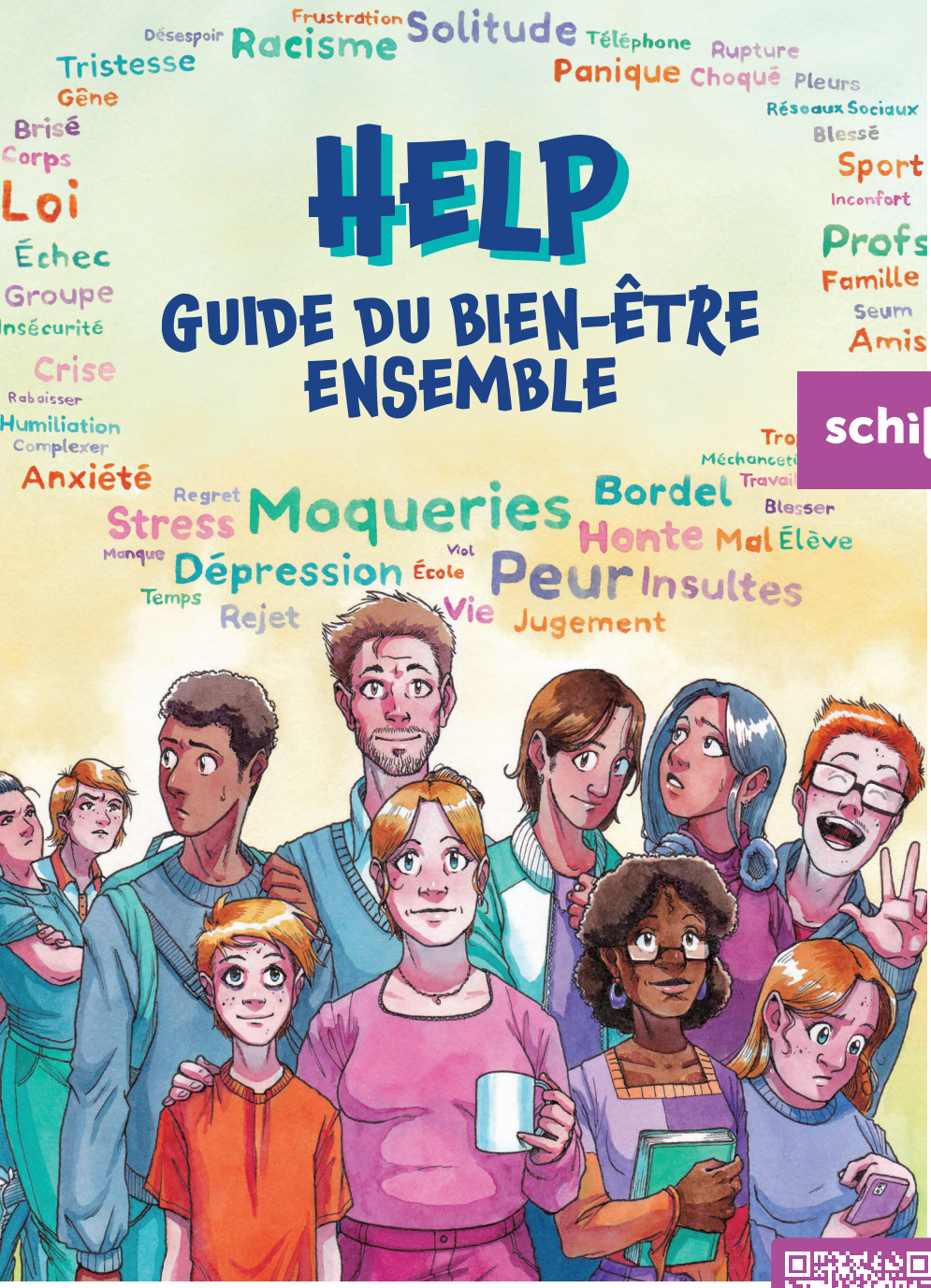
HELP

GUIDE DU BIEN-ÊTRE ENSEMBLE

schilick



schilick.fr

renseignements

Conseil Municipal des Jeunes - Service Enfance Jeunesse
7 rue des Pompiers à Schiltigheim
03 88 83 84 80 • *schilickcmj@ville-schiltigheim.fr*

ÉDITO :

Une bouée de sauvetage prête à être lancée à un adolescent ou une adolescente qui se noie dans les courants et les vagues déchaînées des relations ado-ado ou ado-adulte. Voilà ce que les membres du Conseil municipal des jeunes ont réussi à mettre au point avec l'aide du Conseil de vie collégienne des collèges Rouget de Lisle et Leclerc, des associations ALT et Thémis, de l'information jeunesse et bien entendu de Marie Ortie qui a su, pour compléter les mots, mettre des images sur les maux.
L'Adolescence est une période de vie agitée puisque l'on y est bousculé entre l'envie et la peur de ne plus être un enfant et l'envie et la peur de devenir un adulte. Un moment de déséquilibre, d'inconfort où l'on voudrait être fort seul et aimé du groupe, reconnu mais pas nécessairement mis en lumière. Ce moment de vie, cette bascule faite de paradoxes est souvent compliquée par des émotions difficiles à contrôler et un corps qui change sans prévenir et sans autorisation. Secoué, sensible aux regards des autres, fragile, il devient parfois compliqué de vivre avec les autres et d'accepter leurs paroles et leurs comportements.
Ce livret – **véritable manuel de survie du bien-être ensemble** – revient sur la difficulté de se lever, sur les discriminations liées aux origines et aux physiques, sur les paroles dévalorisantes prononcées par des personnes censées nous aimer, sur les difficultés rencontrées en classe, au collège, au club de sport, sur la surcharge mentale qui fait exploser ou oublier, sur le harcèlement, le cyberharcèlement et sur les violences sexistes et sexuelles. Toutes les situations exposées sont graves et méritent d'être identifiées et traitées. Le travail des membres du Conseil municipal des jeunes et des adultes qui les ont accompagnés permet tout cela : mettre des mots sur les maux, des dessins sur les souffrances, des réponses aux questions, des attitudes salvatrices face au sentiment de solitude et des coordonnées des lieux et personnes capables de t'écouter, de te comprendre, de te soutenir et de permettre de retrouver confiance.
En eaux troubles, tout le monde a besoin de repères, de phares, de lumières, de mains tendues, de portes ouvertes et les adolescentes et adolescents peut-être encore plus urgemment que les adultes. Ce livret « HELP ! » t'offre tout cela et bien plus encore grâce à ses très riches pages. Lis-le, conserve-le précieusement et ouvre-le dès que nécessaire. Et n'oublie pas : beaucoup d'adultes et beaucoup de lieux à Schiltigheim sont à ton écoute et service pour traverser les tempêtes et arriver à bon port.

Julien Hélary
Adjoint en charge de la Jeunesse, de l'Éducation populaire,
de la Politique de la ville et des Centres socio-culturels

SOMMAIRE :

AVANT-PROPOS.....P.04
MES MATINS.....P.05
EXISTER.....P.09
JE SUIS NUL.....P.14
SOS DANS LA CLASSE.....P.18
LE MOT DE TROP.....P.22
VIOLENCE CONTINUE.....P.26
BESOIN DE SOUFFLER.....P.30
SUR LE CHEMIN.....P.34
VOCABULAIRE, AUTRES INFOS ET SOURCES.....P.37
REMERCIEMENTS.....P.38



AVANT PROPOS :

Nous avons fait ce projet pour sensibiliser les jeunes et les adultes au bien-être, leur montrer qu'il existe des solutions pour faire face aux difficultés du quotidien, mais aussi pour les encourager à les surmonter et à ne pas se faire envahir par elles.

L'idée du projet est née au fil de nos discussions pendant les réunions : nous avons remarqué qu'il y avait beaucoup de problèmes au collège, mais aussi dans notre environnement plus large. En échangeant sur ce que nous vivions et ce que nous observions autour de nous, nous avons eu envie de créer un guide qui puisse être utile à tout le monde.

Ce guide nous semble important parce qu'il a pour but de rassurer, d'informer et d'aider les personnes qui traversent des moments compliqués. Nous avons ainsi choisi 8 situations différentes que beaucoup de personnes peuvent rencontrer dans leur vie de tous les jours et qui concernent des jeunes, et nous les avons confiées à Marie Ortie qui les a illustrées. Ensuite, nous avons interrogé et décortiqué ces situations, avec l'aide d'un professeur, d'une psychologue et d'un éducateur en collège, afin d'en définir les problématiques et comment les gérer. L'association Thémis nous a apporté les connaissances juridiques liées à chaque situation, et le Point Info Jeunes les informations pratiques pour savoir qui contacter en cas de besoin.

C'est ainsi qu'est né « HELP ! Guide du bien-être ensemble». Nous avons tout aimé dans ce projet, en particulier réfléchir aux idées avec le groupe et voir le projet avancer petit à petit. Le plus difficile a été de choisir les informations les plus importantes et de les expliquer de façon simple pour que tout le monde puisse les comprendre. Nous espérons y être arrivés, et qu'il pourra vous être utile, à vous ou à votre entourage.

Chaque situation du guide est précédée d'un texte introductif, qui nous embarque dans la tête du personnage principal. Après la situation illustrée, viennent les pages « Bon à savoir » et « Que faire si ? », qui apportent des explications et des conseils qui peuvent aider à régler le problème. En suivant le QR code, vous tomberez sur des soutiens émotionnels qui vous distrairont, vous amuseront, vous rassureront,... lorsque vous vous sentez perdus ou seuls.

Les conseillers municipaux jeunes (CMJ)
de Schiltigheim, mandat 2024-2026.

MES MATINS

Malgré la sonnerie répétée de mon téléphone, je reste couché dans mon lit. Allez, encore 5 minutes… ça sonne à nouveau… Je n'ai toujours pas envie de bouger.

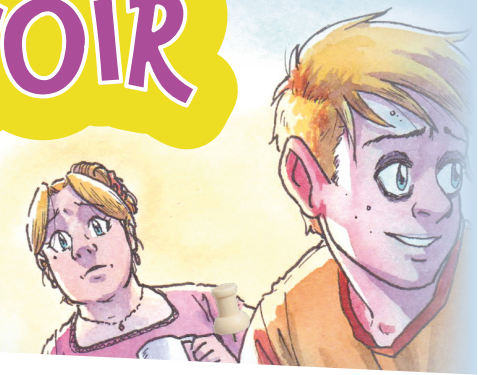
Mes paupières manquent de sommeil. Mon corps réclame encore un peu de repos.

Soulever la couverture pour m'extirper du lit me semble insurmontable. Je n'ai pas envie d'affronter le froid de ma chambre, ni la journée qui m'attend. Je veux rester au chaud, dans ma bulle.

La sonnerie retentit pour la cinquième fois. Je sais que si je ne me lève pas cette fois-ci, ma mère va entrer dans ma chambre pour me bouger. Tous les jours, c'est pareil. Elle va encore penser que je me suis couché trop tard, alors qu'en fait, j'ai juste eu du mal à m'endormir. Tous les jours, je m'en veux un peu plus de ne pas y arriver.



BON À SAVOIR



Un **bon sommeil est indispensable** au bien-être et à la santé, d'autant plus lorsqu'on est ado ! Pendant cette période, ton corps est en pleine transformation et dépense beaucoup d'énergie. Ton cerveau lui aussi est tellement sollicité que tu peux donner l'impression de planer, de tout oublier. Beaucoup de jeunes ont la même sensation !

Faire des grâces matinées trop longues de façon régulière n'est pas forcément une bonne solution pour te reposer : tu prends le risque de **décaler tes heures de sommeil** et de ne plus réussir à t'endormir le soir, et qu'un **cercle vicieux s'installe** alors que c'est pendant la nuit que ton corps se regénère.



Attention au bulles algorithmiques* (définition p.38) sur les réseaux, qui véhiculent des pensées négatives. Même s'ils sont source de divertissement ou de réconfort, les réseaux sociaux et leur utilisation abusive peuvent aussi fortement altérer ta santé mentale.

Avec les nombreuses sollicitations, les exigences du collège, les impératifs familiaux et les activités extra-scolaires, parfois le cerveau dit STOP ! Lorsque l'on sent que la coupe est pleine, il faut savoir renoncer à vouloir tout faire et accepter de faire une pause.

Les mauvaises notes, ça arrive et ce n'est pas grave ! Ce n'est pas une raison de s'en vouloir ou de stresser. Faire des erreurs est une façon d'apprendre et de progresser.

Les parents sont parfois pris par leurs propres inquiétudes ou obligations professionnelles : s'ils ne comprennent pas toujours que tu as quelque chose qui ne va pas, il faut insister pour qu'ils t'écoutent. Tes parents sont responsables de toi et doivent faire ce qui est en leur pouvoir pour que tu ailles bien et sois en bonne santé. Par exemple, limiter l'usage du téléphone à leur enfant afin qu'il passe une nuit de sommeil complète fait partie des devoirs de parents (et oui, eux aussi ont leurs devoirs...)

Que faire si...

Tu sens un mal-être mais tu ne sais pas à quoi c'est dû, tu as besoin d'un soutien pour t'aider à changer des habitudes, tu as peur d'aller au collège ? Cela peut être bien d'en faire part à un professionnel, qui saura évaluer ton état. L'infirmière scolaire peut être un interlocuteur tout à fait adapté, le PAEJ ou la Maison des ados :

POINT D'ACCUEIL ET D'ECOUTE JEUNES (PAEJ) :

C'est un espace convivial, chaleureux et de proximité, accessible à tous et gratuit. On s'y rend, avec ou sans rendez-vous, pour parler avec un professionnel en toute confidentialité. Il y en a dans chaque collège de Schiltigheim, à la JEEP et à la Maison du jeune citoyen.

Tu trouves leur coordonnées sur le site www.alt-67.org

Tu as des idées suicidaires ?

Appelle le **3114**, numéro d'appel gratuit, accessible 24H/24 et 7J/7

MAISON DES ADOS :

C'est un lieu d'écoute jeune, qui propose des conseils et un accompagnement sur tous les sujets en rapport avec l'adolescence.

23 Rue de la Porte de l'Hôpital,
67000 Strasbourg,
03 88 11 65 65

TU VOIS UN CAMARADE SOUVENT SEUL OU TRISTE ?

Parle-lui avec bienveillance, propose-lui de rejoindre un groupe, préviens un adulte si tu es inquiet pour lui.

TU NE TE SENS PAS EN SÉCURITÉ DANS TON FOYER ?

Appelle le **119** «allô enfance en danger». Une majorité des appels concerne des violences subies par les enfants (violences psychologiques, physiques et sexuelles).

TIPS JEUNES :

Si tu n'arrives pas à décoller de ton lit, dis-toi que chacune de tes actions est une victoire. Tes problèmes te semblent insurmontables : c'est normal. Mais tu ressentiras une grande fierté en les surmontant !

Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

EXISTER

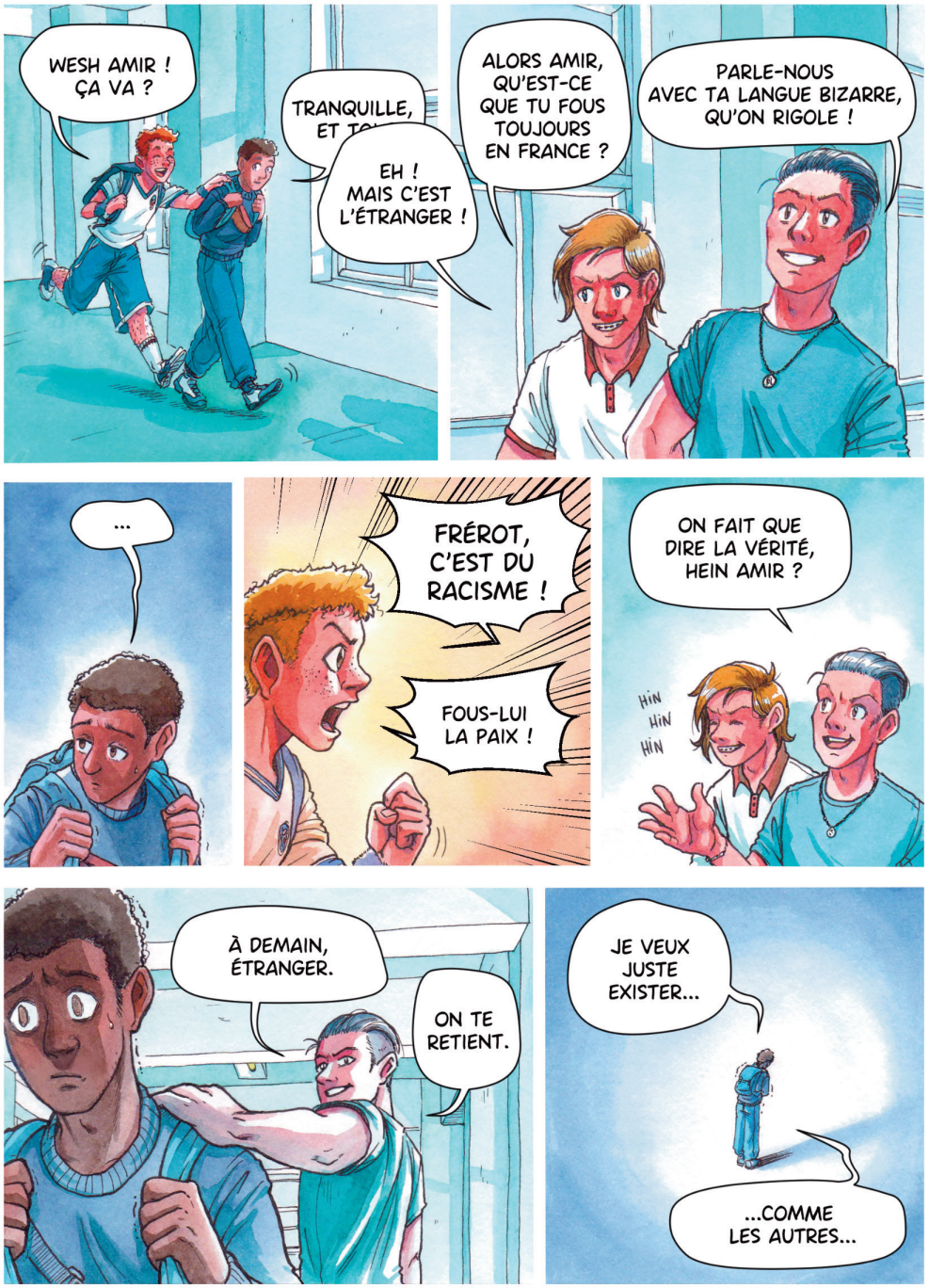
Je suis venu en France il y a dix ans : j'avais 5 ans quand ma famille a dû quitter notre pays natal.

Je me suis vite adapté à la vie en France et, au début, mes origines ne posaient pas de problème aux autres enfants. Mais, dès mon entrée au collège, cela a changé.... Des élèves ont commencé à me regarder et à me parler avec mépris car, pour eux, j'étais là uniquement pour « prendre leurs richesses ».

Au début, je les ai ignorés sans trop m'inquiéter, leurs remarques n'avaient pas d'impact sur moi. Mais leurs critiques sont devenues de plus en plus violentes et fréquentes et, à force, j'ai fini par ne plus me sentir comme les autres, comme si j'étais un intrus.

Un ami a bien essayé de me soutenir mais les autres, avec leurs remarques rabaissantes et moqueuses, ont fini par me mettre à l'écart à cause de ma différence.

Moi, j'avais juste envie d'être comme tout le monde... mais j'ai fini par me renfermer sur moi-même, et je n'ose plus parler aux autres.



BON À SAVOIR



Amir qui subit des comportements racistes et de harcèlement en lien avec ses origines, en souffre.
Au sens des articles 225 et suivants du Code Pénal, une discrimination est le **retrait d'un droit** auquel devrait avoir accès une personne (un emploi, un logement, une prestation sociale...) ou un groupe de personnes en raison d'un critère interdit et mentionné par la loi. On retrouve parmi ces critères l'âge, les origines, la couleur de peau, l'orientation sexuelle, la religion, le handicap, le lieu d'habitation, l'identité de genre etc...

C'est une **infraction** qui peut être punie de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende maximum.



Dans la situation vécue par Amir, il ne semble pas y avoir de discrimination au sens de l'article 225-3 du Code pénal puisqu'on ne l'empêche pas d'accéder à un droit. Mais il y a bien des comportements et des attitudes à caractère **discriminatoire.**

Certaines infractions pénales telles que les insultes, les violences ou les faits de harcèlement peuvent être punies plus sévèrement si elles ont un caractère discriminatoire; c'est un facteur qui aggrave les peines. A titre d'exemple, une insulte à caractère raciste ou homophobe peut être punie d'une peine d'emprisonnement alors qu'une insulte sans caractère discriminatoire ne peut être punie que d'une peine d'amende.

En cas d'infractions subies, les mineurs ont le droit de **déposer plainte** seuls, même sans leurs représentants légaux.

Amir a le droit au respect de sa personne et de sa dignité comme toute personne, quel que soit son âge. En France, les mineurs étrangers ont par ailleurs des droits qui leur sont reconnus au même titre que tous les autres mineurs, notamment des droits à la protection et à la scolarité énoncés par la Convention Internationale des Droits de l'Enfant.

Que faire si...

Que les jeunes qui s'en prennent à toi fassent partie du même établissement scolaire que toi ou non, il ne faut pas hésiter à en parler dans ton collège, que ce soit à un éducateur, un prof, un CPE, l'infirmière, etc.

Quand tu te sens submergé émotionnellement, recentre-toi vers ce qui est important pour toi et ce que tu aimes faire.

Si tu veux aider un proche à qui cela arrive, redonne-lui confiance en l'intégrant dans ton groupe d'amis, en lui disant sincèrement tout ce que tu apprécies chez lui, en l'aidant en cours s'il perd sa motivation pour travailler... cela peut l'aider dans sa réussite scolaire, sa vie sociale, son avenir.

Toi ou un proches êtes victimes d'un fait qui vous a porté préjudice ? France Victimes peut te prêter une oreille attentive au **116 006**

Thémis :

C'est un lieu d'accueil de la parole et d'information juridique. Un accompagnement varié et adapté aux besoins des mineurs et des jeunes adultes y est proposé.

24 Rue du 22 Novembre, 67000 Strasbourg
03 88 24 84 00

Le Défenseur des Droits :

C'est une institution qui aide les personnes dont les droits ne sont pas respectés et qui permet l'égalité de tous dans l'accès aux droits.

Hôtel de Ville de SCHILTIGHEIM
03 88 83 90 00
défenseurdesdroits.fr

Le **3928** est numéro national dédié aux témoins et victimes de discrimination, géré par le Défenseur des droits.

TIPS JEUNES :

Ne fais pas gaffe aux insultes, ces paroles ne valent rien ! Utilise ton bouclier protecteur pour qu'elles glissent sur toi sans te blesser.

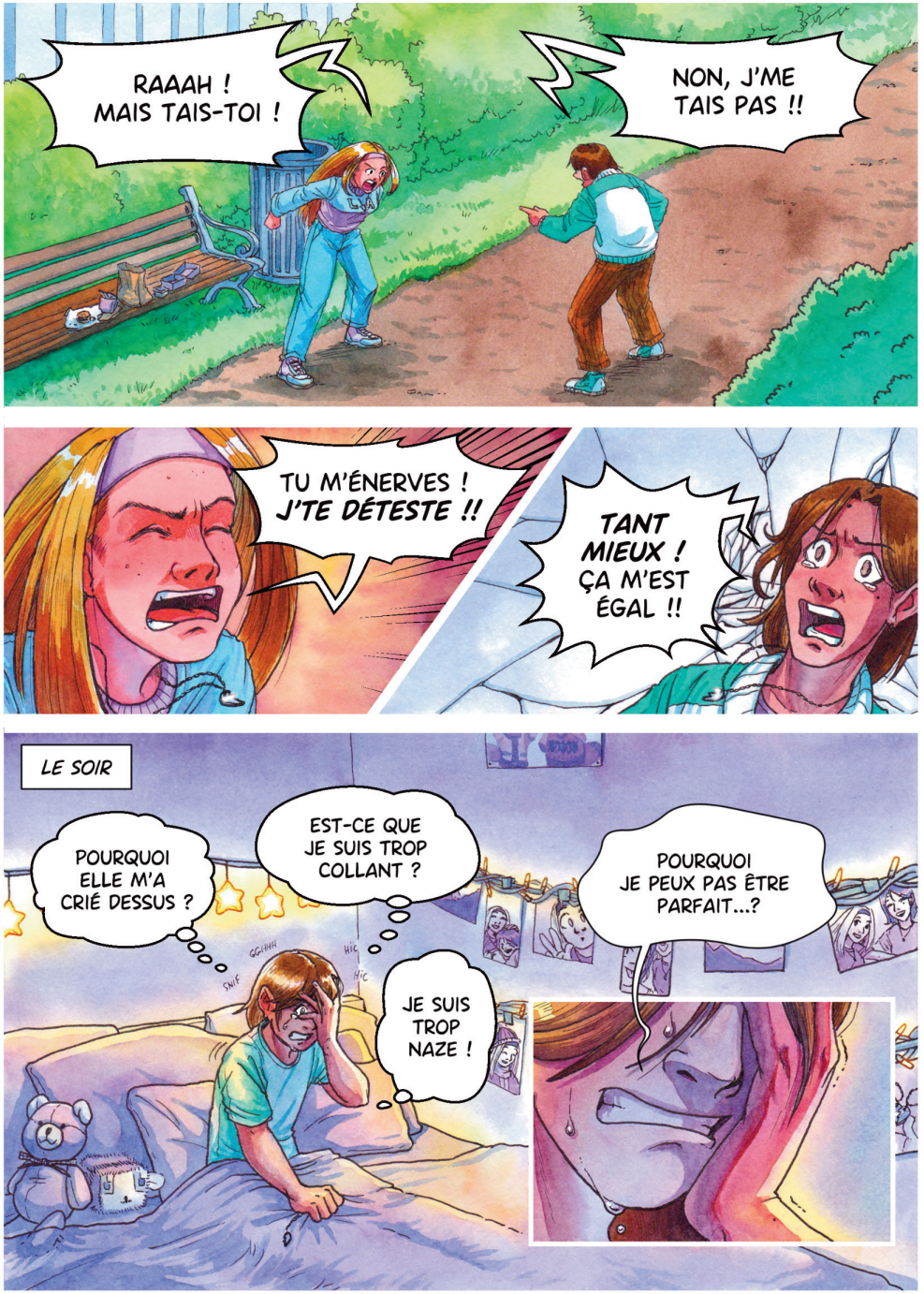
Présents dans les quartiers, les éducateurs de la JEEP peuvent t'aider directement sur le terrain :
jeep.asso.fr
Écrivains :
03 88 33 17 31
Marais :
03 88 83 49 31

Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

JE SUIS NUL

J'ai demandé à mon amie si on pouvait passer du temps ensemble, alors on s'est retrouvés au Fast Food. Elle m'a dit ce qu'elle voulait manger, et j'ai pris sa commande. Puis, nous nous sommes installés sur un banc pour discuter en dégustant nos frites.

- Comment tu vas ?
- Oh... ça ne va pas très bien... me répond-elle.
- Ah bon ? Pourquoi ?
- Je sais pas, je ne suis pas de bonne humeur aujourd'hui... puis, je ne te l'ai pas dit tout de suite, mais tu ne m'as pas commandé la bonne sauce pour mes frites...
- Ah bon ? Mais, ce n'est pas celle que tu prends d'habitude ?
- Mais oui, c'est ça, fais genre...
- Mais... comment ça ?
- Je déteste la mayonnaise ! Tu le sais très bien ! Alors si tu as fait exprès d'en prendre pour m'énerver, c'est réussi!
- Oh ! Je suis désolé ! Mais attends, je... je vais t'en chercher une autre, tu préfères le ketchup ?
- Non mais... laisse tomber... c'est trop tard maintenant, mes frites seront froides...
- Ah mais je peux te chercher une nouvelle portion de frites aussi, si tu veux ?
- Non, c'est pas la peine d'essayer de te rattraper, tant pis, je mange mes frites sans sauce et c'est tout. De toute façon, je ne peux pas compter sur toi.
- Dis donc, t'exagères ! J'essaie d'être gentil, et tu me casses sans raison ! C'est pas sympa et c'est pas juste !



BON À SAVOIR

On **n'a pas tous la même sensibilité** : des paroles qui nous paraissent sans importance peuvent blesser quelqu'un d'autre.
Si tu connais les fragilités de l'autre, tu peux essayer de faire attention à ce que tu dis afin de ne pas créer de conflit inutile.
Tant que tu restes dans le **cadre respectueux de la relation** (pas d'insultes ou l'envie de faire mal), tu n'es pas coupable des émotions de l'autre : c'est difficile de deviner ce qui peut heurter la sensibilité de l'autre, même lorsqu'on pense bien le connaître.
La colère est une émotion normale, avec le temps tu réussiras à l'identifier et à gérer tes émotions, et tu réussiras à ne pas t'énerver comme un lion !



Utiliser les fragilités de l'autre pour le faire souffrir est une forme de violence. La violence n'est pas une bonne stratégie : elle ne règlera pas le désaccord mais te donnera l'impression d'avoir le dernier mot car tu as imposé à l'autre ta perception des choses.

Dans cette situation, nous sommes à la frontière entre une dispute qui ne peut pas entrer dans un cadre juridique spécifique, et des disputes entre amis qui, parfois, peuvent aller très loin, notamment vers des propos insultants et blessants. La loi s'applique aussi dans le cadre des relations amicales, familiales et personnelles : si l'on peut parfois accepter davantage de choses entre amis, certains comportements peuvent faire l'objet de poursuites pénales même dans ce cadre spécifique (paroles violentes et insultantes, violences, etc.).

Que faire si...

TU T'ES DISPUTÉ AVEC UN AMI ?

Essaie de lui parler après vous être calmés, lorsque vous êtes prêts à vous écouter l'un l'autre.

L'AUTRE N'EST PAS D'ACCORD AVEC TOI ?

Ce n'est pas une raison pour ne plus l'aimer ou le rejeter : on peut ne pas partager le même avis et rester amis !

TU TE SENS RESPONSABLE DE LA SITUATION ?

Si tu te rends compte que tu as été trop loin parce que tes émotions ont pris le dessus : ne culpabilise pas, et va t'excuser ! Mais garde en tête que les émotions négatives peuvent être révélatrices d'une situation inconfortable, il est donc important de les écouter pour éviter qu'elle ne se reproduisent.
Si tu te rends compte que la violence venait plutôt de l'autre personne : ne culpabilise pas, va te ressourcer !

TU TE SENS TRISTE ET ACCABLÉ APRÈS UNE DISPUTE ?

Va parler avec une personne de confiance, ami, famille, coach sportif, assistant d'éducation, psychologue etc. Partage un câlin avec quelqu'un que tu aimes, regarde un film qui te fait rire, va courir (ou faire du vélo, de la muscu, ...), mange quelque chose qui te fait plaisir (avec modération!)

TU ES ÉNERVÉ?

Frappe un oreiller ou crie dedans pour expulser ta colère, plutôt que de faire du mal à quelqu'un.

TIPS JEUNES :

N'essaie pas de changer pour plaire à quelqu'un, la personne qui te respecte viendra elle-même vers toi. Si tu changes pour quelqu'un, tu détruis ta « version parfaite », car tu n'agis pas selon tes propres convictions, mais pour faire plaisir à quelqu'un.

Fil santé jeunes : tu y trouves un tchat pour poser tes questions librement, des quizz, des forums et des articles pour t'apporter un maximum d'informations.
0800 235 236 GRATUIT & ANONYME - www.filsantejeunes.com

Sur le site commentonsaime.fr, tu trouveras des réponses sur les relations amoureuses et amicales. Un tchat te permet de discuter avec des professionnels du lundi au jeudi de 10h à 00h, et de 10h à 21h les vendredis et samedis.

Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

SOS DANS LA CLASSE

Je suis prof d'Espagnol depuis 8 ans. J'aime enseigner, je croyais que j'étais vraiment faite pour ça.

J'adapte mes cours selon les besoins des élèves : à ceux qui ont plus de difficultés, je propose des exercices particuliers. Je donne des astuces de prononciation à ceux qui n'arrivent pas rouler les « r ». J'organise aussi toujours un voyage scolaire avec ma classe de 3ème, pour leur faire découvrir l'Espagne. En général, ils adorent !

Jusqu'à présent ça s'est toujours bien passé avec mes élèves : même s'il y en a un ou deux qui ont l'habitude de faire les pitres, dans le fond, ils ne sont pas méchants.

Mais cette année est un peu particulière, en raison d'une classe qui me met en difficulté : je sens que certains élèves sont imperméables à mes méthodes de travail, même si j'essaie de les adapter. Ils se jouent aussi de moi en m'inventant des excuses saugrenues pour ne pas avoir fait leurs devoirs. Parfois ils se moquent, que ce soit d'un camarade ou de moi-même: par exemple, lorsque je leurs parle en français, ils répètent ce que je dis de façon exagérément lente tout en imitant mon accent. Cela se termine toujours par un fou rire de leur part...

Je ne me sens pas à l'aise et, quoi que je fasse, l'ambiance de la classe et l'attitude de ces quelques élèves ne changent pas. J'en arrive à me demander si je suis une bonne prof, si je ne ferais pas mieux de changer de métier...



BON À SAVOIR

Dans cette situation particulière, l'enseignante d'espagnol subit des faits de harcèlement répétés de la part de certains de ses élèves. Les adultes aussi ont le droit au respect de leur personne et à la protection ! En France, la responsabilité pénale des mineurs existe à partir de l'âge de 13 ans, ce qui signifie qu'à cet âge, un jeune peut faire l'objet d'une sanction pénale.

Dans cette situation, il pourrait y avoir des procédures administratives initiées dans l'établissement (Conseil de discipline pour les élèves par exemple) en même temps qu'une procédure pénale pour harcèlement.

L'article 222-33-2 du Code pénal fixe le cadre général pour des faits de harcèlement moral avec des peines pouvant aller jusqu'à 2 ans d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende, voire davantage s'il existe des causes d'aggravation de la peine ou selon la gravité des violences subies. Un mineur qui aurait commis une infraction ne peut pas être poursuivi comme un majeur : il n'encourt que la moitié des peines prévues par la loi.
C'est ce que l'on appelle « l'excuse de minorité » et celle-ci pourrait être appliquée dans cette situation précise, mais l'auteur reste responsable des faits qui lui sont reprochés.



Dans un groupe, on trouve presque toujours un meneur. C'est lui qui va imposer, par son attitude, l'ambiance d'une classe. Ce meneur peut avoir une impulsion négative : perturber le cours, « casser » ses camarades, insulter etc. ou aussi positive : proposer des projets constructifs, venir en aide à des camarades, etc. Chaque élève est libre de suivre ou non le meneur, mais il peut arriver que par peur ou l'envie d'être aimé, l'on choisisse d'agir différemment de ce que l'on est vraiment. Aller à l'encontre de ses idées pour plaire n'est pas une attitude bénéfique. Suivre une meneur négatif dans son attitude nous rend complice de ses actes, donc autant responsable que lui.

Que faire si...

JE SUIS PROF, ET :

L'AMBIANCE DE MA CLASSE DÉGÉNÈRE :

Arrêter le cours, regarder les élèves sans rien dire, rester calme.

DES ÉLÈVES PERTURBENT LE COURS :

· Avoir recours au mesures disciplinaires de l'établissement.
· Prévenir l'ensemble de l'équipe éducative ainsi que les parents afin que le problème soit réglé en profondeur, en commun et avec cohérence : cela renforcera l'action envers les élèves.
· Proposer à certains parents de venir en classe pour voir ce qui s'y passe : cela montrera que les parents et profs communiquent, et qu'il n'adhèrent pas à ce type d'agissements.

JE SUIS DÉPASSÉ PAR LES ÉVÈNEMENTS DE MA CLASSE :

Organisez des sessions de travail avec vos collègues ou formez-vous à des méthodes éducatives innovantes, pour trouver des solutions cohérentes avec humour et maîtrise de soi !

UN ÉLÈVE EN PARTICULIER POSE PROBLÈME :

Les parents ne voient pas le comportement de leur enfant en classe. Communiquer davantage avec eux, autrement qu'uniquement par des mots dans le carnet, favoriserait un accompagnement global.
Donner l'opportunité à l'élève de prendre la place du prof (jeu de rôle) afin qu'il se rende compte de la difficulté, qu'il ressente la violence des attitudes des élèves et l'injustice de la situation. Se faire aider par un professionnel spécialisé dans ce type d'exercices permettra d'éviter les dérapage.

TIPS JEUNES :

Les sanctions collectives n'auront pas d'impact sur les vrais coupables. Un perturbateur qui se respecte ne se dénoncera pas. Penser que des élèves pourraient dénoncer les coupables est un leurre : le rapport de force et la pression sociale sont trop forts.

Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

LE MOT DE TROP

Bon, la semaine n'en finit pas. On est seulement mardi, mais je me sens déjà débordé et fatigué comme un vendredi. Objectif de la journée : ne rien oublier de ce que j'ai à faire aujourd'hui.

Liste mentale : bulletins de 2 classes à compléter, évaluation sur la combustion à refaire pour jeudi, photocopies 6ème 7 pour 17h... Oh ! J'ai failli oublier mon rendez-vous avec la principale adjointe... il ne faudrait pas qu'il dure trop longtemps, je ne peux pas être en retard chez la nounou aujourd'hui, avec ma petite qui a de la fièvre...

Oups ! Il est l'heure de retrouver ma classe de 4ème ! Je dois ramasser les chèques pour la sortie. Je vais encore perdre du temps sur le programme... Et ce groupe d'élèves qui n'arrête pas de bavarder... franchement, ils me cassent les pieds. Je passe plus de temps à demander le silence et à répéter les consignes qu'à enseigner. Mais peut-être que je m'y prends mal... suis-je trop gentil ? Un de mes collègues est bien moins sympa, il distribue les heures de colle au moindre débordement. Je ne sais pas s'il est très aimé des élèves, mais au moins ils se tiennent à carreaux et il peut donner son cours dans de bonnes conditions.



BON À SAVOIR



Un prof est un humain comme un autre : il a une vie en dehors du collège, avec ses obligations et ses préoccupations personnelles. Il peut lui arriver de déraper un jour où il est particulièrement préoccupé, face à des élèves qui ne respectent pas le cadre de la classe.

Un prof doit le respect à ses élèves de la même façon que les élèves doivent le respect à leur prof. Rien ne justifie les remarques cassantes ou, au contraire, le favoritisme.

L'humiliation ne passe pas toujours par des insultes directes. Parfois, un simple ton sarcastique, une comparaison vexante ou une remarque lancée devant toute la classe suffisent à déstabiliser un élève.



Certains enseignants utilisent l'humiliation comme une méthode pour imposer leur autorité, obtenir le silence ou sanctionner un comportement. Pourtant, une telle approche est contre-productive : elle fragilise le climat de confiance et alimente un sentiment d'injustice, souvent à l'origine de tensions et de violences scolaires.

Un prof n'est pas un « copain » : il a des responsabilité vis-à-vis de ses élèves et l'obligation d'enseigner. Sa salle de classe n'est pas un terrain de jeu pour les élèves : pour s'amuser, il y a la récré.

Si la situation devait évoluer vers des propos insultants de la part de l'enseignant, nous pourrions alors parler d'injures à caractère public ou privé, voire même, en cas de répétition, de faits de harcèlement scolaire. Selon l'article 222-33-2-3 du Code Pénal, toutes les personnes étudiant ou exerçant une activité professionnelle dans le même établissement d'enseignement où se déroulent les faits, peuvent faire l'objet de poursuites pour des faits de harcèlement scolaire.

Que faire si...

SI, EN TANT QUE PROF :

Vous vous rendez compte d'avoir eu une parole déplacée ou injuste vis-à-vis d'un élève, au lieu de vous ronger les sangs, pourquoi ne pas aller vous excuser auprès de lui ? Cela vous soulagerait, rassurerait l'élève, et ce serait un bon exemple de savoir-vivre.

SI, EN TANT QU'ÉLÈVE :

Tu te sens humilié, rabaissé ou maltraité par un professeur, il est essentiel d'agir :
Dialoguer avec l'enseignant pour comprendre ses intentions & retrouver un lien positif.



Un élève peut ressentir une injustice persistante de la part d'un professeur. Avant de tirer des conclusions, il est important que les parents discutent avec leur enfant pour comprendre la situation. Si le malaise persiste, un échange avec l'enseignant permet souvent de clarifier les choses. Une approche constructive vaut mieux qu'une confrontation directe.

SI CELA NE SUFFIT PAS :

Prévenir la direction en exposant clairement les faits, impliquer les parents et les associations pour renforcer le soutien, saisir l'inspection académique en cas de non-réaction de l'établissement.

source : www.bienenseigner.com

TIPS JEUNES :

« Tourner sa langue sept fois dans la bouche avant de parler », n'hésitez pas à le faire avant de vous adresser aux élèves !
Les élèves sont capables de compréhension et peuvent accepter la difficulté émotionnelle passagère de quelqu'un.



Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

VIOLENCE CONTINUE

Je n'ai pas un physique de sportive, mais j'adore le sport : ça me permet de me défouler lorsque la journée a été longue, difficile ou forte en émotions. Puis, rester assise sur une chaise toute la journée, pour moi, ce n'est pas très naturel et confortable... j'ai besoin de bouger !
En cours d'EPS, j'ai découvert le volley-ball. J'adore ce sport. D'abord, parce qu'on bouge beaucoup mais sans avoir besoin de faire de longue distances en courant comme au foot, au basket ou au handball. J'aime aussi la composition du jeu et la construction en équipe, le fait que chacun ait un rôle bien déterminé. Et aussi, j'aime trop smasher !
Quand le cycle de volley s'est terminé, je me suis inscrite dans un club pour progresser et, pourquoi pas, faire de la compétition. Je ne m'attendais pas spécialement à m'y faire des amies, j'ai l'habitude d'être mise de côté parce que je ne corresponds pas aux critères de mode et aux standards de beauté. Je voulais juste jouer dans une équipe, m'amuser, apprendre.
J'ai assez vite progressé et trouvé ma place dans l'équipe, le coach était content de moi. Mais un soir après l'entraînement, dans les vestiaires, il m'est arrivé une chose pas drôle du tout, qui a remis en question mon envie de retourner au club et surtout, brisé ma confiance en moi...













BON À SAVOIR



La situation vécue par Emilie montre que les faits de harcèlement peuvent exister dans tous les lieux de vie des jeunes, que ce soit dans leurs établissements scolaires, leurs clubs de sport, leur famille, etc. Moqueries liées à son apparence physique, gestes violents puis montages photographiques dégradants plus tard dans la soirée, les faits se succèdent, ce qui pourrait entrainer des poursuites judiciaires pour les jeunes filles de son club de sport.

Le fait de **harceler autrui** par des propos ou comportements répétés peut être puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende.
Le Code pénal prévoit des peines portées à 2 ans d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende lorsque les faits ont été commis par le biais des réseaux sociaux, d'un support numérique ou électronique.

Les auteures sont mineures. Du fait de « l'excuse de minorité », elles ne risqueraient que la moitié des sanctions prévues par la loi.

Les personnes victimes de harcèlement et de moqueries sur leur apparence physique peuvent développer un trouble qui s'appelle la **dysmorphophobie** (définition p.38)



Il ne faut pas se préoccuper de ce que les autres pensent : la mode n'est pas une vérité absolue ni une norme, mais une vision individuelle de la beauté.
Tous les corps se respectent, il n'y a pas de jugement à émettre sur le physique de quelqu'un.

Que faire si...

En tant que victime ou témoin, tu peux en parler à tout adulte de ton entourage en qui tu as confiance, afin qu'il t'accompagne dans la démarche à suivre : cela peut être un parent, ton coach sportif, une personne de ton collège, etc.

Dans certains cas, l'intervention de l'autorité est nécessaire pour faire prendre conscience aux agresseurs qu'ils enfreignent la loi et qu'ils ne peuvent pas agir de cette façon en toute impunité (sans punition). Porter plainte contre les personnes responsables de ces agissements est un acte civique: cela va non seulement te protéger toi, mais aussi d'autres personnes auxquelles tes agresseurs pourraient s'en prendre.

Commissariat de police de Schiltigheim :
110 Route de Bischwiller 67300 SCHILTIGHEIM,
03 69 73 88 00

Si tu es témoin d'agression via les réseaux : « liker », faire des commentaires positifs ou même ne rien faire, c'est conforter les agresseurs dans leurs actes ! Il faut avoir le courage de te positionner et avoir une attitude cohérente avec ce que tu penses réellement.
Le **3018** est un numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques. Il est accessible 7 jours sur 7, de 9h à 23h par téléphone et par Tchat sur 3018.fr et via Messenger. Une application 3018 existe également, qui te permet de contacter un professionnel et de garder des traces du harcèlement vécu : captures d'écran (screen), photos, liens,...

Retrouver confiance en soi, se sentir à nouveau bien dans sa peau, est difficile après un épisode violent comme celui-ci, mais possible. Tu peux prendre rendez-vous avec une psychologue d'un point d'accueil et d'écoute jeunes (PAEJ) proche de chez toi. Il y en a plusieurs à Schiltigheim, ils sont tous listés à cette adresse : www.alt-67.org

TIPS JEUNES :

Ne rentre pas dans le jeu de ces filles pour ne pas gaspiller ton énergie inutilement. Pour te défendre, il faut passer par la voie légale.
N'utilise pas la méchanceté comme arme contre elles, cela ne réglera rien et risque d'augmenter le niveau de violence « Pleure pas, le mascara est trop cher » (Adriana Lima) Reste forte et digne.

Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

BESOIN DE SOUFFLER

Mon prof de géographie nous a donné un devoir à faire à la maison pendant les vacances de décembre. Comme c'est une matière avec laquelle je n'ai pas de difficulté, persuadé que je le terminerai rapidement, j'ai démarré mes vacances en mettant ce devoir de côté. J'avais tellement besoin de souffler !

Je me suis bien détendu pendant deux semaines : j'ai passé les fêtes chez ma grand-mère, où j'ai profité de ma famille (surtout mes cousins !) que je ne vois pas souvent. J'ai aussi joué au foot avec mes potes du collège, on se retrouvait les après-midis au city-stade. Je suis allé plusieurs fois à la librairie du quartier acheter les derniers tomes de mes mangas préférés et découvrir de nouveaux jeux de société. J'ai aussi été 3 fois à la patinoire, j'ai répété mon saxophone et me suis entraîné au karaté, en suivant des matchs de hockey sur glaces (à la télé, bien sûr !)

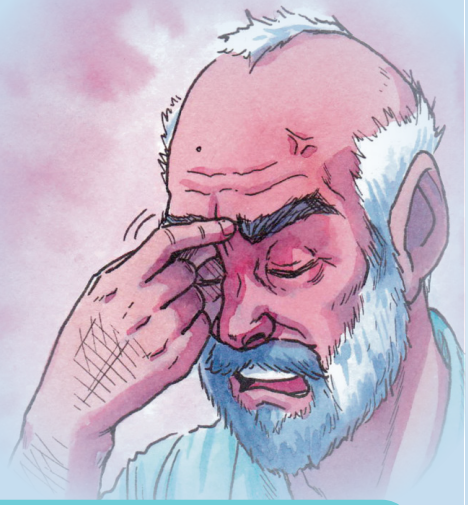
Au final, entre les fêtes, les amis, mes loisirs etc. j'ai tellement décroché que j'ai oublié de faire mon devoir... l'angoisse quand je m'en suis rendu compte au moment où le prof a ramassé les copies...



BON À SAVOIR

La vie d'un ado ne tourne pas uniquement autour du collège, mais les élèves ont des obligations comme arriver à l'heure, être respectueux, faire le travail demandé, etc.

La circulaire 2000-105 du 11 juillet 2000 précise qu'il « convient de distinguer soigneusement les punitions relatives au comportement des élèves de leur travail personnel ». Dans une lettre aux recteurs adressée dès le 20 février 2001 le directeur de l'enseignement avait d'ailleurs précisé que :



« cette disposition (...) ne signifie en aucune manière que les zéros doivent disparaître de l'évaluation du travail scolaire et qu'un devoir non remis sans excuse valable, une copie blanche rendue le jour du contrôle, une copie manifestement entachée de tricherie, ou encore un travail dont les résultats sont objectivement nuls, peuvent justifier qu'on y ait recours ».

Profite de tes années collèges pour apprendre à t'organiser et, si jamais tu as un zéro pour « travail non-fait » (ce n'est pas grave) tu auras l'occasion de te rattraper.

Une note ne représente pas la valeur d'une personne, mais un travail qu'il a effectué à l'instant T.

On a tous besoin de pauses. Tu peux faire le choix, conscient ou inconscient, de ne pas faire un devoir. L'important est d'assumer tes choix et tes actes, sans se trouver de fausses excuses ou d'accuser quelqu'un d'autre.



Que faire si...

Tu as tendance à oublier de faire tes devoirs ? Ne les repousse pas au lendemain, fais-les dès que tu y penses, motive-toi tout de suite avant d'oublier !

Tu te sens surchargé ? Parles-en à quelqu'un, tu n'as pas besoin de tout gérer seul. Organise-toi, et planifie tes temps de révision pour ne pas le faire à la dernière minute ou sur ton temps de sommeil.

QUELQUES OUTILS POUR T'AIDER DANS TON ORGANISATION :

- ☑ TO DO LIST : Il ne faut pas mettre tout ce que tu as à faire d'un coup, sinon tu vas être trop chargé et cela risque de te démotiver. Il faut mettre 1 grosse tâche (par exemple un DM), 3 tâches moyennes (quelque chose qui te demande 10 à 20 min), et des tâches « banales » comme faire ton lit, préparer ton sac, etc...
- ☐ PLANNING : prévois de courts temps de révision tout de suite et régulièrement avant tes contrôles, c'est bien plus efficace que de réviser d'un seul bloc la veille. Garde toi toujours du temps dédié à tes loisirs. Tu peux mettre en couleurs les différentes activités prévues dans ton planning pour le rendre plus dynamique !
- ☑ COMPTE A REBOURS avec des post-it : Utile pour les choses importantes, comme les grandes vacances ou le brevet. Cela permet de faire les choses en avance. Pense à faire les choses les plus importantes en premier ! Si tu as par exemple un stage à trouver, prépare ton compte à rebours tout de suite pour avoir la notion du temps. 3, 2, 1, 0... va !
- ☐ Technique POMODORO : 25 minutes de travail et 5 min de repos, parce que travailler 1h ça va trop te chauffer le cerveau !

TIPS JEUNES :

Respecte TOUJOURS ton planning, même si tu as la flemme. NE PASSE PAS TOUT TON TEMPS SUR TON TELEPHONE : les vidéos de chats qui dansent ne t'aideront pas à faire tes devoirs !

Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

SUR LE CHEMIN

Elève au collège avec des notes au-dessus de la moyenne, entourée par une famille aimante et des supers potes… Tout se passait bien dans ma vie jusqu'au moment où, un samedi après-midi, j'ai pris le bus pour rejoindre mes amis en ville.

Je connais bien ce trajet. Il n'y avait pas trop de monde ce jour-là, des places assises étaient libres, mais je préférais rester debout. Comme d'habitude, je scrollais sur mon téléphone pour passer le temps. Les gens entraient et sortaient aux arrêts.

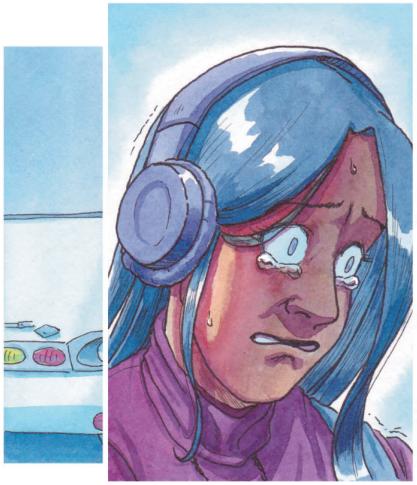
Casque audio sur les oreilles, j'étais prise par des Tik Tok et un peu déconnectée de la réalité quand, soudainement, j'ai sentis une présence dans mon dos. La présence était proche, trop proche pour un bus quasiment vide.

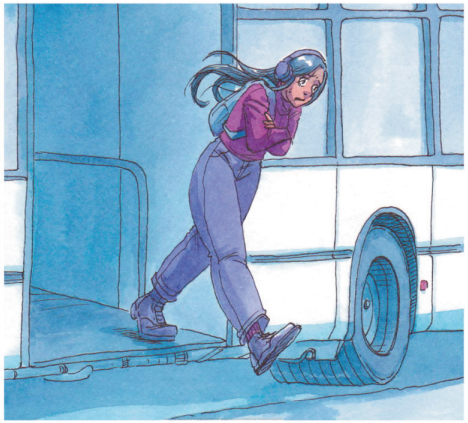
Mon cœur a commencé à battre, à toute vitesse. Je sentais que quelque chose n'allait pas, mais j'étais incapable de bouger. Je sentais un danger et aurais voulu fuir, mais mon corps est resté figé. D'un coup, quelque chose que je n'aurais même pas pu imaginer arriva. Cela n'a pas duré plus longtemps que la distance entre deux arrêts, mais c'était suffisant pour me marquer à jamais.











BON À SAVOIR

Ce qui arrive à cette jeune fille est une effraction de son intimité, dans un contexte qui n'était pas connoté dangereux (espace public). Sous l'effet de la sidération, les victimes d'agression sont souvent incapables de faire quoi que ce soit pour se protéger ou donner l'alerte.

Cette situation est un cas manifeste d'agression sexuelle faite à un ou une mineure. Aujourd'hui, la loi française protège les enfants et les jeunes contre tous ces comportements ou propos à caractère sexuel qui nuisent à la santé mentale, à la santé physique et à l'évolution sereine des mineurs.

Des peines plus sévères sont notamment appliquées lorsque les mineurs ont moins de 15 ans. On considère que, par nature, un ou une mineure de moins de 15 ans ne peut pas consentir librement à un rapport intime avec un adulte.

Lorsque les faits sont commis par une personne ayant autorité sur le ou la mineur, par un proche ou un membre de la famille, les peines appliquées peuvent là encore être aggravées.

Dans la situation présente, il s'agit plus précisément d'une agression sexuelle imposée à une mineure de moins de 15 ans dans les transports en commun. Cette infraction est punie par l'article 222-29-1 du Code pénal de 10 ans d'emprisonnement et de 150 000 euros d'amende maximum.



La responsabilité de ces infractions et de ces comportements est celle des seuls agresseurs. La responsabilité n'est jamais celle des victimes.

Tout enfant ou jeune a le droit de parler à un adulte ou une personne de confiance pour être mis en protection, accompagné et soutenu face à ces violences particulièrement difficiles à vivre.

Que faire si...

AU MOMENT DES FAITS :

Si tu t'en sens capable, tout de suite réagis en interpellant un passager, le chauffeur, le coupable, etc. ou déplace-toi pour fuir l'agresseur.

NE PAS MINIMISER LES FAITS :

Ce qu'a fait l'agresseur est grâve, il pourrait recommencer.

NE PAS SE SENTIR COUPABLE

ou responsable de ce qui est arrivé : le seul responsable est l'agresseur.

NE PAS AVOIR HONTE

de ce qui t'est arrivé : la seule personne qui devrait avoir honte, c'est la personne qui a eu des gestes intolérables envers toi, l'agresseur.

Parler à un adulte de confiance de ce qui s'est passé : parents, amis, infirmières et animateurs scolaires, psychologue du Point d'Accueil et d'Écoute Jeunes, équipe éducative de ton collège etc. et te faire accompagner pour porter plainte auprès de la police ou de la gendarmerie.

En cas d'agression sexuelle ou de viol, un examen aux urgences ou à l'unité médico-judiciaire sera réalisé.

Planning familial :
13 rue du 22 Novembre à Strasbourg
03 88 32 28 28

Commissariat de police de Schiltigheim :
110 Route de Bischwiller
67300 SCHILTIGHEIM,
03 69 73 88 00

Si des personnes ont assisté à ton agression, n'hésite pas à demander leurs coordonnées : elles pourront appuyer ton témoignage auprès des services de police ou de gendarmerie. Toutes ces démarches sont difficiles à faire et à vivre, mais très importantes pour ne pas subir cette agression et te permettre d'avoir une vie de femme ou d'homme libre à l'âge adulte.

TIPS JEUNES :

Au moment où cela arrive et si tu y arrive : n'hésite pas à crier très fort pour que tout le monde entende « ça ne va pas, de me toucher comme ça !!! » Parle de ce qui est arrivé à quelqu'un, car le silence peut te briser.

Tu as besoin d'un soutien pour t'encourager ? Scanne-moi !

VOCABULAIRE :

Bulle algorithmique (p.8) :

C'est un phénomène invisible, mais omniprésent. Chaque jour, les algorithmes, ceux des réseaux sociaux, des moteurs de recherche ou même de nos plateformes de streaming, filtrent les informations que nous voyons. Leur mission ? Nous proposer des contenus qui collent parfaitement à nos goûts, nos opinions, nos comportements, nos inquiétudes,... et c'est plus problématique qu'on ne le pense. À force de nous montrer ce qu'on approuve déjà, l'algorithme finit par enfermer chacun de nous dans une bulle : une version personnalisée du monde, taillée sur mesure pour nos préférences ou nos centres d'intérêt.

Dysmorphophobie (p.28) :

Préoccupation exagérée au sujet de l'aspect de tout ou d'une partie de son corps. La personne atteinte par le trouble ressent un profond mal-être et concentre toute son attention sur son apparence, qu'elle juge dégradée. Ce trouble peut entraîner, chez la personne atteinte, des comportements dangereux (alimentaires, cosmétiques,...), un mal de vivre, de l'anxiété, des relations sociales altérées.

AUTRES INFOS :

Pour rejoindre le Conseil Municipal des Jeunes : Maison du jeune citoyen, 03 88 83 84 80 ou schilickcmj@ville-schiltigheim.fr

Pour rester informé : Point Info Jeunesse de la ville de Schiltigheim, 03 88 83 84 80 ou info-jeunes@ville-schiltigheim.fr, snap : infojeunes67300

Pour parler à une psychologue : PAEJ de la Maison du jeune citoyen, 06 95 65 40 56 ou s.zallif@alt-67.org

Sources : Membres du Conseil municipal des jeunes (CMJ), Jeunes stagiaires de la Maison du jeune citoyen, www.bienenseigner.com, Association Thémis, Association ALT, Membres de l'équipe éducative du collège Rouget de Lisle, Point Info Jeunesse, www.digital-artness.fr : agence de communication strasbourgeoise spécialisée dans les réseaux sociaux.

REMERCIEMENTS

Merci aux jeunes du CME de la ville de Saint Junien et des conseils de vie collégienne des collèges Leclerc et Rouget de Lisle, qui ont participé à l'identification des thèmes traités dans le guide pour chaque situation.

Merci à nos partenaires, le collège Rouget de Lisle et Leclerc et l'association ALT, d'avoir permis l'expression des jeunes grâce à leur accompagnement par des adultes engagés.

Merci à notre illustratrice Marie-Ortie pour son écoute sensible, qui a su mettre en image très précisément avec beaucoup d'humanité les situations décrites par les jeunes.

Merci à l'association Thémis et au Point Info Jeunes du service Enfance Jeunesse, pour leur apports d'informations juridiques et pratiques.

Merci aux nombreux stagiaires qui, lors de leur passage dans le service, ont contribué avec pertinence au contenu de ce guide.

Merci aux enfants, jeunes et adultes qui ont donné leur voix aux audios.

Merci au service communication de la Ville de Schiltigheim et en particulier à Alix Lefebvre pour la mise en page.

****

Ce guide a été réalisé par Aaron, Diana, Flora, Janate, Henri, Hind , Laralinh, Naachchiyhar et Nourhanne. Avec la contribution d'Adam, Dana, Enzo, Léandro, Mehdy et Sarah, le temps de leur présence au CMJ.

Ce guide, initié par des jeunes de 12 à 15 ans, présente des situations difficiles qui peuvent arriver dans le quotidien d'un ado. Il propose également une petite analyse de chaque situation avec une approche pratique, et donne des conseils pour s'en sortir. Des vidéos de soutien, drôle et sincères, y sont également accessibles.

Réalisé par le groupe solidarité du Conseil Municipal des Jeunes de Schiltigheim, avec la participation de Marie-Ortie pour les illustrations, l'équipe éducative du collège Rouget de Lisle, les psychologues du PAEJ et l'association Thémis.

Avec la coordination d'Aleksandra Szrajber, chargée de mission participation des jeunes – Service Enfance Jeunesse de la ville de Schiltigheim.

Maison du jeune Citoyen : 03 88 83 84 80



Retrouve tous les contacts utiles ici :