

**MON
CARNET**

Forum prévention
2026

Ce carnet appartient à :

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT

Forum prévention

Les partenaires et organisateurs



Avec le soutien de



SALUT !

Ce qui vient de se passer... et ce qui continue en classe

Tu viens de vivre une demi-journée pas comme les autres : un spectacle, des ateliers, des débats. Pas de leçon classique et pas de notes — juste des situations que tu peux vraiment vivre, et ton avis dessus.

Ce carnet est la suite. Il te sert maintenant, en classe (en EGS), pour prolonger ce que tu as vu et vécu. Tu y trouveras des rappels courts, des jeux, des quiz et plusieurs questions à débattre. Le but n'est pas qu'on te dise quoi penser, mais de t'aider à réfléchir par toi-même.

TROIS THÈMES, UNE SEULE GRANDE IDÉE

Addictions

Garder le contrôle face aux
écrans, à l'alcool
et aux puffs

Consentement

Poser ses limites
et respecter
celles des autres

Violence

Comprendre la violence
et trouver comment
en sortir

Le fil rouge

Tes choix. Dans chaque situation, tu as toujours plusieurs réactions possibles.

Toujours.

Comment utilise-t-on ce carnet ?

- Les pages qui suivent se travaillent **en cours d'EGS**, sur 2 à 4 leçons.
- Un thème par leçon : un rappel court, un jeu, des questions à débattre.
- Il n'y a **pas de bonne ou de mauvaise réponse** : ce qui compte, c'est ton argument.
- La règle du jeu, partout : **on ne se moque pas, on ne pousse pas, on respecte l'espace de chacun·e**. Tu as toujours le droit de passer.

Tes ateliers en un coup d'oeil

Le spectacle Caméléon

Du théâtre interactif ! Une bougie et des fleurs sont posées sur scène : quelqu'un est mort, et il faut comprendre ce qui s'est passé au fil de courtes scènes. Après chaque scène, tu peux réagir, donner ton avis et même proposer une autre fin. Les spectateur·ice·s deviennent acteur·ice·s : c'est le « théâtre-forum ».

L'atelier Addictions

En petits groupes, tu réponds à des quiz sur tablette (écrans, alcool, puffs). À chaque question, on discute des réponses. Le but : muscler ton esprit critique, pas apprendre par coeur.

L'atelier Consentement

Un jeu où tu te déplaces dans la salle selon tes choix, puis une courte vidéo. On parle de respecter ses limites et celles des autres. Pas de bonne ou mauvaise réponse — la règle : on ne se moque pas, on ne pousse pas, on respecte l'espace de chacun·e.

Leçon A - Addictions

Garder le contrôle

A retenir

- Une addiction, c'est quand on n'arrive plus à se passer de quelque chose, même quand ça nous fait du mal.
- On peut être accro à des substances (alcool, tabac, puffs) mais aussi à des comportements (écrans, jeux vidéos, réseaux).
- Les puffs contiennent souvent de la nicotine, qui rend dépendant très vite.
- Un usage responsable, c'est garder le choix : décider quand je m'arrête, plutôt que subir l'envie.

Le savais-tu ?

La nicotine peut créer une dépendance très rapidement. Une puff « juste pour essayer » n'est jamais aussi anodine qu'elle en a l'air.

Vrai ou faux ?

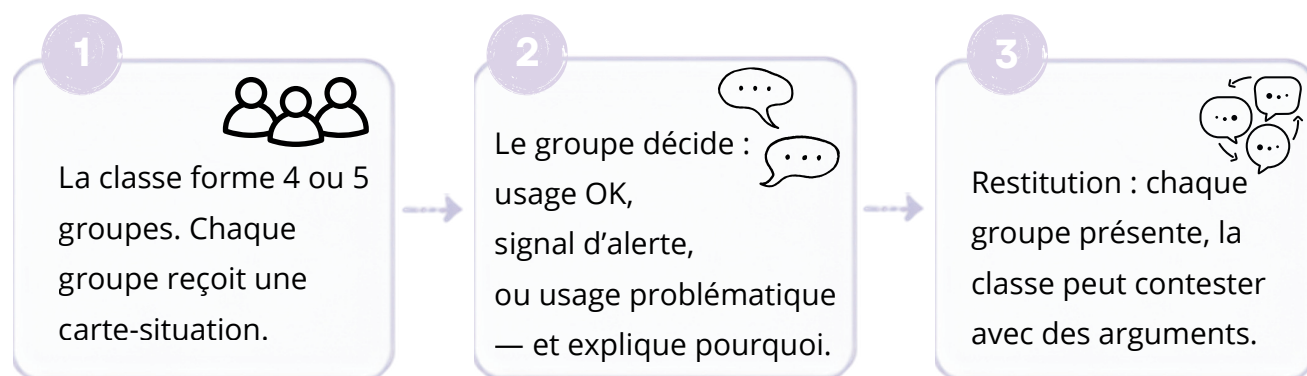
A faire à l'oral, à main levée : on lit la phrase, chacun se positionne, puis on discute.

