

Le
Guide
ultime
pour devenir
la meilleure version de
TOI-MÊME







Cet ouvrage est placé sous licence de Creative Commons Attribution 4.0 International License. Pour consulter un exemplaire de cette licence, visitez le site <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> ou envoyez un courrier à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

COLLABORATEURS

RÉDACTION DU CONTENU : Didier Laval, Culture Instable®

ILLUSTRATION ET MISE EN PAGE : Funk-e Internal Communication®



AIRBUS FOUNDATION

© 2023 Airbus Corporate Foundation

<https://discoveryspace-foundation.airbus.com/fr>

Le contenu :

1	 PRENDRE SOIN DE SOI	8
2	 EMPATHIE	16
3	 COLLABORATION	26
4	 ENQUÊTES	34
5	 RÊVE TA VIE	42
6	 AVONS-NOUS TOUS DES PRÉJUGÉS ?	50
7	 NE PAS SE FIER À CE CHAPITRE !	58
8	 SÉCURITÉ EN LIGNE	66
9	 CHANGE LE MONDE !	76
10	 ÉLÈVE LA VOIX !	84

"Tout ce que tu fais change le monde.
À toi de décider quel changement tu
veux provoquer."

- Jane Goodall



BONJOUR ! JE SUIS RACHEL.

Tiens, tu as décidé d'ouvrir ce livre. Tu sais, ouvrir un livre n'est pas sans risques.

Cela pourrait changer ta façon de voir le monde, de choisir ce que tu fais ou qui tu es. S'agit-il vraiment d'un guide pour devenir soi-même ?

Oui, si l'on considère que devenir soi-même n'est jamais terminé. La meilleure façon d'être soi-même est de s'engager dans le monde et d'être curieux, d'écouter les autres et leurs réactions... Parce que le monde a besoin de toi.

Il a besoin de tes idées, de tes projets et de ta créativité.

Au sein de la Fondation Airbus, nous faisons également de notre mieux pour jouer un rôle à travers nos actions de soutien au développement de la jeunesse, à l'aide humanitaire et à l'environnement.

Ce livre est un point de départ. Pour chacun des dix thèmes, tu trouveras une présentation générale, suivie de quelques activités pour mettre les choses en pratique. Tu peux choisir de lire chaque chapitre dans l'ordre ou les parcourir dans le désordre, en fonction de tes intérêts. Tu peux tout lire d'une traite, ou y revenir chaque semaine, chaque mois, quand cela te convient. Tu peux consulter ce livret quand tu es seul-e ou avec tes amis. Tu peux l'utiliser pour discuter avec un parent, un enseignant ou un mentor. Après tout, c'est ton livret : utilise-le comme tu le veux !

Cependant, je t'encourage à essayer les activités, à les essayer pour de vrai. Bien sûr, on peut toujours se contenter de lire sur un sujet... Mais lorsqu'on essaie de faire les choses soi-même - pour de VRAI ! - c'est une toute autre expérience personnelle ! Et cette expérience peut te transformer, ou t'aider à mieux comprendre qui tu es.

Quand j'avais 14 ans, les gens disaient souvent que j'étais timide parce que je ne parlais pas beaucoup et que je préférais écouter. J'ai toujours eu l'impression que c'était une faiblesse, et j'avais peur que cela reste un problème toute ma vie. Aujourd'hui, j'ai compris que je suis une personne introvertie. Cela m'a aidé à devenir vraiment moi-même, tant dans ma vie personnelle que professionnelle.

J'aurais aimé le comprendre plus tôt :

j'aurais eu l'impression d'avoir un super-pouvoir... J'aurais également aimé avoir ce livre entre les mains à l'époque, pour comprendre comment prendre soin de moi, exercer mon empathie ou développer ma curiosité, et devenir un meilleur être humain. Pour mieux collaborer, enquêter ou imaginer ma vie future. Pour être consciente de mes propres préjugés et devenir plus à l'aise sur le web (mais Internet n'existait même pas quand j'avais 14 ans !), ou pour trouver des outils qui m'auraient aidée à m'exprimer - à ma manière introvertie - et à changer le monde. Toutes ces idées, tu pourras les expérimenter en lisant ce livre.

- Rachel Schroeder -

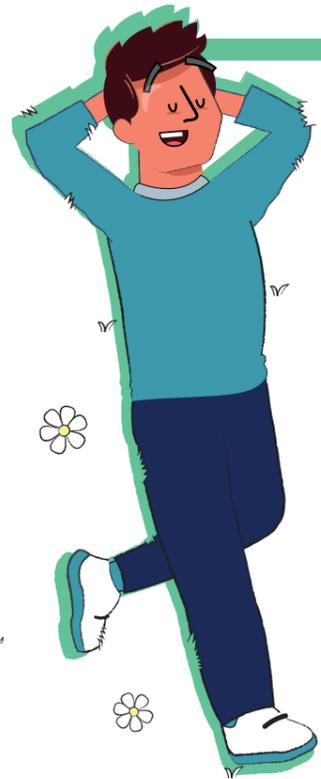
Regarde, c'est moi quand
j'avais 14 ans.



RACHEL SCHROEDER
DIRECTRICE GÉNÉRALE, FONDATION AIRBUS

Maintenant prépare-toi, respire profondément et profite du voyage !

CHAPITRE 1 :
PRENDRE SOIN DE SOI



PRENDRE SOIN DE SOI



Nous sommes prêts à voyager.
Fais ta valise.



À certains moments, dans ce livret comme dans ta vie, tu pourras te sentir bloqué-e. Tu auras besoin de temps pour te ressourcer, te sentir mieux et reprendre confiance en toi. Autrement dit, tu devras prendre soin de toi.

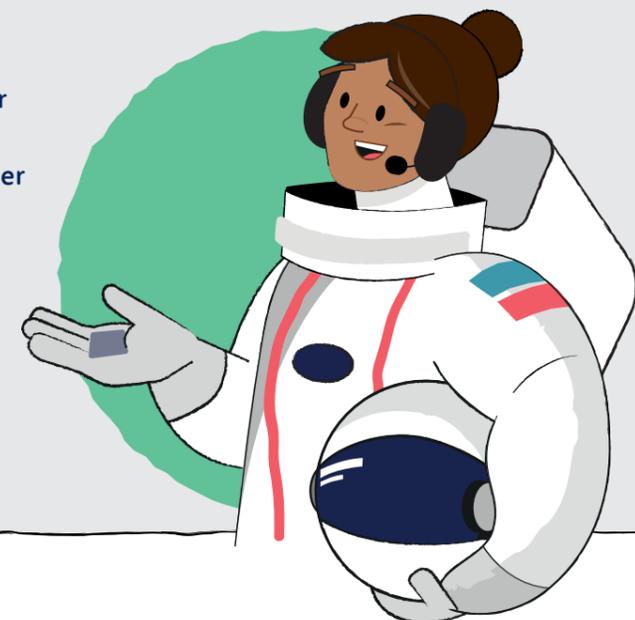
Comment prendre soin de soi quand on se sent bloqué ?

Imaginons un scénario extrême : tu voyages loin, très loin... Si loin que tu quittes la Terre - et te voilà coincé-e dans l'espace. Ok, ça s'appelle être un astronaute. Essayons.



TU ES TELLEMENT LOIN DE TOUT, DE TOUS LES GENS QUE TU CONNAIS... TU AS ABSOLUMENT BESOIN DE QUELQUE CHOSE POUR TE SENTIR MIEUX, POUR CHASSER LA TRISTESSE, POUR TE SOUVENIR DE QUI TU ES. DE QUOI AURAI-TU BESOIN ? HUM, C'EST UNE QUESTION DIFFICILE. COMMENT LES ASTRONAUTES FONT-ILS ? QUELS SONT LEURS SECRETS, QU'EMPORTENT-ILS DANS LEUR VALISE POUR PRENDRE SOIN D'EUX ?

Les astronautes racontent souvent que pour vaincre l'ennui, il font la fête, passent du temps ensemble autour d'un repas... C'est un moyen de rendre le séjour spatial plus joyeux. Toi aussi, tu as besoin de temps pour t'amuser ou du moins pour te ressourcer : il te faut des moments privilégiés, juste pour te sentir bien. Certaines personnes aiment avoir une discussion passionnée avec un-e ami-e, d'autres préfèrent rester seules et écouter de la musique, ou partager un bon film avec leur famille, ou faire la fête et danser...
À toi de voir ce qui te fait du bien !!!
(Tant que ça ne fait de mal à personne...)



Les astronautes insistent sur une chose : il faut tenir dans la durée.

Alors vas-y doucement, et surtout, assure-toi d'avoir de bonnes nuits de sommeil. (As-tu remarqué que tout peut soudain sembler incroyablement difficile lorsque tu es fatigué-e ?) Profite de la nature, passe du temps dehors.

Assure-toi de bouger ou de faire de l'exercice chaque jour, que ce soit une simple promenade près de chez toi ou une intense séance d'entraînement. Tiens un journal intime. Prends un moment pour te relier aux autres... Cherche ce qui fonctionnera pour toi.



Dans les trois activités suivantes, nous te proposons de construire tes propres outils, pour t'aider lorsque tu te sens coincé-e. Si tu les conçois soigneusement, ces outils devraient t'apporter du réconfort.



ACTIVITÉ
1



Envies et réconfort

POUR GARDER LEUR MOTIVATION, LES ASTRONAUTES CONSACRENT RÉGULIÈREMENT DU TEMPS À LEUR PASSE-TEMPS FAVORI. ET TOI, QUE FAIS-TU QUAND TU VEUX PRENDRE SOIN DE TOI ? TU TROUVERAS CI-DESSOUS UNE LISTE D'ACTIVITÉS POSSIBLES. **ENTOURE LES ACTIVITÉS QUI T'AIDENT A TE SENTIR MIEUX**, TU PEUX AUSSI EN AJOUTER D'AUTRES.

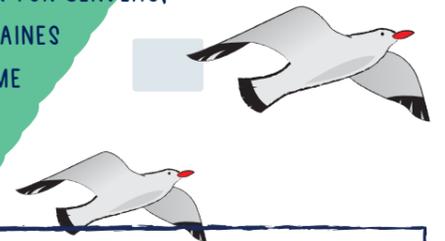
ÉCOUTER DE LA MUSIQUE	CHANTER TES CHANSONS PRÉFÉRÉES	JOUER D'UN INSTRUMENT
FAIRE UNE RANDONNÉE	DANSER SUR TA MUSIQUE PRÉFÉRÉE	PRATIQUER UN SPORT
.....	COURIR SUR UNE LONGUE DISTANCE
FAIRE DU VÉLO	CUISINER QUELQUE CHOSE	PRATIQUER DES ARTS MARTIAUX
RÊVER ÉVEILLÉ	REGARDER UN FILM	JOUER À UN JEU VIDÉO
ÉCRIRE UNE HISTOIRE	LIRE UN LIVRE
PASSER DU TEMPS DANS LA NATURE	JARDINER	JOUER À UN JEU DE SOCIÉTÉ
SE REMÉMORER DE BONS SOUVENIRS
.....	ÉCRIRE DANS UN JOURNAL INTIME	BRICOLER
.....
RANGER SA CHAMBRE

PENDANT QUE TU LIS CE LIVRET, SI TU AS BESOIN DE TE RESSOURCER, PRENDS UN MOMENT POUR FAIRE UNE ACTIVITÉ (OU PLUSIEURS !) DE CETTE LISTE. OUI, TU PEUX LE FAIRE DÈS MAINTENANT !

ACTIVITÉ
2

DES SONS QUI FONT DU BIEN

AVANT D'EMBARQUER POUR LEUR MISSION, BEAUCOUP D'ASTRONAUTES SE RENDENT DANS LEURS ENDROITS PRÉFÉRÉS ET ENREGISTRENT DES SONS, POUR LES EMPORTER AVEC EUX DANS L'ESPACE. SONS DE LA MER, DE LA FORÊT OU SIMPLEMENT DE LA PLUIE. LE BROUHAHA DE LEUR BAR PRÉFÉRÉ, LA VOIX D'UN PARENT, LE BABILLAGE DE LEUR ENFANT. SI TU DEVAIS PARTIR POUR UNE MISSION SPATIALE D'UN AN, QUELS SONS VOUDRAIS-TU EMPORTER AVEC TOI ? TU PEUX LES ENREGISTRER DÈS AUJOURD'HUI ! TOUT APPAREIL QUI ENREGISTRE PEUT CONVENIR ! TU PEUX AUSSI UTILISER TON CERVEAU, EN ÉCOUTANT ACTIVEMENT.... GARDE CES SONS AVEC TOI POUR LES PROCHAINES SEMAINES, LES PROCHAINS MOIS.. CHAQUE FOIS QUE TU TE SENTIRAS COMME UN-E ASTRONAUTE SEUL-E DANS L'ESPACE, ÉCOUTE TES SONS, ILS TE RAPPELLERONT DE QUELLE PLANÈTE TU VIENS.



SON 1 :

SON 2 :

SON 3 :

SON 4 :

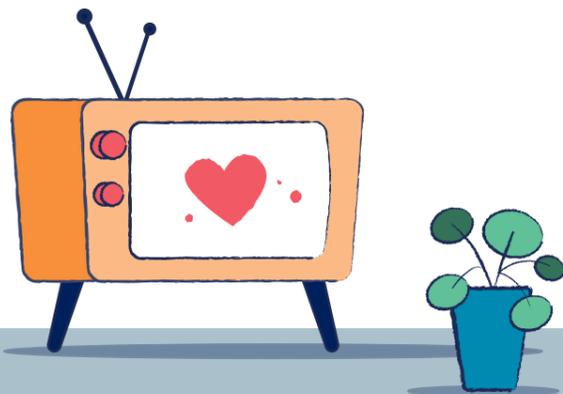
SON 5 :

SON 6 :



Qu'as-tu enregistré ?





JOURNAL INTIME

GRÂCE À LA RECHERCHE SPATIALE, LES SCIENTIFIQUES ONT ÉTUDIÉ LES EFFETS DE L'ISOLEMENT. ILS ONT DÉCOUVERT QUE L'ÉCRITURE D'UN JOURNAL INTIME PEUT ÊTRE INCROYABLEMENT UTILE.

SI CELA MARCHE POUR LES ASTRONAUTES, CELA DEVRAIT MARCHER POUR TOI AUSSI !

UTILISE UN CAHIER OU UN ORDINATEUR, ET DÉCIDE QU'À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TU PASSERAS CINQ MINUTES À ÉCRIRE CHAQUE JOUR. CHOISIS MAINTENANT QUAND TU LE FERAS : CHAQUE MATIN AU RÉVEIL ? JUSTE APRÈS L'ÉCOLE ? OU LE SOIR, JUSTE AVANT DE T'ENDORMIR ? LE CHOIX T'APPARTIENT, MAIS ASSURE-TOI D'ÉCRIRE CINQ MINUTES PAR JOUR. SI TU N'ES PAS SÛR-E DE CE QUE TU DOIS ÉCRIRE, LES QUESTIONS CI-DESSOUS POURRAIENT T'AIDER :



ÉMOTIONS

Qu'as-tu ressenti aujourd'hui ? Quels étaient tes espoirs, tes craintes, tes joies, tes peines ?



QUESTIONS

Qu'est-ce qui a éveillé ta curiosité ?
Quelles questions t'es-tu posées ?
Qu'est-ce qui t'a surpris ? Quelque chose de nouveau a-t-il éveillé ton intérêt ?



ÉVÉNEMENTS

Que s'est-il passé ? Qu'as-tu réussi ou échoué ?
Quels événements t'ont paru importants au cours de la journée ?

Il te faudra un certain temps pour acquérir cette habitude...

Ne juge pas ta propre écriture : personne ne se souciera de savoir si c'est bon ou mauvais, tu es la seule personne à pouvoir consulter ton journal. Si tu te sens perdu-e, tu peux également lire les pages que tu as écrites les jours précédents pour te reconnecter avec qui tu es et avec tes sentiments. Sois fidèle à ton journal intime, et il te restera fidèle aussi.

Ressources supplémentaires : Il existe beaucoup de ressources en ligne pour prendre soin de soi. Tu peux explorer les excellents conseils de [Fil Santé Jeunes](#).



CHAPITRE 2 :
EMPATHIE





EMPATHIE



Dans le chapitre précédent, nous avons parlé de ce que les astronautes emportent avec eux lorsqu'ils quittent la Terre. Voici une toute autre question :

" QUE RAMÈNERAIENT-ILS DE L'ESPACE EN REVENANT SUR TERRE ? "



Eh bien, les astronautes sont unanimes à ce sujet : ils ramèneraient la vision de la Terre vue de l'espace. Voir notre planète depuis l'espace semble être l'une des expériences les plus bouleversantes qui soient : on l'appelle l'effet de surplomb. Notre petite et fragile boule de vie, seule dans le vide, semble soudain la chose la plus importante à protéger. Et lorsqu'ils la voient, les astronautes ont soudainement un sentiment d'empathie, de communauté avec tous les autres humains. Empathie ?

...
Attends, qu'est-ce que ça veut dire ?

SANS DOUTE L'AS-TU DÉJÀ REMARQUÉ. LORSQU'UN AMI EST SUREXCITÉ ET JOYEUX, TU RESSENS SON EXCITATION ET SA JOIE, AVANT MÊME DE COMPRENDRE PLEINEMENT CE QUI SE PASSE. NOUS AVONS CETTE MERVEILLEUSE CAPACITÉ DE COMPRENDRE ET MÊME DE RESSENTIR CE QUE LES AUTRES RESSENTENT. NOUS POUVONS RAPIDEMENT NOUS METTRE DANS LA PEAU DE QUELQU'UN D'AUTRE ET PARTAGER SES ÉMOTIONS. CETTE CAPACITÉ S'APPELLE L'EMPATHIE, ET C'EST SUPER UTILE POUR SE RELIER AUX AUTRES, COMPRENDRE LA COMPLEXITÉ DU MONDE ET CRÉER DE VÉRITABLES AMITIÉS.



Bien sûr, l'esprit critique et la capacité à porter des jugements sont des compétences tout aussi importantes. Mais, dans ce chapitre, nous laisserons ces compétences de côté : nous ferons de notre mieux pour écouter, accepter et comprendre les sentiments des autres.

ET OUI, CELA SIGNIFIE ACCEPTER QUE PARFOIS LES GENS ONT DES SENTIMENTS NÉGATIFS À NOTRE ÉGARD.

C'est difficile et inconfortable, mais devine quoi ? Les sentiments négatifs font également partie des relations. Et si tes amis sentent qu'ils peuvent te dire quand ils sont déçus ou en colère contre toi, votre amitié n'en sera que plus forte.

L'empathie peut être utilisée avec n'importe qui, avec un frère ou une sœur, un parent, voire un enseignant. Avec quelqu'un d'une autre ville, ou d'un autre pays. Avec quelqu'un qui a eu une histoire très différente de la tienne. Avec quelqu'un qui a des valeurs et des croyances qui sont à l'opposé des tiennes. Faire preuve d'empathie ne signifie pas que tu es d'accord avec tous ces gens. Cela signifie que tu fais de ton mieux pour les comprendre. Et tu verras le monde sous un jour nouveau : non seulement avec ton point de vue, mais aussi avec le point de vue des autres.

La vie a plus de relief avec plusieurs perspectives, non ?

AU COURS DES ACTIVITÉS SUIVANTES, TU VAS PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE ET L'EMPATHIE. SI TOUT LE MONDE PRATIQUAIT ÇA, PEUT-ÊTRE QU'ON SE COMPRENDRAIT MIEUX, ET QUE LES HUMAINS SE SOUTIENDRAIENT LES UNS LES AUTRES ? PEUT-ÊTRE QUE CERTAINS CONFLITS DISPARAÎTRAIENT ? PEUT-ÊTRE QUE NOUS SENTIRIONS QUE NOUS SOMMES DES COMPAGNONS DE VOYAGE, SUR CE VAISSEAU COMMUN APPELÉ LA TERRE ? OU... PEUT-ÊTRE PAS. PEUT-ÊTRE QUE C'EST JUSTE UNE UTOPIE. MAIS LA SEULE FAÇON DE LE SAVOIR, C'EST D'ESSAYER, NON ?





ÉCOUTE ACTIVE

EST-CE QUE TU ÉCOUTES LES AUTRES ? JE VEUX DIRE ÉCOUTER VRAIMENT, PAS FAIRE SEMBLANT D'ÉCOUTER, PAS PENSER À QUELQU'UN D'AUTRE, CHERCHER QUELQUE CHOSE D'INTELLIGENT À DIRE OU ATTENDRE PATIEMMENT QUE LA CONVERSATION PRENNE FIN. EST-CE QUE TU ARRIVES À COMPRENDRE CE QUE L'AUTRE TE DIT, À SAISIR DES DÉTAILS QUI SONT À PEINE SUGGÉRÉS, À RECEVOIR LES ÉMOTIONS QUE L'AUTRE RESSENT ?



Écoute quelqu'un aujourd'hui. Va voir un parent, un frère ou une sœur ou un ami, et demande-lui gentiment : "Comment te sens-tu ?", ou "Comment s'est passée ta journée ?". Dès que la conversation commence, écoute aussi activement que tu le peux :

Concentre-toi sur l'autre personne : que te dit-elle ? Quelles émotions ressent-elle ? Laisse-lui le temps de parler, de respirer, de s'égarer. N'aie pas peur des silences.

Montre à l'autre personne que tu partages ses émotions : "Ça a l'air de vraiment te mettre en colère", "Ça te rend vraiment triste...", "C'est merveilleux, tu dois être tellement fier !", "Et comment tu te sens par rapport à ça ?"

Pour aider l'autre à parler, tu peux poser des questions gentilles et encourageantes, comme "Vraiment ?", "OK, donc elle t'a dit ça?", "Wow, c'est ainsi que ça s'est passé... ?"

Résiste à l'envie d'interrompre, de donner ton avis, de dire ce qui te vient immédiatement à l'esprit, et même de donner des conseils.



LORSQUE TU L'AURAS FAIT PLUSIEURS FOIS, TU POURRAS PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR ! PEUX-TU LE FAIRE AVEC QUELQU'UN QUI A DES OPINIONS DIFFÉRENTES DES TIENNES ? AVEC QUELQU'UN QUI EST EN COLÈRE CONTRE TOI ? AVEC QUELQU'UN CONTRE QUI TU ES EN COLÈRE ? ET S'IL T'ARRIVE D'ÉCHOUER - EN INTERROMPANT, EN PORTANT DES JUGEMENTS OU EN N'ÉCOUTANT PLUS, CE N'EST PAS GRAVE. C'EST EN ESSAYANT ENCORE ET ENCORE QU'ON PROGRESSE. COMME L'A ÉCRIT SAMUEL BECKETT: "DÉJÀ ESSAYÉ. DÉJÀ ÉCHOUÉ. PEU IMPORTE. ESSAIE ENCORE. ECHOUE ENCORE. ECHOUE MIEUX".

ET SI ÇA AVAIT ÉTÉ MOI ?

PENSE À LA DERNIÈRE FOIS QUE QUELQU'UN A PARTAGÉ UNE ÉMOTION AVEC TOI (EXCITATION, JOIE, COLÈRE, SOLITUDE...). DEMANDE-TOI : "ET SI ÇA AVAIT ÉTÉ MOI ? COMMENT EST-CE QUE JE ME SENTIRAI ?" ET SURTOUT, "QU'EST-CE QUI M'AIDERAIT DANS CETTE SITUATION ? DE QUOI AURAIS-JE BESOIN DE LA PART DE MES AMIS ? QU'EST-CE QUI M'AIDERAIT VRAIMENT ?"



QU'EST-CE QUE JE RESSENS ?

Solitude **JOIE**
EXCITATION COLÈRE

AUTRE : _____



COMMENT EST-CE QUE
JE ME SENTIRAI ?

Histoire :



ET SI ÇA AVAIT
ÉTÉ MOI ?



QU'EST-CE QUI
M'AIDERAIT ?



NOTE LES RÉPONSES DANS TON JOURNAL INTIME. IL EST PROBABLE QUE CE QUI T'AURAIT AIDÉ SOIT TRÈS, TRÈS DIFFÉRENT DE LA RÉACTION QUE TU AS RÉELLEMENT EUE. CE N'EST PAS GRAVE : UNE FOIS DE PLUS, LE PLUS IMPORTANT EST DE S'EN RENDRE COMPTE ET D'EN TENIR COMPTE POUR LA PROCHAINE FOIS.

ACTIVITÉ

3



PERSONNAGE DE FICTION

MAINTENANT, ESSAYONS D'AVOIR DE L'EMPATHIE POUR QUELQU'UN DE TRÈS DIFFÉRENT DE TOI.

CHOISIS UN PERSONNAGE DE FICTION DANS UN ROMAN, UN FILM OU UNE SÉRIE. MAIS NE CHOISIS PAS LE HÉROS, PAS QUELQU'UN AUQUEL TU T'IDENTIFIES FACILEMENT : **PRENDS UN PERSONNAGE QUI TE SEMBLE ÉLOIGNÉ DE TOI.** IL PEUT S'AGIR D'UN PERSONNAGE SECONDAIRE, OU MÊME DU MÉCHANT, DE QUELQU'UN QUE TU N'AIMES PAS VRAIMENT, AVEC QUI TU N'ES PAS D'ACCORD.

MAINTENANT, IMAGINE ET ÉCRIS DANS TON JOURNAL INTIME : QU'EST-CE QUE LE PERSONNAGE RESSENT ET PENSE ? COMMENT LE PERSONNAGE PERÇOIT-IL LA SITUATION ? QUE VIT LE PERSONNAGE ? QUE DEVIENDRAIT LE ROMAN, LE FILM OU LA SÉRIE S'IL AVAIT ÉTÉ ÉCRIT À PARTIR DU POINT DE VUE DU PERSONNAGE ?

PERSONNAGE :

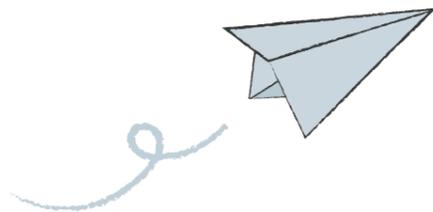
QUE RESSENT LE PERSONNAGE ?

QUE VIT LE PERSONNAGE ?

COMMENT S'APPELLERAIT LE NOUVEAU ROMAN, FILM OU SÉRIE ?

DESSINE TON PERSONNAGE ICI !

CHAPITRE 3 : COLLABORATION



COLLABORATION

Voilà une activité qui paraît évidente au premier abord, mais que se révèle vite très, très difficile.

Es-tu capable de collaborer avec les autres, de travailler ensemble, de réaliser quelque chose où chacun joue un rôle ? Il peut s'agir d'organiser une fête, de construire une cabane, de planifier un voyage, de coder un nouveau programme informatique ou de composer une nouvelle chanson pop. C'est un objectif ambitieux qui nécessite plusieurs personnes pour l'atteindre, chacune accomplissant des tâches différentes.

Être capable de collaborer avec d'autres personnes, en s'assurant que tout le monde travaille vers le même objectif et en veillant à ce que les désaccords soient résolus à temps... C'est un sacré défi !

Tu dois être capable d'écouter les autres et de les comprendre ! (Oh ! Est-ce que ça ne signifie pas que l'empathie et l'écoute active pourraient t'être utiles ? Je pense que oui ! Si tu ignores ce que sont ces deux idées, jette un coup d'œil au chapitre 2...).

“La collaboration, c'est du travail d'équipe, tout dépend donc de l'équipe.”

TU AS PEUT-ÊTRE DÉJÀ REMARQUÉ QUE COLLABORER AVEC UN TRÈS BON AMI OU QUELQU'UN D'AUTRE QUI T'EST PROCHE EST ASSEZ FACILE. QUAND IL Y A DÉJÀ UNE PROXIMITÉ ENTRE VOUS, UN LANGAGE COMMUN, DES IDÉES SIMILAIRES ET UN INTÉRÊT PARTAGÉ, CE N'EST PAS TROP DIFFICILE DE COLLABORER... LORSQU'ON N'EST PAS D'ACCORD, OU MÊME EN CONFLIT, L'AMITIÉ AIDE À RÉSOUDRE LES PROBLÈMES ET À ALLER DE L'AVANT. MAIS COMMENT COLLABORER AVEC QUELQU'UN QUI N'EST PAS UN AMI ? QUELQU'UN QUI N'A PAS LE MÊME ÂGE, PAS LA MÊME FAÇON DE VOIR LE MONDE, PAS LES MÊMES HABITUDES, PAS LES MÊMES EXPÉRIENCES, PAS LES MÊMES CONNAISSANCES...



Imaginons que tu veuilles construire un avion.
Ou mieux encore,

un avion supersonique...

...Un avion qui dépasse la vitesse du son (qui est de 300 mètres par seconde !!!).

Imaginons que tu souhaites qu'il soit assez grand pour transporter, disons, 100 passagers. Il te faudrait beaucoup de personnes et de compétences différentes. Concevoir la forme de l'avion, développer les moteurs à réaction, tout construire, assembler, tester...

C'est exactement ce qui s'est passé dans les années 1960, lorsque la France et le Royaume-Uni ont décidé de construire ensemble le Concorde. Cet avion étonnant était le premier en son genre : un avion de ligne supersonique ! La construction de cet avion a mobilisé plein de compétences différentes ! Mais surtout, **il a fallu une collaboration entre deux pays, avec des langues différentes, des cultures différentes et des**

entreprises différentes. Pour construire l'avion et réussir à le faire voler en 1969, il ne suffisait pas d'avoir de grands ingénieurs ou des experts extraordinaires. **Il fallait aussi que toutes les équipes collaborent avec des nouveaux venus, qu'elles trouvent des moyens pour se comprendre, et qu'elles s'assurent que tout le monde travaille dans la même direction.**

Au cours des activités suivantes, tu pourras essayer plusieurs collaborations avec d'autres personnes. Comme pour toutes les activités de ce livret, l'objectif n'est pas de les “réussir”, mais d'en faire l'expérience et d'y réfléchir : qu'as-tu ressenti ? Qu'est-ce qui était bien ? Qu'est-ce qui était inconfortable, et pourquoi ? Dans quels domaines penses-tu pouvoir t'améliorer ? Prends le temps de l'écrire dans ton journal intime.



ACTIVITÉS

Pour les activités suivantes, réunis quelques personnes : amis, membres de la famille, tous ceux qui veulent jouer avec toi. Tu peux jouer avec un seul ami, mais essaie aussi avec d'autres gents et avec des personnes que tu connais moins bien.

Plus on est nombreux, plus c'est difficile,
et plus c'est drôle !



UNE TOUR D'OMBRES ET DE CHAUSSURES

SI C'EST UNE JOURNÉE ENSOLEILLÉE, SORS AVEC TA FAMILLE OU TES AMIS ET OBSERVE VOS OMBRES. RAPPROCHEZ-VOUS POUR COMPOSER UNE OMBRE UNIQUE. ÇA Y EST ? PARFAIT !



Maintenant, à vous de jouer :

Quelle est l'ombre la plus longue que vous pouvez réaliser ensemble ?

Essaie et expérimente avec les idées de chacun... Et si c'est un jour de pluie, rentre et enlève tes chaussures. Essayez de construire une tour ensemble, en utilisant seulement vos chaussures !
Quelle hauteur pouvez-vous atteindre ?

Encore une fois :
discute,
expérimente,
collabore !



MARCHER ET... STOP !

POUR LE JEU DE LA MARCHE, PLACEZ-VOUS DANS UNE PIÈCE OU DANS UN ESPACE EXTÉRIEUR. CHACUN MARCHE À SON RYTHME, DANS UNE DIRECTION DIFFÉRENTE. LE BUT DU JEU EST DE S'IMMOBILISER TOUS ENSEMBLE, EXACTEMENT AU MÊME MOMENT. IL PEUT ÊTRE TENTANT DE DIRE "STOP !" OU DE FRAPPER DANS LES MAINS POUR QUE TOUT LE MONDE S'ARRÊTE, ET TU PEUX EFFECTIVEMENT FAIRE ÇA LES PREMIÈRES FOIS.



Mais pour que le jeu soit vraiment intéressant, il faut que personne ne donne de signal, que personne ne parle. La seule façon de réussir à s'immobiliser ensemble est que chacun prête une attention intense aux autres, et essaie de "sentir" le moment où tout le monde s'arrête. Il faudra beaucoup de concentration (et plusieurs tentatives !!!) pour y arriver !

HISTOIRE COLLECTIVE

INVENTE UNE HISTOIRE AVEC TES AMIS OU TA FAMILLE. ESSAYEZ D'ÉLABORER UNE HISTOIRE SIMPLE : QUI SONT LES PERSONNAGES PRINCIPAUX ? QUEL EST LE PROBLÈME PRINCIPAL ? QU'EST-CE QUI VA ARRIVER AUX PERSONNAGES ?

Le défi dans cette activité est que vous devez tous contribuer à l'histoire, et surtout que vous ne pouvez pas dire "non" aux suggestions des autres. **Si quelqu'un a une idée qui vous paraît stupide, vous ne pouvez pas la refuser !** Vous devez trouver une manière de l'intégrer dans votre histoire, de s'appuyer dessus sans qu'elle ne gâche tout..

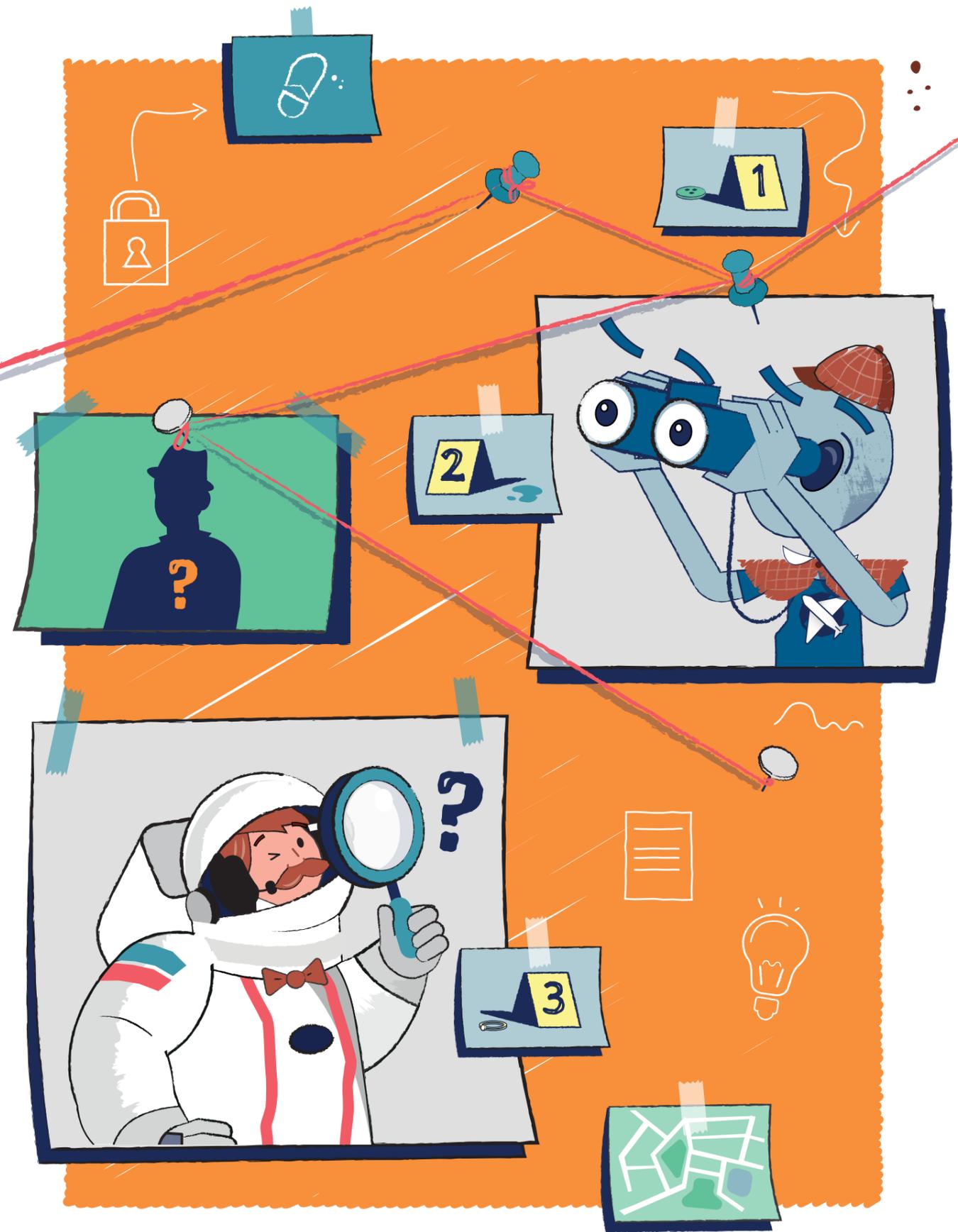
TUER RAPIDEMENT VOS PERSONNAGES **N'EST PAS** AUTORISÉ !

Cependant, tout le monde doit essayer de rendre l'histoire aussi palpitante que possible !

GÂCHER VOLONTAIREMENT L'HISTOIRE **N'EST PAS** AUTORISÉ !

CHAPITRE 4 :

ENQUÊTES



ENQUÊTES

UN VIEUX DICTON ANGLAIS DIT : "CURIOSITY KILLED THE CAT"
(LA CURIOSITÉ A TUÉ LE CHAT)

Honnêtement, il y a mieux, comme proverbe ! Ce n'est pas très clair, et ça paraît bien triste - surtout pour le chat. Le sens de ce proverbe est que "la curiosité est un vilain défaut". Et bien aujourd'hui, c'est plutôt le contraire ! Le vrai danger, c'est le manque de curiosité. La curiosité est peut-être la plus importante de toutes les compétences.



Avec la télévision, Internet, les journaux et les réseaux sociaux, nous disposons aujourd'hui d'une énorme quantité d'informations à parcourir pour satisfaire notre curiosité sur littéralement N'IMPORTE QUEL sujet. Cependant... être curieux n'est qu'un

début. Nous devons aller un petit peu plus loin. Nous devons non seulement rechercher des éléments d'informations, mais aussi les comparer, les analyser et en tirer nos propres conclusions.



En un mot : nous devons être capables d'enquêter.

C'est bien sûr la base de travail de tout bon détective (y compris Sherlock Holmes), mais c'est aussi le principe du travail scientifique.

Nous essayons de trouver des indices... Les indices nous mènent à une idée, une possibilité, une hypothèse... Nous cherchons des éléments qui soutiennent cette idée...

Si l'idée semble solidement soutenue, que faisons-nous ? Eh bien, aussi étrange que cela puisse paraître, nous cherchons des éléments qui prouvent que notre idée est fautive ! Exactement ! Nous essayons activement de contredire notre propre théorie ! Si nous échouons à prouver que notre théorie est fautive, alors, et alors seulement, nous pouvons considérer qu'elle paraît correcte.

LE SECRET D'UN SAVOIR SOLIDE N'EST PAS DE PROUVER QU'UNE IDÉE EST JUSTE UNE FOIS POUR TOUTES CAR TOUTES LES THÉORIES PEUVENT ÊTRE RÉFUTÉES UN JOUR...



Le secret consiste à faire de son mieux pour prouver que l'idée est fautive, et à échouer.



Oh, et pour être sûr d'échouer vraiment, tu vas impliquer tes amis aussi :

Tu vas demander à un grand nombre de personnes (appelons-les "la communauté scientifique") d'examiner ton idée, de la critiquer et de prouver en quoi elle est fautive. Appelons cela un "processus d'examen par les pairs".

Tu devras probablement changer ton idée plusieurs fois pour répondre aux critiques...

...Et après beaucoup de travail de la part de beaucoup de gens, si la théorie ne peut être réfutée, et si tous tes amis l'acceptent finalement, on dira qu'elle est valide.

Ce qui veut dire que c'est notre meilleure théorie. Et que nous allons considérer qu'elle est vraie... jusqu'à ce que quelqu'un en trouve une encore meilleure !



DANS LES ACTIVITÉS SUIVANTES, NOUS ALLONS DÉVELOPPER QUELQUES OUTILS D'INVESTIGATION CONCERNANT LES IMAGES SATELLITES. ANALYSE LES IMAGES AVEC ATTENTION, MÈNE L'ENQUÊTE JUSQU'AU BOUT, ET TU TROUVERAS LA SOLUTION !



ANALYSE D'IMAGE



TU TROUVERAS CI-DESSOUS TROIS PHOTOS TIRÉES DE L'IMAGERIE SATELLITAIRE. ELLES ILLUSTRENT TROIS EMPLACEMENTS, PHOTOGRAPHIÉS DE TRÈS HAUT, PAR UN SATELLITE APPELÉ PLÉIADES. TOUT D'ABORD, PROCÉDONS À UNE ANALYSE GÉNÉRALE DE CHACUNE D'ELLES :



Pléiades Satellite Image © CNES 2021, Distribution Airbus DS



Pléiades Satellite Image © CNES 2019, Distribution Airbus DS



Pléiades Satellite Image © CNES 2017, Distribution Airbus DS

A

Est-ce que tu vois des repères naturels, un quelconque élément naturel marquant (montagne, côte, rivière...)?

B

Vois-tu des signes d'activité humaine (bâtiments, infrastructures, maisons, routes...)? À quoi penses-tu qu'ils servent?

C

Que penses-tu du climat dans chaque endroit? Chaud ou froid, sec ou humide? Quel type de végétation ou d'environnement peux-tu repérer?



REPÉRER la localisation

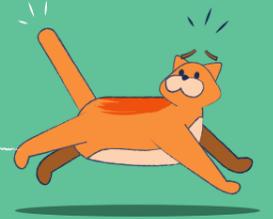
UTILISONS À NOUVEAU LES TROIS IMAGES DE LA PAGE DE GAUCHE. APRÈS L'ANALYSE QUE TU AS FAITE DANS LA PREMIÈRE ACTIVITÉ, NOUS DEVONS LOCALISER LEUR EMPLACEMENT EXACT... TU TROUVERAS CI-DESSOUS UNE LISTE DE LIEUX : PEUX-TU TROUVER QUELS SONT LES EMPLACEMENTS DES TROIS PHOTOS?

1. Les chutes Victoria, à la frontière entre la Zambie et le Zimbabwe
2. Le canal de Panama
3. La zone urbaine de Manhattan, à New York, aux États-Unis
4. La ville de Paris, France
5. Le volcan Kawah, en Indonésie
6. Le lac Al Qudra, à Dubaï, dans les Émirats arabes unis

Pour aller plus loin, tu peux utiliser Google Earth sur un ordinateur et essayer de trouver l'emplacement exact correspondant à chaque image !

SURVEILLER LES CATASTROPHES naturelles

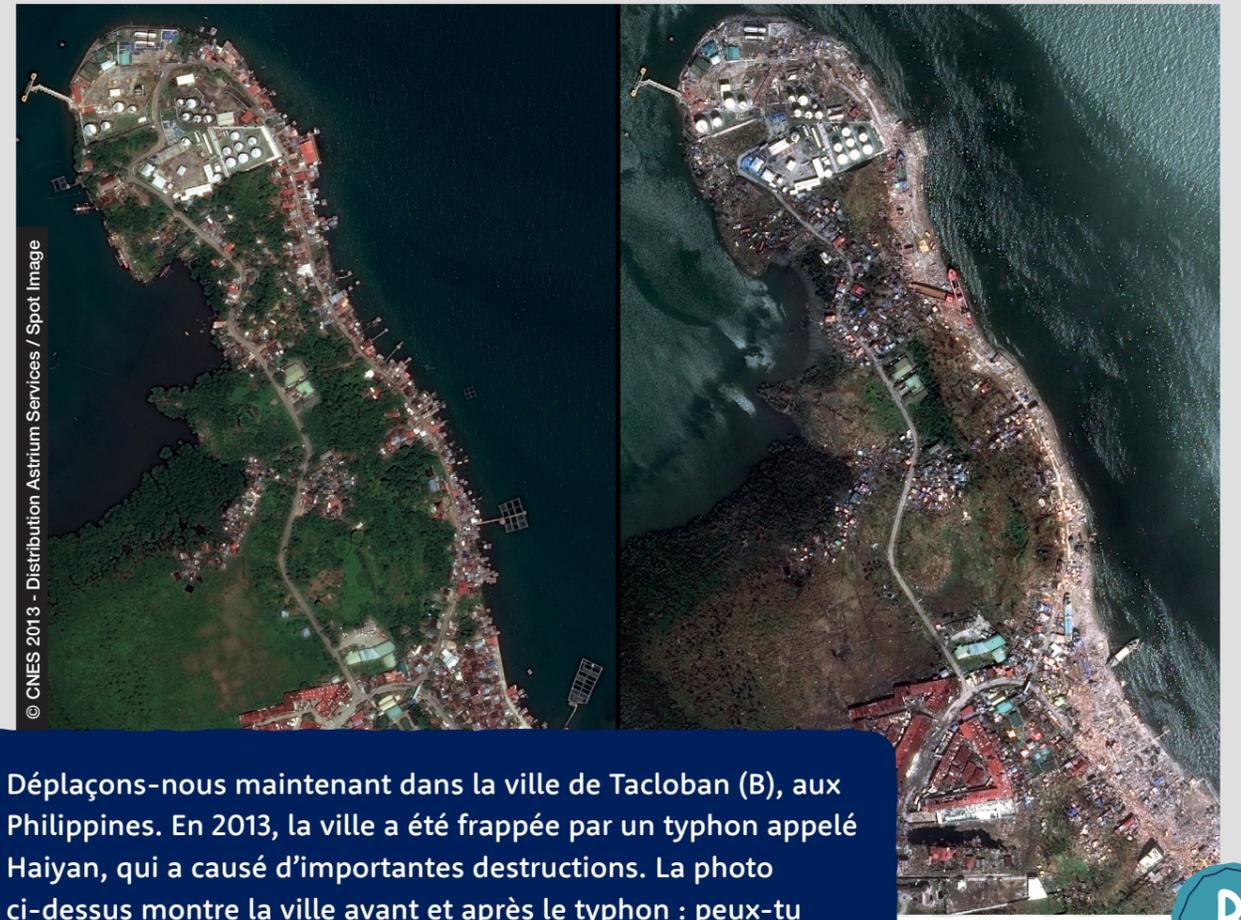
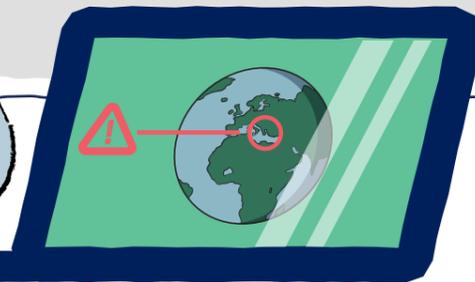
Les satellites sont parfois utilisés pour surveiller les catastrophes naturelles et comprendre leurs conséquences. Ci-dessous une image de l'île grecque d'Eubée (A), qui a souffert d'incendies de forêt en 2021. Peux-tu repérer où se trouvent les feux actifs et fumants ? Et es-tu capable d'identifier les parties de la forêt qui ont déjà brûlé ?



SPOT 6-7 Satellite Image - Island of Euboea, Greece © Airbus DS 2021



A



© CNES 2013 - Distribution Astrium Services / Spot Image

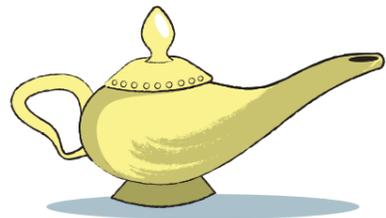
Déplaçons-nous maintenant dans la ville de Tacloban (B), aux Philippines. En 2013, la ville a été frappée par un typhon appelé Haiyan, qui a causé d'importantes destructions. La photo ci-dessus montre la ville avant et après le typhon : peux-tu repérer les différences ? Qu'est-ce qui semble endommagé, brûlé ou détruit ? Sois aussi précis-e que possible.

B



CHAPITRE 5 :

RÊVE TA VIE



RÊVE TA VIE

À QUOI RESSEMBLERAIT TA VIE ? DANS LE FUTUR, QUE PENSERAS-TU, QUE FERAS-TU, QUE VIVRAS-TU ? QUEL GENRE DE PERSONNE SERAS-TU - OU PLUTÔT: QUELS GENRES DE PERSONNES SERAS-TU ? TU PEUX VIVRE MILLE VIES DANS UNE SEULE VIE, ALORS NE T'INQUIÈTE PAS SI TU AS TROP DE RÊVES !

IL S'AGIT D'OSER RÊVER - ET DE RÊVER EN GRAND. TU EN VAUX LA PEINE. CHAQUE FOIS QUE TU DÉCOUVRES UNE PERSONNE, UN TRAVAIL OU UNE VIE QUI TE FRAPPE, JUSTE AU MOMENT OÙ TU PENSES "WOW !", RAPPELLE-TOI QU'UNE VIE COMME CELLE-CI EST À TA PORTÉE AUSSI.

Ose dire : "C'est ce que je veux!".

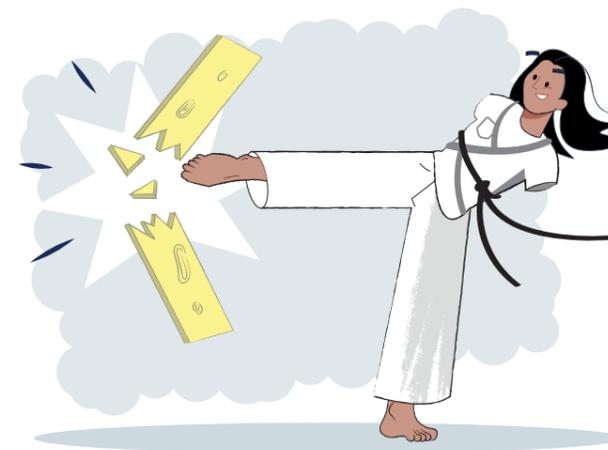
Michael Mwangi

Michael Mwangi était un enfant qui vivait et dormait dans les rues de Nairobi, au Kenya. La vie était dure, et lui et ses amis ont souvent lutté contre les addictions. **Et pourtant, il a osé rêver qu'un jour il deviendrait pilote.** Grâce à un travail acharné et à un certain soutien autour de lui, il a pu commencer l'école. Au début, il avait de très mauvaises notes.

Grâce à un travail acharné, et sans jamais renoncer à son rêve, il est devenu le premier de sa classe. Des années plus tard, il est finalement devenu pilote.

Jessica Cox

Jessica Cox voulait devenir pilote elle aussi. Elle avait une famille qui la soutenait, ainsi qu'un environnement sûr et confortable aux États-Unis. Mais elle était née sans bras. **Eh bien, Jessica a osé rêver.** Après des années d'efforts, elle a appris à piloter un avion avec ses pieds, et en 2008, elle est devenue la première pilote sans bras diplômée.



Oh, Jessica est aussi ceinture noire de taekwondo, et c'est une plongeuse sous-marine diplômée.

Impressionnant !

Claudie Haigneré

Au départ, Claudie Haigneré était médecin. Mais lorsque le centre spatial français (CNES) a commencé à recruter, elle a postulé et fait partie des rares candidats à être retenus. **En 1996, elle a effectué son premier vol vers la station spatiale Mir et est devenue astronaute ! Elle a également volé à bord de l'ISS (station spatiale internationale) en 2001.**

Claudie s'est même engagée en France en politique. Elle est devenue Ministre déléguée à la Recherche et aux Nouvelles Technologies et plus tard, Ministre déléguée aux Affaires européennes !

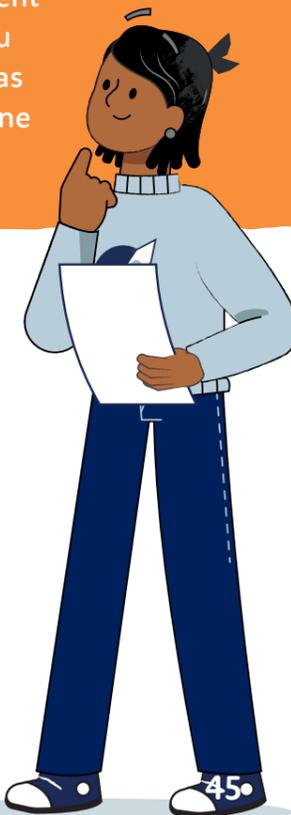


Où que tu en sois dans la vie, il y a de l'espace pour rêver, rêver autant que tu le souhaites. Si ton rêve est ambitieux, il faudra simplement travailler dur pour l'atteindre... tout comme Michael, Jessica ou Claudie. Arme-toi de patience et de passion. Et si tu n'arrives pas à réaliser ton rêve ? Pas d'inquiétude, tu arriveras ailleurs, et tu ne regretteras pas le voyage !

Comme on dit souvent :

"Vise la lune. Même si tu la rates, tu atterriras parmi les étoiles."

Alors n'attends pas et ose rêver maintenant !



J'AIMERAIS TANT...

QU'AIMERAIS-TU VIVRE AU COURS DE TA VIE ? TU VEUX APPRENDRE À JOUER DE LA MUSIQUE, À NAVIGUER SUR UN BATEAU, À CONSTRUIRE UN AVION ? TU AIMERAIS ALLER VOIR DES MERVEILLES NATURELLES, OU PARCOURIR DES VILLES ANIMÉES ET PASSIONNANTES ? TU AIMERAIS PARTAGER UNE PASSION AVEC QUELQU'UN, OU AVEC UNE ÉQUIPE ? PRENDS UN MOMENT POUR RÊVER À TOUTES LES CHOSSES QUI SONT POSSIBLES DANS UNE VIE, ET ÉCRIS CELLES QUE TU AIMERAIS RÉALISER - MÊME SI TU PENSES QU'ELLES SONT IRRÉALISTES !

1

AU COURS DE MA VIE, J'AIMERAIS APPRENDRE...

2

AU COURS DE MA VIE, J'AIMERAIS ALLER À...

3

AU COURS DE MA VIE, J'AIMERAIS PARTAGER...



MODÈLES INSPIRANTS

Si tu pouvais être n'importe qui, qui aimerais-tu être ? Essaie de penser à quelqu'un qui aurait une vie qui te conviendrait. Est-ce quelqu'un qui est passionné ? Qui est super fort dans ce qu'il ou elle fait ? Quelqu'un qui a du succès ? Qui change le monde ?

Prends le temps de chercher, de trouver quelqu'un qui t'inspire vraiment : tu peux demander aux personnes de ton entourage, faire des recherches dans des livres ou sur Internet. Quand tu auras trouvé une personne qui pourrait être une inspiration, un modèle, demande-toi : que dois-je faire pour avoir ce genre de vie ? Quelle serait la première étape ?

ACTIVITÉ
3

PRENONS UNE FEUILLE DE PAPIER VIERGE. TRACE UNE SEULE LIGNE, AUSSI SIMPLE OU AUSSI COMPLIQUÉE QUE TU LE SOUHAITES, ET IMAGINONS QUE CETTE LIGNE REPRÉSENTE TA VIE ENTIÈRE, DU DÉBUT À LA FIN. LE POINT DE DÉPART DE LA LIGNE EST TA NAISSANCE ET LA FIN EST TON DÉCÈS. TRACE UN GROS POINT QUELQUE PART SUR LA LIGNE, REPRÉSENTANT LE MOMENT PRÉSENT, ET ÉCRIS TON ÂGE ACTUEL. TU PEUX MAINTENANT AJOUTER SUR LA LIGNE LES ÉVÉNEMENTS IMPORTANTS QUI TE SONT ARRIVÉS DANS LE PASSÉ, ET L'ÂGE QUE TU AVAIS. **ENSUITE, ALLONS VERS LE FUTUR : IMAGINE UNE VIE GÉNIALE, QUI SERAIT... LA TIENNE. AJOUTE SUR LA LIGNE TOUS LES ÉVÉNEMENTS IMPORTANTS DE CETTE VIE, QU'ILS SOIENT PERSONNELS OU PROFESSIONNELS.**

POUR CHAQUE ÉVÉNEMENT, AJOUTE L'ÂGE QUE TU AURAS. CELA PEUT RESSEMBLER À CECI :

DÉBUT



Je vais rencontrer
...

Je vais apprendre...
...

Je vais commencer à travailler comme...

Je vais visiter...

LIGNES DE VIE



Je vais décider de...

Je vais rejoindre...

Je vais déménager à...

Je vais essayer et échouer...

(Mais ça va aller !)

Je vais faire cette chose folle...

Essaye d'être aussi précis-e que possible : ajoute beaucoup d'événements, de rencontres, pour avoir une vie pleine et passionnante ! Amuse-toi bien avec ta vie future : tu peux même faire cette activité plusieurs fois, et l'utiliser pour comprendre ce que tu veux réellement réaliser !

CHAPITRE 6 :
AVONS-NOUS
TOUS DES
PRÉJUGÉS ?





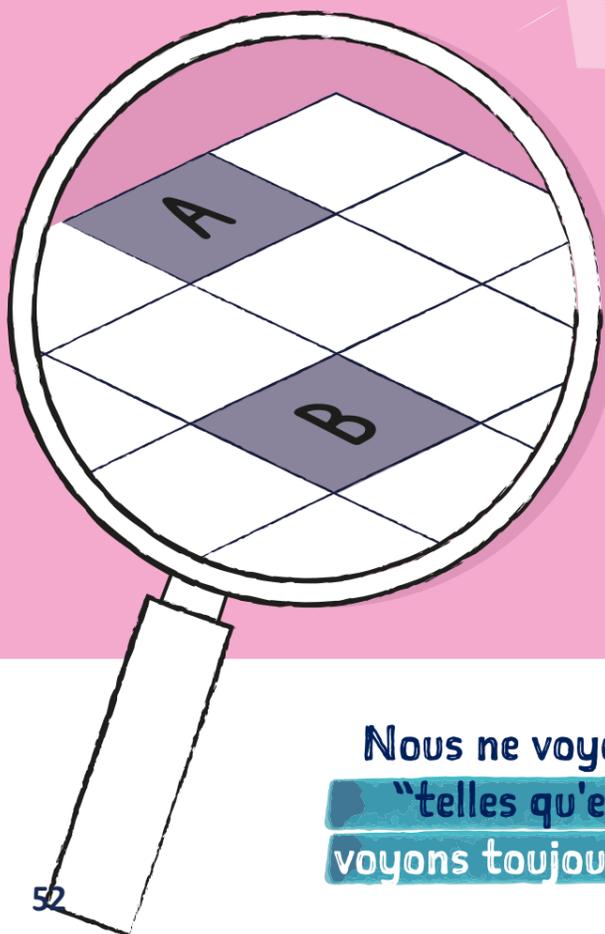
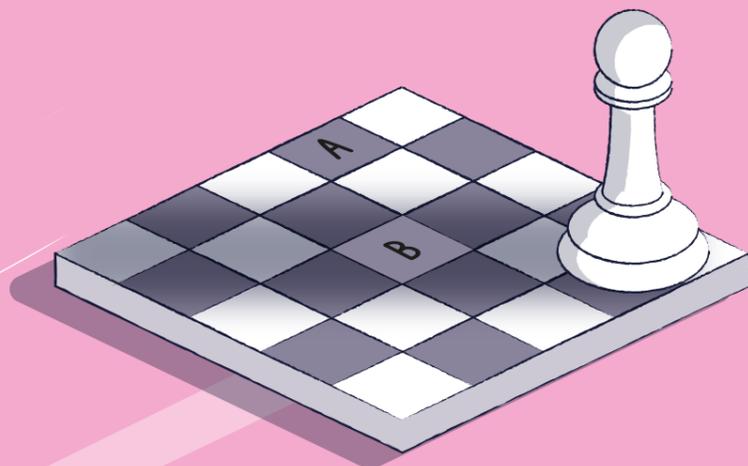
AVONS-NOUS TOUS DES PRÉJUGÉS ?



Est-ce que tu perçois les choses clairement ? Est-ce que tu les vois comme elles sont, ou est-ce que tu es trompé par une illusion ?

Eh bien, regardons le damier sur la droite. Quelle est la couleur du carré A ? Noir, évidemment, ou plus précisément gris très foncé. Quelle est la couleur du carré B ? Blanc, évidemment, ou plus précisément gris très clair. Pourtant, ce ne sont pas là leurs couleurs réelles, ce sont juste les couleurs que tu perçois.

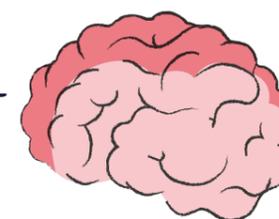
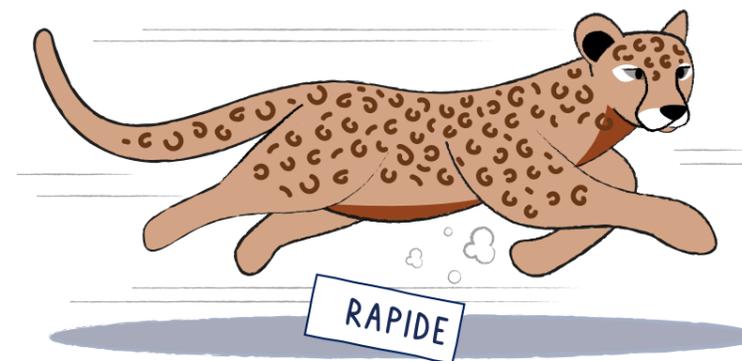
En vrai, ces deux carrés sont gris : exactement le même gris !



Regarde de plus près : voici A et B. Exactement la même couleur, non ? Mais sur l'échiquier complet, B paraît plus clair, pourquoi ???

Parce que tu as été trompé par ton propre cerveau. **Nous ne voyons jamais les choses "telles qu'elles sont", nous les voyons toujours dans leur contexte. Ici, le contexte** est un damier, alternant des carrés sombres et des carrés clairs. Ce contexte nous dit que A doit être sombre, et que B doit être clair. