

L'AMOUR DE SOI, LE RESPECT DE SOI, LA GENTILLESSE

Tu as besoin d'un regard doux et bienveillant. Tu peux apprendre à te regarder avec gentillesse, en te parlant comme tu parlerais à un ami. Prends le temps de mieux te connaître et de découvrir ce que tu aimes chez toi. Laisse tes qualités grandir, sans te comparer aux autres ni te soucier de leur regard.

LES JUGEMENTS

Les critiques sur ton apparence ou ton corps peuvent faire mal. Ne laisse pas les paroles blessantes des autres définir qui tu es. Leurs insultes ne diminuent pas ta valeur : personne ne te connaît mieux que toi-même.

Si tu en es témoin, ne participe pas aux moqueries et ne partage pas les humiliations. Choisis plutôt de respecter les autres comme tu aimerais toi-même être respecté.

LES INFLUENCEURS, LA PRESSION SOCIALE, LES LIKES

Les influenceurs et les réseaux sociaux peuvent parfois donner l'impression qu'il faut s'habiller, penser ou agir d'une certaine façon. Mais ces modèles ne sont pas des règles : tu as le droit d'être toi-même, avec tes goûts, tes envies et ta personnalité. Le nombre de likes ou de personnes qui pensent la même chose ne signifie pas forcément que leur avis est juste. Écoute ce que tu ressens, respecte tes limites et suis les règles qui protègent les droits de chacun.

LE CONSENTEMENT POUR LES PHOTOS ET LES VIDÉOS

Ton image t'appartient. Personne n'a le droit de prendre ou de partager une photo ou une vidéo de toi sans ton accord. **Tu peux dire "oui" aujourd'hui et changer d'avis demain. Mais sur Internet, une image peut être difficile à supprimer. Il se peut qu'elle soit copiée ou partagée. Réfléchis donc bien avant de donner ton accord.** Si tu hésites, demande conseil à un adulte de confiance.

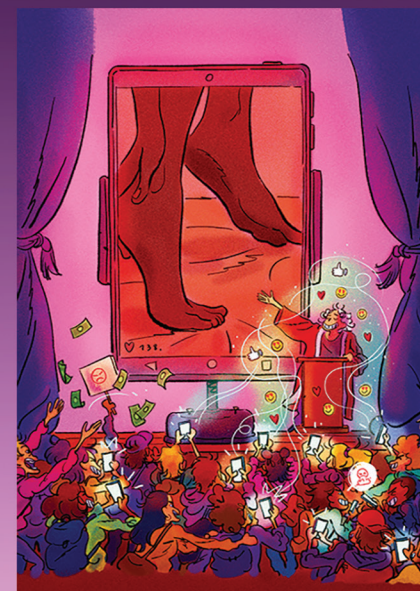
LE PARAÎTRE

Ton corps t'accompagnera toute ta vie. Il va changer avec l'âge, ton vécu, tes émotions, ta santé, Sur les réseaux sociaux, certaines personnes utilisent des filtres, retouchent leurs photos ou cherchent à cacher ce qu'elles considèrent comme des « défauts ». Cela peut donner l'impression qu'il existe un corps parfait, mais ce n'est pas la réalité. La confiance en soi ne dépend pas seulement de ton apparence. Elle grandit surtout quand tu apprends à te connaître, à t'accepter et à reconnaître tes qualités.

« C'EST POUR RIRE ! »

Une blague n'est drôle que si tout le monde peut en rire. Si une personne se sent triste, gênée ou blessée, ce n'est plus vraiment de l'humour. Rire d'une personne sans son accord, c'est se moquer d'elle. Pense toujours à respecter les autres et leurs émotions.

QUAND LES INSULTES ET CRITIQUES TE BLESSENT



On se moque de ton physique ? On t'insulte ? Un ami ou une amie te demande de faire des choses que tu n'aimes pas, en vrai ou en ligne ?

