





# LA PETITE DIFFÉRENCE

PRENDRE EN COMPTE LES ASPECTS LIÉS AU GENRE DANS LA PRÉVENTION DES ADDICTIONS



CAHIER PÉDAGOGIQUE





Ce projet bénéficie du soutien financier du Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool et de diverses fondations.

#### Impressum

Editeur: Addiction Suisse Av. Louis-Ruchonnet 14 1003 Lausanne 021 321 29 11

Autrices:

Marie-Louise Ernst, Nadia Rimann

© Addiction Suisse 2020



# TABLE DES MATIÈRES

AVAN I-PROPOS	4	FILM 3 « ESPECE DE VICTIME! »	30
4 INTRODUCTION		Informations concernant le film	30
1 INTRODUCTION	5	Propositions d'animation pour le film « Espèce de victime ! »	32
1.1 Objectifs visés	5	Faits et chiffres	33
1.2 Groupes cibles	5	Liens utiles	35
1.3 L'essentiel en bref	6	FILM 4 « JUSQUE-LÀ »	36
2 ARGUMENTAIRE EN FAVEUR		Informations concernant le film	36
D'UNE APPROCHE SEXOSPÉCIFIQUE	7	Propositions d'animation pour le film «Jusque-là»	38
		Faits et chiffres	39
2.1 Preuves scientifiques	7	Liens utiles	41
2.2 Efficacité d'une prévention	11	FILM 5 « DANS MA PEAU »	42
des addictions selon le genre	11	Informations concernant le film	42
3 COMMENT UTILISER LES FILMS		Propositions d'animation pour le film « Dans ma peau »	44
ET LE MATÉRIEL	12	Faits et chiffres	45
3.1 Avant de commencer	12	Liens utiles	47
3.2 Conseils pour le travail avec les films	13	FILM 6 « UN STRESS PEUT EN CACHER UN AUTRE	» 48
3.3 Vue d'ensemble des cinq films	14	Informations concernant le film	48
3.4 Contextes d'utilisation	15	Propositions d'animation pour le film	
3.4.1 Ecole	15	«Un stress peut en cacher un autre»	50
3.4.2 Animation jeunesse en milieu ouvert	16	Faits et chiffres	51
3.4.3 Animation jeunesse en milieu associatif	16	Liens utiles	53
3.4.4 Travail avec les parents	17	FILM 7	
EULAA NAOLET LEO AUTREO	4.0	« TYPIQUEMENT FILLE — TYPIQUEMENT MEC!	<sub>v</sub> 5/1
FILM 1 « MOI ET LES AUTRES »	18	Informations concernant le film	" 54 54
Informations concernant le film	18	Propositions d'animation pour le film	34
Propositions d'animation pour le film «Moi et les autres »	20	«Typiquement fille — typiquement mec!»	56
Faits et chiffres	21	Faits et chiffres	57
Liens utiles	23	Liens utiles	59
FILM 2 «TROP FORT!»	24	4 ANNEXES	60
Informations concernant le film	24		
Propositions d'animation pour le film «Trop fort!»	26	4.1 Glossaire	60
Faits et chiffres	27	4.2 À copier	61
Liens utiles	29	4.3 Sources du chapitre 2	77



## Édition augmentée et actualisée

Nous avons le plaisir de vous présenter une deuxième édition revue et augmentée de ce support pédagogique. Dans le courant de l'année 2020, le projet «La petite différence» a été complété par deux courtes vidéos qui abordent une nouvelle fois des thèmes importants de l'adolescence. Comme en témoignent diverses études, le stress et le surmenage sont une réalité quotidienne chez les filles. Or, plus le stress ressenti est important, plus il a des répercussions négatives sur leur santé physique et psychique. Les garçons, de leur côté, sont plus souvent victimes de violence physique ou psychique que les filles. Pourtant, le sujet est largement tabou parmi eux. En parler et chercher de l'aide suscite un sentiment de honte très marqué.

La série de films a donc été élargie pour intégrer ces deux thématiques et proposer aux personnes actives dans l'enseignement ou l'animation jeunesse des outils pour aborder ces problèmes et mettre en place des stratégies pour y faire face avec les adolescent-e-s. Ce cahier pédagogique s'est enrichi de deux chapitres supplémentaires consacrés aux nouveaux films. Par ailleurs, tous les faits et chiffres ont été vérifiés pour voir s'ils étaient encore d'actualité et adaptés le cas échéant.

Nous voudrions profiter de cette occasion pour remercier tous les jeunes, les expert.e.s, les écoles de Riedtli, Lachenzelg et le centre scolaire de Männedorf ainsi que tous les habitants des lieux de tournage pour leur grand engagement et leur soutien actif.

#### Marie-Louise Ernst et Nadia Rimann

Responsables du projet à Addiction Suisse

#### **Avant-propos**

## PLUS DES ENFANTS, PAS ENCORE DES ADULTES

L'adolescence est une période de grands bouleversements. Au cours de leur développement, les jeunes sont confrontés à une multitude de tâches: trouver leur identité sexuelle, s'interroger sur les rôles généralement dévolus aux filles et aux garçons, s'affirmer au sein du groupe, se distancier, se positionner par rapport aux idéaux de beauté véhiculés par les médias...

Dans cette phase de vie aussi riche que tumultueuse, l'alcool, les autres substances psychoactives et les comportements problématiques sont également à l'ordre du jour. Là encore, la vision traditionnelle de la féminité et de la masculinité influence les filles et les garçons. Soutenir les adolescent-e-s dans leur développement, c'est aussi tenir compte des différences entre les genres dans la prévention. C'est là précisément qu'interviennent les vidéos et le matériel pédagogique élaborés par Addiction Suisse. Conçus pour le travail en classe ou dans le cadre d'activités avec des jeunes de 13 à 16 ans, les cinq films abordent des aspects fondamentaux de l'univers des filles et des garçons. Avec le cahier pédagogique que voici, ils visent à développer les ressources et les compétences des jeunes. La quête de l'identité féminine ou masculine est marquée par les rôles que la société assigne aux genres. D'où l'importance de considérer ces représentations d'un œil critique, d'élargir sa vision et d'appendre les uns des autres. Être un homme peut aussi vouloir dire donner à manger à sa grand-mère, comme le fait Luc dans le film «Trop fort! ». Et avoir du courage, pour une fille, c'est par exemple oser dire non à son copain, quitte à mettre la relation en péril, comme le fait Anna, dans le film «Jusque-là » lorsqu'elle refuse de prendre la drogue récréative qu'il lui propose.

Un grand merci aux membres du groupe d'accompagnement, aux spécialistes externes et aux jeunes, sans qui nous n'aurions pu mener ce projet à bien. Nous espérons que ce matériel pédagogique vous aidera dans votre travail. La prise en compte des aspects liés au genre devrait permettre une prévention des addictions encore plus efficace en contribuant à mieux faire passer le message auprès des adolescent-e-s.

#### Irene Abderhalden

Ancienne directrice d'Addiction Suisse



## 1 INTRODUCTION

## 1.1 Objectifs visés

Les sept courtes vidéos et le matériel pédagogique qui les accompagne sont destinés à aider les personnes actives dans l'enseignement, la prévention des addictions ou l'animation jeunesse en milieu ouvert ou associatif à aborder les aspects liés au genre dans le développement d'addictions ou d'autres comportements problématiques chez les adolescent-e-s.

Ces films, de même que les suggestions et indications didactiques et méthodologiques :

- mettent en évidence les liens possibles entre les rôles attribués par la société aux filles et aux garçons (rôles de genre) et l'apparition d'addictions ou d'autres comportements problématiques;
- incitent les filles et les garçons à réfléchir aux difficultés et aux ressources propres à leur genre;
- aident les filles et les garçons, en les poussant à s'interroger sur les représentations de la féminité et de la masculinité, à élargir leur propre rôle, à élaborer des stratégies constructives pour surmonter leurs problèmes et à apprendre les uns des autres.

### 1.2 Groupes cibles

Les garçons et les filles de 13 à 16 ans, ainsi que toutes les personnes qui travaillent avec des adolescent-e-s, organisent ou partagent des activités de loisirs avec eux. En tant que responsables pédagogiques, c'est à vous qu'il appartient de décider des contenus et des thèmes qui correspondent au stade de développement des jeunes dont vous avez la charge.



#### 1.3 L'essentiel en bref

Le présent cahier se compose de trois parties. La première (pages 7 à 11) comporte un argumentaire avec les raisons qui plaident en faveur d'une approche qui tienne compte des aspects liés au genre, des faits et des chiffres, ainsi que des éléments qui démontrent l'efficacité d'une prévention sexospécifique des addictions. La deuxième (pages 12 à 17) contient des indications générales sur la façon de travailler avec les vidéos et le matériel pédagogique, présente une vue d'ensemble des sept films et aborde les différents contextes dans lesquels ceux-ci peuvent être utilisés. La troisième (page 18 à 59) revient plus en détail sur chaque film avec des informations sur son contenu, des propositions d'animation et des liens pour approfondir la thématique. Enfin, un glossaire explique quelques-unes des notions auxquelles le matériel fait référence.

Les films et le cahier qui les accompagne peuvent être employés de différentes manières en fonction du temps à disposition pour la préparation et la réalisation.

## Pour la préparation

- Visionnez les films pour en avoir une vue d'ensemble.
- Regardez un des films et lisez les commentaires qui le concernent.
- Lisez les conseils pour le travail avec les films; ils comportent déjà de nombreuses suggestions.

## Pour la mise en œuvre

 Passez le film choisi aux jeunes avec lesquels vous travaillez de manière à introduire le thème que vous souhaitez traiter (p. ex. le film «Trop fort!» sur l'alcool et la pression du groupe).

## (30') Pour la préparation

 Lisez les faits et chiffres ou l'argumentaire. Les thèmes et les contenus des films ont été choisis sur cette base. Cela vous permettra de motiver votre engagement en faveur d'une prévention sexospécifique des addictions.

## Pour la mise en œuvre

- Réalisez l'une des propositions d'animation, par exemple la proposition A, B, C ou D pour le film « Dans ma peau ».
- Travaillez avec votre groupe l'une des fiches de Faits et chiffres.

## Pour la préparation et autant pour la mise en œuvre

- Si vous travaillez dans l'animation jeunesse, vous pouvez organiser une soirée au centre d'animation.
   Séparez par exemple les filles et les garçons, montrez à chaque groupe un film qui les concerne spécifiquement et discutez-en avec eux, puis réunissez les deux groupes pour qu'ils puissent partager leurs impressions.
- Si vous travaillez dans l'enseignement, vous pouvez préparer une leçon complète en vous appuyant sur les propositions didactiques qui accompagnent les différents films.
- Vous pouvez organiser une soirée des parents en utilisant les propositions qui figurent au point 3.4.4.

Ces quelques exemples sont donnés à titre purement indicatif. Vous pouvez les compléter en fonction de vos besoins et de vos envies. Ils n'ont d'autre but que de vous montrer qu'il est possible d'utiliser les films et le matériel pédagogique même si on dispose de peu de temps.



## 2 ARGUMENTAIRE EN FAVEUR D'UNE APPROCHE SEXOSPÉCIFIQUE

### 2.1 Preuves scientifiques

Au cours de leur développement, les enfants et les adolescent-e-s sont confrontés à une tâche essentielle : trouver leur propre identité sexuelle. Les parents sont là pour les aider dans ce cheminement, mais c'est aussi le cas des enseignant-e-s et des animateurs/trices jeunesse en milieu ouvert ou associatif. Ces différentes personnes font office de référence pour les filles et les garçons aux côtés d'autres modèles tirés de la vie quotidienne, de la publicité ou des médias.

En grandissant, filles et garçons rencontrent toutes sortes de substances psychoactives et modes de comportements qui, à travers les effets qu'ils produisent, peuvent aussi être utilisés pour se mettre en scène en tant que fille/femme ou garçon/homme.

Il va de soi qu'il n'y a pas seulement des différences entre les filles d'une part et les garçons de l'autre, mais aussi au sein de chacun de ces deux groupes, par exemple en fonction de l'origine socio-culturelle. Il n'en reste pas moins que les chiffres présentés dans ce cahier soulignent l'existence de différences spécifiques au genre. Lorsque des filles ou des garçons s'écartent des schémas usuels — des garçons particulièrement prudents, p. ex., ou des filles particulièrement audacieuses — il faut le voir comme une richesse. Cela montre en effet que les rôles associés aux genres ne sont pas immuables et qu'ils peuvent être élargis.

Vous trouverez ci-après un récapitulatif des raisons qui plaident en faveur d'une prévention sexospécifique des addictions et qui ont conduit au choix des thèmes abordés dans les sept vidéos. Vous trouvez les sources dans l'annexe 4 3

#### « Moi et les autres »

Le film s'adresse aux garçons. Il aborde la question de la pression du groupe, de l'appartenance et de la quête de reconnaissance. Les éléments suivants sont notamment spécifiques aux garçons:

- Moins de 1% des garçons de 11 ans consomment de l'alcool toutes les semaines. Cette proportion grimpe à 11% chez les adolescents de 15 ans. Les garçons boivent plus souvent, en plus grande quantité et de manière plus risquée que les filles. Les chiffres sont également nettement plus élevés pour les garçons que pour les filles en ce qui concerne l'usage de substances illégales. Par ailleurs, les garçons ont davantage tendance à expérimenter de nouveaux produits comme la cigarette électronique ou le cannabis légal, qui contient principalement du CBD.<sup>1,2</sup>
- Les garçons mentionnent plus souvent que les filles des motifs sociaux en lien avec la consommation d'alcool (« pour mieux m'amuser quand je suis avec d'autres », p. ex.). Ils indiquent aussi des motifs tels que « pour m'enivrer » ou « pour faire partie d'un groupe particulier ».<sup>3</sup>
- L'alcool et d'autres substances psychoactives, comme les produits dopants, permettent de faire étalage de sa force et de sa puissance, symbolisent le dépassement des limites, comblent les inégalités et sont utilisés pour faciliter la communication et les interactions sociales.<sup>4,5</sup>



#### « Trop fort! »

Le film cible également les garçons. Il s'intéresse à la question de savoir ce qu'est un « vrai mec ». Dans ce domaine, les faits suivants retiennent l'attention :

- 77% des garçons aimeraient être plus ou beaucoup plus musclés.<sup>6</sup>
- Les garçons de 15 ans sont plus souvent concernés par la violence physique que les filles du même âge (exception faite des violences sexuelles), que ce soit en tant qu'auteurs ou que victimes.<sup>7</sup> Chez eux (et chez les hommes), le rôle de victime est davantage tabou.
- Les garçons victimes d'une agression sexuelle sont nettement moins nombreux à se confier à quelqu'un que les filles.<sup>8</sup>
- Aujourd'hui encore, être un garçon et devenir un homme est synonyme de gagner, être performant, entrer en compétition, s'imposer et occuper de la place. L'aspiration à dominer les femmes et les autres hommes crée des hiérarchies et, par là même, la pression de toujours réaffirmer sa position. Il n'est pas rare que cela engendre des problèmes de comportement et des conduites à risque ou déviantes, comme la consommation problématique de substances psychoactives.<sup>9</sup>
- Du fait que le père et d'autres personnes de référence masculines sont souvent absents dans l'éducation, les garçons vivent dans un univers essentiellement féminin à la maison, à la garderie et à l'école jusqu'au degré moyen compris. Ils n'ont donc pas de vrais modèles masculins auxquels s'identifier et sont obligés de prendre pour référence la mère et d'autres femmes de leur entourage, qui incarnent le féminin ou le « non masculin ». Leur représentation de la masculinité se construit ainsi principalement à partir d'une distanciation négative par rapport au féminin (ne surtout pas être et devenir comme la mère, la sœur, la maîtresse, etc.).<sup>10</sup>

### « Espèce de victime!»

Le troisième film ciblant les garçons aborde les thèmes suivants: être une victime quand on est un garçon, adopter différents points de vue, minimiser le problème en disant que c'est pour rire, chercher et accepter de l'aide. Les faits et réflexions ci-après concernent notamment les garçons:

- Les garçons sont nettement plus souvent auteurs, victimes et témoins de violences que les filles, exception faite des violence sexuelles. Ce constat s'applique aussi bien à la violence physique que psychique.<sup>11</sup>
- L'étude des statistiques relatives aux actes de violence laisse supposer qu'il existe un écart entre les infractions violentes commises et subies et les infractions dénoncées, étant donné que, pour les garçons et les hommes, le fait d'être victime est tabou dans notre société.<sup>12</sup>
- L'exercice de la violence fait souvent partie intégrante de la construction d'une identité masculine. Par conséquent, se voir soi-même dans le rôle de la victime ne correspond pas à la vision stéréotypée de la masculinité. Lorsque la violence subie est rapportée, la honte se double de la peur d'être stigmatisé en tant que victime.<sup>13</sup>
- Certains garçons ont davantage de risques d'être victimes ou auteurs de violence physique ou psychique. La probabilité d'être victime de violence est plus élevée chez les adolescents qui intériorisent leurs problèmes (dépression, solitude, isolement, etc.). Une tendance marquée à l'agressivité, des compétences sociales limitées et des difficultés scolaires sont autant de facteurs qui peuvent augmenter la probabilité de commettre des actes de violence physique ou psychique. D'un autre côté, les auteurs ont un risque accru d'être aussi victimes de violence.<sup>14</sup>
- Le fait d'avoir été victime de violence, en particulier lorsqu'il est passé sous silence, est souvent associé à une consommation problématique de substances psychoactives à l'âge adulte, celle-ci pouvant notamment être une façon de faire face à la situation (coping).<sup>15</sup>

Dans la troisième partie de ce cahier, vous trouverez des remarques et des suggestions en lien avec les trois films qui ciblent les garçons pour les aider à relever ces défis.