Affirmation	Vrai / Faux	Pour en discuter
<i>Une puff sans nicotine, ce n'est pas dangereux</i>		
<i>On peut devenir accro aux jeux vidéos</i>		
<i>L'alcool agit sur le cerveau</i>		
<i>Passer du temps sur les écrans, c'est toujours de l'hyperconnectivité</i>		

Jeu : « Stop ou encore ? »



But : repérer ensemble quand un usage devient un problème



Les situations



« Je joue à la console environ 1h par jour, après mes devoirs. »



« Je vérifie mes notifications même la nuit et je dors mal. »



« J'ai testé une puff à une fête, puis plus jamais. »



« Je rate des entraînements de foot pour rester sur mon téléphone. »



« Je bois un verre de jus de fruits chaque matin. »



« Quand je n'ai pas mon téléphone, je me sens énervé·e et anxieux·se. »

Questions de débat :

- Pourquoi est-ce difficile d'arrêter, même quand on sait que ce n'est pas bon pour nous?
- Qu'est-ce qui pousse à essayer une puff ou de l'alcool à notre âge ? Le groupe joue-t-il un rôle ?
- A qui parler quand on se sent dépassé·e par une habitude ? (proches, prof, infirmerie, ligne 147...?)

Ce que j'en retiens



Leçon B — Le consentement

Poser et respecter les limites

A retenir

- Donner son consentement, c'est donner son accord pour faire quelque chose : dire oui clairement, sans se sentir forcé·e ni influencé·e. Il doit être réciproque, et on respecte la réponse de l'autre.
- Ça concerne le corps, l'image (photos, vidéos), l'intimité et les objets personnels — entre ami·e·s, en famille, en couple, à l'école.
- Respecter le consentement, c'est respecter la limite de l'autre et faire respecter la sienne.
- Certains comportements ne sont pas seulement irrespectueux : ils sont punis par la loi (par exemple : partager une photo intime de quelqu'un sans son accord).

La métaphore du thé

On ne force jamais quelqu'un à boire une tasse de thé.



S'il·elle dit non → on ne lui en verse pas.



S'il·elle a dit oui mais change d'avis → on s'arrête.



S'il·elle s'est endormi·e → on ne lui en fait pas boire.



Le consentement, c'est exactement pareil : libre, clair, et on peut le retirer quand on veut.

Jeu : « Je me positionne »



But : réfléchir à ses propres limites sans avoir à parler devant tout le monde

1. On définit deux zones : « D'accord » d'un côté, « Pas d'accord » de l'autre (le milieu = « ça dépend »).
2. L'enseignant·e lit une situation. Chacun·e se déplace selon son ressenti — personne n'a à se justifier.
3. On peut ensuite demander à des volontaires d'expliquer leur choix, en petit groupe.

Les situations

- « Un·e ami·e prend une photo de moi et la publie sans me demander. »
- « Un membre de ma famille veut me faire un câlin alors que je n'en ai pas envie. »
- « On me demande de prêter mon téléphone pour lire mes messages. »
- « Quelqu'un continue à me taquiner alors que j'ai dit que ça suffisait. »

La règle du jeu

On ne se moque pas, on ne pousse pas, on respecte l'espace de chacun·e. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Questions de débat

- Comment dire « non » ou « stop » quand on n'est pas à l'aise ? Quels mots, quels gestes ?
- Comment reconnaître que l'autre n'est PAS d'accord, même s'il·elle ne le dit pas clairement ?
- Pourquoi est-ce parfois difficile de poser une limite ? (peur de vexer, pression du groupe...)

Ce que je retiens



Besoin d'aide ou de parler ?

147 — ligne gratuite et confidentielle pour les jeunes

ciao.ch — questions sur la sexualité, les relations, le mal-être

Sexualité Santé Jura — 032 422 34 44 • contact@sssj.ch • www.sssj.ch

142 — ligne gratuite pour les victimes de violence

Leçon C — Violence

Témoign, acteur·ice·s et le poids des écrans

Cette leçon prolonge le spectacle Caméléon : trois scènes pour réfléchir à nos réactions face à la violence, en vrai comme en ligne.

Scène 1 — « Le lynchage de Guillaume »

Dans un train, un jeune suit les commentaires qui s'acharnent sur un garçon sur un réseau social — et participe lui aussi au « lynchage ». Son voisin de voyage assiste, impuissant.

Ça interroge

La violence des commentaires en ligne et l'impuissance des témoins.

Questions :

Un commentaire méchant « pour rire » reste-t-il sans conséquence ?

Pourquoi est-ce plus facile d'être violent derrière un écran ?

Qu'aurais-tu fait à la place du voisin de train ?

Scène 2 — « Témoin, voyeur ou acteur »

Un souffre-douleur se fait tabasser. On ne voit pas la bagarre, seulement la réaction de trois jeunes : le premier filme, le deuxième refuse d'intervenir, le troisième hésite.

Ça interroge

Le voyeurisme, la complicité du témoin passif, les façons d'intervenir.



Questions :

Filmer une bagarre, est-ce neutre ?

Quelles manières d'intervenir sans se mettre en danger ?

Pourquoi est-ce difficile d'être celui qui dit « stop » ?

Scène 3 — « Un mauvais regard » & « Jacques a dit »



Un jeune se sent provoqué par le regard d'un autre ; un copain l'encourage... et ils en viennent aux mains. Ailleurs, un jeune qui veut être accepté dans une bande se laisse manipuler jusqu'à s'en prendre à une personne âgée.

Ça interroge

La provocation, l'effet de groupe, la manipulation et le libre arbitre.

Questions :

Un simple regard peut-il vraiment justifier une bagarre ?

Que cherche celui qui pousse les autres à se battre ? Es-tu toujours libre de tes choix dans un groupe ?

Jeu : « Rejoue la scène »



Le principe du théâtre-forum, version classe.

1. On choisit une des trois scènes. Quelques volontaires la rejouent en 1 minute (sans violence réelle : on mime, on s'arrête avant).
2. Au signal « STOP ! », un·e spectateur·ice prend la place d'un personnage et propose une autre réaction qui désamorce la situation.
3. La classe observe : est-ce que ça marche ? Pourquoi ? On rejoue avec d'autres idées.

L'idée clé



Dans chaque situation, il existe toujours plusieurs réactions possibles. Répondre à la violence par la violence n'est qu'un choix parmi d'autres — souvent le plus coûteux. Le but du jeu : trouver ensemble les alternatives.

Synthèse —

« Faisons-nous des cadeaux »

Pour finir, comme à la fin du spectacle Caméléon, chacun·e repart avec des « cadeaux » : des idées, des réflexes et des outils gardés de cette demi-journée et de ces leçons.

Activité finale

1. Chaque élève écrit sur un papier UNE chose qu'il·elle retient (une idée, une phrase, un réflexe) pour l'un des trois thèmes.
2. Tous les papiers sont déposés dans une boîte. L'enseignant·e en tire un au hasard et la classe en discute.
3. Ensemble, on crée une affiche : « Nos outils contre les pressions ».

Mon bilan en trois questions

Thème	Une chose que je sais maintenant	Une chose que je peux faire
Addictions		
Consentement		
Violence		

Mot de la fin

Dans les trois thèmes, une même idée revient : tu as toujours le choix. Choisir de poser une limite, de ne pas suivre le groupe, d'aider plutôt que de regarder, de demander de l'aide. C'est ça, l'esprit critique.

**JE ME RESPECTE,
JE M'INFORME.**