3 RÈGLES POUR TE PROTÉGER

1. Explique à un adulte de confiance où cela se passe : à l'école, à la maison ou sur internet. Sois précis.e.
2. Tu as le droit de dire « non », de t'éloigner d'une situation qui te met mal à l'aise, de ne pas répondre.
3. Écoute ce que tu ressens : après une discussion, une demande, une image ou un message, te sens-tu bien, en sécurité et respecté, ou plutôt triste, inquiet ?

EN LIGNE ? CAPTURE - BLOQUE - SIGNALE - PARLE

RÉFLÉCHIS POSÉMENT

Une amitié, un.e amoureux.se :

Est-ce que je me sens bien et respecté.e, ou est-ce que je me sens triste, mal à l'aise ou nul.le ?

Une conversation, une demande, une image ou un contenu :

Est-ce que je me sens bien et en sécurité, ou est-ce que cela me fait peur ou me met en colère ?

Tu as parfois l'impression d'écouter les autres sans réussir à penser par toi-même ?

JE TE PROPOSE UN ATELIER POUR TRANSFORMER TES PENSÉES ET Y VOIR PLUS CLAIR.



Théracommuni

COMMENT FAIRE ?

WWW.STOPHARCELEMENT.EU



ATELIER BOCAL & SAVON

GRAND NETTOYAGE DES PENSÉES

1

DANS LE BOCAL, TRANSFORME LES PENSÉES QUI TE RENDENT VULNÉRABLE AU REGARD DES AUTRES

PENDANT PLUSIEURS JOURS, À L'ENCRE BLEUE, SUR DES MORCEAUX DE PAPIER ABSORBANT (DE L'ESSUIE-TOUT), RÉPOND À LA QUESTION SUIVANTE :

EST-CE QUE CETTE PENSÉE M'AIDE À AVOIR CONFIANCE EN MOI, À ME RESPECTER ET À RESPECTER LES AUTRES ? À GARDER LA TÊTE HORS DE L'EAU ?

Note ou dessine les conséquences sur toi-même

- ⚡ de la comparaison avec les autres
- 📷 des filtres et des images retouchées
- 🌿 du besoin de plaire ou d'être accepté.e
- ✖ de la peur d'être différent.e
- 👁 des photos ou vidéos prises sans ton accord
- 💀 des messages, images ou demandes qui te mettent mal à l'aise

NE TE CENSURE PAS ! VIDE TON SAC.

ÉCRIS DES MOTS, DES PHRASES, DES QUESTIONS, DES INSULTES OU MÊME DES CRIS.

FAIS LE TRI

3

JE LA GARDE
Cette pensée est bonne pour moi

OU

JE LA TRANSFORME
Cette pensée me fait mal

GARDE TES PAPIERS COLORÉS ET AFFICHE-LES

REMPLE D'EAU SAVONNEUSE.
SECOUE-LE.

Le bocal est là pour transformer ce qui te maintient en difficulté.

AU FIL DES JOURS, OBSERVE LES MOTS SE DÉLAVÉ ET LES PAPIERS SE DÉCOMPOSER.

L'objectif n'est pas de changer qui tu es, mais de transformer ce qui te noie en quelque chose qui t'aide à respirer.

PLACE LES PAPIERS « REGARD DES AUTRES » DANS LE BOCAL

2

AUTOUR DU BOCAL, SOIS TOI-MÊME, SANS PENSER AU REGARD DES AUTRES

JE GARDE LA TÊTE HORS DE L'EAU!
Sur des papiers de couleurs, note :



Ce que tu aimes chez toi



Ce que ton corps te permet de faire



Ce qui te rend unique, singulier au-delà de l'apparence



Ce que tu aimes dans ton style, ton caractère



Tes qualités que l'on ne voit pas sur les photos



Ce qui te donne confiance en toi



Invente des mots gentils pour ton corps et ta personnalité

OBSERVE COMMENT LE BOCAL SE COUVRE PROGRESSIVEMENT DE QUI TU ES !

LIS CES PAPIERS MATIN ET SOIR DURANT 30 JOURS