## « Jusque-là »

Le film s'adresse aux filles. Il met l'accent sur la capacité à se distancier et à dire non. Les éléments suivants, en lien avec la consommation de substances psychoactives, sont spécifiques aux filles:

- En s'appuyant sur les chiffres de la recherche, on peut dire que, de manière générale, les filles (et les jeunes femmes) consomment de l'alcool moins souvent et de manière moins risquée et visible que les garçons (et les jeunes hommes). Elles consomment aussi moins souvent du cannabis légal. 16, 17
- Les risques encourus par les filles et les jeunes femmes en cas d'abus d'alcool ne se limitent pas aux effets préjudiciables immédiats pour la santé. Sous l'influence de l'alcool, les filles risquent également davantage d'être victimes de violences ou de rapports sexuels non désirés. La probabilité qu'elles négligent de se protéger d'une grossesse non souhaitée et de maladies sexuellement transmissibles est également plus élevée.<sup>18</sup>
- Par rapport aux garçons, les filles consomment nettement plus souvent des médicaments psychoactifs tels que les somnifères ou les tranquillisants ou développent plutôt des comportements problématiques tels que les troubles alimentaires ou l'automutilation.<sup>19,20</sup>
- Les filles de 15 ans indiquent plus souvent que les garçons du même âge qu'elles boivent de l'alcool pour oublier leurs problèmes.<sup>21</sup>
- Dans la dernière année de la scolarité obligatoire, 22% des filles (8% des garçons) ont déclaré avoir déjà subi une agression sexuelle avec contact physique.<sup>22, 23</sup>

#### « Dans ma peau »

Le film cible également les filles. Il aborde l'image corporelle, l'estime de soi et la beauté. Les éléments suivant sont notamment spécifiques aux filles :

- De manière générale, les filles sont beaucoup plus critiques envers leur corps et en ont une image moins saine que les garçons.<sup>24</sup>
- 57% des filles de 15 ans aimeraient être plus minces, 61% changeraient certaines parties de leur corps et 20% font quelque chose pour perdre du poids.<sup>25</sup>
- Plus les filles consomment de médias qui véhiculent un idéal féminin de minceur, moins elles sont satisfaites de leur corps.<sup>26</sup>
- Les filles et les femmes ont plus souvent peur de prendre du poids si elles arrêtent de fumer que les garçons et les hommes.<sup>27</sup>
- Les médicaments psychoactifs, l'alcool, le tabac ou les comportements tels que les troubles alimentaires peuvent, selon la perception que les filles en ont, avoir différentes fonctions: ils peuvent aider à s'adapter, donner du courage, servir à réguler le poids, donner de l'assurance ou permettre de surmonter un épisode de violence.

#### « Un stress peut en cacher un autre »

Ce film adopte également le point de vue des filles. Il aborde des thèmes comme les exigences extérieures, les attentes envers soi-même, la capacité à prendre du recul et les solutions qui permettent de bien gérer le stress. Chez les filles, les aspects spécifiques ci-après jouent notamment un rôle:

- Les signes de stress tels que les difficultés à dormir, le sentiment d'abattement et les maux de tête et de ventre sont déjà plus fréquents chez les filles que chez les garçons à 11 ans.<sup>28</sup>
- Pour plus de la moitié des filles (56%), le stress et le surmenage font partie du quotidien. L'école est la principale source de stress qu'elles mentionnent (66%), devant l'accumulation d'exigences dans plusieurs domaines à la fois (64%) et l'apparence physique (27%).<sup>29</sup>



- Les filles qui se sentent stressées, voire très stressées, sont moins satisfaites de leur existence, se sentent en moins bonne santé et présentent plus facilement divers symptômes psychiques tels que tristesse, colère, mauvaise humeur et anxiété que les filles du même âge qui n'éprouvent pas de stress.<sup>30</sup>
- Le stress à l'école est lié à une forte une forte norme de la performance. Chez les filles, celle-ci est essentiellement intériorisée; en d'autres termes, les filles se mettent elles-mêmes la pression de réussir et ne considèrent pas que cette pression vient de l'extérieur. En même temps, elles font aussi plus souvent état de craintes face à l'avenir que les garçons, ce qui donne lieu à une situation complexe: à leurs yeux, leur volonté de tout donner n'est pas nécessairement un gage de réussite pour la suite.
- En comparaison avec les garçons, les filles s'accordent moins de moments de détente sous forme de sorties, hobbies ou activités sportives. Elles appliquent plus souvent la devise « serrer les dents et y aller » ou cherchent de l'aide auprès de leurs amies et de leur famille. Leur bien-être pâtit de la pression excessive et du stress qu'elles ressentent.
- Les filles se tournent rarement vers la consommation de substances psychoactives pour faire face au stress; elles ont davantage tendance à présenter des troubles alimentaires ou d'autres comportements dirigés contre elles-mêmes.

Dans la troisième partie de ce cahier, vous trouverez des remarques et des suggestions en lien avec les trois films qui ciblent les filles pour les aider à mieux relever ces défis.

#### « Typiquement fille – typiquement mec! »

Le film s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons. Il s'intéresse à la façon dont les deux genres abordent les situations difficiles et le stress. Les faits suivants soulignent des différences dans ce domaine :

- Les attentes de la société quant à la manière d'être et de se comporter des garçons/des hommes et des filles/des femmes influencent, consciemment ou non, l'individu. Conformément à ces attentes, les garçons et les hommes réagissent plutôt en extériorisant accès de colère, agressivité, etc. alors que les filles et les femmes ont tendance à intérioriser et ressentent plus souvent de la tristesse, de la colère, de la mauvaise humeur et de l'anxiété.<sup>31</sup>
- À l'école, le fait de partir du principe même inconsciemment que les filles sont meilleures en lecture et en rédaction et les garçons en mathématiques et d'attendre des résultats conformes à cette vision des choses traduit également une représentation stéréotypée des genres.<sup>32</sup>
- Le choix d'une profession est lui aussi fortement influencé par la vision des rôles associés aux genres. Ainsi, les garçons se tournent plutôt vers des métiers techniques ou scientifiques, alors que les filles optent pour des professions dans les services, le social ou la santé.
- Dans le domaine des substances psychoactives et des comportements problématiques, on observe des stéréotypes de genre lorsque les garçons font étalage de leur virilité en consommant le plus d'alcool possible ou lorsque les filles se tournent plutôt vers des substances légales (des médicaments psychoactifs p. ex.) ou vers l'automutilation.

Dans la troisième partie de ce cahier, vous trouverez des remarques et des suggestions en lien avec ce film pour aider les filles et les garçons à mieux relever ces défis.



### 2.2 Efficacité d'une prévention des addictions selon le genre

## Choix des thèmes traités dans les films et du matériel pédagogique

Les thèmes abordés dans les vidéos ont été sélectionnés sur la base des connaissances scientifiques actuelles, en collaboration avec des professionnel-le-s de l'enseignement et de l'animation jeunesse, ainsi qu'avec des jeunes. En procédant ainsi, nous avons pu présenter des scènes réalistes, empruntées à l'univers des adolescent-e-s. Les films visent à lancer la discussion sur les difficultés qui se posent plus spécifiquement à chaque genre et sur les stratégies qui permettent de les surmonter à l'adolescence.

#### Caractéristiques d'une prévention efficace des addictions selon le genre

- L'efficacité des mesures préventives augmente lorsqu'on s'adresse aux groupes cibles de manière différenciée. L'approche sexospécifique chez les jeunes et chez leurs personnes de référence permet de réfléchir aux questions propres à chaque genre.
- Du point de vue didactique, les activités préventives doivent aller au-delà de la simple transmission de connaissances et avoir également un impact sur le plan émotionnel. Des moyens audiovisuels favorisant des échanges interactifs, comme les films proposés, sont considérés comme particulièrement efficaces.
- La disposition à remettre en question un comportement établi et à le modifier le cas échéant est plus grande lors de phases de vie marquées par des changements (le début de la puberté, p. ex.) ou après un événement critique (une intoxication alcoolique, p. ex.). Les films mettent en scène des situations qui incitent les jeunes à réfléchir à leur propre comportement en matière de consommation et de prise de risques. L'approche choisie aborde les comportements masculins et féminins en relation avec les motifs et les causes de la consommation de substances psychoactives et permet de s'interroger sur ses propres représentations et modèles.
- La prévention est particulièrement efficace lorsqu'elle s'inscrit dans l'univers des adolescent-e-s
  et tient compte de leurs intérêts. En conséquence, les films ont été conçus pour être utilisés dans
  différents contextes, que ce soit à l'école ou dans l'animation jeunesse en milieu ouvert ou associatif.
  L'efficacité des mesures préventives est plus grande lorsqu'on réussit à intégrer différents acteurs qui
  gravitent autour des jeunes, p. ex. les travailleurs sociaux en milieu scolaire ou les parents.
- Les programmes qui développent les compétences sociales ont démontré leur efficacité. Il s'agit de transmettre et d'exercer des compétences générales utiles dans la vie, comme la perception de soi, l'empathie, la réflexion critique, la gestion du stress et des émotions ainsi que la capacité à prendre des décisions et à régler des problèmes. Les films peuvent apporter une précieuse contribution dans ce domaine.
- Une étude commandée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) est arrivée à la conclusion suivante: «Le travail sexospécifique favorise l'atteinte de groupes cibles, crée de meilleures conditions pour les processus de changement, et facilite ce faisant des changements comportementaux et d'attitude, ainsi que la satisfaction des clientes et clients. »<sup>33</sup>



## 3 COMMENT UTILISER LES FILMS ET LE MATÉRIEL

### 3.1 Avant de commencer

#### Remarques importantes

- Introduisez la thématique des addictions et de la consommation de substances psychoactives avant de passer les films. L'expérience montre que cela permet aux adolescent-e-s de faire plus facilement le lien entre les vidéos et la dépendance. Pour cela, vous pouvez commencer à travailler avec les feuilles d'information avec la classe ou le groupe de jeunes.
- Informations supplémentaires, p. ex. <a href="mailto:shop.addictionsuisse.ch/fr/ecole/33-46-tout-va-bien-hbsc-2018.html">shop.addictionsuisse.ch/fr/ecole/33-46-tout-va-bien-hbsc-2018.html</a>
- Montrez, en vous appuyant sur les chiffres actuels, que la plupart des jeunes ne consomment pas de substances psychoactives et n'ont pas de comportement problématique ou ne commettent pas d'excès.
- Dans la mesure du possible, travaillez à deux avec la classe ou le groupe de jeunes. Une personne masculine travaille avec les garçons, une personne féminine avec les filles. Pour cela, faites appel aux travailleurs sociaux en milieu scolaire, à un service de prévention des addictions ou à des collègues. Pour le film « Typiquement fille - typiquement mec! », il est possible de réunir les deux groupes.
- Evitez les jugements de valeur. Il ne s'agit pas de faire perdre certains comportements aux filles ou aux garçons, mais d'assouplir des visions figées qui les limitent et de favoriser une plus grande diversité dans la manière d'exprimer leur rôle masculin ou féminin.
- Bien que certains films aient été conçus spécifiquement pour les garçons et d'autres pour les filles, tous peuvent également être visionnés avec l'autre groupe. Réfléchissez aux films ciblant les garçons que vous voulez montrer aux filles et vice-versa. Vous trouverez des propositions d'animation dans la partie consacrée aux différents films.

#### Ma propre vision des rôles masculins et féminins

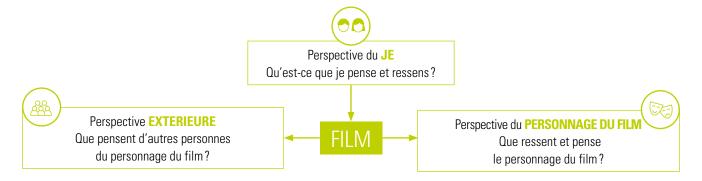
Avant de se lancer dans un travail sexospécifique, il est essentiel de s'interroger sur l'image que l'on a soimême de la féminité et de la masculinité. Les questions ci-après peuvent être utiles à titre préparatoire pour s'observer dans le rôle de l'animateur/trice:

- Réfléchissez avec vos collègues aux schémas que vous transmettez aux garçons et aux filles en tant qu'enseignant-e, travailleur/euse ou éducateur/trice social-e ou animateur/trice jeunesse dans une association.
- Quelle attention est-ce que j'accorde aux filles/aux garçons (félicitations, réprimandes, contact visuel, encouragements)?
- Dans quelle mesure les filles/les garçons prennent-elles/ils des initiatives (questions, objections, réponses, interruptions)?
- À quelle fréquence les filles/les garçons sont-ils interrompus par moi-même ou par leurs camarades?
- Sous quelle forme est-ce que je corrige les réponses erronées données par les filles et les garçons (sur un mode argumentatif, autoritaire)?



## 3.2 Conseils pour le travail avec les films

L'emploi des vidéos facilite l'analyse, car il permet de considérer les situations présentées dans les films — mais aussi de nombreuses autres situations de la vie réelle — en adoptant différents points de vue.



#### Boîte à outils

### Brève description

Les vidéos font office de surface de projection pour le spectateur, qui y lit ses propres désirs et préjugés. En demandant aux personnes qui ont vu le film de le raconter, on peut montrer que chacun, chacune réagit différemment aux images et aux situations et les interprète à sa façon. La question « Que montre le film, que venons-nous de voir?» peut servir d'introduction à la discussion sur le film et sur le ressenti personnel. Dans un deuxième temps, on peut encourager les jeunes à adopter différents points de vue: celui du PERSONNAGE DU FILM au début, puis du JE, avant de passer à une perspective EXTÉRIEURE.

### Changement de perspective

Le passage d'un point de vue à l'autre permet :

- de se mettre à la place des autres;
- de comparer son propre comportement à celui des autres;
- de voir ce qui est important pour soi et ce dont on n'est pas capable, de déterminer les situations dans lesquelles on est fort et celles où l'on se sent mal à l'aise.

#### « Entracte »

Arrêtez le film après la première scène et posez la question suivante : comment la situation pourrait-elle évoluer? Discutez différentes variantes (démarche possible pour les films spécifiques pour garçons et filles).

#### Moments clés

Demandez quelles situations mobilisent l'attention dans le film. Quels sont, pour les jeunes, les moments essentiels du film?

Associez la recherche des moments clés à une tâche d'observation (thématique): soyez attentifs à toutes les situations dans lesquelles un personnage doit prendre une décision. De quoi s'agit-il dans la situation en question? Que décide la personne concernée? Pour quelle raison? Que feriez-vous à sa place?

### Recherche de caractéristiques

Demandez aux jeunes de repérer des caractéristiques explicites dans les films: les forces et les faiblesses des personnages / l'effet positif ou négatif des substances psychoactives / les liens entre les personnages du film (amis, camarades, amoureux), etc.

Dans un deuxième temps, demandez-leur d'être attentifs à des caractéristiques non explicites: motifs de consommation, types de consommation et de risques, modes de consommation, etc. Pour quelles raisons les personnages du film décident-ils de consommer ou non? À quels risques s'exposent-ils?



## 3.3 Vue d'ensemble des sept films

#### Structure des films:

Chaque film se compose de deux scènes construites sur le même principe. La première présente une situation de tous les jours à laquelle un garçon ou une fille peut être confronté-e. La tension monte, la caméra zoome pour rapprocher le personnage principal du spectateur à travers un gros plan sur le visage, puis il y a une coupure.

La deuxième scène commence par le même réglage, avec un gros plan sur le visage du personnage principal. On comprend toutefois très vite que celui-ci se trouve dans une situation radicalement différente. La caméra s'éloigne du protagoniste principal, la scène se poursuit, puis le film se termine par une question directe sur ce que l'on vient de voir.

## Film 1



Pression du groupe, faire partie du groupe, être reconnu-e



#### Film 2

Thèmes

Rôle et identité de genre/masculinité



#### Film 3



**Thèmes** 

Être victime, adopter différents points de vue, en parler



#### Film 4



**Thèmes** 

Capacité à se distancier et à dire non (dans les relations), confiance en soi



#### Film 5



Thèmes

Image corporelle, idéal de beauté, rôle de genre



## Film 6



Thèmes

Norme de la performance, stress, les stratégies pour y faire face



## Film 7





**Thèmes** 

Apprentissage mutuel pour gérer les situations difficiles







#### 3.4 Contextes d'utilisation

Comme nous l'avons mentionné, les films et le matériel pédagogique peuvent être utilisés dans différents contextes et pour différents groupes cibles. Vous trouverez ci-après des indications pour les environnements suivants : école, animation jeunesse en milieu ouvert, animation jeunesse en milieu associatif, travail avec les parents.

#### 3.4.1 École

Le matériel pédagogique s'appuie sur les principes du Plan d'études romand (PER) et de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD).

## Plan d'études romand (PER)

Le matériel pédagogique est axé sur les compétences. Les films et les propositions d'animation s'inscrivent dans l'univers des adolescent-e-s, suggèrent des tâches stimulantes et encouragent la réflexion sur l'apprentissage personnel.

Les vidéos abordent plusieurs thèmes interdisciplinaires du PER, que vous trouverez sous les rubriques Formation générale <a href="www.plandetudes.ch/web/guest/fg/cg3">www.plandetudes.ch/web/guest/fg/cg3</a> et Capacités transversales <a href="www.plandetudes.ch/web/guest/pg2-ct">www.plandetudes.ch/web/guest/pg2-ct</a>: santé et bien-être, MITIC (Médias, images, technologies de l'information et de la communication), vivre ensemble et exercice de la démocratie, interdépendances (sociales, économiques, environnementales), collaboration, communication, démarche réflexive.

Vous trouverez de plus amples informations sur le sujet sous : <a href="https://www.plandetudes.ch/per">www.plandetudes.ch/per</a>

## Éducation en vue d'un développement durable (EDD)

Pour planifier et réaliser le travail pédagogique dans l'optique d'une éducation en vue d'un développement durable, il est recommandé de s'appuyer sur les principes didactiques suivants: anticipation, systèmes et participation. Le présent cahier pédagogique offre des exemples de mise en œuvre.

Les propositions d'animation se basent en outre sur les compétences requises par l'éducation en vue d'un développement durable.

#### Pour en savoir plus:

www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf\_fr/edd/2016\_education21\_Competences-EDD-def\_Spider.pdf

#### Vous êtes...

**Un-e enseignant-e:** vous connaissez parfaitement votre classe et vous savez donc quels films vous souhaitez montrer et comment vous voulez les utiliser. Si vous ne vous sentez pas assez sûr-e pour aborder certains thèmes, vous pouvez faire appel aux travailleurs sociaux ou au responsable thématique de votre école, ou encore à un-e professionnel-le du service de prévention des addictions pour vous épauler.

**Un-e responsable thématique:** ce cahier pédagogique vous fournit des informations de base, un argumentaire ainsi que des propositions concrètes pour travailler avec les films. Aidez les enseignant-e-s à approfondir le sujet en leur apportant un éclairage professionnel et épaulez-les sur le plan didactique dans le cadre de la mise en œuvre en classe.

**Un-e travailleur/euse social-e en milieu scolaire:** au carrefour entre travail social et école, vous occupez une position idéale pour sensibiliser aussi bien les jeunes que les enseignant-e-s aux problèmes possibles et aux situations difficiles ainsi qu'aux stratégies permettant de les surmonter.



## 3.4.2 Animation jeunesse en milieu ouvert

Selon leurs propres dires, les adolescent-e-s font particulièrement confiance aux animateurs jeunesse et aux travailleurs sociaux, ce qui constitue un avantage de taille pour traiter des thèmes personnels, voire confidentiels.

Si vous travaillez dans l'animation jeunesse en milieu ouvert, vous connaissez parfaitement les spécificités et les conditions cadres de cet environnement. Les jeunes viennent dans les centres de loisirs ou de quartier durant leur temps libre, ce qui a différentes implications quand on souhaite travailler sur un thème particulier ou projeter un film.

Accordez une attention particulière au début de la projection. Nous conseillons de commencer par un bref exercice pour se mettre dans l'ambiance avant de visionner le premier film. Cela permet de mobiliser la concentration des adolescent-e-s et leur donne la possibilité de quitter la salle si le thème traité ne les intéresse pas ou s'ils ne sont pas dans le bon état d'esprit.

### 3.4.3 Animation jeunesse en milieu associatif

Le matériel peut être employé de différentes manières en fonction du contexte et du groupe cible. Voulez-vous l'utiliser pour un cours de moniteurs/trices, un exercice en groupe ou une projection dans le cadre d'un camp? Le sujet pourra être abordé de façon plus ou moins approfondie selon le cas:

- Si vous avez peu de temps pour vous plonger dans le sujet, vous trouverez des résumés pour chaque film dans la proposition D. voir «faits et chiffres».
- Si vous souhaitez approfondir la thématique, vous trouverez des suggestions pour utiliser les films sous -> propositions d'animation.
- Si vous préparez le sujet pour un cours de moniteurs/trices, nous vous recommandons de lire tout le cahier avec la totalité des informations de base.



## 3.4.4 Travail avec les parents

Il est également possible et souhaitable d'utiliser les vidéos dans le cadre du travail avec les parents. Comme nous l'avons mentionné au point 2.2, les mesures de prévention sexospécifiques sont plus efficaces lorsque des personnes de confiance des jeunes, issues de différents environnements, y sont associées. Voici deux propositions pour une soirée des parents:

#### Mon adolescence (temps nécessaire: environ 40 min.)

- Commencez par introduire brièvement les thèmes abordés dans les films «Trop fort!» et «Dans ma peau» (qu'est-ce qu'un «vrai mec» et représentation de la masculinité chez les garçons, image corporelle, confiance en soi et beauté chez les filles), en mettant en évidence le lien entre ces thèmes et le développement d'addictions.
- Passez ensuite les deux films.
- Invitez les parents à discuter des questions suivantes par groupes de deux (si possible de même sexe) en changeant chaque fois d'interlocuteur/trice:
  - a. Qu'est-ce qui m'a frappé-e dans le film destiné aux filles et dans celui qui s'adresse aux garçons?
  - b. Quels souvenirs ai-je gardés de mon adolescence? Comment ai-je vécu cette période?
  - c. Comment se présentait ma relation avec ma mère? Dans quels domaines ma mère m'a-t-elle soutenue? Cela m'a-t-il été utile?
  - d. Comment se présentait ma relation avec mon père? Dans quels domaines mon père m'a-t-il soutenu? Cela m'a-t-il été utile?

Bilan tous ensemble: Dans quels domaines mon père/ma mère m'ont-ils apporté un précieux soutien? Comment est-ce que je mets cela à profit dans l'éducation de mes enfants?

#### Parents et adolescent-e-s – mise en commun (temps nécessaire: environ 60 minutes)

Vous avez traité les propositions d'animation pour les films « Moi et les autres » et « Jusque-là » avec la classe ou le groupe de jeunes et les filles et les garçons ont réalisé les jeux de rôle proposés (voir p. 20 et 38). Invitez maintenant les parents et les jeunes à une soirée en commun. Disposez les tables et les chaises dans la salle de manière à former des groupes composés de cinq parents au maximum.

- Commencez par introduire brièvement les thèmes abordés dans les deux films (pression du groupe, quête de reconnaissance chez les garçons, capacité à se distancier et à dire non chez les filles) et faites le lien avec le développement d'addictions.
- · Passez ensuite les deux films.
- Demandez aux filles et aux garçons de présenter leur jeu de rôle.
- Les filles et les garçons rejoignent ensuite les parents, en évitant toutefois les tables où se trouvent leurs propres pères et mères. Cette façon de procéder donne aux adultes et aux jeunes la possibilité de discuter de nombreuses questions hors de la famille, avec d'autres adolescent-e-s ou parents.
- Vous pouvez donner les mêmes sujets de discussion ou des sujets différents aux tables. Exemple: en tant que père/mère, que pensons-nous que les filles/fils attendent de leurs parents? Quelles sont les attentes des filles et des garçons présents vis-à-vis de leurs parents? Que peuvent faire les mères pour soutenir leurs filles et les pères pour aider leurs fils en cas de problèmes en relation avec les thèmes abordés?



## FILM 1 « MOI ET LES AUTRES »

#### Informations concernant le film

#### Objectifs clés:

- Les garçons gèrent mieux la pression du groupe.
- Ils connaissent différentes possibilités pour être reconnus.
- Ils réfléchissent aux conséquences de leurs actes.



**Résumé:** Le premier film traite de la pression du groupe. Un garçon, Dominic, aimerait prouver à ses camarades de classe qu'il n'est pas une poule mouillée; à la fête d'une camarade, il va trop loin et s'enivre au point de perdre connaissance.

**Scène 1:** La scène se déroule dans un vestiaire. Cinq garçons se changent après la leçon de sport. L'un d'eux demande qui ira à la fête de Lara le soir même. Quand Dominic annonce qu'il sera de la partie, les autres ricanent. Un de ses camarades se vante d'avoir volé à son père une bouteille d'alcool qu'il apportera à la soirée. Les autres sont impressionnés. Un des garçons lance à Dominic qu'il n'aura pas le cran de venir, les autres se moquent de lui et le traitent de poulette, ce qui le touche visiblement.





Scène 2: La fête, un salon. Gros plan sur Dominic, affalé sans connaissance en bas d'un canapé. On voit qu'il a vomi. La pièce est sens dessus dessous, avec des bouteilles partout; on entend de la musique forte, les autres fêtards sont ivres. Puis on voit des lumières bleues et on entend des sirènes de police. Un garçon secoue Dominic en lui disant que les flics vont débarquer. Mais Dominic ne réagit pas. Tout le monde quitte la fête, les uns précipitamment, les autres en riant, à moitié saouls. Il ne reste plus que Dominic dans la pièce. On entend ce qu'il pense en voix off: « Je veux aussi faire partie de la bande. T'aurais fait quoi à ma place?»

18



#### Thèmes abordés dans le film

### Conseils pour soutenir/encourager les adolescent-e-s

## Gérer la pression du groupe

Pour certain-e-s adolescent-e-s, la pression des pairs est très forte, même s'ils ne le montrent pas. Les garçons sont les principales victimes d'une dynamique de groupe destructrice.

Ne pas faire partie de la bande ou ne pas être reconnu est extrêmement pesant et peut être un facteur de risque conduisant au développement d'une addiction.

Les garçons commencent souvent à consommer des substances psychoactives au sein de la bande.

- Réfléchissez avec les garçons aux situations dans lesquelles ils se sentent à l'aise et en confiance et à celles dans lesquelles ils ont le sentiment d'être dépassés et sans défense.
- Quand un garçon est en butte aux moqueries de la bande parce qu'il ne boit pas d'alcool, confortez-le dans son attitude et discutez avec lui pour voir comment il peut se défendre sans blesser les autres.
- Abordez l'importance d'avoir des alliés quand les choses se gâtent: quand on n'ose pas donner son avis dans un groupe, il est utile de chercher un allié. Souvent, tous les membres de la bande ne partagent pas la même opinion.

## Faire partie de la bande

Pour les garçons, faire partie de la bande revêt une importance fondamentale. En groupe, ils se sentent forts et sûrs d'eux. Mais pour être acceptés, ils doivent généralement faire quelque chose: attirer l'attention, être insolents ou relever un défi.

- Abordez les attentes et les règles tacites qui prévalent dans les bandes: souvent, on a le sentiment que les autres attendent quelque chose de nous/qu'un comportement particulier est admis ou interdit/que le groupe exerce une pression sur le comportement personnel.
- Aidez les adolescents à percevoir ce qu'ils ressentent dans différents rôles, par exemple dans celui du meneur, du complice, de la victime ou encore de l'allié qui soutient le plus faible.

### Assumer les conséquences de ses actes

Généralement, les adolescents connaissent les risques et les comparent aux bénéfices escomptés. Un comportement à risque ne s'explique pas seulement par une mauvaise appréciation des conséquences. Il traduit souvent l'envie d'attirer l'attention; les adolescents veulent être admirés par des garçons et des filles du même âge et sont prêts à accepter les conséquences négatives possibles pour y parvenir. Ils testent les limites à travers un comportement particulier et savourent de nouvelles libertés.

Encouragez les jeunes à réfléchir à leur comportement: dans quelle mesure les bénéfices escomptés lors d'expériences passionnantes et parfois nouvelles l'emportent-ils sur les risques et les conséquences?

## Apprendre à gérer sa consommation

Intégrer la culture de consommation d'une société est l'une des tâches collectives incontournables du développement.

Une consommation à risque à l'adolescence peut être la porte d'entrée vers une consommation susceptible d'engendrer une dépendance et vers l'autodestruction. Il s'agit toutefois souvent d'une phase temporaire qui fait partie du développement à cet âge.

- À l'aide d'exercices adaptés à l'âge de votre public cible, incitez les jeunes à réfléchir aux modes de consommation (voir conseils pour le travail avec les films et propositions d'animation).
- En vous appuyant sur les chiffres actuels, montrez que la plupart des jeunes ne consomment ou n'abusent pas de substances psychoactives et ne présentent pas de comportement problématique. Voir la factsheet et les liens utiles en relation avec le film « Moi et les autres ».



### Propositions d'animation pour le film « Moi et les autres »

#### A. Travail avec le film



#### B. Jeux de rôle



### C. Travail avec le film



Les garçons gèrent mieux la pression du groupe.

Les garçons prennent conscience de leurs propres émotions et réflexions; l'empathie et la capacité à changer de perspective sont encouragées.

Les garçons réfléchissent aux conséquences de leurs actes.

Les filles se penchent sur les problèmes illustrés dans le film et sur les stratégies pour les résoudre.

Elles réfléchissent à la façon dont elles se comporteraient dans la même situation.

#### Mise en œuvre: environ 45 min

## 🥡 « Entracte »

Arrêter le film après la première scène dans le vestiaire. Deux questions aux garçons: que va faire Dominic? Recueillir les suggestions, puis demander: que feriez-vous à sa place?

## Brève description

Passer la deuxième scène du film. Question aux garçons : qu'avez-vous vu? Que s'est-il passé?

#### Moments clés

Regarder éventuellement le film une deuxième fois. Tâche d'observation: soyez attentifs aux relations entre les personnages du film.

## (15) Changement de perspective

Autres questions possibles: que va-t-il se passer à présent? Quelles sont les conséquences pour Dominic? Pour ses camarades? Que feriez-vous à la place des autres?

#### (5) Conclusion

Synthèse de la discussion.

## Mise en œuvre: environ 45 min

### Jeu de rôle 1

Passez le film. Formez ensuite des groupes de quatre. Chaque garçon joue une fois le rôle de Dominic. Les trois autres essaient de le provoquer, de le défier (comme dans la scène dans le vestiaire); un des trois se met dans la peau du meneur, un deuxième lui sert de complice et le troisième observe (il n'intervient pas, il suit, il essaie de soutenir Dominic).

L'élève qui joue le rôle de Dominic essaie de se défendre verbalement, de plaider sa cause.

#### Questions

Comment se sent-on dans le rôle de Dominic? Que puis-je dire, comment puis-je me défendre? Où se situent mes limites? Suis-je toujours obligé de faire mes preuves? Est-il possible de ne pas se laisser déstabiliser, de résister à l'influence des autres?

Comment se sentent les autres au sein du groupe? Quelle différence cela fait si le troisième se contente d'observer, suit les autres ou prend le parti de la «victime »?

Décrivez les conséquences possibles que Dominic va devoir assumer (scène 2). Exemples: confrontation avec la police, avec ses parents.

#### 15) Jeu de rôle 2

Le lundi après la fête, Dominic retrouve les autres à l'école. Que leur dit-il? Les autres se sentent-ils responsables?

### Mise en œuvre: environ 30 min

## (Entracte »

Arrêter le film après la première scène dans le vestiaire. Deux questions aux filles: que va faire Dominic? Recueillir les suggestions, puis demander: que feriez-vous a sa place?

### (10) Brève description

Passer la deuxième scène. Question aux filles: qu'avez-vous vu? Que s'est-il passé?

## (10) Changement de perspective

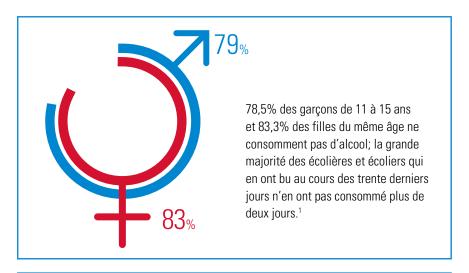
Autres questions possibles: avez-vous déjà observé ce genre de scènes? Vous êtes-vous déjà trouvées dans une situation similaire? Que feriez-vous à la place des autres ados? Comment pourrait-on soutenir Dominic?



## D. Faits et chiffres pour le film « Moi et les autres »



D'une manière générale, la plupart des jeunes en Suisse ne boivent pas d'alcool ou n'en consomment que ponctuellement. D'ailleurs, il est interdit de vendre ou de remettre de la bière ou du vin aux moins de 16 ans. Pour les spiritueux et les alcopops la limite d'âge est à 18 ans.



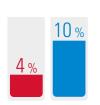
« Quand on est un homme, on supporte bien quelques verres. »

« Un homme qui ne boit pas n'est pas vraiment un homme. »

Les garçons boivent de l'alcool plus souvent, en plus grande quantité et de manière plus risquée que les filles. Chez les jeunes de 15 ans, les garçons sont plus de deux fois plus nombreux que les filles à consommer de l'alcool toutes les semaines.



7% des jeunes de 15 ans boivent de l'alcool au moins une fois par semaine (10,2% des garçons, 3,8% des filles).¹



Les jeunes hommes de 15 à 24 ans sont nettement plus nombreux que les jeunes femmes du même âge à **s'enivrer** au moins une fois.<sup>2</sup>





## Consigne

Par groupes de deux, discutez ces phrases en vous aidant des questions ci-après, puis débattez-en tous ensemble.

- Ces affirmations sont-elles correctes?
   Êtes-vous d'accord avec elles?
- Pourquoi pensez-vous que les garçons boivent plus que les filles?
- Pour vous, un « vrai mec », c'est quoi?

## À QUOI TIENNENT CES DIFFÉRENCES?

- > En principe, les filles supportent moins bien l'alcool que les garçons, car elles ont une constitution différente.
- > Les garçons utilisent aussi l'alcool pour donner l'impression d'être cool et montrer leur force.
- > L'abus d'alcool est moins bien perçu chez les filles.
- > Les garçons boivent plus souvent pour s'amuser, les filles pour oublier leurs problèmes.



## INFORMATION POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEURS/TRICES

En moyenne, le corps masculin contient moins de graisse et plus d'eau que le corps féminin.



Par rapport à leur poids, les femmes ont en moyenne plus de graisse et moins d'eau dans le corps que les hommes.

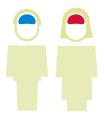
L'alcool n'a pas les mêmes effets sur le corps des femmes que sur celui des hommes.

L'alcool se dilue plus facilement dans l'eau que dans la graisse, de sorte qu'à consommation égale, les femmes ont une concentration d'alcool dans le sang plus élevée que les hommes. En règle générale, elles supportent donc moins bien l'alcool que les hommes.

Conformément aux attentes de la société, les garçons et les hommes réagissent plutôt en extériorisant, p. ex. par des accès de colère ou de l'agressivité.

Boire beaucoup d'alcool peut être considéré comme cool et comme une preuve de force et de virilité.

Sur le plan social, la consommation d'alcool est mieux acceptée chez les hommes.



La socialisation est différente chez les filles et chez les garçons, qui ne sont pas confrontés aux même défis en grandissant. Les filles et les femmes ont plutôt tendance à intérioriser et à réagir par de la tristesse, de la peur, de la honte et de la culpabilité.

En conséquence, elles développent des addictions (dépendance aux médicaments, p. ex.) ou des comportements problématiques (troubles alimentaires, p. ex.) moins visibles, qui attirent moins l'attention.

L'abus d'alcool est moins bien perçu chez les filles et la stigmatisation est nettement plus marquée.

Les garçons expliquent plus souvent leur consommation d'alcool par des motifs sociaux que les filles : « parce que c'est plus amusant quand je suis avec d'autres », « parce que j'aimerais faire partie d'un groupe particulier ».1



Les filles et les garçons ne boivent pas pour les mêmes raisons. Toutefois, les motifs le plus souvent cités sont des motifs sociaux chez les deux genres: groupe de pairs, pression du groupe, « pour mieux profiter de la fête ». Les filles indiquent plus souvent que les garçons qu'elles boivent de l'alcool pour oublier leurs problèmes.

#### Sources

Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., & Kretschmann, A. (2019). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2018 und Trend seit 1986 - Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 100). Lausanne: Sucht Schweiz.

Bundesamt f
ür Statistik (2019). Alkoholkonsum 2017. Neuchatel, BFS.



## Thèmes et liens utiles

Thème	Lien
Appartenance au groupe	www.ciao.ch -> Moi, toi et les autres -> Amitié -> La place dans le groupe
Motifs de consommation	Matériel didactique sur le thème de l'alcool : <a href="mailto:shop.addictionsuisse.ch/fr/ecole/189-424-cahier-alcool-n6-pourquoi-consomme-t-on-de-lalcool-raisons-et-motifs.html">shop.addictionsuisse.ch/fr/ecole/189-424-cahier-alcool-n6-pourquoi-consomme-t-on-de-lalcool-raisons-et-motifs.html</a>
Gestion des risques	Matériel didactique : <a href="mailto:shop.addictionsuisse.ch/fr/ecole/188-420-cahier-alcool-n4-alcool-et-ivresse-entre-risques-et-plaisir.html">shop.addictionsuisse.ch/fr/ecole/188-420-cahier-alcool-n4-alcool-et-ivresse-entre-risques-et-plaisir.html</a>
Harcèlement	www.ciao.ch -> Harcèlement www.violencequefaire.ch
Harcèlement: propositions d'animation	animation.hepvs.ch/harcelement
LGBTIQ+	www.sante-sexuelle.ch -> Shop -> Coming-out en plein dedans www.pinkcross.ch  federation-des-associations-romandes-lgbtiq.ch
Abus sexuels	www.skppsc.ch/fr/sujets/abus-sexuel/abus-sexuels-harcelement



## FILM 2 « TROP FORT! »

## Informations concernant le film

#### Objectifs clés:

- Assouplir des représentations stéréotypées du rôle masculin.
- Elargir sa propre image de la masculinité.
- Trouver différentes possibilités pour être reconnu.



**Résumé:** Luc, un adolescent, apparaît dans deux situations radicalement différentes et apparemment contradictoires. On le voit d'abord avec ses amis, dans le rôle de l'homme fort qui fait étalage de sa puissance, puis dans celui du petit-fils attentionné, qui s'occupe de façon touchante de sa grand-mère.

**Scène 1:** La première scène se déroule dans une salle de jeux. Un petit groupe d'adolescents encourage Luc, qui tape de toutes ses forces dans un punching-ball, puis lance un regard assuré autour de lui sous les acclamations de ses copains.





Scène 2: Dans cette scène, Luc est assis à table chez lui. Il tient une cuillère de bouillie sur laquelle il souffle pour la refroidir. La caméra recule et on voit que Luc n'est pas seul: sa grand-mère est assise à côté de lui, le regard vide. Luc lui donne à manger. Très attentionné, il pose délicatement sa main sur son bras et lui dit d'ouvrir la bouche. La grand-mère s'exécute, Luc la félicite tendrement.

Puis on l'entend demander en voix off: «Pour toi, c'est quoi, un vrai mec?»



#### Thèmes abordés dans le film

### Conseils pour soutenir/encourager les adolescent-e-s

## Construction de l'identité / rôle de genre

À mesure qu'ils construisent leur identité, les garçons sont confrontés à des images stéréotypées de la masculinité. Le goût du risque, l'agressivité ou la maîtrise de soi, par exemple, sont considérés comme des caractéristiques typiquement masculines. À ces visions «traditionnelles» de la masculinité s'ajoutent de nouvelles représentations qui entrent en concurrence avec celles-ci, comme l'attention, la douceur, la sensibilité. Les exigences auxquelles l'homme moderne doit satisfaire sont devenues plus complexes et ambivalentes.

- Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de faire perdre aux garçons les caractéristiques dites masculines, mais de les aider à élargir leur rôle d'hommes.
- Aidez les adolescents à prendre conscience de leurs modèles pour qu'ils puissent s'identifier avec les rôles qu'ils incarnent ou, au contraire, s'en distancier.
- Demandez aux adolescents s'ils ont des personnes de référence masculines dans leur vie de tous les jours. Si le père est présent dans l'éducation, c'est un plus, mais un parrain, un grand-père ou un entraîneur peuvent tout à fait jouer ce rôle.
- Veillez à ne pas seulement féliciter les garçons pour des performances «classiques », mais aussi lorsqu'ils arrivent à relâcher la tension, p. ex., ou à percevoir et exprimer leurs sentiments.

# Masculinité et consommation (voir aussi le film « Moi et les autres »)

La consommation de substances psychoactives (alcool ou drogues illégales, p. ex.) et la prise de risques peuvent servir à mettre en scène et à affirmer sa masculinité.

- Interrogez-vous avec les adolescents sur les modes de consommation et les comportements typiquement masculins. Est-il nécessaire de supporter l'alcool ou de pratiquer des sports à haut risque pour être un « vrai mec »?
- > Cherchez avec les garçons des possibilités de reconnaissance qui ne soient pas liées à la consommation de substances psychoactives ou à des comportements à risque.



### Propositions d'animation pour le film « Trop fort! »

#### A. Travail avec le film

Assouplir des représentations

Elargir son image de la masculinité.

stéréotypées.



B. Jeu de rôle



Avoir une image nuancée de différentes formes de masculinité.

Prendre conscience du fait que l'on assume des rôles différents selon la situation.

#### C. Travail avec le film



Les filles réfléchissent à la façon dont elles se représentent la masculinité.

## Mise en œuvre: environ 40 min

## Brève description

Passer le film. Question aux garçons: qu'avez-vous vu? Que s'est-il passé? On peut aussi montrer le film une deuxième fois en demandant aux adolescents d'être attentifs et de noter ce qui se passe.

## (15) Classification de stéréotypes

Distribuer quatre bouts de papier (voir documents à photocopier) à chaque garçon avec des affirmations sur le thème «Qu'est-ce qu'un vrai mec? Que fait/dit/sait/ressent un vrai mec? Qu'est-ce qu'un vrai mec n'est pas/ne fait pas/ne dit pas/ ne sent pas? » Les garçons doivent spontanément classer leurs quatre papiers au tableau sous «vrai » ou «faux».

### Discussion

- Citez deux affirmations/classements avec lesquels vous n'êtes pas d'accord et deux avec lesquels vous êtes tout à fait d'accord. Discutez éventuellement par groupe de deux et attribuez des gommettes rouges (pas d'accord) ou vertes (d'accord) aux deux affirmations choisies.
- Discussion sur les affirmations qui ont recueilli le plus de « vrai » et de « faux ».

## <sup>5</sup> Conclusion

Synthèse de la discussion.

#### Mise en œuvre: environ 40 min

#### 🕡 Jeu de rôle

Les garçons réfléchissent à des situations tirées de leur quotidien dans lesquelles ils assument des rôles différents (sortie avec des copains, sport, famille, avec leurs petits frères et sœurs/avec leur copain/copine, seuls, etc.).

## En petits groupes

Ils choisissent deux situations «contradictoires» (comme dans le film) et les présentent au reste de la classe.

#### (10) Questions

Quelles caractéristiques masculines sont nécessaires dans quelles situations?

- Toutes ces caractéristiques sont-elles conciliables?
- Toutes les situations sont-elles authentiques/réelles?
- Les garçons sont-ils à l'aise dans toutes les situations?

## Mise en œuvre: environ 25 min

## Travail individuel

Question aux filles: pour vous, qu'est-ce qu'un « vrai mec » ?

Notez sur cinq post-it ce qui vous paraît typiquement masculin.

#### (10) Discussion

Toutes les filles collent leurs post-it au tableau ou au mur

Lire les réponses et voter pour voir si tout le monde est d'accord avec les affirmations ou non. Discuter les réponses controversées.

#### (5') Conclusion

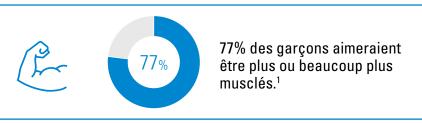
Résumer ce qu'on entend par stéréotypes (voir glossaire). Montrer que si les stéréotypes sont répandus, ils ne sont pas immuables. Il est aussi possible de se comporter autrement.



## D. Faits et chiffres pour le film « Trop fort! »



Un grand nombre de garçons ne sont pas satisfaits de leur corps. Une nette majorité d'entre eux souhaiteraient être plus musclés.



54% des garçons indiquent qu'ils font activement quelque chose pour se muscler.¹

90% 90% font du sport pour cela.¹

24% consomment des calories supplémentaires.¹

13% prennent des compléments alimentaires.¹

« Pour être un homme, il faut être fort et musclé. »

« Avec un peu de discipline, chacun peut sculpter son corps comme il l'entend. »

> « Un homme doit être capable de s'imposer. »

## Consigne

Par groupes de deux, discutez ces phrases en vous aidant des questions ci-après, puis débattez-en tous ensemble.

- Ces affirmations sont-elles correctes?
   Êtes-vous d'accord avec elles?
- Pourquoi est-il important d'être fort pour un homme? Un homme peut-il aussi faire preuve de « faiblesse »?
- Pour vous, un « vrai mec », c'est quoi?

## À quoi tient cette vision des choses?

- > Les médias et les réseaux sociaux véhiculent généralement l'image selon laquelle un homme doit être sportif, fort et musclé.
- > On attend des garçons qu'ils sachent s'affirmer, qu'ils prennent des risques et qu'ils aient tout sous contrôle.

Ces exigences souvent irréalistes mettent les garçons sous pression et peuvent également déboucher sur une consommation accrue de substances psychoactives.



## INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEURS/TRICES

- > Sportif, fort, grand et musclé: tel est l'idéal de beauté pour les hommes. Cet idéal est présenté comme normal, sain et accessible moyennant une discipline suffisante.
- > Les garçons sont confrontés à des visions stéréotypées de la masculinité. Le goût du risque, l'agressivité et la maîtrise de soi, par exemple, sont considérées comme des caractéristiques typiquement masculines.
- ➤ La consommation de médias qui véhiculent une image corporelle idéalisée peut avoir un impact négatif sur l'image que les garçons ont de leur corps.²
- > L'envie de transformer son corps est liée à l'espoir de gagner en assurance et d'avoir plus de chance et de succès.3
- Aujourd'hui encore, être un garçon et devenir un homme est synonyme de gagner, d'être performant, d'entrer en compétition, de s'imposer et d'occuper de la place. L'aspiration à dominer les femmes et les autres hommes crée des hiérarchies et engendre, par là même, la pression de toujours réaffirmer sa position. Il n'est pas rare que cela engendre des problèmes de comportements et des conduites à risque ou déviantes, comme la consommation de substances psychoactives.<sup>4</sup>
- Les garçons sont (exception faite des violences sexuelles) plus souvent concernés par la violence physique que les filles. Chez eux (et chez les hommes), le rôle de victime est davantage tabou.<sup>5</sup>

#### Sources

<sup>1</sup> Schär M., Weber S. (2015): Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 35, Bern und Lausanne.

Forrester-Knauss C. (2014): Positives K\u00f6rperbild bei Jugendlichen. Gesundheitsf\u00f6rderung Schweiz.

<sup>3</sup> Schär M., Weber S. (2015): Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 35, Bern und Lausanne.

Flaake K. (2009): Männliche Adoleszenz und Sucht. In: Jacob J., Söver H. (Hrsg.): Männer im Rausch. Konstruktionen und Krisen von Männlichkeiten im Kontext von Rausch und Sucht. Bielefeld, transcript Verlag.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Kuntsche E., Delgrande Jordan M. (Hrsg.) (2012): Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bern: Verlag Hans Huber



## Thèmes et liens utiles

Thème	Lien
Devenir un homme	www.sante-sexuelle.ch -> Shop -> Hé les gars !
Rôles de genre, suggestions pour le travail avec les parents	agnodice.ch/wp-content/uploads/2017/11/ 7b-Information et ressources pour parents et tuteurs.pdf
lmage corporelle, identité	www.ciao.ch -> Santé -> Alimentation imagesetsociete.org/wp-content/uploads/2017/07/images-et-sante-print.pdf
Appartenance au groupe	www.ciao.ch -> Moi, toi et les autres -> Amitié -> La place dans le groupe
LGBTIQ+	www.sante-sexuelle.ch -> Shop -> Coming-out en plein dedans  www.pinkcross.ch  federation-des-associations-romandes-lgbtiq.ch  www.mosaic-info.ch/jeunes  www.ciao.ch -> Sexualité -> Orientation sexuelle et identité de genre
Abus sexuels	www.skppsc.ch/fr/sujets/abus-sexuel/abus-sexuels-harcelement
Harcèlement	www.ciao.ch -> Harcèlement www.violencequefaire.ch
Harcèlement: propositions d'animation	animation.hepvs.ch/harcelement
Gestion des risques	Matériel didactique: shop.addictionsuisse.ch/fr/ecole/188-420-cahier-alcool-n4-alcool-et-ivresse-entre-risques-et-plaisir.html



## FILM 3 « ESPÈCE DE VICTIME!»

#### Informations concernant le film

#### Objectifs clés:

- Les garçons arrivent à adopter différents points de vue (victime, témoin, auteur).
- Ils analysent de manière critique des affirmations telles que «Les commentaires désagréables, les railleries continuelles et les insultes, c'est juste pour rire ».
- Ils connaissent les mécanismes qui font que les victimes ne cherchent pas d'aide.
- Ils réfléchissent au fait de dénoncer ce qu'ils ont vu et à la peur des conséquences.
- Ils connaissent les offres de soutien anonymes.
- Les enseignants-e-s les informent des offres de soutien à disposition à l'école et en dehors (y compris les offres anonymes).



**Résumé:** Avec ses deux copains, Ben se moque de Claudio et le provoque. Plus tard, il se retrouve lui-même dans la position de la victime: il se fait prendre à partie par deux garçons plus âgés, ce qui lui laisse un sentiment plutôt désagréable.

Scène 1: Ben marche dans le couloir pour aller dans la cour avec deux copains. En apercevant Claudio, il se dit que c'est l'occasion de s'amuser à ses dépens. Il le provoque et lui pique sa casquette. Claudio essaie de la récupérer, mais sans succès, car les trois autres se la font passer. Il les regarde partir avec sa casquette, résigné.





Scène 2: Ben traverse le terrain de sport avec un de ses deux copains. Tout à coup, deux garçons plus âgés surgissent et lui bloquent le passage. Ils l'embêtent en se montrant agressifs. Ben tente de s'enfuir, mais ses deux harceleurs ne le laissent pas passer et continuent de le provoquer. Il ne sait plus quoi faire. On entend ce qu'il pense en voix off: «Mec, pourquoi c'est toujours sur moi que ça tombe?»



#### Thèmes abordés dans le film

## Conseils pour soutenir/encourager les adolescent-e-s

## Être une victime quand on est un garçon

Les garçons sont plus souvent victimes et auteurs de violences que les filles. Pourtant (comme les hommes), ils ne parlent guère du fait qu'ils ont été victimes de tels actes, probablement parce qu'ils ont honte et craignent d'être stigmatisés. Le terme de «victime» a pris aujourd'hui une connotation péjorative dans certaines expressions (espèce de victime, fais pas ta victime, p. ex.).

Ce type d'expérience est considéré comme un facteur de risque d'addiction ou de troubles psychiques.

- Si vous avez le sentiment qu'un garçon est souvent en butte aux railleries ou même aux coups, cherchez à engager le dialogue avec lui en tête-à-tête. Basez-vous sur ce que vous avez observé et réfléchissez ensemble à ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire.
- Abordez le thème « être une victime » dans le groupe des garçons en présentant les statistiques et témoignages de personnes concernées pour en discuter.
- > Intervenez si vous êtes témoin d'un comportement agressif ou violent dans le groupe.

## Être témoin

Les garçons sont aussi souvent témoins de comportements agressifs ou violents. Même s'ils détournent le regard ou s'éloignent, la situation les travaille et ils se demandent ce qu'ils auraient pu faire.

- Profitez des occasions qui vous permettent d'aborder le rôle de témoin. Demandez aux garçons ce qu'ils ont fait comme expériences dans ce domaine.
- Le thème du courage civique est idéal pour discuter de la façon de sortir du rôle de simple témoin.
- Intervenez si vous êtes témoin d'un comportement agressif ou violent dans le groupe.

### Être un héros

Tous les garçons ont sans doute rêvé un jour d'être des héros.

- Demandez aux garçons qui sont leurs héros. Qu'est ce qui fait que quelqu'un se mue en héros? Analysez les représentations des garçons d'un œil critique sans les dévaloriser.
- > Discutez avec les garçons des expériences lors desquelles ils se sont sentis courageux.
- > Encouragez et soutenez les garçons lorsqu'ils adoptent un comportement prosocial.



### Propositions d'animation pour le film « Espèce de victime! »

#### A. Travail avec le film



Les garçons réfléchissent à des situations tirées de tous les jours qui comportent de la violence. Ils analysent de façon critique des affirmations telles que «Les commentaires désagréables, les railleries continuelles et les insultes, c'est juste pour rire». Les enseignants-e-s les informent des offres de soutien à disposition à l'école et en dehors (y compris les offres anonymes).

#### B. Jeu de rôle



Les garçons arrivent à adopter différents points de vue (victime, témoin, auteur). Ils connaissent les mécanismes qui font que les victimes ne cherchent pas d'aide. Ils réfléchissent au fait de rapporter ce qu'ils ont vu et à la peur des conséquences. Les enseignants-e-s les informent des offres de soutien à disposition à l'école et en dehors (y compris les offres anonymes).

## C. Travail en groupe



Les filles arrivent à adopter différents points de vue (victime, témoin, auteure).

Les enseignants-e-s les informent des offres de soutien à disposition à l'école et en dehors (y compris les offres anonymes).

#### Mise en œuvre: environ 45 min

## Mi-temps

Regarder la première scène et arrêter le film.

- Qu'avez-vous vu?
- Comment l'histoire pourrait-elle continuer?

## Rôle de l'observateur

Passer la deuxième scène et poser la question suivante:

- Avez-vous déjà été témoins d'une scène de ce genre?
- Demander aux garçons de parler de scènes de violence auxquelles ils ont assisté.

**Variante:** En guise d'introduction à la discussion, parler de sa propre expérience en tant que témoin. Questions pour amorcer la discussion:

- Comment avez-vous réagi dans ces situations?
- Pourquoi peut-il être difficile de réagir?
- Discussion sur le courage civique et le rôle des témoins.

## Offres de soutien

Les enseignants-e-s attirent l'attention sur les offres de soutien à disposition à l'école et en dehors (y compris les offres anonymes).
Conclusion: synthèse de la discussion.

#### Mise en œuvre: environ 45 min

## Changement de perspective à travers le jeu de rôle

Former des groupes de quatre au hasard. Les groupes choisissent eux-mêmes une scène tirée du quotidien dans laquelle de la violence a été exercée ou l'enseignant-e leur lit une scène. La situation est jouée à quatre reprises, de manière à ce que chaque garçon endosse une fois le rôle de la victime, de l'auteur et du témoin. La quatrième personne regarde la scène. Les garçons discutent de leurs réactions et sentiments dans les différents rôles.

# Informations complémentaires

Explications de l'enseignant-e sur les différents rôles: victime, auteur et témoin (informations complémentaires: voir annexe).

Discussion en groupe.

## Méthode du set de table

Mise en œuvre: environ 45 min

(voir annexe)

Par groupes de quatre, les filles se mettent d'accord sur une situation tirée du quotidien dans laquelle de la violence a été exercée et la résument par un mot clé placé au milieu du cercle. Autre possibilité: l'enseignant-e propose une situation type et la place au milieu.

#### (15') Phase 1

Chaque fille réfléchit pour elle: ai-je déjà vécu une situation de ce type? Si oui, quel(s) rôle(s) est-ce que j'avais dans cette situation? Victime, témoin ou auteure? Noter ses réflexions sur son quart de set.

#### 5) Phase 2

Faire tourner le set pour que toutes les réflexions des autres membres du groupe puissent être lues.

#### Phase 3

Discussion à quatre sur les différents rôles. Commencer par le rôle de témoin. Comment aije réagi? Pourquoi ai-je réagi ainsi? Qu'est-ce que j'ai ressenti? Aurais-je dû réagir autrement?

**Rôle de la victime:** Comment me suis-je sentie? Qu'ai-je fait ensuite? Qu'est-ce qui m'a aidée? Qu'est-ce qui m'aurait aidée?

Rôle de l'auteure: Pourquoi me suis-je comportée ainsi? Comment me suis-je sentie pendant et après la situation? Qu'ai-je fait après? Qu'est-ce que je ferais autrement aujourd'hui?

## Baromètre de la violence

(voir annexe)

Après avoir lu tous les exemples, inviter les jeunes à imaginer leurs propres exemples et poursuivre l'exercice sur cette base.

 Suivant la durée de la première discussion, laisser tomber le baromètre de la violence.

#### Offres de soutien

L'enseignant-e attire l'attention sur les offres de soutien (anonymes) à l'école et en dehors. Conclusion: synthèse de la discussion.

### Offres de soutien

L'enseignant-e attire l'attention sur les offres de soutien à l'école et en dehors (offres anonymes). Conclusion: synthèse de la discussion.

32



## D. Faits et chiffres pour le film « Espèce de victime! »



## Formes de violence subie à l'école<sup>1</sup> J'ai été menacé-e Filles (15 ans) 8.5% Garçons (15 ans) 15.3% J'ai été frappé-e Filles (15 ans) 7.9% Garçons (15 ans) 20.3%

violents. Chez les filles, ça ne se fait pas.»

« Ça me choque

moins que des garçons soient

« Un vrai mec se bat de temps en temps!»

> « Un garçon ne peut pas être une victime.»



43% des garçons ont été impliqués dans des bagarres au cours des douze derniers mois (16% des filles), 37% en tant qu'auteurs (11% chez les filles).

Trois garçons sur cinq, c'est-à-dire plus de la moitié, ont subi un comportement agressif en tant que victimes.2



Par groupes de deux, discutez les affirmations ci-dessus en vous aidant des questions ci-après, puis débattez-en tous ensemble:

- Ces affirmations sontelles correctes? Êtes-vous d'accord avec elles?
- · Pourquoi est-il si difficile pour un garçon de chercher de l'aide si on l'embête ou s'il est victime de violence?
- As-tu un conseil à donner aux garçons concernés?



Les adolescents portent à peu près cinq fois plus souvent des armes que les adolescentes et sont deux fois plus souvent impliqués dans des lésions corporelles.3



Les garçons sont plus souvent **impliqués dans** le harcèlement que les filles, que ce soit en tant qu'auteurs ou que victimes.4



## INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEUR/TRICES

- > Toutes les données disponibles sur les actes de violence (exception faite des violences sexuelles) dénoncés et auto-rapportés par les jeunes montrent que les garçons se classent nettement plus souvent parmi les victimes et/ou les auteurs que les filles. Celles-ci, de leur côté, sont beaucoup plus souvent victimes de violence et de harcèlement sexuels.<sup>5</sup>
- L'exercice de la violence fait souvent partie de l'image de la masculinité. Cette vision est si solidement enracinée que les garçons sont plus nombreux à se voir dans le rôle de l'auteur que dans celui de la victime. Chez les garçons de 12 à 16 ans, la consommation d'alcool qui commence à cet âge est un facteur aggravant. Comme le révèlent diverses études, l'alcool désinhibe et favorise l'agressivité. Les garçons qui ont une consommation à haut risque présentent un comportement sensiblement plus violent. Ils sont toutefois aussi plus souvent victimes de violence.<sup>6</sup>
- Lors d'expériences de violence, le rôle de victime n'est pas prévu chez les garçons, ou plutôt, il est en contradiction flagrante avec les exigences attachées à l'image du rôle masculin. Pour les garçons, être une victime est synonyme de faiblesse et d'infériorité; cela renvoie l'image d'une poule mouillée. Révéler que l'on s'est retrouvé dans le rôle de la victime représente un pas important, car cela comporte le risque d'être stigmatisé.
- Seule une infime fraction de la violence quotidienne est connue de la police et des autorités judiciaires. Les parents, enseignant-e-s et professionnel-le-s jouent un rôle d'autant plus important en tant que personnes de référence pour les garçons (et les filles) qui sont témoins d'incidents violents et qui doivent décider comment réagir.<sup>7</sup>
- Les stratégies ci-après se sont notamment révélées utiles et ont donné de bons résultats lors d'incidents violents à l'école:
  - définir et adopter des valeurs communes et prosociales;
  - développer les compétences de communication et de résolution des conflits ;
  - encourager un comportement prosocial.8

#### Sources

- 1 Kuntsche E., Delgrande Jordan M. (Hrsg.) (2012): Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bern: Hans Huber.
- <sup>2</sup> Archimi, A., & Delgrande Jordan, M. (2013). Les comportements agressifs entre élèves: évolution depuis 2002 en Suisse. Revue Suisse de Criminologie, 1, 6-16
- 3 Kuntsche E., Delgrande Jordan M. (Hrsg.) (2012). Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bern: Hans Huber
- <sup>4</sup> Alsaker F. (2020). Es kann jedes Kind treffen. In: Fritz und Fränzi, ElternMagazin. Ausgabe 6/Juni 2020
- <sup>5</sup> Bericht des Bundesrates (2015). Jugend und Gewalt. Stand der Prävention und Zusammenwirken mit Intervention und Repression. Bern.
- Kuntsche E., Gmel G., Annaheim B. (2006). Alkohol und Gewalt im Jugendalter. Gewaltformen aus Täter- und Opferperspektive, Konsummuster und Trinkmotive Eine Sekundäranalyse der ESPAD-Schülerbefragung. Lausanne: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.
- <sup>7</sup> Bericht des Bundesrates (2015). Jugend und Gewalt. Stand der Prävention und Zusammenwirken mit Intervention und Repression. Bern
- Bericht des Bundesrates (2015), Jugend und Gewalt, Stand der Prävention und Zusammenwirken mit Intervention und Repression, Bern



## Thèmes et liens utiles

Thème	Lien
Offres d'aide anonymes pour les victimes	www.aide-aux-victimes.ch/fr/victime-de/autres-infractions
Fiches de travail et matériel pédagogique sur la violence	non-violence.ch/boite-a-outils  www.santebernoise.ch/themes/violenceetharcelement/ promotionsanteprevention/mediatheque  www.nonauharcelement.education.gouv.fr
Dénonciation	www.ciao.ch -> Harcèlement -> Harcèlement entre jeunes : que faire?
Violence juvénile Facteurs de risque et facteurs de protection	www.skppsc.ch/fr/sujets/violence/violence-juvenile
Harcèlement	www.ciao.ch -> Harcèlement www.violencequefaire.ch
Harcèlement: propositions d'animation	animation.hepvs.ch/harcelement
Abus sexuels	www.skppsc.ch/fr/sujets/abus-sexuel/abus-sexuels-harcelement
Courage civique	<u>couragecivique.ch</u>



## FILM 4 « JUSQUE-LÀ »

#### Informations concernant le film

#### Objectifs clés:

- Les filles sont capables de dire non (aussi à leur copain).
- Elles arrivent à prendre leurs distances par rapport aux demandes de leurs amies, à des situations familiales difficiles, etc.
- Elles sont encouragées à occuper davantage de place.



**Résumé:** Le film montre un jeune couple en soirée. Le garçon consomme des drogues récréatives, la fille, Anna, estime que ce n'est pas une bonne chose. Elle est en proie à un conflit intérieur: doit-elle elle aussi avaler une pilule colorée pour faire comme son copain? Elle décide que non, jette la drogue dans les toilettes et rentre chez elle avec sa copine.

**Scène 1:** La scène se déroule dans un club, une discothèque ou une maison de jeunes. Elle est axée sur Anna et son copain.

Une fille arrive et fait la bise au copain d'Anna. Tous deux se mettent à discuter et prennent très naturellement une pilule colorée (drogue récréative). Anna, la copine du garçon, est manifestement mal à l'aise. On entend ce qu'elle pense: «Toujours ces drogues. Je le kiffe, mon mec. Mais en soirée, je me sens exclue, parfois. Il est totalement différent. Il se la joue cool, on dirait qu'il n'a pas de limites. Tu penses que si je prends rien, il m'aimera quand même?»





Scène 2: Anna se trouve dans les toilettes du club. On entend à nouveau ce qu'elle se dit: «Il faudra bien!». Elle jette résolument la drogue dans la cuvette et tire la chasse. Puis elle dit à sa copine «Tu viens, on se tire!». Son copain attend devant la porte, appuyé contre le mur. Étonné, il lui demande si elle rentre déjà. Elle lui souhaite une bonne soirée et s'en va. Il reste seul, avec l'air d'être ailleurs.



### Thèmes abordés dans le film

### Conseils pour soutenir/encourager les adolescent-e-s

### Se distancier, dire non

Au cours de leur socialisation, les filles développent très tôt une grande sensibilité relationnelle. Elles apprennent à reléguer leurs besoins au second plan et à se sentir (exagérément) responsables du bienêtre d'autrui, ce qui peut aller jusqu'au sacrifice et à la négation d'elles-mêmes. De ressource, cette sensibilité relationnelle peut devenir un piège et un poids lié au rôle associé au genre féminin.

- Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de faire perdre aux filles les caractéristiques dites féminines (comme la capacité à nouer et entretenir des relations).
- Aidez les filles à prendre leurs distances et à dire non.
- > Abordez la proximité et la distance dans les relations (copain, meilleure amie). Encouragez les filles à se mettre au diapason des autres sans s'oublier pour autant.
- Aidez les filles à prendre la place qui leur revient, que ce soit dans la cour de récréation ou durant les cours.

### Construction de l'identité / rôle de genre

Les filles sont confrontées aujourd'hui à des exigences ambivalentes quant à leur rôle («anciennes» vs «nouvelles» conditions de socialisation). D'un côté, elles doivent être attentionnées, flexibles, arrondir les angles, montrer leurs sentiments, être jolies et minces, de l'autre, on leur demande de réussir leur vie professionnelle et de concilier enfants et carrière. Ces exigences ambivalentes peuvent entraîner une déchirure et des conflits intérieurs.

- Encouragez les filles à avoir confiance en elles en soulignant régulièrement ce qu'elles font bien, même s'il s'agit de choses qui ne correspondent pas à vos attentes (faire du skateboard, p. ex.).
- Sensibilisez-les à leurs modèles pour qu'elles puissent s'identifier avec les rôles qu'ils incarnent ou, au contraire, s'en distancier.
- Questionnez-les sur ce qui les intéresse et sur ce qu'elles aiment faire. Encouragez-les dans ces intérêts, même s'ils ne correspondent pas à vos vœux ou à ceux de leur entourage.

### Réflexion personnelle sur ses forces et ses faiblesses

Les filles ont tendance à mettre leurs faiblesses en avant et à minimiser leurs forces.

Informez-les sur les facteurs qui jouent un rôle dans la résilience (voir glossaire) chez l'individu et le groupe. En demandant aux filles d'identifier les forces et les faiblesses spécifiques des personnages du film, on peut les encourager à réfléchir à leur propre capacité à rebondir.



### Propositions d'animation pour le film « Jusque-là »

### A. Travail avec le film



### B. Jeux de rôle



### C. Travail avec le film



Les filles osent dire non, même à leur copain (ou à leur meilleure amie). Elles prennent leur ressenti au sérieux. S'exercer à prendre ses distances et à dire non, même sous pression.

Les garçons apprennent à prendre leurs distances par rapport au groupe ou à une relation étroite.

Ils prennent leur ressenti au sérieux.

### Mise en œuvre: environ 40 min

### Brève description

- Passer le film deux fois. Avant la deuxième fois, donner la tâche d'observation suivante : qu'est-ce qui pousse Anna à dire non? Pour quelle raison dit-elle non? Qu'est-ce qui se passe dans sa tête? Comment sa décision est-elle accueillie?
- Discussion des observations et hypothèses.

### Imaginer la suite de l'histoire

- · Que se passe-t-il le lendemain?
- Que se passe-t-il deux, trois semaines plus tard?

Scénarios possibles: silence radio entre Anna et son copain. Ils discutent ensemble. Ils se séparent. Les choses continuent comme avant, ils font comme s'il ne s'était rien passé.

· Pour vous, comment l'histoire devrait-elle se poursuivre?

### Discussion

Questions aux filles:

- Y a-t-il des situations dans lesquelles vous avez dit oui alors que vous vouliez dire non?
- Avez-vous des stratégies pour éviter que cela ne se (re)produise? (p. ex. gagner du temps pour réfléchir: « Je dois encore réfléchir ». « J'ai besoin d'aller aux toilettes »).

### Mise en œuvre: environ 35 min

### Tentative de persuasion

Les filles se mettent par deux. L'une d'elles (A) essaie par tous les moyens (aussi émotionnels) de convaincre sa camarade (B) de faire quelque chose. B doit rester inflexible.

Exemples de situations:

- Aller à une fête alors que B n'en a pas envie.
- Prolonger la sortie alors que B devrait rentrer.
- Faire quelque chose avec des gens que B n'apprécie pas.

A et B diversifient leur jeu en haussant le ton, en parlant de façon décidée, en se faisant insistantes, en prenant une voix douce.

- Pour B: quand a-t-il été particulièrement difficile de résister?
- Pour A: qu'est-ce qui m'a particulièrement convaincue que B ne voulait vraiment pas?

### Mise en œuvre: environ 35 min

### Discussion tous ensemble

Question aux garçons: que penses-tu du film? Quelle autre issue le film aurait-il pu avoir?

### Travail par deux: expérience personnelle

Par groupes de deux, discuter les questions suivantes: est-il déjà arrivé que quelqu'un vous persuade de faire quelque chose dont vous n'aviez pas envie? Avez-vous regretté ensuite d'avoir cédé ou cela vous a-t-il permis de faire une nouvelle expérience? Avez-vous vous-mêmes déjà convaincu quelqu'un de faire quelque chose, p. ex. un ami, votre copine?

### Discussion tous ensemble

Jusqu'où peut-on aller? Est-il acceptable de vouloir motiver quelqu'un? De le mettre sous pression? Où se situe la frontière entre les deux?

38

### Cercle de NON

On fait passer le « non » de l'une à l'autre dans le cercle, en le disant toujours plus fort.

Certaines filles doivent faire un gros effort sur elles-mêmes pour énoncer un non haut et fort. Il est important de bien doser pour que les filles qui viennent après puissent prononcer un non encore plus fort.

Le non doit venir du fond des tripes.

### N000N!

Les filles forment un grand cercle. Au signal, elles font toutes un saut en direction du milieu du cercle et crient NON au moment où elles retombent sur leurs pieds. En formulant leur non haut et fort, elles regardent une autre fille droit dans les yeux (choisir sa partenaire au préalable). Le contact visuel doit être maintenu pendant trois secondes.

Discuter ensuite de ce que les filles ont ressenti.



### D. Faits et chiffres pour le film « Jusque-là »





Dans la tranche d'âge des 11 à 15 ans, les filles consomment nettement plus **de somnifères et de tranquillisants** que les garçons; les **troubles alimentaires et l'automutilation** sont aussi plus répandus chez elles.<sup>1</sup>



Les filles boivent plus souvent de l'alcool **pour oublier leurs problèmes** que les garçons.<sup>2</sup>



Les filles et les jeunes femmes qui abusent de l'alcool **risquent davantage** que les garçons d'être victimes de violences et d'agressions sexuelles; elles s'exposent aussi à une grossesse non désirée.<sup>3</sup>



La probabilité d'être victime d'une **agression sexuelle** est deux à trois fois plus élevée pour une fille que pour un garçon.<sup>4</sup>

«Les filles cool ont plus de succès.»

«Les filles qui disent non sont coincées.»

> «Les filles qui boivent beaucoup d'alcool sont des salopes.»

### Consigne

Par groupes de deux, discutez ces phrases en vous aidant des questions ci-après, puis débattez-en tous ensemble.

- Que pensez-vous de ces affirmations?
- Ces affirmations sontelles correctes?
- Pourquoi les filles disent-elles souvent oui alors qu'elles pensent non?

### À QUOI TIENNENT CES DIFFÉRENCES?

- > Les filles choisissent plutôt des formes de risques qui attirent moins l'attention, alors que les garçons prennent des risques plus visibles, qui ne passent pas inaperçus.
- > Le courage et l'audace sont considérés comme cool chez les garçons, alors que les filles sont plutôt appréciées pour leur caractère raisonnable et leur disposition à s'adapter.



### INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEUR/TRICES

- > Les filles prennent (aussi) des risques, mais plus discrets et moins spectaculaires. Elles le font en cachette, de sorte qu'on ne s'en aperçoit souvent pas. Le comportement à risque est généralement dirigé contre ellesmêmes, p. ex. la consommation de médicaments ou l'anorexie. Il ne met pas les autres en danger.
- ➤ Les filles ont plus de mal à dire non que les garçons lorsque quelqu'un leur copain, leur meilleure amie essaie de les convaincre de faire quelque chose. Il arrive par conséquent qu'elles boivent trop d'alcool ou consomment d'autres substances psychoactives sans le vouloir vraiment.<sup>5</sup>
- > Les garçons ont tendance à prendre des risques visibles à l'extérieur: consommation d'alcool en bande, violence, excès de vitesse, vandalisme en groupe ou consommation de drogues illégales. Ils ont un comportement à risque plus dur et plus excessif que les filles. Comme ces débordements se déroulent souvent dans l'espace public, les garçons mettent plus souvent d'autres personnes en danger par leur comportement que les filles. Les agressions sexuelles et les accidents de la route liés à l'abus d'alcool sont en grande partie le fait des garçons et des hommes. Mais ceux-ci peuvent également être des victimes, ce qui, pour eux, reste un tabou aujourd'hui encore. On peut donc partir de l'hypothèse que les garçons et les hommes sont plus souvent victimes de violences psychiques ou physiques que les chiffres ne le laissent supposer, car ils gardent de telles expériences pour eux.<sup>6</sup>
- Ces différences entre les genres s'expliquent en partie par un développement en conformité avec les attentes sociales: traditionnellement, l'homme a les choses «en main» et «sous contrôle». Par ailleurs, les garçons apprennent dès la plus tendre enfance que la masculinité ne s'acquiert pas sans effort. On estime généralement qu'un homme doit penser rationnellement et réfréner ses émotions. Le comportement à risque adopté par les garçons/les hommes répond à ces exigences: dans l'ivresse ritualisée au sein du groupe, par exemple, on peut (exceptionnellement) se lâcher tout en apportant publiquement la preuve de sa masculinité.
- > Les filles, quant à elles, apprennent déjà en regardant leur mère que les femmes ont tendance à arrondir les angles et à reléguer leurs besoins au second plan au profit de la famille. Cette attitude se reflète dans les risques qu'elles prennent: les troubles du comportement alimentaire et l'abus de médicaments sont des activités «qui ne font pas de bruit ».<sup>7</sup>

### Sources

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Kuntsche E., Delgrande Jordan M. (Hrsg.) (2012): Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bern: Verlag Hans Huber

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Iden

<sup>3</sup> Stumpp G., Reinl H. (2012): Rauschtrinken bei Jugendlichen: Die "kulturelle Chemie" in der Gruppe. In: Schmidt-Semisch H., Stöver H.: Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum. Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag

Hösselbarth S., Seip C., Stöver H. (2012): Harm Reduction und Doing gender: Bedeutungen und Funktionen des Alkoholkonsums bei der Inszenierung von Männlichkeiten und Weiblichkeiten. In: Schmidt-Semisch H., Stöver H.: Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum. Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag

<sup>5</sup> UBS Optimus Foundation (Hrsg.) (2012): Sexuelle Übergriffe an Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Formen, Verbreitung, Tatumstände. Zürich, www.optimusstudy.com

<sup>6</sup> Rhyner, Thomas & Zumwald, Bea (2001). Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechtsspezifische Pädagogik. Bern: Haupt.

Stöver, Heino (2004). Mann, Rausch, Sucht: Konstruktionen und Krisen von Männlichkeiten. Sucht-Magazin, 4, 3–7.



### Thèmes et liens utiles

Thème	Lien	
Drogues récréatives, cannabis	www.addictionsuisse.ch -> Matériel d'information	
Cannabis	www.ciao.ch -> Boire, fumer, se droguer - > Les produits -> Cannabis	
Consommation de substances et bien-être chez les 13 à 15 ans	www.hbsc.ch -> Tout va bien?	
Oser dire non	www.filsantejeunes.com/dire-non-5681	
Appartenance au groupe	www.ciao.ch -> Moi, toi et les autres -> Amitié -> La place dans le groupe	
Rôles de genre, suggestions pour le travail avec les parents	agnodice.ch/wp-content/uploads/2017/11/ 7b-Information et ressources pour parents et tuteurs.pdf	
Harcèlement	www.ciao.ch -> Harcèlement www.violencequefaire.ch	
Harcèlement: propositions d'animation	animation.hepvs.ch/harcelement	
Abus sexuels	www.skppsc.ch/fr/sujets/abus-sexuel/abus-sexuels-harcelement	



### FILM 5 « DANS MA PEAU »

### Informations concernant le film

### Objectifs clés:

- Les filles sont conscientes de la façon dont les médias influencent l'image qu'elles ont de leur corps.
- Elles sont capables de remettre en question les canons de beauté usuels.
- Elles trouvent des possibilités pour se sentir bien dans leur peau.

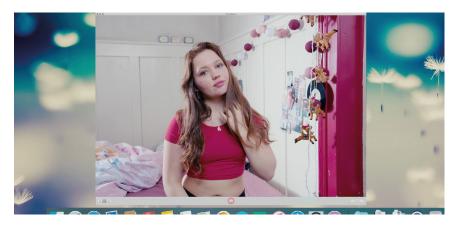


**Résumé:** Ce film traite de l'importance de l'apparence physique et de la façon de gérer l'image corporelle. Dajana est tiraillée entre son apparence extérieure et ses valeurs intérieures, qui comptent aussi. Elle se compare à ses camarades de classe et aimerait que les garçons la remarquent elle aussi. Pour y parvenir, elle retouche une photo qu'elle poste sur un réseau social.

Scène 1: Quatre filles sont assises sur le lit dans une chambre de fille «typique». Elles regardent et commentent des photos sur une tablette. La caméra zoome sur Dajana, qui se tient un peu en retrait au bord du lit.

On entend ce qu'elle pense: «Maman dit toujours que c'qui compte, c'est la beauté intérieure. Mais ça me stresse quand même, parce que les garçons, ils regardent que Mia.»





Scène 2: Dajana s'est maquillée et a enfilé un petit haut qui lui découvre le nombril. Elle prend la pose et se photographie. On la voit ensuite retoucher la photo sur son ordinateur à l'aide d'un programme de traitement de l'image; elle s'amincit, affine son visage, etc. Puis elle poste la photo sur un réseau social («Montre-toi»). On entend à nouveau ses réflexions: « Comment les mecs pourraient voir ma beauté intérieure s'ils me remarquent même pas?»

42



### Thèmes abordés dans le film

### Conseils pour soutenir/encourager les adolescent-e-s

### Estime de soi (acceptation de sa personne, de son corps)

La majorité des filles (et des femmes) ont une image négative de leur corps. Beaucoup plus de la moitié des filles aimeraient par exemple être plus minces. L'envie de modifier son image corporelle est liée à l'espoir de gagner en assurance et d'avoir plus de chance et de succès. Penchez-vous avec les filles sur le thème de la santé et du bien-être (sans se focaliser sur le poids): de quoi mon corps est-il capable? Qu'est-ce que j'aime faire avec mon corps? Quand est-ce que je me sens bien? Quand est-ce que je me sens mal dans ma peau? Discutez avec les filles de la façon d'écouter son corps et d'en prendre soin.

### Beauté

Les médias véhiculent des messages très clairs sur la beauté et sur l'apparence que l'on devrait avoir. La capacité à considérer ces idéaux d'un œil critique est un facteur de protection important.

- > En prenant l'exemple des revues féminines, discutez avec les filles de la beauté et des rôles que ces magazines assignent aux filles et aux femmes.
- Elaborez avec les filles une définition large de la beauté : qu'est-ce que je trouve beau? Qu'est-ce qui ne me plaît pas? Quand est-ce que je me trouve belle? Y a-t-il des différences dans la définition de la beauté sur le plan historique et géographique? La beauté fait-elle le bonheur?

### Education aux médias

Les filles sont davantage influencées par les médias que les garçons pour ce qui est de l'image corporelle. Des commentaires de l'entourage proche (amies, parents, garçons) véhiculant des idéaux de beauté irréalistes ont eux aussi un impact négatif.

Expliquez aux filles que les idéaux diffusés par les médias ne sont pas réalistes pour éviter qu'elles ne les considèrent comme accessibles et souhaitables. Ces éclaircissements sont importants pour prévenir une image corporelle négative.



### Propositions d'animation pour le film « Dans ma peau »

### A. Travail avec le film



Connaître l'influence des médias sur l'image corporelle.

Connaître des stratégies pour se protéger de cette influence.

### B. Echange par groupe de deux



Sensibiliser les filles aux aspects positifs de leur personnalité et de leur corps.

Montrer que les valeurs extérieures ne sont pas les seules qui comptent; la beauté a aussi une composante subjective.

### C. Travail avec le film



Les garçons connaissent l'influence des médias sur l'image qu'ils ont de leur corps.

Ils se penchent sur leur propre vision de la beauté et sur leurs idéaux dans ce domaine.

### Mise en œuvre: environ 45 min

### Brève description

 Passer le film. Puis poser des questions: que pense Dajana? Qu'a-t-elle fait? Pour quelle raison?

### Informations

(voir documents à photocopier dans l'annexe)

- Informations sur l'influence des médias sur l'idéal de beauté et la satisfaction à l'égard de son apparence physique (image corporelle positive).
- Discussion sur la question « Comment vous protégez-vous d'images corporelles irréalistes? »

### (5) Conclusion

Synthèse de la discussion.

### Mise en œuvre: environ 30 min

### 갤 Travail par deux

Les filles se mettent par deux. Question: qu'est-ce qui vous plaît chez votre camarade? Elles se font mutuellement des compliments sur des caractéristiques extérieures (j'aime ta coiffure, tu as de yeux magnifiques), mais aussi sur des valeurs/caractéristiques intérieures (tu es bonne en maths, tu sais écouter, tu as de l'humour).

Questions à discuter:

- Quelles caractéristiques vous paraissent importantes chez les autres (amis, copain, famille)?
- Ces caractéristiques évoluent-elles au fil du temps (quand vous voyez quelqu'un pour la première fois, quand vous le connaissez déjà bien)?

### Discussion tous ensemble

Quand on connaît mieux quelqu'un, la beauté extérieure perd de son importance ou est perçue différemment.

· Avez-vous déjà fait cette expérience?

### Mise en œuvre: environ 35 min

### (5) Informations

(voir documents à photocopier dans l'annexe)

Influence des médias sur l'idéal de beauté et la satisfaction vis-à-vis de sa propre apparence (image corporelle positive).

### Travail individuel

Questions aux garçons:

- Les filles sont sous pression.
   Qu'en est-il des garçons?
- Ecrivez sur un post-it: « Quels idéaux de beauté s'appliquent aux garçons? »

### <sup>25</sup> Discussion

- Tous les garçons collent leur post-it au tableau ou au mur.
- Lire les différentes réponses. Les garçons disent s'ils sont d'accord ou non. Les réponses controversées sont discutées de façon critique par toute la classe/tout le groupe.



### D. Faits et chiffres pour le film « Dans ma peau »



Seule une petite moitié des filles de 13 à 15 ans sont satisfaites de leur poids.<sup>1</sup>





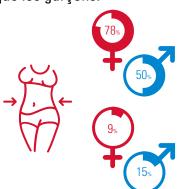
45.6% des filles de 13 à 15 ans et 51.4% des garçons sont satisfaits de leur poids.<sup>1</sup>

« Chez les filles, seul le physique compte, les valeurs intérieures sont secondaires. »

« Seules les filles qui correspondent à l'image idéale sont belles.»

> « Une femme doit être mince et sans aucun défaut. »

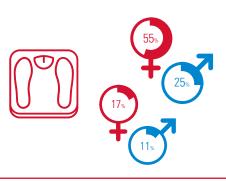
### Les filles ont une image beaucoup plus critique de leur corps que les garçons.



Beaucoup plus de filles de 15 ans (78%) que de garçons (50%) estiment devoir perdre un peu ou beaucoup de poids, même si leur indice de masse corporelle (IMC) indique que ce n'est pas le cas.

Si on se base sur l'IMC, 14,5% des garçons de 11 à 15 ans et 8.9% des filles du même âge ont une surcharge pondérale légère à importante.<sup>1</sup>

### Davantage de filles que de garçons estiment devoir perdre du poids et/ou font déjà un régime.



55.3% des filles de 13 à 15 ans pensent qu'elles doivent perdre du poids contre 25.7% chez les garçons.

16.8% des filles de 13 à 15 ans font un régime ou autre pour perdre du poids, contre 11,2% chez les garçons.

### Consigne

Par groupes de deux, discutez ces phrases en vous aidant des questions ci-après, puis débattez-en tous ensemble.

- Ces affirmations sontelles correctes?
   Êtes-vous d'accord avec elles?
- Pourquoi les filles sont-elles plus critiques envers leur corps que les garçons?
- À votre avis, quelles qualités une femme doit-elle avoir?

45

### À quoi tient cette vision des choses?

- > Dans les médias, sur les réseaux sociaux et dans l'entourage social, les filles et les femmes sont souvent réduites à leur apparence physique. Elles doivent correspondre à toutes sortes de canons de beauté : être minces, avoir des formes, une taille fine, etc.
- > Ces exigences souvent irréalistes mettent les filles sous pression et peuvent entraîner une consommation accrue de substances psychoactives (fumer pour contrôler son poids, p. ex.) ou à des troubles du comportement alimentaire.



### INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEURS/TRICES

- Les médias, les réseaux sociaux et la publicité placent constamment les jeunes face à des idéaux de beauté inventés par la société.
- > Plus les filles consomment de médias qui véhiculent un idéal féminin de minceur, moins elles sont satisfaites de leur corps.<sup>2</sup>
- Des commentaires et des avis critiques de l'entourage proche (parents, copains et copines) en lien avec l'apparence physique ont eux aussi un impact négatif sur l'image corporelle.<sup>3</sup>
- Cette insatisfaction vis-à-vis de l'image corporelle peut conduire à une consommation croissante de substances psychoactives (médicaments, cigarettes, alcool) ou à des comportements problématiques, p. ex. des troubles alimentaires.<sup>4</sup>
- > L'envie de transformer son corps est liée à l'espoir de gagner en assurance et d'avoir plus de chance et de succès.5

### Sources

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE

46

Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Forrester-Knauss C. (2014): Positives Körperbild bei Jugendlichen. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 29, Bern und Lausanne.

<sup>3</sup> Schulte-Abel, B., Borrelli, C.T., Schär, C. & Schneiter, Q. (2013). Gesundes Körperbild – Healthy Body Image. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 3, Bern.

<sup>4</sup> Iden

<sup>5</sup> Schär M., Weber S. (2015): Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 35, Bern und Lausanne.



### Thèmes et liens utiles

Thème	Lien	
Devenir une femme, santé sexuelle	www.sante-sexuelle.ch -> Shop -> Hé les Miss!	
Rôles de genre, suggestions pour le travail avec les parents	agnodice.ch/wp-content/uploads/2017/11/ 7b-Information et ressources pour parents et tuteurs.pdf	
Poids, troubles alimentaires	www.ciao.ch -> Santé -> Alimentation	
Féminité, identité, image corporelle, troubles alimentaires	imagesetsociete.org/wp-content/uploads/2019/07/star-retouchee-print.pdf moicmoi.ch	
Estime de soi	www.ciao.ch -> Estime de soi	
Nouveaux médias, réseaux sociaux	www.ciao.ch -> Internet  www.actioninnocence.org  www.jeunesetmedias.ch	
LGBTIQ+	www.sante-sexuelle.ch -> Shop -> Coming-out en plein dedans  www.pinkcross.ch  federation-des-associations-romandes-lgbtiq.ch  www.organisation-lesbienne.ch/qui-sommes-nous	
Abus sexuels	www.skppsc.ch/fr/sujets/abus-sexuel/abus-sexuels-harcelement	



### FILM 6 « UN STRESS PEUT EN CACHER UN AUTRE »

### Informations concernant le film

### Objectifs clés:

- Les filles peuvent nommer les sources de stress et y réfléchir.
- Elles examinent d'un œil critique les exigences extérieures et les attentes envers elles-mêmes.
- Elles arrivent à prendre un peu de recul face aux attentes et exigences.
- Elles disposent de stratégies adéquates pour gérer le stress.
- Les enseignant-e-s et les parents sont prêts à réexaminer les attentes qu'ils nourrissent envers les filles.



**Résumé:** Une classe est en plein test. Il n'y a pas un bruit; tout le monde est très concentré. Sophie n'a encore pratiquement rien écrit sur sa feuille alors qu'il est quasiment l'heure de rendre son travail. Elle est stressée et se perd dans ses pensées. Durant la pause, elle est de mauvaise humeur et abattue. Les projets que font les autres ne l'intéressent pas; elle ne sait pas comment faire pour tout concilier.

**Scène 1:** Dans la salle de classe, il n'y a pas un bruit; tout le monde est concentré sur un test. Il ne reste plus que deux minutes avant la sonnerie. Sophie n'a encore pratiquement rien écrit et se rend compte qu'il y a encore une grande quantité de questions sur la deuxième page. Elle griffonne nerveusement des réponses pendant que les autres rendent leur feuille et sortent. Elle décroche et se perd dans ses pensées.





Scène 2: Après le test, Sophie est assise avec ses camarades dans la cour de récréation, visiblement abattue. Les autres font des projets; elle est la seule à ne pas participer. Lorsque Maria lui adresse une remarque désobligeante, elle ne réagit pas et n'a pas non plus vraiment envie de parler du test. On entend ce qui se passe dans la tête de Sophie: «Elles font comment, les autres, pour gérer autant de choses à la fois?»



### Thèmes abordés dans le film

### Conseils pour soutenir/encourager les adolescent-e-s

### Identifier les sources de stress

Les filles ont tendance à intérioriser les attentes et les exigences auxquelles elles doivent satisfaire. De ce fait, elles n'arrivent pas à faire la différence entre les sources de stress extérieures et celles qui tiennent à elles-mêmes.

- > Aidez les filles à nommer les sources de stress en les différenciant et à y réfléchir.
- Analysez les sources de stress identifiées avec les filles en vous demandant si elles tiennent effectivement à elles-mêmes ou si elles viennent de l'extérieur.
- Demandez-vous avec les filles s'il est possible d'agir sur les sources de stress ou pas.

### Focalisation sur l'échec

Les filles (et les femmes) ont tendance à attribuer leurs succès à des circonstances favorables ou à la chance. Elles considèrent en revanche les échecs comme une défaillance personnelle. Elles ont cette attitude dans tous les domaines de l'existence et donc aussi dans les situations de stress et de surcharge.

- Aidez les filles à développer leur estime d'elles-mêmes en analysant avec elles les raisons pour lesquelles elles ont enregistré un succès.
- Encouragez les filles à nommer leurs succès et à les fêter.
- Aidez les filles à avoir confiance en elles en les félicitant lorsqu'elles testent par exemple différentes stratégies, essaient quelque chose de nouveau ou font preuve de ténacité.

### Stratégies adéquates pour gérer le stress

Les filles adoptent plus souvent que les garçons des stratégies qui sont mauvaises, voire néfastes, pour surmonter le stress: éviter passivement le problème, ruminer et s'inquiéter en permanence, par exemple.

Mettre en place des stratégies adéquates n'est possible que si on identifie les sources de stress et si on y réfléchit.

- > Interrogez les filles sur les causes du stress, sans vous en tenir à des généralités.
- > Aidez les filles à prendre du recul et à dire non (voir aussi le film « Jusque-là »).
- Cherchez avec les filles des stratégies efficaces pour surmonter le stress.
- Demandez-leur ce que vous pouvez faire (en tant qu'enseignant-e, animateur-trice jeunesse, etc.) pour les décharger.



### Propositions d'animation pour le film « Un stress peut en cacher un autre »

### A. Travail avec le film

Q

Nommer les sources de stress et y réfléchir. Examiner d'un œil critique les exigences extérieures et les attentes envers soi-même.

### B. Gestion du stress



Les filles arrivent à prendre un peu de recul par rapport aux attentes et aux exigences.

Elles disposent de stratégies adéquates pour gérer le stress.

### C. Travail avec le film



Les garçons prennent connaissance des faits et chiffres relatifs au stress et à la norme de la performance; ils réfléchissent aux stratégies qu'ils utilisent pour y faire face. Ils développent leur empathie envers les filles.

### Mise en œuvre: environ 45 min

### 🔟 Regarder le film

 Qu'avez-vous entendu? Qu'avez-vous vu? Avezvous déjà ressenti la même chose que Sophie?

### Nommer les sources de stress

Noter deux à trois sources de stress pour soi sur des post-it différents. Recueillir toutes les sources de stress au tableau en les classant ensemble au fur et à mesure (voir annexe). Discuter avec les filles pour définir les sources de stress sur lesquelles elles pensent pouvoir agir et celles qu'elles estiment ne pas pouvoir influencer.

### (10') Gestion du stress

Identifier les sources de stress souvent mentionnées par les filles. Discuter de stratégies pour y faire face :

- · Qu'est-ce qui vous aide?
- Quelles sont vos stratégies pour gérer ces facteurs de stress? Faire le lien avec le bienêtre et, éventuellement, avec le développement d'une addiction.
- Que puis-je faire en tant qu'enseignant-e pour vous décharger?

### Conclusion

Synthèse de la discussion (point de situation sur le stress au sein du groupe).

### Mise en œuvre: environ 45 min

### (10) Sentiments négatifs et stress

Discussion par deux:

- Que ressent Sophie pendant le test et après, durant la pause?
- · Comment se manifeste le stress chez vous?
- Quelles émotions surgissent lors d'une situation stressante?

### Travail individuel

Exercice en vue de renforcer les compétences de décision et d'organisation (voir annexe).

### Sélectionner un ou deux exercices de relaxation

Et les tester avec le groupe (voir annexe).

### Conclusion

Discussion sur l'exercice de relaxation et synthèse.

### Mise en œuvre: environ 40 min

### 🔟 Regarder le film sans le son

- Que voit-on?
- Que se passe-t-il dans la vidéo?
- Imaginer des dialogues fictifs: que disent les protagonistes?

### <sup>5</sup> Regarder le film avec le son

Recueillir les réactions de la classe.

### Statistiques

Regarder ensemble les statistiques concernant le stress et la norme de la performance (voir annexe).

- Ressentez-vous la même chose?
- Que faites-vous quand vous êtes stressés?
- Avez-vous un conseil à donner aux filles, qui sont généralement plus stressées que vous?

### (5) Conclusion

Synthèse de la discussion. Établir le lien avec le bien-être et, éventuellement, le développement d'une addiction.



### Faits et chiffres pour le film « Un stress peut en cacher un autre »



### Causes du stress chez les adolescent-e-s





Je me mets surtout moi-même la pression

Filles 52% 30% Garcons





Les enseignants exercent une forte pression

Filles 13% 21% Garçons

« Les filles se stressent elles-mêmes.»

« Dans les situations stressantes, les filles sont moins cool que les garçons.»

> « Les filles n'arrivent pas à dire "Waouh, j'ai bien réussi cela!"»

### Stratégies pour gérer le stress











Malgré la pression, je prends volontairement du temps pour d'autres activités telles que sorties ou hobbies

32% Filles Garçons 40% J'applique la devise « serrer les dents et y aller »

21% Filles Garçons 12%

Je cherche de l'aide et des conseils auprès d'ami-e-s ou de la famille

Filles 17% Garçons 10%

### Répercussions du stress

Près de 80% des filles qui sont très souvent ou souvent stressées doutent d'elles-mêmes et de leurs capacités lorsqu'elles doivent produire des résultats (contre 60% des garçons).

### À quoi tiennent ces différences?

- > Les filles apprennent tôt à faire passer leurs besoins après ceux des autres.
- > Les filles attribuent leurs succès à la chance ou à des circonstances favorables, alors que les garçons considèrent plutôt que leur réussite est due à leurs capacités.

### Consigne

Par groupes de deux, discutez ces phrases en vous aidant des questions ci-après, puis débattez-en tous ensemble.

- · Ces affirmations sontelles correctes? Êtesvous d'accord avec elles?
- Pourquoi les filles se mettent-elles tellement la pression?
- Pourquoi les filles doutent-elles plus de leurs capacités que les garçons?

Source



### INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEURS/TRICES

- > Un grand nombre d'études montrent que les filles (et les femmes) sont plus stressées que les garçons (et les hommes).¹ Ce phénomène semble lié d'une part à différentes réactions hormonales et aux effets qui en découlent dans le cerveau et, d'autre part, au fait que la confiance en soi influence le stress ressenti et la façon d'y faire face. Comme les filles ont moins confiance en elles, elles ont de moins bonnes cartes en main que les garçons au départ pour surmonter le stress.²
- > Le stress scolaire est lié à une forte norme de la performance. Chez les filles, celle-ci est intériorisée. En d'autres termes, elles se mettent elles-mêmes la pression de réussir. 52% d'entre elles (contre 30% des garçons) disent se mettre essentiellement sous pression elles-mêmes; à leurs yeux, la pression ne vient donc pas de l'extérieur. En même temps, les filles (47%) font davantage état de craintes face à l'avenir que les garçons (39%), ce qui donne lieu à une situation complexe: les filles arrivent en effet à la conclusion que même si elles sont prêtes à tout donner, cela ne sera pas nécessairement un gage de succès pour la suite.<sup>3</sup>
- Pour gérer le stress, les filles utilisent plus souvent que les garçons les stratégies « chercher du soutien auprès des autres » et « serrer les dents et y aller ». La recherche de soutien social est considérée comme une stratégie utile et efficace. Pour gérer les sentiments négatifs qui surgissent lors de situations stressantes, les filles n'ont que peu recours aux stratégies « se distraire » ou « minimiser le problème », contrairement aux garçons. Le même constat s'applique à la pratique délibérée d'activités sportives ou autres pour relâcher la pression; les filles y font moins souvent appel que les garçons.
- En ce qui concerne les conséquences du stress, 64% des filles (55% des garçons) mentionnent le manque d'envie, 69% (49% des garçons) l'abattement et la tristesse. À cela s'ajoutent chez 49% des filles de 11 à 15 ans (33% des garçons) au moins deux problèmes tels que maux de tête ou de ventre, difficultés à s'endormir, etc. une fois par semaine ou tous les jours.
- Un très grand nombre de filles doutent d'elles-mêmes et de leurs capacités en cas de stress et lorsqu'elles sont sous pression pour réussir. Les stratégies centrées sur la résolution du problème se sont révélées particu-lièrement efficaces pour surmonter le stress. Elles développent l'autonomie, l'estime de soi et la confiance en soi chez les filles. Il vaut donc la peine de renforcer les compétences de celles-ci dans ce domaine.

### Sources

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> ADAK Gesundheit (Hrsg.) (2017). Präventionsradar. Erhebung Schuljahr 16/17. Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. www.praeventionsradar.de

Beck J., Lange S., Tröster H. (2016). Geschlechtsunterschiede in der Stressvulnerabilität, Stressbewältigung und Stresssymptomatik bei Grundschulkindern. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. Vol. 24/2018. Hogrefe Verlag.

<sup>3</sup> Jacobs Foundation (éd.) (2015: Trop de stress – trop de pression! Comment les jeunes suisses gèrent le stress et la pression à la performance. Une étude de la fondation Jacobs, rédigée par Prognos. Bâle

Lohaus A., Domsch H., Fridrici M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.



### Thèmes et liens utiles

Thème	Lien
Stress	www.ciao.ch -> Santé -> Stress
Stress et norme de la performance	www.projuventute.ch/fr/parents/developpement/stress-enfant
Estime de soi	www.ciao.ch -> Estime de soi
Harcèlement	www.ciao.ch -> Harcèlement www.violencequefaire.ch
Harcèlement: propositions d'animation	animation.hepvs.ch/harcelement
Oser dire non	www.filsantejeunes.com/dire-non-5681



### FILM 7 « TYPIQUEMENT FILLE - TYPIQUEMENT MEC! »

### Informations concernant le film

### Objectifs clés:

- Les filles et les garçons réfléchissent aux stéréotypes de genre.
- Ils élargissent leur propre représentation des rôles féminins et masculins.
- · Ils apprennent les uns des autres.



**Résumé:** Le film traite des visions stéréotypées que les filles et les garçons ont les uns des autres. Mirco, qui sort avec Morena, raconte à ses copains qu'ils se sont disputés la veille; Morena en fait de même avec ses copines. Les garçons sont unanimes à déclarer que les filles font des montagnes de tout, alors que les filles trouvent que les garçons ne parlent jamais de leurs problèmes.

**Scène 1:** Quatre garçons sont assis sur les marches d'escalier devant l'école. Mirco raconte que Morena, sa copine, l'a terriblement énervé le soir avant. Elle a passé des heures à la salle de bains, puis elle s'est vexée parce qu'il n'a rien dit sur sa coiffure. Les autres garçons acquiescent («c'est les meufs», «ma frangine fait tout à fait ça»). Mirco est aussi furieux parce qu'après, Morena a parlé des heures au téléphone avec une copine. En plus, son père l'avait déjà énervé le matin. Les autres approuvent, un des garçons essaie de détendre l'atmosphère («Allez, les mecs, venez chez moi pour une partie de poker»).

On entend ce qui se passe dans la tête de Mirco: « Pourquoi estce qu'elle me fait tout le temps des crises? »





**Scène 2:** On voit Morena en compagnie de trois copines dans le couloir de l'école. L'une d'elles lui demande ce qu'elle a. Morena raconte que Mirco, son copain, s'est comporté de façon ignoble la veille. Les autres ne sont pas étonnées; elles lui demandent s'il a toujours des problèmes avec son père. Morena confirme et dit qu'il n'en parle jamais avec elle, que l'essentiel, pour lui, c'est de paraître cool. Les autres sont d'accord avec elle.

On entend ce qui se passe dans la tête de Morena: «Il est vraiment chiant. Pourquoi est-ce qu'il me dit jamais ce qu'il pense?»



### Thèmes abordés dans le film

### Conseils pour soutenir/encourager les adolescent-e-s

### Stéréotypes de genre

Les stéréotypes de genre sont des représentations simplificatrices des femmes et des hommes qui influencent notre perception. D'un côté, ils réduisent les incertitudes et servent de repères. De l'autre, ils dictent une vision étriquée des caractéristiques et des comportements féminins et masculins (voir aussi glossaire, p. 60).

- Penchez-vous sur les stéréotypes de genre avec les jeunes. Discutez des représentations de la masculinité et de la féminité.
- Il s'agit, en remettant en question les rôles assignés aux femmes et aux hommes par la société, d'aider les jeunes à élargir leur propre rôle.
- En tant qu'enseignante ou animatrice jeunesse en milieu ouvert ou associatif, vous êtes un modèle pour les filles. En ne cédant pas systématiquement, en ne vous taisant pas toujours pour éviter les tensions, vous donnez un signal pour que les filles disposent d'une plus grande marge de manœuvre dans leur rôle de femmes.
- > En tant qu'enseignant ou animateur jeunesse en milieu ouvert ou associatif, vous êtes un modèle pour les garçons. En tant qu'homme, reconnaissez vos points faibles en montrant par exemple que vous avez du mal à admettre que tout ne se passe pas comme vous le souhaiteriez au travail.

### Gestion des situations difficiles et du stress

L'alcool (surtout chez les garçons) ou les médicaments (surtout chez les filles) et d'autres substances psychoactives sont souvent utilisés pour surmonter des problèmes ou des phases difficiles. Il en va de même des comportements problématiques tels que les jeux de hasard ou les troubles alimentaires.

On peut apprendre à gérer le stress et les difficultés pour les percevoir non pas comme une menace mais comme des défis.

Exercez avec les filles et les garçons des stratégies pour gérer le stress. Encouragez la compréhension mutuelle face aux différentes manières d'affronter la situation et aidez les jeunes à développer de nouvelles stratégies pour surmonter stress et problèmes.



### Propositions d'animation pour le film « Typiquement fille – typiquement mec! »

### A. Travail avec le film

discussion.





Les filles et les garçons apprennent les uns des autres à travers la

Les filles reconnaissent qu'elles dramatisent souvent dans leur façon de voir les garçons et y réfléchissent.

Les garçons considèrent que discuter de ses difficultés avec des personnes de confiance (copine, copains ou autres) est une force.

### B. Échange par groupe de deux

pour gérer les problèmes.

Élargir ses stratégies personnelles





### C. Échange par groupe de deux





Réfléchir aux stéréotypes.

Elargir sa représentation des rôles féminins et masculins.

### Mise en œuvre: environ 40 min

### Regarder le film avec les filles et les garçons

### Positionnement

Noter des stéréotypes de genre (voir documents à photocopier) en lien avec le film sur des bouts de papier. Demander aux filles et aux garçons d'indiquer sur un axe (voir documents à photocopier) s'ils sont tout à fait, assez, pas tellement ou pas du tout d'accord avec ces affirmations. L'animateur/trice demande à plusieurs jeunes, à titre d'exemple, d'expliquer pourquoi ils ont opté pour telle ou telle position.

### Conclusion

Synthèse de la discussion.

### Mise en œuvre: environ 35 min

### Travail par groupes de deux

Les jeunes se mettent par deux - une fille, un garçon – et se posent mutuellement les questions suivantes:

### Que fais-tu:

- quand tu vas bien?
- quand tu n'as pas le moral?
- quand tu es stressé-e?
- quand tu es en colère?
- quand tu te sens seul-e?

### Evaluation tous ensemble

Question aux groupes:

Indiquez deux stratégies qui vous ont particulièrement plu.

### Mise en œuvre: environ 45 min

### (15) Travail individuel

Consigne: plie une feuille A4 en deux dans la longueur et met en titre sur une moitié « typiquement fille », et sur l'autre «typiquement mec ». Note spontanément ce qui te vient à l'esprit pour chaque rubrique.

Quand tu as fini, marque ce que tu trouves caractéristique chez toi.

### Travail par groupes de deux

Par groupes de deux - une fille, un garçon -, les jeunes passent en revue les affirmations pour voir si celles-ci leur semblent correctes ou non.

### Evaluation tous ensemble

Citez un exemple avec lequel vous êtes tous d'accord et un autre pour lequel vous ne partagez pas le même avis.

Discussion tous ensemble.

### Conclusion

Résumer ce que l'on entend par stéréotypes (voir glossaire).

Montrer que les stéréotypes sont répandus, mais qu'ils ne sont pas immuables et qu'on peut se comporter autrement.



### D. Faits et chiffres pour le film « Typiquement fille – typiquement mec! »





### Activités favorites1



### En ligne

Jeux vidéo:
Deux tiers des garçons
(66%) jouent tous les
jours ou plusieurs fois par
semaine, alors que les
filles ne sont que 11% à
le faire.



90% des filles utilisent les médias sociaux pour se distraire, contre 80% des garçons.

### Hors ligne

Les filles passent davantage de temps avec leurs animaux domestiques. Elles font de la musique et bricolent plus souvent durant leurs loisirs. Les garçons, quant à eux, voient plus régulièrement leurs amis et font plus de sport que les filles.

### Contenus problématiques sur Internet<sup>2</sup>



Les garçons sont plus

souvent confrontés à

des contenus violents

(74% contre 49%).





Les filles sont plus souvent harcelées sexuellement en ligne que les garçons (34.5% contre 25%).



Les filles sont beaucoup plus soucieuses que les garçons de protéger leur sphère privée (39% contre 23%)

Les garçons reçoivent, produisent et envoient plus souvent des contenus numériques à caractère pornographique.

« Les filles arrivent plus facilement à parler de leurs problèmes. »

> « Les garçons oublient leurs problèmes en jouant »

### Consigne

Par groupes de deux, discutez ces phrases en vous aidant des questions ci-après, puis débattez-en tous ensemble.

- Ces affirmations sont-elles correctes? Êtes-vous d'accord avec elles?
- Qu'est-ce que les garçons pourraient apprendre des filles ?
- Qu'est-ce que les filles pourraient apprendre des garçons ?



### INFORMATIONS POUR LES ENSEIGNANT-E-S ET LES ANIMATEUR/TRICES

- Comme nous l'avons déjà mentionné, les attentes de la société quant à la façon d'être et de se comporter des garçons/des hommes et des filles/des femmes influencent consciemment ou inconsciemment l'individu. Conformément à ces attentes, les garçons et les hommes réagissent plutôt en extériorisant accès de colère, agressivité, etc. mais aussi en gardant le silence lorsque des sentiments comme la honte, l'impuissance et la tristesse entrent en jeu. Les filles et les femmes ont davantage tendance à intérioriser et réagissent aux difficultés par de la tristesse, de la honte et de la culpabilité. Elles indiquent toutefois que le fait de parler de leurs problèmes contribue à alléger leur fardeau et que se confier à quelqu'un peut aider à trouver une solution.
- > À l'école, le fait de partir du principe (même inconsciemment) que les filles sont meilleures en lecture et en rédaction, les garçons meilleurs en mathématiques, et d'attendre des résultats conformes à cette vision des choses traduit également une représentation stéréotypée des genres.<sup>3</sup>
- Les parents ne nourrissent pas non plus les mêmes attentes vis-à-vis de leurs fils et de leurs filles. De manière générale, ils ont des attentes élevées et jugent les capacités de leur enfant supérieures à ce qu'indique la réalité scolaire. Chez les filles, les bonnes notes sont attribuées à l'assiduité, et chez les garçons, au talent. Chez les premières, on explique par conséquent de mauvaises performances scolaires par un manque de talent, et, chez les seconds, par de la paresse. Les filles et les garçons sont très sensibles aux remarques, ce qui se reflète dans la façon dont ils évaluent leurs résultats scolaires: les filles se sous-estiment, alors que les garçons se surestiment. Dans le premier cas, on fait un effort, dans le second pas. Ces deux manières de réagir ont leurs avantages et leurs inconvénients.<sup>4</sup>
- Le choix d'une profession est lui aussi fortement influencé par la vision des rôles associés aux genres. Ainsi, les garçons se tournent plutôt vers des métiers techniques ou scientifiques, alors que les filles optent pour des professions dans les services, le social ou la santé.

### Sources

Willemse, I., Waller, G., Genner, S., Suter L., Oppliger S., Huber, A.-L.& Süss, D. (2014). Etude JAMES (de 12 à 19 ans).

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Idem

Rhyner T., Zumwald B. (Hrsg.) (2002): Coole Mädchen – starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Bern, Stuttgart, Wien: Paul Haupt

Coole M\u00e4dchen – nette Jungs Ein Themenheft zur geschlechterbezogenen P\u00e4dagogik. Amt f\u00fcr Volksschulbildung (AVS). Luzern, Mai 2004.



### Thèmes et liens utiles

Thème	Lien	
Changer de point de vue pour découvrir de nouvelles perspectives	www.futurentousgenres.ch	
Rôles de genre, suggestions pour le travail avec les parents	agnodice.ch/wp-content/uploads/2017/11/ 7b-Information et ressources pour parents et tuteurs.pdf	
Jeux de hasard	www.ciao.ch -> Argent -> Jeux de hasard	
LGBTIQ+	www.sante-sexuelle.ch -> Shop -> Coming-out en plein dedans www.pinkcross.ch federation-des-associations-romandes-lgbtiq.ch	
Abus sexuels	www.skppsc.ch/fr/sujets/abus-sexuel/abus-sexuels-harcelement	
Travail sexospécifique dans l'enseignement	egalite.ch/wp-content/uploads/2020/10/Ecole-de-legalite CYCLE 3.pdf egalite.ch/projets/balayons-les-cliches	



### 4. ANNEXES

### 4.1 Glossaire

**Genre et sexe:** le terme de sexe fait référence aux différences biologiques — c'est-à-dire génétiques, anatomiques ou physiologiques, p. ex. — entre les femmes et les hommes, alors que la notion de genre (de l'anglais gender) se rapporte aux aspects psychologiques, sociaux et culturels.

**Identité de genre:** cette notion est utilisée pour décrire le rôle social auquel une personne s'identifie. Lorsque le rôle social coïncide avec le sexe biologique, on parle de « cisgenre », ce qui s'applique à la plupart des gens; dans le cas contraire, on parle de « transgenre ».

Le genre comme construction sociale - doing gender (by drugs): le comportement associé aux hommes et aux femmes est appris depuis la plus tendre enfance et renforcé par les attentes de l'entourage. C'est la société qui définit ce qui est «féminin» ou «masculin» et la façon dont femmes et hommes doivent se comporter. Le genre est donc une «construction sociale», le processus constant en vue de se construire en tant qu'homme ou femme étant qualifié de «doing gender». La catégorie «genre» renvoie donc à la façon dont l'identité féminine ou masculine se construit au sein d'une société. Les filles et les garçons n'assument pas passivement des rôles qu'on leur impose, mais façonnent activement leur identité féminine ou masculine. L'école, en tant qu'institution, joue un rôle important dans cette construction, tout comme d'autres systèmes sociaux.

**Stéréotypes de genre:** les stéréotypes de genre donnent l'impression que la masculinité et la féminité sont deux univers différents séparés par des frontières infranchissables. Les films jouent avec les visions stéréotypées des deux genres en les accentuant (p. ex. la chambre rose dans le film 4) ou en les cassant (p. ex. l'homme «doux» dans le film 2). En représentant différentes formes de féminité et de masculinité, les vidéos aident à s'interroger sur certains stéréotypes de genre et à les déconstruire.

**Orientation sexuelle:** l'orientation sexuelle traduit l'attirance sexuelle qu'une personne ressent indépendamment de son sexe biologique. On peut être attiré par une personne du même sexe (homosexuel), du sexe opposé (hétérosexuel) ou par les deux (bisexuel).

**Hétéronormativité:** l'hétéronormativité est une pensée selon laquelle l'hétérosexualité est la norme. Les personnes qui ne sont pas hétérosexuelles se heurtent ainsi à des préjugés dans le monde entier et sont souvent rejetées et exclues. Ne pas faire partie de la norme peut être extrêmement pensant et peut constituer un facteur de risque conduisant au développement d'une addiction. Une discussion autour des stéréotypes de genre permet de comprendre le genre non plus de façon binaire, mais comme une forme d'expression possible d'une multitude d'identités de genre.

**Résilience:** on entend par résilience la capacité d'un individu ou d'un système (famille, école) à surmonter avec succès des situations difficiles (échec, malheur, détresse, expérience traumatique, situation à risque, etc.).



4.2. Modèles à copier

Modèles à copier pour le film « Trop fort! »

	AFFIRMAT	AFFIRMATIONS SUR LES GARÇONS / HOMMES	HOMMES	
Est fort	Sait se saouler	Pleure parfois	Fait du sport	Aime la vitesse
Est courageux	Fume volontiers	lues tues eS	Veut avoir raison	Sort volontiers
Est gentil	Est agressif	Se vante facilement	Aime faire des bisous	Sait ce qu'il veut
Est silencieux	Est solitaire	Est fidèle	Ne se plaint pas	N'aime pas quand c'est compliqué
Est romantique	Est cool	Travaille dur	Est affectueux	Veut diriger le monde
Est serviable	Est facile	Est attentif	Se promène volontiers	
Est paresseux	Parle franchement	A peur	Ne connait pas la douleur	
Est musclé	Supporte beaucoup d'al- cool	Se fait beau	Aime l'aventure	
Est passionné	Parle peu	Reconnait ses erreurs	Aime les sensations fortes	



### Pour le film « Espèce de victime! »

### BAROMÈTRE DE LA VIOLENCE

**Objectif:** Cet exercice prépare les élèves à la thématique. En évaluant individuellement les scènes données en exemple, ils voient que certaines situations impliquent clairement de la violence, alors que, pour d'autres, l'appréciation est plus nuancée.

Question: Considères-tu que cette situation comporte de la violence?

Préparation: Déposer une bande de papier crépon sur le sol.

### À droite = violence physique • sur la ligne = pas de violence • à gauche = violence psychique

Lire les exemples. Les garçons se placent chaque fois à l'endroit correspondant :

- Un garçon qui se moque de la coupe de cheveux d'un autre
- Des parents qui obligent leurs enfants à manger de tout
- Ne pas répondre à une question posée par quelqu'un
- Un père qui fait mal à son enfant en le tirant en arrière alors qu'une voiture arrive
- Un garçon qui siffle une fille
- Assister sans rien dire aux railleries dont quelqu'un fait l'objet dans le bus à cause de son origine
- Rouler à 215 km/h sur l'autoroute
- Attraper quelqu'un par sa coupe afro
- Une mère qui traite son fils d'idiot
- Le fait que les femmes gagnent en moyenne moins que les hommes pour le même travail
- Une fille qui fait un suçon à son copain
- Un père qui n'est jamais à la maison
- Un boxeur professionnel
- Le chef d'une entreprise qui envoie ses déchets toxiques dans des pays en développement
- Un boucher qui transforme un veau en chair à saucisses
- Un politicien qui incite à la haine contre les étrangers
- Un policier qui t'inflige une amende de 15 francs parce que ton vélo n'a pas de phare.

La violence peut parfois être tant physique que psychique. Les élèves s'en rendront compte et auront du mal à trancher. D'après les expériences faites, ils sautilleront alors d'une jambe sur l'autre de part et d'autre de la ligne.



### Pour le film « Espèce de victime! »

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LES RÔLES DE VICTIME, AUTEUR ET TÉMOIN

### Messages:

- Les rôles ne sont pas figés.
- Ils peuvent changer.
- · Personne n'est gagnant lors d'actes de violence.

### **Victime**

Il n'y a pas de victime type. Chacun, chacune peut se retrouver dans une situation où une personne ou tout un groupe le ou la harcèle. Le fait que quelqu'un soit harcelé, la personne choisie comme victime et le moment où cela se produit dépendent dans une large mesure de la composition du groupe et du contexte. Le facteur déclenchant peut être une mauvaise ambiance momentanée au sein du groupe, une nouvelle composition ou un conflit larvé. Dans bien des cas, la victime sera alors un membre du groupe qui, pour différentes raisons, n'a que peu ou pas de soutien à attendre des autres à ce moment-là.

Attitude face à la victime: il est important d'écouter les adolescent-e-s et de les prendre au sérieux. Les étapes suivantes — prendre contact avec les parents, la direction de l'école, les auteurs, p. ex. —doivent être discutées en détail et doivent se faire uniquement avec l'accord de la victime. Une réaction claire du style « ce n'est pas toi qui as fait quelque chose qu'il ne fallait pas, mais les auteurs qui sont dans leur tort » — peut aider la victime. La violence peut engendrer la crainte d'aller à l'école, car la personne concernée — enfant ou enseignant-e — a le sentiment d'entrer en territoire ennemi et de devoir se tenir sur ses gardes; l'école devient alors un lieu d'angoisse.

### Signes pouvant indiquer que quelqu'un a été victime de violence:

- L'adolescent-e ne veut plus aller à l'école et adopte une tactique d'évitement (être malade, courber les cours, etc.).
- · Les résultats scolaires chutent.
- Les attaques permanentes représentent un stress constant pour l'organisme, ce qui se traduit par des maux de tête et de ventre, des troubles du sommeil et des cauchemars.
- Modification du comportement social: l'adolescent-e voit de moins en moins ses ami-e-s, il ou elle montre moins d'enthousiasme pour son hobby. On assiste à un isolement croissant.
- La confiance en soi diminue. La personne harcelée n'ose plus rien faire et insiste souvent sur le fait qu'elle ne vaut rien.

### Auteur

Les adolescent-e-s qui exercent de la violence sont issus de toutes les couches sociales; tous les types d'établissements scolaires sont concernés. On ne sait pas exactement pourquoi des jeunes en harcèlent d'autres; les motifs sont variables et personnels. Souvent, c'est le besoin profondément humain d'attention et de reconnaissance qui se cache derrière ce comportement. La personne qui harcèle pense que son attitude lui permettra d'accroître sa popularité et d'asseoir sa position au sein du groupe. Elle divise le monde en deux groupes — les gagnants et les perdants — et s'imagine qu'en en rabaissant d'autres, elle se range automatiquement du côté des vainqueurs. Beaucoup ne sont pas conscients de l'ampleur de la souffrance que leur comportement entraîne pour la victime et des tourments qui en résultent.

**Réaction face à l'auteur**: l'auteur doit être placé face à ses actes. Il faut lui dire qu'il fait fausse route. Il doit assumer les conséquences de son geste. Il faut lui dire clairement: ça ne se passera pas comme ça. Tu ne t'en sortiras pas comme ça!

### Témoin

Même si le harcèlement est le fait d'une petite poignée d'élèves, tout le monde — les enseignant-e-s et le reste de la classe — est impliqué et y participe. La plupart des élèves estiment que le harcèlement est injuste et aimeraient le combattre activement. C'est pour cela qu'il faut renforcer et soutenir concrètement le groupe. La question de la dénonciation doit être abordée en cours. Souvent, on tait les faits auxquels on a assisté de peur d'être considéré comme un rapporteur et de se trouver ainsi pris dans un conflit de loyauté vis-à-vis des autres camarades. Dans une classe qui compte un grand nombre d'élèves qui ont confiance en eux et qui ne se laissent pas intimider, les auteurs ont de la peine à parvenir à leurs fins et sont mal vus ; ils intériorisent mieux le fait qu'en embêtant les autres et en les traitant mal, on ne se fait pas d'amis.



Modèle à copier pour le film «Espèce de victime!»

# MÉTHODE DU SET DE TABLE POUR 4 PERSONNES



Modèles à copier pour le film « Dans ma peau »

# BELLE/MINCE = HEUREUSE?

Une définition large de la beauté aide à développer une image corporelle positive.

Se donner mutuellement des retours « positifs » renforce l'acceptation de son propre corps et améliore le sentiment de satisfaction.



Modèles à copier pour le film « Dans ma peau »

### IMAGE CORPORELLE IRRÉALISTE

Cet idéal est présenté comme normal, sain et accessible avec un investissement suffisant. En étant conscient-e qu'il s'agit d'une image corporelle irréaliste, retravaillée, l'impact sur Le corps féminin idéal est grand, fin, blanc, avec une poitrine relativement grande. sa propre image corporelle et sa confiance en soi est nul ou moindre.



Modèles à copier pour le film « Dans ma peau »

### SUR L'IMAGE CORPORELLE INFLUENCE DES MÉDIAS

Chez les filles, le temps passé à consommer des médias qui donnent une image irréaliste du corps idéal est lié à une insatisfaction de son propre corps









### Pour le film « Un stress peut en cacher un autre »

### DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES DE DÉCISION ET D'ORGANISATION

### Post-it

Divise le post-it en trois colonnes.

Réfléchis à toutes les choses que tu devrais encore faire d'ici au soir pour commencer ta journée du lendemain en étant aussi détendu-e que possible et note-les dans la première colonne. Exemples d'activités:

- · faire mes devoirs
- me vernir les ongles
- préparer le test
- faire du sport
- voir des ami-e-s
- jouer d'un instrument
- regarder Instagram, Tik-Tok
- · ranger ma chambre
- etc

Regarde tranquillement toutes ces activités. Si la liste est trop longue, demande-toi lesquelles tu dois absolument terminer. Coche les tâches que tu ne peux pas remettre à plus tard ou celles pour lesquelles tu t'exposes à de lourdes conséquences si tu ne les règles pas encore aujourd'hui. As-tu pu raccourcir la liste?

Coche à présent dans la troisième colonne toutes les choses que tu aimerais faire.

Dans l'idéal, tu as maintenant une liste équilibrée avec les tâches que tu dois vraiment terminer et les choses que tu aimerais faire. Définis aussi l'ordre dans lequel tu veux les faire: par quoi aimerais-tu commencer? Plutôt par une tâche difficile ou par quelque chose de facile qui te fait plaisir?

À faire d'ici ce soir	À faire absolument? (x)	Activités que j'aimerais faire (x)

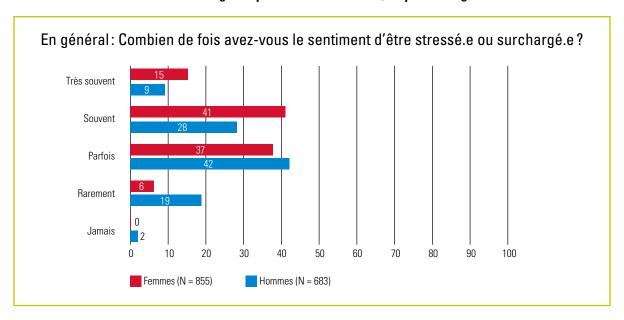
Prends le post-it chez-toi et colle-le en évidence quelque part dans ta chambre : sur la porte, sur le mur en face de ton bureau, etc. Utilise ce système quand tu as le sentiment d'être débordé-e.



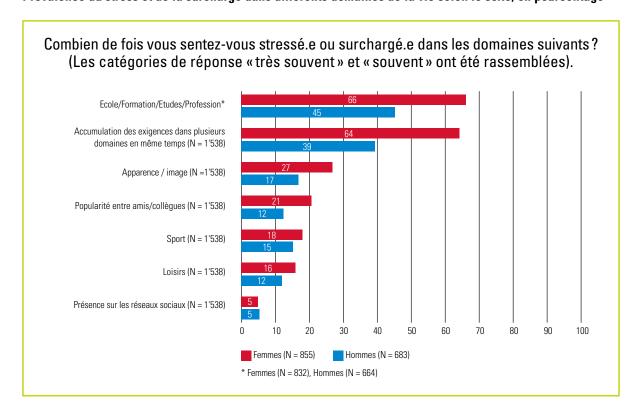
Pour le film « Un stress peut en cacher un autre »

### **STATISTIQUES**

### Prévalence du stress et de la surcharge au quotidien selon le sexe, en pourcentage



### Prévalence du stress et de la surcharge dans différents domaines de la vie selon le sexe, en pourcentage





Modèles à copier pour le film « Typiquement fille — typiquement mec ! »



Modèles à copier pour le film « Typiquement fille — typiquement mec!»



Modèles à copier pour le film « Typiquement fille – typiquement mec!»



## Modèles à copier pour le film « Typiquement fille – typiquement mec! »



Modèles à copier pour le film « Typiquement fille — typiquement mec! »



### Modèles à copier pour le film « Typiquement fille — typiquement mec!»



## Modèles à copier pour le film « Typiquement fille — typiquement mec ! »



### 4.3 Sources du chapitre 2

- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., & Kretschmann, A. (2019). La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Rapport de recherche No 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Mathieu, T., Notari, L. & Schidhauser, V (2020). Gesundheitsverhalten. In: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.). Gesundheit in der Schweiz Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Neuenburg, OBSAN.
- Marmet, S., Archimi, A., Windlin, B., & Delgrande Jordan, M. (2015). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986 -Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 75). Lausanne: Sucht Schweiz.
- Sturzenhecker B. (2012): "Bier-Bildung" Assistenz der Selbstbildung von Jungen zum Thema Alkohol in der Jugendarbeit. In: Schmidt. Semisch H., Stöver H. (Hrsg.): Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum. Frankfurt a.M., Fachhochschulverlag.
- Winter R., Neubauer G. (2001): Dies und Das. Das Variablenmodell "balanciertes Junge- und Mannsein" als Grundlage für die pädagogische Arbeit mit Jungen und Männern. Tübingen, Neuling.
- 6 Schär M., Weber S. (2015): Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 35, Bern und Lausanne.
- Données nationales HBSC 2018, pas encore publiées.
- 8 UBS Optimus Foundation (Hrsg.) (2012): Sexuelle Übergriffe an Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Formen, Verbreitung, Tatumstände. Zürich, www.optimusstudy.com.
- Flaake K. [2009]: Männliche Adoleszenz und Sucht. In: Jacob J., Söver H. (Hrsg.): Männer im Rausch. Konstruktionen und Krisen von Männlichkeiten im Kontext von Rausch und Sucht. Bielefeld, transcript Verlag.
- 10 Winter R., Neubauer G. (2001): Dies und Das. Das Variablenmodell "balanciertes Junge- und Mannsein" als Grundlage für die pädagogische Arbeit mit Jungen und Männern. Tübingen, Neuling.
- 11 Bericht des Bundesrates (2015). Jugend und Gewalt. Stand der Prävention und Zusammenwirken mit Intervention und Repression. Bern.
- 12 Ider
- 13 Kuntsche E., Gmel G., Annaheim B. (2006). Alkohol und Gewalt im Jugendalter. Gewaltformen aus Täter- und Opferperspektive, Konsummuster und Trinkmotive Eine Sekundäranalyse der ESPAD-Schülerbefragung. Lausanne: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.
- 14 Iden
- 15 Schmidt, F. 2008. Untersuchung über hilfebedürftige Jugendliche mit Suchtmittelproblemen in der Stadtgemeinde Bremen. Bremen: Gesundheitsamt.
- 16 Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., & Kretschmann, A. (2019). La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Rapport de recherche No 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- 17 Delgrande Jordan, M., Mathieu, T., Notari, L. & Schidhauser, V (2020). Gesundheitsverhalten. In : Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.). Gesundheit in der Schweiz Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Neuenburg, OBSAN.
- 18 Stumpp G., Reinl H. (2012): Rauschtrinken bei Jugendlichen: Die "kulturelle Chemie" in der Gruppe. In: Schmidt-Semisch H., Stöver H.: Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum.
  Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag Hösselbarth S., Seip C., Stöver H. (2012): Harm Reduction und Doing gender: Bedeutungen und Funktionen des Alkoholkonsums bei der Inszenierung von Männlichkeiten und Weiblichkeiten.In: Schmidt-Semisch H., Stöver H.: Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum. Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag.
- 19 Delgrande Jordan, M., Mathieu, T., Notari, L. & Schidhauser, V (2020). Gesundheitsverhalten. In: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.). Gesundheit in der Schweiz Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Neuenburg, OBSAN.
- 20 Schnyder, U., Milos, G., Mohler-Kuo, M., & Dermota, P. (2012). Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz (en allemand) Sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Schlussbericht Zürich, 7. Mai 2012
- 21 Marmet, S., Archimi, A., Windlin, B., & Delgrande Jordan, M. (2015). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülerin in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986 Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC)(Forschungsbericht Nr. 75). Lausanne: Sucht Schweiz.
- UBS Optimus Foundation (Hrsg.) (2012): Sexuelle Übergriffe an Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Formen, Verbreitung, Tatumstände. Zürich, www.optimusstudy.com.
- 23 Stumpp G., Reinl H. (2012): Rauschtrinken bei Jugendlichen: Die "kulturelle Chemie" in der Gruppe. In: Schmidt-Semisch H., Stöver H.: Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum. Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag Hösselbarth S., Seip C., Stöver H. (2012): Harm Reduction und Doing gender: Bedeutungen und Funktionen des Alkoholkonsums bei der Inszenierung von M\u00e4nnlichkeiten und Weiblichkeiten. In: Schmidt-Semisch H., Stöver H.: Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum. Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag.
- 24 Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse Résultats de l'enquête , Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.
- <sup>25</sup> Idem
- <sup>26</sup> Forrester-Knauss C. (2014): Positives Körperbild bei Jugendlichen. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 29, Bern und Lausanne.
- Jahn I., Kolip P. (2002): Die Kategorie Geschlecht als Kriterium für die Projektförderung von Gesundheitsförderung Schweiz. Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (BIPS), Bremen.
- 28 Marmet, S., Archimi, A., Windlin, B., & Delgrande Jordan, M. (2015). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülerr in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986 Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC)(Forschungsbericht Nr. 75). Lausanne: Sucht Schweiz.
- <sup>29</sup> Juvenir-Studie 4.0 (2015): Zuviel Stress zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen.
- Ambord, S., Eichenberger, Y. & Delgrande Jordan, M. (2020). Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Lausanne: Sucht Schweiz.
- 31 Idem
- Rhyner T., Zumwald B. (Hrsg.) (2002): Coole Mädchen starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Bern, Stuttgart, Wien: Paul Haupt.
- 33 Guggenbühl L., Bütler C., Ruflin R. (2010): Schlussbericht Metaevaluation zur Wirksamkeit gendersensibler Suchtarbeit. Socialdesign im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Bern.