



IL ÉTAIT UNE FOIS...

AU COEUR DES MONTAGNES



TABLE DES MATIÈRES

Dans le cadre d'un projet financé par Alterados et le Secrétariat à la Jeunesse, les jeunes fréquentant la maison des jeunes Au Coeur des Montagne de St-Élie-de-Caxton ont été invités à participer à six activités de prévention portant sur les sujets suivants:

les fakes news, les influenceurs, l'estime de soi et l'image corporelle, les saines relations et la gestion des émotions, la sextorsion et la pornographie, la cyberdépendance et le Fear Of Missing Out (FOMO).

Par la suite, lors d'un camp en nature, les jeunes ont composé des textes sur chacun des sujets qu'ils ont ensuite illustrés à l'aide de photographies.

01	Fake News
02	Influenceurs
03	Estime de soi et image corporelle
04	Saines relations et gestion des émotions
05	Pornographie et sextorsion
06	Cyberdépendance et Fear Of Missing Out (FOMO)

FAKE NEWS



Naomie a 15 ans. Elle vit dans une banlieue paisible et accueillante. Ses parents sont partis en voyage pour une semaine en lui faisant confiance avec les responsabilités de la maison. Ceux-ci ont laissé de multiples post-its à travers la demeure pour ne pas qu'elle oublie ses tâches. Ils lui ont promis de revenir pendant la fin de semaine pour célébrer sa fête avec un beau cadeau. Le surlendemain, Naomie vit un article inquiétant envoyé dans la conversation de groupe avec ses amis. Une épidémie virale semblable à la rage touchait la race humaine. L'article appelait l'événement « la fin de l'Ancien Monde ». Les scientifiques expliquaient dans la publication que le virus avait un effet s'apparentant à ce que la population générale appelait des « zombies ». Les professionnels donnaient environ une semaine avant que l'épidémie touche leur coin de pays. Sous le choc, Naomie appela ses parents environnant l'éclosion virale. Son père répondit avec un ton essoufflé et dit à sa fille de ne pas s'inquiéter pour eux d'un débit de voix voulant dire le contraire. Il dit à Naomie qu'il l'aimait de tout son cœur avant de raccrocher. En pleurs et déchirée par la situation qu'elle vivait, Naomie eut envie de tout arrêter et de revenir dans le passé. Cependant, son amie Lou eut une brillante idée. Elle expliqua dans la conversation de groupe que sa famille tenait un abri sous-terrain construit durant la Seconde Guerre mondiale. Il était situé sous la demeure de ses grands-parents, enfouie dans le fin fond des bois. Elle invita donc tous ses amis et leur famille à se joindre à eux pour qu'ils puissent se défendre et survivre à la catastrophe. Le départ se ferait ce samedi. Lou irait chercher Naomie chez elle avec l'auto de son grand frère. Naomie prépara son sac avec assez de vêtements, une couverture et un oreiller. Elle regarda des vidéos expliquant la survie en forêt afin d'être en mesure de subsister à ses besoins. Elle apprit à faire des nœuds, un feu et plusieurs autres compétences utiles pour sa survie.

Le grand jour est arrivé, il est temps de dire adieu au lieu où elle a grandi. Ses sacs rentrent à peine dans le coffre de la Jeep remplie à ras bord. Le trajet est long et peu de mots sont échangés. Le silence est lourd, mais Lou sourit tout de même. Enfin arrivée sur les lieux, Naomie prend ses sacs et plusieurs pas, s'approchant vigoureusement du chalet de vieux bois situé devant elle. La première chose qu'elle aperçoit est le grand-père de Lou, perché sur son balcon, les jambes croisées sur sa chaise berçante, lisant son journal. Avec un grand total de huit sacs dans ses mains et ses bras, ainsi qu'un sac à dos et un sleeping bag accrochés au dos. Naomie fait glisser la porte du moustiquaire grâce à son pied droit et prend deux pas avant de lever sa tête. C'est alors qu'elle voit un ballon gonflé inscrivant le chiffre 16 au plafond. « Bonne fête » retentit alors comme un éclair dans la tête de Naomie. Confuse et sous le choc, elle tourne la tête et observe d'un regard panoramique de gauche à droite scannant chacun des visages qui se posaient devant elle. Ses sacs, subitement, fracassent le sol. À la course, Naomie saute dans le bras des deux visages les plus éloignés. « Papa, maman, ceci est le plus beau jour de ma vie ».



INFLUENCEURS

Alex est un adolescent de 15 ans et, comme la majorité des adolescents de son âge, il est abonné à plusieurs influenceurs sur les réseaux sociaux. C'est l'après-midi et Alex regarde attentivement les stories Instagram que les gens auxquels il est abonné ont partagées. Son influenceur préféré, Charlie Abdo, présente une crème miraculeuse. Selon Charlie, appliquer cette crème donnerait automatiquement des abdos d'enfer. Alex, qui rêve d'avoir le corps d'un Adonis, achète donc sans tarder la crème. Quelques jours plus tard, il reçoit enfin son achat supposément magique. Il applique donc la crème sur son torse en espérant avoir des abdos rapidement. Deux heures plus tard, son ventre commence à brûler intensément, à enfler et il devient tout rouge. En panique, il court prendre une douche afin de retirer toute trace de cette crème démoniaque de son corps. En sortant de la douche, soulagé, il prend son cellulaire afin de regarder ses stories. L'influenceuse Ella L'affaire présente sa recette de smoothie préférée. Elle affirme que ce smoothie aide à la perte de poids. Alex se dit donc qu'il pourrait boire ce smoothie tous les jours en plus de s'entraîner afin d'augmenter ses chances d'avoir des abdos. Sa routine des deux semaines suivantes est donc la même chaque jour. Il se lève à 7h, se prépare le smoothie d'Ella et s'entraîne en buvant ce dernier. Un matin, il se réveille avec des douleurs à tout le corps. Il a mal aux abdos, mais aussi mal à la tête et mal au cœur. Il se regarde dans le miroir et réalise que le smoothie n'a absolument rien fait. L'apparence de son corps n'a pas changé du tout. Il ouvre donc Tiktok, découragé. Le Tiktokeur Laurent Dublé a partagé une vidéo hilarante. Dans son sketch, Laurent prend une pilule et se réveille le lendemain matin dans le corps du plus bel homme sur Terre. Alex décide donc de faire confiance une dernière fois aux influenceurs. Il commande donc la pilule spéciale que Laurent Dubain a promue sur ses réseaux. Quand il reçoit sa commande, il regarde le contenant des pilules et décide de lire la liste d'ingrédients. Il réalise donc que les petites capsules ne contiennent que de la farine. Il s'est encore fait avoir. Alex en a assez. Il se désabonne donc de toutes les personnes qui l'ont influencé négativement. Son ventre commence à gargouiller. Alex décide d'aller manger son repas préféré, un bon gros Big Mac.



ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE

Samedi midi à la plage, y'a du monde en titi
Billy est pris comme dans une cage, tout le monde se moque de lui
On lui dit qu'il ne fait aucun effort
« As-tu vu son corps? »
Mais comment veux-tu qu'il se sente bien
Quand on lui dit de se jeter dans un ravin

Tout de même, Billy garde la tête haute puisqu'il a beaucoup de soutien
Ses vrais amis lui disent qu'ils ne le connaissent pas bien
Pourtant, ceux-ci ne comprenaient pas la véritable bataille que Billy vivait
Puisque lui-même avait de la difficulté à mettre des mots sur les faits

Un grand matin en point d'exclamation
Comme parti pour accomplir une mission
Billy se regarde dans le miroir et s'écrit
« Billy, Billy, Billy, Billie, oui, Billie »

Ma vie n'est pas ratée
Sans dire que j'en ai fini avec les difficultés
Je viens de confirmer ma réelle identité



SAINES RELATIONS ET GESTION DES ÉMOTIONS

« J'en reviens pas, on va au bal demain, t'en rends-tu compte? ». Livia, qui n'est pas impressionnée par la déclaration évidente de son « chum », lui répond par un simple « Oui, j'espère que tu vas bien te comporter », suivi d'un sourire disproportionné, mais à la fois énigmatique. Samuel qui comprend alors qu'elle lui mijote une petite surprise lui demande : « Qu'est-ce que ça veut dire ça? » Livia hausse les sourcils et détourne la tête avec un petit sourire en coin, comme pour ne pas avouer qu'il avait compris que sa « blonde » lui cachait quelque chose. « Tu verras bien », dit-elle enfin après une pause qui semblait avoir duré une éternité pour Samuel.

Samuel tournait les multiples scénarios possibles de cette soi-disant surprise dans sa tête, jusqu'au point d'en trembler d'anticipation. Avait-elle un cadeau pour lui ou une grosse annonce à lui faire? Allait-elle aller au même Cégep que lui comme ils en avaient discuté auparavant? Est-ce que cette surprise n'était que le regard qu'elle voulait recevoir en révélant sa robe qu'elle avait si bien cachée depuis le dernier mois? Il n'en avait aucune idée, ce qui augmentait encore plus l'excitation qu'il avait pour sa surprise.

L'heure du bal avance à grands pas. Samuel est habillé « comme un prince », comme le dit sa mère. Samuel ne peut qu'émettre un semblant de sourire vers sa mère, qui veut dire merci, mais arrête, « C'est gênant ». L'avant-bal est plus qu'ordinaire, les parents semblent plus excités que les jeunes eux-mêmes. Les coupes de champagne ou de « jus » suivit d'un clin d'œil des parents, s'enfilent doucement, puisque quelques parents pensent encore que c'est la première fois que leur enfant prend de l'alcool. Après une photo entre les « boys » et une autre avec les parents, les jeunes sont prêts à se rendre au bal à bord d'un autobus loué.

Une vingtaine de jeunes hommes descendirent du bus la tête haute et les épaules plus larges qu'un cadre de porte, accueillis comme des princes à leur mariage. Une file de parents et de professeurs placés en haie d'honneur lèvent en demi-lune leurs bras de façon uniforme. Au bout de cette haie se trouvent les dames d'honneur placées quelques minutes plus tôt pour accompagner ou non, le bras de leur cavalier(ère). Samuel avait le cœur essoufflé, comme s'il venait de faire un nouveau manège extrême. Ses yeux étaient grands ouverts à la recherche de sa « princesse » pensait-il juste avant d'être honteux d'avoir même pensé à ce terme. Il aperçut alors la petite posture incertaine de Livia, resplendissante dans sa robe au haut blanc laissant paraître ses épaules et au bas rouge de satin comme des vagues paisibles au coucher de soleil. Samuel avait compris tout de suite qu'il s'agissait de la surprise. Il était émerveillé devant sa beauté. Ils se prirent par le bras et défilèrent un peu plus loin. Samuel s'empressa de la serrer dans ses bras. Il alla pour l'embrasser, mais à son désarroi, Livia tourna la tête à la dernière seconde. Samuel sous le choc, lui demande : « Tout va bien ? », elle répond par « Oui, mais il y a beaucoup de monde ». Samuel ne voulait pas en faire un gros plat, mais tout de même, cela faisait un mois complet qu'ils se montraient comme un couple à l'école. La soirée avançait bien, mais Livia refusait même de prendre la main de Samuel, quelque chose n'allait pas. La danse avait lieu dans 15 minutes, un moment que Samuel attendait depuis longtemps. Avant cela, il demande à Livia : « Vraiment, qu'est-ce qu'il y a? », Livia hésitante dit alors : « Est-ce que tu m'aimes pour vrai? » Samuel répondit avec un peu de dégoût : « Mais bien sûr, pourquoi est-ce que tu me dis ça maintenant? », « Parce que je veux être sûre que tu es le bon pour moi ». Samuel, visiblement déconcerté, répliqua alors : « Bin voyons, qu'est-ce qu'il se passe avec toi, enweille, on va danser ». Il lui prit alors le bras et la tira vers la scène de danse. Elle retira son bras d'un coup sec et lui dit : « Heille touche moi pas comme ça ».

Il lâcha alors son bras, maintenant mécontent et dit : « Bon, moi je m'en vais danser ». Après quelques pas, Livia dit : « Je savais que tu n'étais pas le bon pour elle » et se mit les mains sur la bouche regrettant ce qui venait de sortir de ses cordes vocales. « Quoi? » énonça-t-il. « Non, rien ». « T'es pas Livia, hein? ». Elle hocha « non » de la tête, c'était sa sœur jumelle Elisa. C'était donc ça la surprise de sa blonde, pensa-t-il? Un mauvais coup, à un moment tant important pour lui? Furieux et sous le choc, ses émotions le malmenaient entre les larmes de tristesse qui coulaient sur ses joues et la colère qu'il voulait faire ressentir au mur de briques. La danse débutait. Samuel avait fait le choix de s'amuser avec ses amis, malgré la trahison qu'il vivait.

Samuel a pris la décision de mettre fin à leur relation par texto suite à l'incident. Livia était dévastée, elle voulait simplement faire une blague à son chum et ne savait pas comment lui dire qu'elle était trop anxieuse pour aller à son bal. Sa sœur jumelle, quant à elle, n'avait pas de bal et lui suppliait de pouvoir y aller, ce qui arrangea les deux partis. Livia s'est alors excusée de multiples fois par texto. Cependant, aucune réponse ne venait de la part de Samuel. De plus, plusieurs amis de Samuel étaient devenus proches de Livia et vice versa, ce qui rendait la situation encore plus tendue.

Lors d'une soirée amicale, les deux se sont retrouvés l'un devant l'autre laissant un grand malaise dans la place. Plusieurs amis chuchotaient derrière le dos de l'un et de l'autre. À la place de laisser les choses tourner au mal, les deux se sont parlé pour régler la chose. Livia comprenait que Samuel n'avait pas apprécié la surprise de mauvais goût et Samuel a tenté de comprendre le point de vue de Livia. Même si cela allait être difficile, Samuel semblait ouvert à l'idée de garder contact avec elle et de rester amis. Livia expliqua qu'elle ferait des efforts pour se faire pardonner et qu'elle n'attendait pas à revenir avec lui en relation, mais travaillerait sur elle pour ne plus se remettre dans des situations embarrassantes de la sorte. Samuel dit alors en faisant un geste pour lui serrer la main « D'accord, je suis prêt à te donner une seconde chance Éliisa » en lui faisant un grand sourire. Livia, avec les yeux pleins d'eau et les joues boursoufflées, ria nerveusement et lui serra la main. Le malaise n'était que de passage, chacun pu passer à quelque chose de nouveau et de plus sain.



PORNOGRAPHIE ET SEXTORSION



Jules vient tout juste de sortir d'une relation et trouve son break up difficile. Lorsqu'il est à l'école, il observe chaque angle pour croiser le regard de son ex. Pourtant, quand il le croise, il ne peut que baisser la tête. Cette semaine, il a peu d'énergie et va se coucher tôt dans son lit pour naviguer sur Tiktok, lorsqu'il aperçoit une nouvelle demande d'amitié d'une dénommée Vanessa. Celle-ci semble bien plus vieille que lui, mais se trouve à avoir son père Martin comme ami en commun. Sans trop y penser, Jules accepte l'invitation. Quelques minutes plus tard, un message de Vanessa défile au haut de son cellulaire où il est inscrit : « Salut mon beau, veux-tu des photos? ». Jules, déconcerté, lui envoie comme message : « Non, je ne te connais pas ». L'appareil du jeune homme vibre aussitôt. Le message indique qu'une photo a été envoyée. Jules ne se sent pas à l'aise, mais décide tout de même d'ouvrir la conversation. Il regarde et supprime immédiatement le contenu déroutant. En échange, Jules lui envoie, comme petite vengeance, la photo d'un rat-taupe nu. Vanessa regarde la photo et échappe son cellulaire devant l'horreur qu'elle vient d'apercevoir sur son téléphone. Un choc électrique et un courant d'air viennent alors lui donner la chair de poule. La nuit tombante, elle s'installe dans ses couvertures encore horrifiée par la bête dépourvue de poils. C'est alors que Vanessa entendit le mur de sa chambre gronder, comme si quelque chose se promenait à l'intérieur et rongerait les parois de sa chambre devant ses petites oreilles. Elle comprit à ce moment la gravité de ses actions. Il était trop tard. Vanessa sera désormais hantée pour le restant de ses jours.

N'envoie pas de photos nus, envoie un rat-taupe nu.

CYBERDÉPENDANCE ET FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Le futur dépend de ce que tu feras aujourd'hui.

Ne regarde pas l'heure, fait ce qu'elle fera tout le temps, avance.

Le succès n'est pas la clé du bonheur, le bonheur est la clé du succès.

Le temps est limité, ne le gaspille pas en vivant la vie d'une autre personne.

N'attendez pas, le temps ne sera jamais le bon.

Le voyage de mille miles débute par un pas.

Ne compte pas les jours, fais en sorte que les jours comptent.

Ce que tu fais aujourd'hui pourrait améliorer tous tes demain.

Crois que tu peux le faire et tu es déjà à la moitié du chemin.

La mauvaise nouvelle est que le temps s'envole vite, la bonne nouvelle est que vous êtes le pilote.

Si vous passez trop de temps à penser à une chose, cette chose ne restera qu'une possibilité.

S'il n'y a pas d'obstacles, il n'y a pas de progrès.

Ce genre de belles paroles se trouvent partout sur les réseaux sociaux. Ce n'est pas en les lisant jour après jour que leurs significations changeront. C'est en arrêtant de les lire et en les mettant en action que le changement arrivera réellement. Pense à ce que tu aimes/aimerais faire, avec qui tu aimerais le faire et fais-le. Le soir, lorsqu'on te demandera ce que tu as fait de ta journée, tu pourras discuter de tes idées et des activités que tu as pu partager avec le monde qui t'entoure, sans te sentir comme si tu avais eu l'occasion de faire plus. Prendre le temps de prendre le temps peut être bien si l'on sait que cela ne devient pas une routine. Donne-toi le défi de te lever et de réaliser un projet ou une activité que tu as en tête depuis longtemps. Tu es jeune et créatif, ne laisses personne te dire autrement, même pas toi.





Merci à nos partenaires:

