



Guide d'animation des outils Alterados

Édition 3

Sois, ose, deviens : guider les ados
dans un monde d'influences





Guide d'animation des ateliers Alterados

Sommaire

Préparation des ateliers	1
Trucs 101 d'animation en groupe	3
Le jeu Où TOMI ça ?	4
Les outils d'animation en ligne	5
Intervention	9
Fiches clés en main- outils par thématique	10

Le projet **Alterados**

[Alterados](#) est un projet de formation pour les intervenant·es, d'ateliers pour les ados et de projets réalisés PAR et POUR les jeunes de 12 à 17 ans.



Conçus pour les milieux jeunesse, les outils interactifs et activités d'animation favorisent la réflexion, les échanges et la participation des jeunes.

Préparation des ateliers

Pour préparer son atelier Alterados, vous pouvez vous y prendre de deux façons :

Spontanée

OU

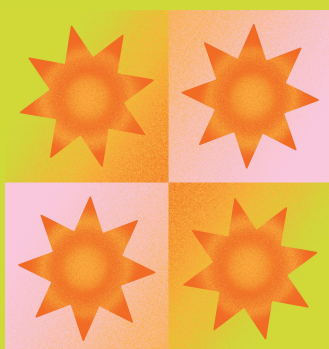
Organisée

Ateliers de type spontané

1. Prenez une quinzaine de minutes pour vous appropriez 1 ou 2 outils Alterados
2. À tout moment, animer les ados de votre groupe avec les outils Alterados
3. Posez des questions de réflexions aux jeunes, ouvrez la discussion sur les thématiques abordées et stimulez les échanges entre eux !

Ateliers de type organisé

1. Choisissez une date pour organiser l'atelier
2. Sélectionnez un ou plusieurs outils adaptés à votre groupe et au temps dont vous disposez
3. Appropriiez-vous les outils choisis et préparez l'animation
4. Faites la promotion de l'activité auprès des ados pour augmenter le taux de participation à l'atelier !



Pour vous aider à faire le choix d'outils pour votre atelier, nous avons créé un **tableau récapitulatif** de nos outils à l'annexe 1 de ce guide. Aussi, la section **Fiche clé en main - outils par thématique** vous propose quelques outils à combiner si vous souhaitez aborder une thématique particulière comme la confiance en soi, la pression sociale, la peur du jugement, etc.

Trucs 101 d'animation en groupe

1

Adopter l'attitude : **intéressée - intéressant**. Vous devez démontrer que l'animation de cette activité est la chose que vous attendiez le plus de votre semaine! **Le fait d'être passionné·e va rendre passionnante votre animation** et incitera les jeunes à participer.

2

Encadrer l'activité : il est important de **mettre des balises et des limites claires** de ce qui est attendu au début de l'activité. Ce sera beaucoup plus facile de garder le contrôle de l'activité lorsque vous énoncez les consignes dès le départ.

3

Être humble : c'est normal de ne pas tout savoir et c'est mieux de dire aux jeunes que vous allez leur revenir plus tard avec une réponse que d'inventer quelque chose. **Ne soyez pas vexé·e de ne pas savoir**, ils et elles sont simplement curieux·euses lorsqu'ils et elles sont touché·es par le sujet.

4

Une animation réussie est une animation que l'on arrête lorsqu'on est au point culminant de son animation, c'est-à-dire lorsque tous·tes ont beaucoup de plaisir et que les conversations sont riches. Ils et elles vont avoir trouvé l'atelier plaisant et voudront probablement refaire d'autres activités.

5

Faire des sous-groupes augmente les chances que les jeunes soient plus vulnérables et qu'ils et elles poussent plus loin leur réflexion.

6

Se faire **confiance**!

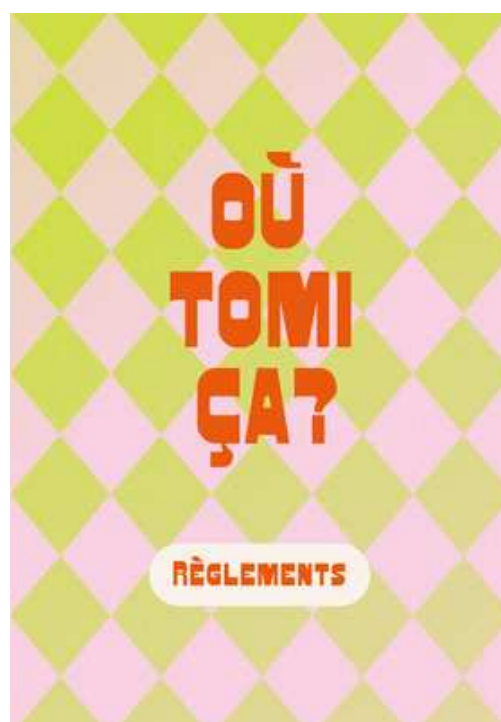
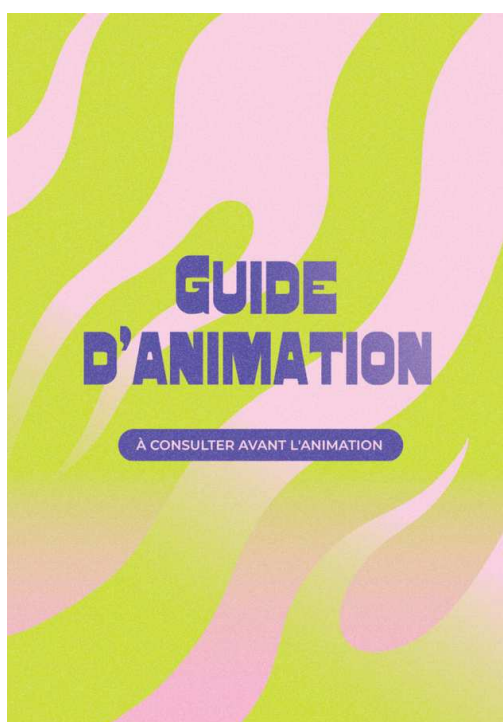
Le jeu OÙ **TOMI** ça ?



Où TOMI ça ? est un est un outil d'animation qui a pour but de faciliter la discussion sur des thématiques en lien avec la définition de soi, la peur du jugement et le sentiment d'appartenance et l'affirmation.

Il suscite la participation des jeunes à travers un jeu d'évaluation de situations typiques qu'ils et elles peuvent vivre et la recherche de solutions à ces situations.

Il est important de consulter le Guide d'animation et de bien comprendre les règlements du jeu avant d'animer l'atelier avec cet outil. Toutes les informations pour assurer le bon déroulement du jeu s'y trouvent !



Les outils d'animation **en ligne**

L'édition 3 d'Alterados offre 4 types d'outils interactifs : les **quiz**, les **textos dont vous êtes le héros**, l'outil **premières impressions** et les **vidéos**.

L'objectif de ces outils est également de stimuler les discussions en lien avec diverses thématiques telles que l'identité, les influences, l'affirmation, la peur du jugement, etc.

Cette section vous propose un plan d'animation pour chaque outil, mais une adaptation selon les envies et les besoins des groupes est tout à fait envisageable !



Les quiz

Chaque quiz explore différents aspects de la construction de soi à travers les relations, les émotions, les influences et les interactions sociales. Pensés pour susciter les échanges, les questions amènent les jeunes à partager leurs points de vue, à réfléchir ensemble et à développer leur regard critique. Des questions de relance et des messages clés sont proposés pour soutenir l'animation et enrichir les échanges avec les jeunes.

Vous pouvez décider de choisir à l'avance le quiz que vous voulez faire ou laissez les ados choisir. 4 quiz sont disponibles :

- Tu pourrais ...?
- T'es sûr·e de ça?
- Vrai ou faux : ça surprend?
- Je montre quoi, à qui?

Animation typique :

1. Déterminez, avec le groupe, les règles de l'activité (prise de parole, ouverture aux autres, respect, etc.)
2. Présentez une première question au groupe.
3. Demandez aux jeunes de voter en levant la main ou, si vous voulez les faire bouger, en les faisant se déplacer vers un côté ou un autre de la salle en précisant quel côté représente quelle réponse.

4. Demandez aux jeunes qui le désirent d'expliquer leurs réponses et les réflexions concernant leur réponse.
5. Au besoins, pour susciter la discussion, utilisez la section : Pour en discuter. Celle-ci comprend quelques questions de relance.
6. Lisez la réponse à la question ainsi que le message clé.
7. Faites un autre retour avec les jeunes maintenant qu'ils et elles connaissent la réponse et l'explication.
8. Refaites la même mécanique avec les prochaines questions du quiz.
9. Vous pouvez clore l'animation en demandant aux jeunes ce qu'ils et elles retiennent de l'exercice.



Les textos dont vous êtes le héros

Cet outil vous permet de vous transporter dans la peau d'un personnage le temps d'une conversation en ligne. Ce que vous déciderez de répondre changera la tournure du scénario pour le meilleur, ou pour le pire! À la fin de chaque histoire, des messages clés apparaissent en lien avec les thématiques touchées et vous permettront de centrer la discussion à la suite de l'activité.

Vous pouvez décider de choisir à l'avance le scénario que vous voulez faire ou laissez les ados choisir. 3 scénarios sont disponibles :

- Jade qui est embêtée par les réactions suscitées à la suite de la publication d'une photo en ligne.
- Noa qui se confie à l'intelligence artificielle, car il se pose des questions sur lui-même.
- Adam qui songe à annuler une soirée avec des ami-es, car plusieurs choses le tracasse.

Animation typique :

1. Déterminez, avec le groupe, les règles de l'activité (prise de parole, ouverture aux autres, respect, etc.).
2. Affichez le scénario à l'écran, lisez le synopsis et cliquez sur débiter.
3. Lisez les messages qui s'affichent : vous pouvez les lire vous-même ou demander à deux jeunes d'incarner les personnages.
4. Lorsqu'un choix se présente, demandez aux jeunes de voter en levant la main pour la réponse qu'ils et elles préfèrent.
5. Continuez le scénario et refaire un vote à chaque fois qu'une option de

réponse se présente.

6. Lorsque le scénario est terminé, lisez le message clé et discutez avec les jeunes de ce qu'ils et elles auraient pu répondre, de quelles autres façons le scénario aurait pu se terminer, etc.
7. Si les jeunes le souhaitent, vous pouvez refaire le scénario en choisissant des réponses différentes pour connaître les autres conclusions.
8. Pour clore l'atelier, demandez aux jeunes ce qu'ils et elles retiennent des sujets abordés dans le scénario choisi.



Premières impressions

À travers différentes publications fictives, les jeunes sont invité·es à remettre en question les premières impressions qu'ils et elles se font d'une personne à partir de son image, de ses groupes d'appartenance et de ses interactions. L'activité amène les jeunes à réfléchir aux influences qui façonnent l'identité ainsi qu'aux biais et jugements qui peuvent émerger en ligne.

Vous avez le choix d'explorer le profil de :

- Loïc, un joueur de hockey impliqué dans la communauté LGBTQIA2+.
- Sami, une jeune immigrant de deuxième génération qui aspire à rejoindre l'École nationale de l'humour.
- Clara, une jeune qui hésite entre deux programmes sportifs et qui subit de la pression par son partenaire.
- Roseline, une jeune qui a de la difficulté à composer avec les attentes de ses parents face à l'école.

Animation typique :

1. Déterminez, avec le groupe, les règles de l'activité (prise de parole, ouverture aux autres, respect, etc.).
2. Choisissez un profil à explorer.
3. Laissez les jeunes observer la photo et lire la légende de celle-ci.
4. Posez la question associée à la photo et laissez les jeunes répondre.
5. Affichez les réponses (ici on ne s'entend pas à des réponses exactes, les jeunes pourraient identifier d'autres éléments)
6. Passez à l'image suivante et refaites le même exercice.
7. Après avoir analysé les 4 images, vous arrivez à la section Synthèse.

- Posez chacune des questions et présentez les réponses.
8. Demandez aux jeunes ce qu'ils et elles retiennent de l'atelier



Les vidéos

Vous trouverez dans cette section de courtes vidéos classées en différentes catégories :

- Les bases d'une identité solide
- Affirmation et peur du jugement
- Attentes et pressions sociales
- L'influence du numérique
- Expériences de vie

Vous pouvez choisir à l'avance une ou plusieurs vidéos selon la thématique que vous souhaitez aborder ou choisir avec les jeunes la ou les vidéos à visionner. Chaque vidéo contient des questions de relance pour animer la discussion et des messages clé sur le contenu présenté.

Animation typique :

1. Déterminez, avec le groupe, les règles de l'activité (prise de parole, ouverture aux autres, respect, etc.).
 2. Présentez une vidéo ou faites le choix de la vidéo avec les jeunes et visionnez là.
 3. Posez les questions de relance disponibles sous les vidéos et animez les discussions qui émergent.
 4. Faites afficher et lisez le message clé de la vidéo. Laissez les jeunes s'exprimer à propos de celui-ci s'ils et elles le souhaitent.
 5. Pour conclure, demandez aux jeunes ce qu'ils et elles retiennent des discussions.
-

Pistes d'intervention

Quelques pièges à éviter :

Penser que vous devez connaître toutes les réponses

De nombreux concepts sont abordés dans les outils Alterados, il est tout à fait normal de ne pas tout connaître. Lorsque vous n'êtes pas certain·e d'une information, il est préférable de le reconnaître plutôt que de risquer de transmettre des renseignements inexacts qui pourraient influencer les choix ou les décisions des jeunes.

Suggestion : *Référez-vous aux messages clés disponibles avec chaque outil d'animation. Prenez connaissance de ces messages clés avant votre atelier.*

Créer des débats autour de sujets qui remettent en question la dignité ou les droits de certaines personnes

Ce type de discussion peut involontairement légitimer des propos blessants, mettre certains jeunes mal à l'aise ou en position de devoir défendre leur identité, et créer un climat peu sécuritaire pour les échanges.

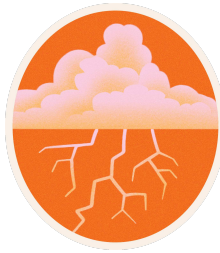
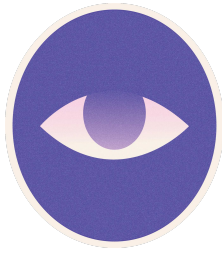
Suggestion : *Privilégiez des sujets qui invitent les jeunes à réfléchir à leurs attitudes, leurs choix et leurs comportements, sans remettre en question la valeur, la dignité ou les droits de certaines personnes. L'objectif est de développer l'esprit critique dans un cadre respectueux et sécuritaire pour tout le monde.*

Transformer l'activité en intervention individuelle

Bien que les expériences personnelles puissent enrichir les échanges, l'activité ne doit pas devenir centrée sur le vécu d'un·e seul·e participant·e.

Suggestion : *Dès le début, clarifiez l'objectif de l'activité et expliquez que certains sujets peuvent susciter des émotions ou faire émerger des expériences personnelles. Mentionnez que des rencontres individuelles pourront être proposées au besoin.*

Si une telle situation survient pendant l'activité, soulignez que ce qui est partagé est important et mérite d'être entendu, mais que le contexte actuel ne permet pas d'y consacrer toute l'attention nécessaire. Invitez la personne à poursuivre la discussion avec vous à la fin de l'atelier afin de lui offrir un espace plus adapté.



Fiches d'animation **clés en main** - outils par thématique

Les outils Alterados touchent une grande variété de thématiques. Cette section vous propose une combinaison d'outils pour animer votre atelier en fonction d'une thématique précise si tel est votre objectif.

Sachez qu'il s'agit que d'une simple proposition, d'autres outils peuvent également toucher ces thématiques. On vous invite à tous les explorer pour créer votre séquence idéale !

Confiance en soi

Définition : La confiance en soi est la croyance qu'une personne a en sa capacité à accomplir des actions, relever des défis et faire face aux situations de la vie. Elle est liée à la perception de ses compétences et aux expériences de réussite. Elle permet d'agir avec assurance et autonomie. Cette confiance est essentielle pour oser essayer, prendre des initiatives et se sentir capable au quotidien.

Proposition de combinaison d'outils Alterados :

- Écouter la **vidéo Confiance en soi** dans la catégorie Les bases d'une identité solide et poser les questions de réflexion
- Jouer au **jeu Où TOMI ça ?** avec les cartes Situation suivantes :

Carte 7 - Tu as coulé un cours	Carte 25 - Personne ne t'écoute quand tu essaies de t'exprimer	Carte 27 - Tu dois faire un exposé oral
Carte 29 - Tu perds une partie (sport, jeu ou jeu vidéo)	Carte 32 - Tu avoues tes sentiments à une personne	Carte 37 - Tu es passionné-e par quelque chose, mais tu te fais dire que tu ne réussiras pas
Carte 70 - Tu n'es pas bon-ne du premier coup à quelque chose	Carte 71 - Tu déménages et tu dois changer d'école	Carte 77 - Tu perds la finale d'une compétition

Vous pourriez décider de jouer en fonction des règles de base ou simplement évaluer trois cartes au hasard parmi celles-ci et de choisir le meilleur énoncé du tableau Mais au moins... pour atténuer la situation évaluée comme étant la plus difficile à vivre, le tout en grand groupe ou en sous-groupe.

- Si le niveau d'attention et d'énergie est plus bas, terminer avec l'atelier avec la **vidéo Abus de ChatGPT** dans la catégorie L'influence du numérique

OU

- Si le niveau d'attention est encore présent et que vous avez encore du temps devant vous, terminer avec le scénario de **Jade** du **Texte dont vous êtes le héros** ET/OU le **quiz** intitulé **Je montre quoi, à qui?**

Propositions de questions de relance pour alimenter le sujet de la confiance en soi :

- Qu'est-ce qui aide à avoir confiance en soi ?
- Qu'est-ce qui nuit à notre confiance en soi ?
- Y a-t-il quelque chose que tu n'oses pas faire parce que tu manques de

confiance ?

- Quels commentaires ou attitudes des autres ont le plus d'influence sur ta confiance en toi ?
- Comment peut-on faire pour construire notre confiance en soi ?
- Selon toi, quelle est la différence entre avoir confiance en soi et se croire meilleur-e que les autres ?

 Message clé pour conclure l'atelier :

La confiance en soi se construit avec le temps, à travers les expériences, les réussites, mais aussi les erreurs et les défis. Elle ne signifie pas ne jamais avoir peur ou douter, mais plutôt croire en sa capacité d'essayer, d'apprendre et de progresser. Elle varie aussi selon les situations et les moments de la vie. Sortir de sa zone de confort et être capable de reconnaître ses forces permettent de développer la confiance en soi.

Avoir confiance en soi, c'est croire qu'on est capable de faire face aux défis, même lorsqu'on n'est pas certain du résultat.

Pression sociale

Définition : La pression sociale désigne l'influence que les autres peuvent avoir sur nos choix, nos comportements ou nos opinions. Elle peut nous donner l'impression qu'on doit répondre à des attentes, penser ou agir d'une certaine façon pour être accepté·e ou faire partie du groupe. Elle peut venir de nos ami·es, de notre famille, des réseaux sociaux ou de la société en général.

Proposition de combinaison d'outils Alterados :

- Débuter avec le profil de Sami de l'outil **Premières impressions**
- Visionner une vidéo parmi ces deux choix :
 - Si votre groupe est un peu plus âgé et aime le contenu qui suscite de réflexion plus profonde, visionner la **vidéo L'idée du bonheur** dans la catégorie Attentes et pressions sociales
 - Si votre groupe est d'âge varié et préfère le contenu humoristique, visionner la **vidéo Photo scolaire** dans la catégorie Attentes et pressions sociales https://youtu.be/mwXlxsD_qCs?si=wOzuLb4GeqLgsavh
- Si vous avez encore du temps et de l'énergie, jouer au **jeu Où TOMI ça ?** avec les cartes Situation suivantes :

Carte 12 - Tu sens que tu déçois ta famille par tes choix	Carte 21 - Tu es le·a seul·e dans ton groupe qui ne comprend pas une référence	Carte 22 - Tu as l'impression qu'on te juge par rapport à tes choix
Carte 26 - Tu te fais forcer à faire quelque chose dont tu n'as pas envie	Carte 34 - Tu dois te forcer pour <i>fitter*</i> dans un groupe	Carte 49 - Tu as l'impression que ton prof est toujours sur ton dos
Carte 53 - Tu as l'impression que tu ne peux pas être toi-même avec tes ami·es par peur d'être jugé·e	Carte 64 - Tu constates que tu ne penses pas du tout comme ta famille	Carte 67 - Tu dois cacher qui tu es vraiment à tes parents par peur qu'ils ne t'acceptent pas

Vous pourriez décider de jouer en fonction des règles de bases ou simplement évaluer trois cartes au hasard parmi celles-ci et de choisir le meilleur énoncé du tableau Mais au moins... pour atténuer la situation évaluée comme étant la plus difficile à vivre, le tout en grand groupe ou en sous-groupe.

Propositions de questions de relance pour alimenter le sujet de la pression sociale :

- Comment sais-tu que quelqu'un essaie de t'influencer ?
- D'où vient la pression selon toi : des ami·es, de la famille, des réseaux sociaux,

de la société, d'autre chose ?

- Est-ce que la pression sociale est toujours négative ? Pourquoi ?
- Selon toi, qu'est-ce qu'on risque quand on ne suit pas le groupe ?
- Est-ce que les réseaux sociaux augmentent la pression sociale ? De quelle façon ?
- Comment faire la différence entre un conseil et de la pression ?
- Penses-tu que la pression sociale est la même pour tout le monde ?
- Comment savoir si ce que je fais me ressemble vraiment ou si je le fais surtout pour répondre aux attentes des autres ?

Message clé pour conclure l'atelier :

La pression sociale fait partie de la vie. Nous sommes tous et toutes influencé·es par les personnes qui nous entourent, que ce soit nos ami·es, notre famille, les réseaux sociaux ou la société en général. L'objectif n'est pas d'éviter toute pression, mais de développer sa capacité à réfléchir à ce qui nous convient vraiment. Plus on apprend à se connaître et à avoir confiance en soi, plus il devient facile de faire des choix qui nous ressemblent, même lorsque les autres pensent autrement.

Affirmation de soi

Définition : L'affirmation de soi est la capacité à exprimer ses pensées, ses émotions et ses besoins. Elle permet à une personne de prendre sa place et de mettre ses limites, tout en restant fidèle à qui elle est et dans le respect des autres. Elle joue un rôle clé dans le développement de l'identité.

Proposition de combinaison d'outils Alterados :

- Commencer avec le profil d'**Adam** de l'outil **Texto dont vous êtes le héros**
- Visionner la **vidéo** Chum végétarien chez grand-maman dans la catégorie Affirmation et peur du jugement
- Si votre groupe préfère rester assis et échanger, explorer le profil de **Loïc** de l'outil **Premières impressions**

OU

- Si votre groupe a l'énergie et l'attention pour apprendre un jeu, jouer à **Où TOMI ça ?** avec les cartes Situation suivantes :

Carte 6 - Tes ami-es rient de toi pour niaiser, sans se rendre compte que ça te blesse réellement	Carte 22 - Tu as l'impression qu'on te juge par rapport à tes choix	Carte 25 - Personne ne t'écoute quand tu essaies de t'exprimer
Carte 26 - Tu te fais forcer à faire quelque chose dont tu n'as pas envie	Carte 38 - Tu fais rire de toi après t'être ouvert-e sur un sujet important pour toi	Carte 47 - Tu t'es mis-e à pleurer en essayant de t'exprimer
Carte 50 - Tu es le-a seul-e à ne pas être d'accord avec ton groupe d'ami-es	Carte 51 - Tu veux prendre un moment pour décompresser, mais la personne ne respecte pas ton besoin	Carte 67 - Tu dois cacher qui tu es vraiment à tes parents par peur qu'ils ne t'acceptent pas

Vous pourriez décider de jouer en fonction des règles de bases ou simplement évaluer trois cartes au hasard parmi celles-ci et de choisir le meilleur énoncé du tableau Mais au moins... pour atténuer la situation évaluée comme étant la plus difficile à vivre, le tout en grand groupe ou en sous-groupe.

Propositions de questions de relance pour alimenter le sujet de l'affirmation de soi :

- Qu'est-ce que ça veut dire pour toi, s'affirmer ?
- Qu'est-ce qui peut nous empêcher de dire ce que l'on pense vraiment ?

- Dans quelles situations est-il le plus difficile de poser ses limites ?
- Pourquoi certaines personnes s'expriment davantage derrière un écran ?
- Quelles qualités peuvent aider quelqu'un·e à s'affirmer ?
- Qui t'inspire lorsqu'il est question d'affirmation de soi ?

 Message clé pour conclure l'atelier :

S'affirmer, ce n'est pas parler plus fort que les autres. C'est être capable d'exprimer ce que l'on pense, ce que l'on ressent et ce dont on a besoin, tout en respectant les autres. S'affirmer demande parfois du courage, surtout lorsqu'on a peur du jugement ou du rejet. C'est une habileté qui se développe avec le temps et la pratique. Plus on apprend à se connaître, plus il devient facile de prendre sa place et de faire des choix qui nous ressemblent.

Peur du jugement

Définition : La peur du jugement renvoie à la crainte d'être évalué-e négativement par les autres, que ce soit en lien avec ses actions, son apparence ou son identité. Elle peut limiter notre désir d'expression et d'affirmation de soi. Cette peur peut avoir un impact négatif sur l'estime de soi et même générer de l'anxiété. Elle freine l'envie d'explorer de nouvelles choses ou de nouvelles relations ce qui nuit au développement personnel.

Proposition de combinaison d'outils Alterados :

- Commencer l'atelier en visionnant la ou les **vidéos** suivantes :
 - **Personne n'est normal** dans Affirmation et peur du jugement, si votre groupe préfère les vidéos au message plus profond et significatif
 - **Le gars qui se parle dans sa tête** dans Affirmation et peur du jugement, si votre groupe préfère les messages à connotation humoristique
- Enchaîner avec le jeu **Où TOMI ça ?** avec les cartes Situation suivantes :

Carte 18 - Tu t'échappes de l'eau sur le pantalon et on dirait que tu as fait pipi dans tes culottes	Carte 23 - Tes parents font quelque chose qui te fais honte devant tes ami-es	Carte 24 - Ton ami-e n'arrête pas de dire des trucs qui te font honte
Carte 27 - Tu dois faire un exposé oral	Carte 53 - Tu as l'impression que tu ne peux pas être toi-même avec tes ami-es par peur d'être jugé-e	Carte 57 - Tu reçois un commentaire négatif sur ton apparence après avoir publié une photo de toi
Carte 58 - Tu arrives déguisé-e en Winnie l'ourson à un party d'Halloween dont la thématique était Star Wars	Carte 65 - Tu perds le contrôle de tes émotions en public	Carte 72 - Tu tombes devant tout le monde à l'école

Vous pourriez décider de jouer en fonction des règles de bases ou simplement évaluer trois cartes au hasard parmi celles-ci et de choisir le meilleur énoncé du tableau Mais au moins... pour atténuer la situation évaluée comme étant la plus difficile à vivre, le tout en grand groupe ou en sous-groupe.

- Terminer avec le profil de **Noa** de l'outil **Texto dont vous êtes le héros**

OU/ET (dépendamment du niveau d'énergie du groupe)

- Faire le **quiz** intitulé **Tu pourrais...?**

Propositions de questions de relance pour alimenter le sujet de la peur du jugement :

- Selon toi, pourquoi les gens accordent-ils autant d'importance à ce que les autres pensent d'eux, d'elles ?
- Crois-tu que certaines personnes sont plus sensibles au jugement que d'autres ? Pourquoi ?
- Quelles décisions peuvent être influencées par la peur du jugement ?
- Pourquoi certaines personnes changent-elles leur façon d'agir selon les gens qui les entourent ?
- Les réseaux sociaux augmentent-ils la peur du jugement ? Pourquoi ?
- Est-ce que la peur du jugement nous protège ou nous empêche surtout d'avancer ?

Message clé pour conclure l'atelier :

La peur du jugement est normale, mais lorsqu'elle prend trop de place, elle peut nous empêcher d'exprimer nos idées, d'essayer de nouvelles choses ou d'être pleinement nous-mêmes.

Personne ne peut plaire à tout le monde. Apprendre à accepter que certaines personnes ne seront pas toujours d'accord avec nous fait partie du développement de notre confiance en soi. Plus on ose agir en fonction de ce qui est important pour nous, moins le regard des autres a le pouvoir de décider à notre place.

Sentiment d'appartenance

Définition : Le sentiment d'appartenance exprime le sentiment d'acceptation et de reconnaissance par un groupe. Il se développe par le partage d'intérêts, de valeurs, de goûts et de façons de faire avec les membres du groupe. Il contribue à la création de liens sociaux et la construction de l'identité.

Proposition de combinaison d'outils Alterados :

- Jouer au jeu **Où TOMI ça ?** avec les cartes Situation suivante :

Carte 1 - Tu te fais choisir en dernier dans une équipe	Carte 11 - Tu te fais ignorer dans une convo de groupe	Carte 13 - Tes ami-es se désabonnent de ton compte après un conflit
Carte 31 - Tu vois sur les réseaux sociaux que ami-es font une sortie et tu n'as pas été invité-e	Carte 34 - Tu dois te forcer pour <i>fitter*</i> dans un groupe	Carte 40 - Tu apprends que ton ami-e parle dans ton dos
Carte 50 - Tu es le-a seul-e à ne pas être d'accord avec ton groupe d'ami-es	Carte 52 - Tu te fais rejeter par les personnes de ta classe	Carte 64 - Tu constates que tu ne penses pas du tout comme ta famille

Vous pourriez décider de jouer en fonction des règles de bases ou simplement évaluer trois cartes au hasard parmi celles-ci et de choisir le meilleur énoncé du tableau Mais au moins... pour atténuer la situation évaluée comme étant la plus difficile à vivre, le tout en grand groupe ou en sous-groupe.

- Continuer l'atelier avec l'exploration du profil de **Roseline** de l'outil **Premières impressions**
- Terminez avec le **quiz T'es sûr-e de ça?**

Propositions de questions de relance pour alimenter le sujet de la peur du jugement :

- Comment sais-tu que tu te sens à ta place quelque part ?
- Pourquoi est-ce important pour les gens de se sentir acceptés ?
- Est-ce qu'une personne peut appartenir à plusieurs groupes à la fois ? Par exemple ?
- Qu'est-ce qui te fait sentir accepté-e dans un groupe ?
- Comment peut-on aider quelqu'un à se sentir davantage à sa place ?
- Quelles peuvent être les conséquences de l'exclusion sur une personne ?
- Peut-on perdre le sentiment d'appartenir à un groupe ? Que se passe-t-il alors ?

Message clé pour conclure l'atelier :

Nous avons tous besoin de nous sentir acceptés et reconnus par les personnes qui nous sont chères. Lorsqu'on se sent à sa place dans un groupe, il est souvent plus facile de s'exprimer, de demander de l'aide et de développer sa confiance en soi. Cependant, appartenir à un groupe ne devrait pas signifier renoncer à qui l'on est. L'objectif n'est pas seulement d'appartenir à un groupe, mais de trouver des endroits où l'on peut être soi-même tout en se sentant accueilli-e.

Annexe 1

Jeu Où TOMI ça ?

Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
15 min	15 à 30 min	Confiance en soi, Estime de soi, Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale, Appartenance, Influence du numérique	12 à 17 ans*	Élevé

*Certaines cartes Situation pourraient concerner des ados un peu plus âgés (14+). Nous vous invitons à lire l'ensemble des cartes et retirer celles qui vous semblent moins pertinentes pour votre groupe d'ados.

Les vidéos

Section Les bases d'une identité solide

Nom de la vidéo	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
Confiance en soi	10 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Estime de soi, Affirmation	12 à 17 ans	Moyen
Estime de soi	5 min	10 à 15 min	Estime de soi, peur du jugement	12 à 17 ans	Faible à moyen
Empathie et émotions	5 min	10 à 15 min	Affirmation de soi, pression sociale	12 à 17 ans	Faible à moyen

Section Affirmation et peur du jugement

Nom de la vidéo	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
Réflexion	5 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Estime de soi, Peur du jugement, Pression sociale	14 à 17 ans	Faible à moyen
Personne n'est normal	5 min	10 à 15 min	Estime de soi, Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale	14 à 17 ans	Faible à moyen

Le gars qui se parle dans sa tête	5 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Estime de soi, Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale	12 à 17 ans	Faible à moyen
Ce que les autres pensent de moi	10 min	10 à 15 min	Estime de soi, Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale, Appartenance	12 à 17 ans	Moyen
Chum végétarien chez grand-maman	5 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Affirmation de soi, Peur du jugement, Pression sociale	12 à 17 ans	Faible à moyen

Section **Attentes et pression sociale**

Nom de la vidéo	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
L'idée du bonheur	7 min	10 à 15 min	Affirmation, Influence du numérique, Pression sociale	15 à 17 ans	Faible à moyen
J'ai juste pas de téléphone	5 min	10 à 15 min	Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale	12 à 17 ans	Faible à moyen
Photo scolaire	5 min	10 à 15 min	Peur du jugement, Pression sociale	12 à 17 ans	Faible à moyen

Section **L'influence du numérique**

Nom de la vidéo	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
Trucs d'influenceuses	5 min	10 à 15 min	Estime de soi, Influence du numérique, Pression sociale	15 à 17 ans	Faible à moyen
Le revers du selfie	5 min	10 à 15 min	Estime de soi, Peur du jugement, Pression sociale, Influence du numérique	12 à 17 ans	Faible à moyen
Abus de ChatGPT	5 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Estime de soi, Affirmation, Influence du numérique	14 à 17 ans	Faible à moyen

Cours de médias sociaux	5 min	10 à 15 min	Peur du jugement, Pression sociale, Appartenance, Influence du numérique	14 à 17 ans	Faible à moyen
Haine mur-à-mur	5 min	10 à 15 min	Estime de soi, Affirmation, Appartenance, Influence du numérique	14 à 17 ans	Faible à moyen

Section **Expériences de vie**

Nom de la vidéo	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
Ne jamais douter de sa valeur	5 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Estime de soi, Affirmation	12 à 17 ans	Faible à moyen
Le revers du succès	7 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Estime de soi, Affirmation, Pression sociale	14 à 17 ans	Faible à moyen
Quand la performance prend le dessus	5 min	10 à 15 min	Confiance en soi, Estime de soi, Peur du jugement, Pression sociale	14 à 17 ans	Faible à moyen

Les Quiz

Nom du quiz	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
T'es sûr-e de ça ?	5 min	20 min	Sentiment d'appartenance	12 à 17 ans	Moyen à élevé
Vrai ou faux : ça surprend ?	5 min	20 min	Affirmation de soi, Pression sociale	14 à 17 ans	Moyen à élevé
Je montre quoi, à qui ?	5 min	20 min	Confiance en soi	12 à 17 ans	Moyen à élevé
Tu pourrais ...?	5 min	20 min	Peur du jugement	12 à 17 ans	Moyen à élevé

Les Textos dont vous êtes le héros

Nom	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
Jade	15 min	15 à 30 min	Confiance en soi, Estime de soi, Affirmation, Peur du jugement, Influence du numérique	12 à 17 ans	Moyen à élevé
Noa	15 min	15 à 30 min	Estime de soi, Confiance en soi, Peur du jugement, Pression sociale, Influence du numérique	12 à 17 ans	Moyen a élevé
Adam	15 min	15 à 30 min	Confiance en soi, Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale	14 à 17 ans	Moyen à élevé

Première impression

Profil	Temps d'appropriation	Durée moyenne d'animation	Thématiques abordées	Groupe d'âge concerné	Niv. d'attention requis
Loïc	10 min	15 à 20 min	Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale, Appartenance	12 à 17 ans	Moyen à élevé
Sami	10 min	15 à 20 min	Affirmation, Peur du jugement, Pression sociale, Appartenance	15 à 17 ans	Moyen a élevé
Clara	10 min	15 à 20 min	Confiance en soi, Affirmation, Pression sociale	12 à 17 ans	Moyen à élevé
Roseline	10 min	15 à 20 min	Estime de soi, Confiance en soi, Affirmation, Pression sociale	12 à 17 ans	Moyen à élevé