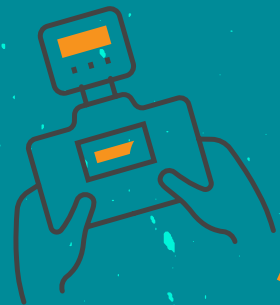
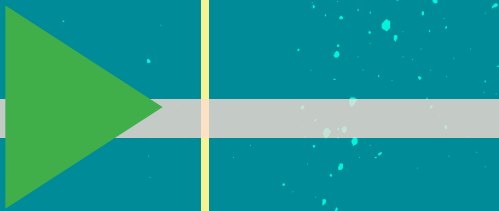




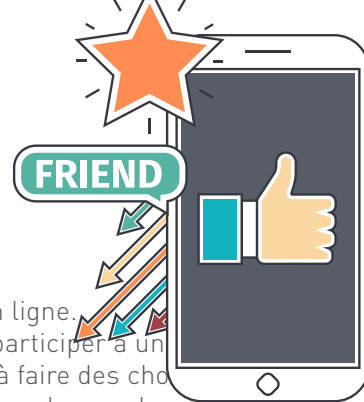
ONLINE CHALLENGES

PARLEZ-EN AVEC VOS ENFANTS



Child Focus
☎ 116 000

LES CHALLENGES EN LIGNE



De quoi s'agit-il ?

Êtes-vous présent sur les réseaux sociaux? Alors vous les avez déjà vu : les challenges en ligne. Tout le monde, les enfants, les jeunes mais aussi les adultes aiment se laisser tenter de participer à un challenge pas cap ! Comment cela se passe-t-il ? Challenge accepté, on se défie les uns les autres à faire des choses amusantes ou grisantes. Tout devient possible. Mettre au tant que possible du raisin dans la bouche ; avaler une bouchée de cannelle ; prendre un bain dans de l'eau glacée... On se filme et on publie le tout en ligne. Bon nombre de challenges sont innocents et amusants. D'autres contiennent plus de risques voire des risques de blessure ou un danger de mort. Ils sont tout simplement dangereux pour soi ou pour les autres.

C'est pourquoi, il est important d'analyser la nature des challenges et leur intention avant de se lancer.

Comment ?

Les challenges en ligne se répandent aussi vite que l'éclair. Les vidéos des challenges sont publiées, partagées, diffusées par les célèbres influenceurs et YouTubers, mais aussi par sa propre communauté sur Instagram, Facebook ou YouTube. TikTok représente également une plateforme populaire pour ces challenges en ligne. Ces réseaux sociaux sont en quelques sortes des autoroutes pour les défis en ligne. Ils y circulent vite et en sont la tribune pour parfaite se montrer en action à ses amis.

Pourquoi ?

Dans la plupart des cas les jeunes y participent par curiosité ou tout simplement pour s'amuser. Pendant et après la réalisation du challenge, il est fort probable qu'ils s'amuse ensemble. Certains le font pour le plaisir ou pour se dépasser. D'autres participent en suivant l'exemple de leurs amis.

Comment aborder ce thème avec votre enfant ?

Cet outil, tremplin à la discussion, va clairement vous aider à initier cette échange.

Tout d'abord, vous trouverez ci-dessous quelques astuces importantes sur les challenges en ligne. Il est fondamental d'attirer l'attention de votre enfant et adolescent sur ces points.

Suivez toujours votre intuition !

drôle ou dangereux. La règle d'or est la suivante : si vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous vous sentez mis sous pression, alors ne le faites pas, car vous devez le faire pour vous-même et non pas pour suivre les autres !

Voici donc les questions à partager avec votre enfant :

- Réfléchis toujours avant de participer à un challenge. Quelles peuvent être les conséquences pour moi et pour les autres ?
- Le challenge est anodin et amusant ? Cela peut être très chouette ! Amuse-toi bien!
- Le challenge te semble-t-il dangereux ? Alors ne le fais pas. Ce serait dommage de mettre ton intégrité en péril pour un challenge qui est ridicule et qui sera vite oublié de tous?
- Bien que cela puisse être difficile : si tu ne veux pas le faire, alors n'y participe pas. Essaie de résister à la pression de groupe. Pas facile, c'est vrai. C'est souvent cette pression qui est bien plus difficile à gérer que le challenge en lui-même.
- Tu crois que rien ne peut t'arriver car tes amis sont là. Mais non, les choses peuvent aussi mal tourner en leur présence. Est-ce que tu es invincible ?
- D'autres personnes sont reconnaissables sur la vidéo ? Alors demande leur d'abord la permission avant de publier la vidéo.



PARLEZ-EN !

Ces flèches vous guideront vers la bonne attitude à adopter :



PLAGE

ENTRÉE

TOUTES DIRECTIONS

EXIT

SOS





Une conversation sur les challenges en ligne commence en montrant de l'intérêt pour le sujet. Posez des questions ouvertes et gardez une attitude positive. Ne jugez pas ! De cette manière, vous saurez comment votre enfant perçoit les challenges en ligne.

Par contre, si vous donnez immédiatement votre avis et vos attentes, cela engendrera l'effet contraire. Ils pourront se refermer sur eux-mêmes et le reste de la discussion en sera plus difficile



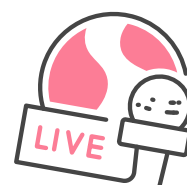
Ne soyez pas négatif envers tous les challenges en ligne.

Certains challenges en ligne sont en effet inadmissibles. D'autres sont tout simplement rigolos!

Si quelqu'un vous demande de relever un défi en ligne, vous êtes toujours libre d'y participer ou pas et vous êtes libre de prendre la direction que vous voulez : je le fais ou je ne le fais pas !

De plus, ce n'est pas parce qu'un challenge est qualifié de « bien », qu'il faut le faire.

Exécuter le challenge ou pas, relève d'un choix personnel. A vous de déterminer de la suite à donner.





La flèche 'plage' semble être attractive, il est difficile d'y résister.
Qui ne suivra pas cette direction sans réfléchir... ?

Les critères suivants peuvent aider votre enfant à déterminer si ce challenge est une bonne idée ou pas...

1. L'intuition:

Tout le monde a un pressentiment! As-tu de suite confiance ou ressens-tu de la méfiance? Souvent on ressent immédiatement ce qui est « bon » pour soi ou pas. C'est important d'être toujours à l'écoute de ce ressenti.

2. L'objectif:

Il est toujours important de savoir pourquoi on fait quelque chose ! Mettre des mots sur la motivation est toujours un exercice intéressant. Ainsi on comprend aussi ce que cela va apporter par la suite : juste le plaisir, le fun ; du soutien à une bonne cause, des bons souvenirs.... Ou bien les objectifs sont négatifs et dans quelle mesure : comme par exemple tu ne peux pas faire autrement, parce que tes amis te trouvent nul, parce que tu veux que tes amis te trouvent cool, ou si tu veux plus de likes... ?

3. Les conséquences:

Il est important de réfléchir aux conséquences... Quelles seront les suites à court et à long terme? Pour soi et pour les autres? Être bien informé est l'essentiel! Internet et les réseaux sociaux sont un outil parfait pour trouver de plus amples informations sur les enjeux des défis en ligne.

4. La douleur:

Le seuil de la douleur est différent pour chacun d'entre nous. Mais quelque chose qui fera mal n'est jamais bon à entreprendre. La douleur est un signal. Elle indique que quelque chose va mal dans notre corps et qu'on lui inflige un dommage. Le corps est précieux, ce serait dommage l'abîmer pour un défi éphémère. Aussi, il n'y a pas que le mal physique... mais aussi il y a aussi le mal psychologique.

5. La contrainte:

Les enfants et adolescents doivent se rendre compte que faire quelque chose sous la contrainte est totalement contre-indiqué. Personne ne peut forcer qui que ce soit à faire quoi que ce soit. L'impression de devoir se soumettre à une situation, parce qu'on ne peut pas faire autrement, est à proscrire. (perdre des amis, se moquer de vous, besoin d'argent, et d'autres menaces).

6. Le respect:

Il s'agit aussi bien du respect pour soi-même que du respect pour les autres. On parle en fait d'intégrité.

Le respect s'inscrit dans le prolongement de tous les autres critères. Si on fait quelque chose, c'est toujours avec respect pour soi-même, aussi bien physiquement que psychologiquement. Respecter ses propres limites, physiques et mentales, induit de très bien connaître ses capacités. Bien se connaître et connaître de quoi on est capable est fondamental pour évaluer un challenge.

Enfin, en effet, en mettant quelqu'un d'autre au défi, on peut se poser la question du respect envers cette personne. Est-ce qu'on la respecte, en fait, en lui proposant un défi qui la ridiculisera ou qui lui infligera des expériences négatives (contraintes) ?





Il y a toujours une sortie, un échappatoire ou un chemin de retour ...

Faites comprendre à votre enfant qu'il a toujours le droit de changer d'avis.

Accepter un défi, ne veut pas dire qu'on est dans l'OBLIGATION de le faire ...

Choisir la sortie n'est pas synonyme d'ECHEC! Au contraire c'est même un geste fort. D'autres directions s'offrent à nous !



Cette dernière flèche est peut-être bien la plus importante.

Indiquez à votre enfant la personne qui pourrait l'aider en cas de besoin. Bien-sûr vous pourriez vous-même être cette personne de confiance. Dites-le lui et concluez des engagements. Rassurez-le en lui disant que vous ne le jugerez pas.

Les enfants et adolescents doivent savoir qu'une flèche SOS comporte une suite : que parler des problèmes peut amener à une solution.

Même si votre enfant sait qu'il n'a pas pris la meilleure décision, et que vous n'étiez pas d'accord, il doit savoir qu'il peut toujours se diriger vers vous ou une autre personne de confiance.

Cette flèche de secours compte également pour vous en tant que parent. Vous avez des questions au sujet des challenges en ligne ou vous ne savez pas comment aider votre enfant ? Prenez contact avec la ligne d'aide de Child Focus gratuite pour un internet en plus sûr : 116 000.

