'on ne peut pas faire autrement, est à proscrire. Par exemple : accepter un challenge parce qu'on ne voit pas d'autres issues possibles et que, si on ne le réalise pas, on perdra ses amis, on sera la risée des autres, on perdra de l'argent, on subira d'autres menaces...

### ⚙️ L'objectif

- Pourquoi est-ce que je réalise ce challenge ?
- Est-ce que les objectifs sont positifs ou négatifs ?
- Quelle valeur ajoutée m'apporte ce challenge ?

Il est toujours important de savoir pourquoi on fait quelque chose ! Mettre des mots sur la motivation est toujours un exercice intéressant. Ainsi on comprend aussi ce que cela va apporter par la suite : juste le plaisir, le fun ; du soutien à une bonne cause, des bons souvenirs.... Ou bien les objectifs sont négatifs et dans quelle mesure ?





### ⚙️ **Le respect**

- Si je réalise ce challenge, est-ce que je me respecterai ?
- Est-ce que je respecte qui je suis et ce pour quoi je m'engage ?
- Est-ce que je respecte mes propres limites physiques et mentales ?
- Est-ce que ce challenge a des conséquences pour mon entourage ? (parents, amis, famille, professeurs...)

Ici on peut envisager les questions supplémentaires suivantes :

- ⚙️ Si je mets quelqu'un au défi, est-ce que je prends en compte les caractéristiques physiques et émotionnelles de cette personne ?
- ⚙️ Si je relève ce challenge, ai-je du respect pour mon environnement ? (nature, matériel,...)

Il s'agit aussi bien du respect pour soi-même que du respect pour les autres. On parle en fait d'intégrité.

Le respect s'inscrit dans le prolongement de tous les autres critères. Si on fait quelque chose, c'est toujours avec respect pour soi-même, aussi bien physiquement que psychologiquement. Ce serait dommage de regretter... (conséquences/dangers, douleur, objectif).

Respecter ses propres limites, physiques et mentales, induit de très bien connaître ses capacités. Certaines compétences peuvent être renforcées, entraînées ou exercées...et d'autres pas. Bien se connaître et connaître de quoi on est capable est fondamental pour évaluer un challenge.

Respect pour les autres ! En effet, en mettant quelqu'un d'autre au défi, on peut se poser la question du respect envers cette personne. Est-ce qu'on la respecte, en fait, en lui proposant un défi qui la ridiculiserait ou qui lui infligerait des expériences négatives (contraintes) ?

Le respect pour l'environnement fait également partie de cette même réflexion.

### ⚙️ **Le ressenti & l'intuition**

- Quelle est ma première impression ?
- Ai-je un mauvais ressenti ?
- C'est quoi mon premier feeling ?

Tout le monde a toujours un ressenti ! C'est la fameuse première impression. Ici, l'idée est d'attirer l'attention des élèves sur le niveau de confiance et de sécurité qu'ils ressentent presque naturellement au premier contact avec le challenge. Que racontent leurs tripes ? Du bien ? De la prudence ? De la méfiance ? Souvent on ressent immédiatement ce qui est « bon » pour soi ou pas. C'est important d'être toujours à l'écoute de cette sensation.

Avec la classe, écrivez les critères (que vous avez trouvés ensemble) sur un grand poster et faites-en une belle création. Ensuite vous l'afficherez dans la classe comme pense-bête et outil pour pouvoir y faire référence

## 4<sup>E</sup> PARTIE : PERSONNE DE CONFIANCE

La partie 4 est une partie courte. Les élèves sont invités à réfléchir vers qui ils peuvent se tourner en cas de problèmes. Une personne de confiance est une ressource très importante.

Nous parlons toujours de « rendre les enfants et adolescents plus résistants ». La résistance implique que les enfants ont confiance en eux. Si une difficulté survient, ils pourront plus facilement y faire face et la surmonter. Dans cette perspective, une grande responsabilité revient à la personne de confiance. Il est crucial que chaque enfant ait une ou plusieurs personnes de confiance à qui se confier. Si les enfants et les jeunes savent qu'ils peuvent toujours s'adresser à quelqu'un pour exposer leurs problèmes, et trouver une main tendue cela contribuera à renforcer leur confiance en soi et à aiguïser leur résistance.

Une relation de confiance est une relation mutuelle. Il est donc important que non seulement les élèves sachent à qui ils peuvent s'adresser, mais aussi que la personne de confiance soit consciente du rôle qu'elle endosse.

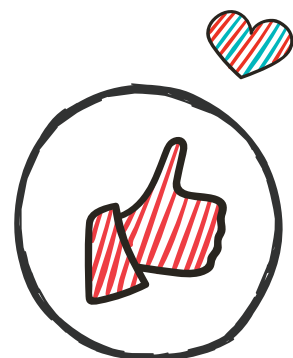
### OBJECTIFS :

Les élèves...

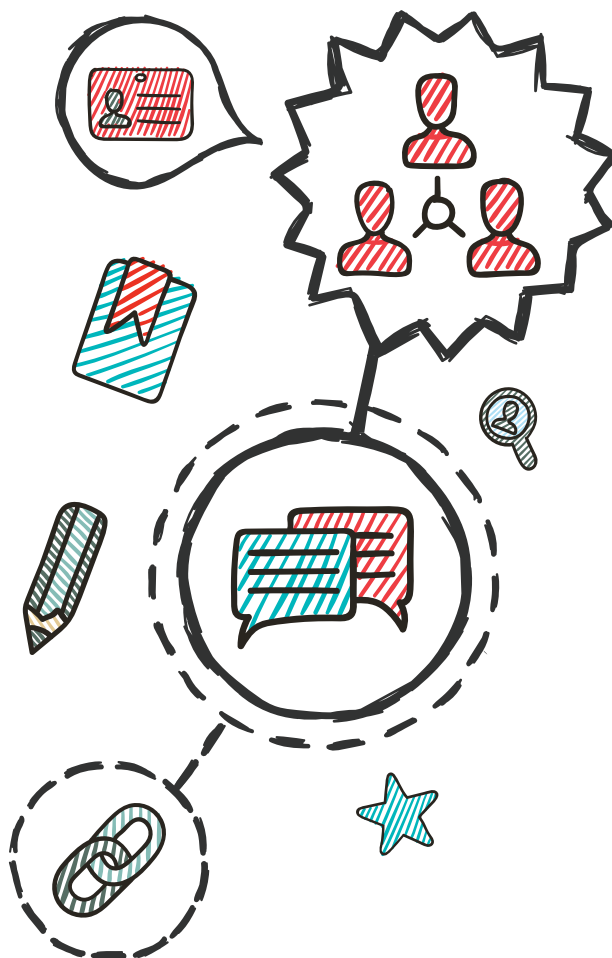
- ☀ savent ou trouver de l'aide et du soutien en cas de problèmes (personne de confiance, parents, Child Focus, ...)
- ☀ se sentent soutenus et en sécurité.

### INSTRUCTIONS :

- ☀ Demandez aux élèves ce qu'ils feraient si quelque chose se passe mal dans le cadre d'un challenge.
- ☀ Précisez l'importance d'avoir une ou plusieurs personnes de confiance dans son entourage. Ils doivent toujours s'adresser à quelqu'un pour parler :
  - quand quelque chose tourne mal ;
  - des questions sur le contenu d'un challenge ;
  - en cas de sentiment de contrainte ;
  - ou simplement, en cas d'hésitation, de doutes ;
  - de quelque chose de positif.



- ⚙ Demandez aux élèves qui pourrait être une personne de confiance et définissez ce concept avec eux :
  - ➔ Parents, grands-parents, professeur, PMS, lignes d'urgence (Child Focus, 103, ...)
- ⚙ Insistez toujours sur le fait qu'une personne de confiance ne peut pas être un pair ni un frère ni une sœur. La personne de confiance doit être un adulte.
- ⚙ Invitez tout le monde à fermer les yeux et à réfléchir à sa propre personne de confiance. Personne ne doit le raconter ou le dire à haute voix, car c'est personnel. Demandez toutefois s'il y a quelqu'un qui n'a pas de personne de confiance. Répétez alors à nouveau qu'un éducateur, un professeur, une marraine et bien d'autres peuvent endosser ce rôle. Et faites encore une fois référence à Child Focus (via la ligne d'urgence 116 000), où il y aura toujours un professionnel pour les écouter et les aider, même anonymement.



## CONCLUSION :

Les challenges en ligne sont chouettes et on peut certainement y participer. Cela sera de toute façon toujours le cas. Mais il est important que les enfants et les jeunes comprennent bien ce dont il s'agit. Faire quelque chose d'exceptionnel, participer à un défi, est d'autant plus excitant quand tout le monde peut le voir. Plus l'audience est grande, mieux c'est. La récompense est plus valorisante si on atteint beaucoup de monde. Aidons les jeunes à se rendre compte qu'ils peuvent atteindre cet objectif aussi grâce à des challenges sûrs et positifs. Il y a des défis qui sont « OK » et d'autres qui sont tout simplement « PAS OK » ! Et...il n'y a pas de mal à dire « non » ! Tout cela est lié à la confiance en soi et à sa capacité de résistance. Insistez toujours sur l'importance d'une personne de confiance. Renvoyez aussi vers Child Focus et la ligne d'urgence 116 000. Clôturez certainement sur une note positive. L'objectif de cette leçon n'est pas de pointer les enfants et les adolescents du doigt. Mais plutôt de leur donner un certain nombre de critères de base sur lesquels ils peuvent se reposer pour décider si... « Cap ou pas Cap ».

### MISSION CREATIVE :

Clôturer cette leçon originalement par une activité créative. Défiez une autre classe !  
Imaginez des vrais challenges avec votre classe (qui répondent aux critères établis).  
Ainsi vous pourrez vraiment passer à la pratique et imaginer des challenges chouettes et positifs.  
Faites-en un jeu sympa, réfléchissez à un but amusant et passez une chouette journée/demi-journée.





Fondation pour Enfants Disparus  
et Sexuellement Exploités

Avenue Houba de Strooperlaan 292  
B-1020 Bruxelles

[www.childfocus.be](http://www.childfocus.be)  
[info@childfocus.be](mailto:info@childfocus.be)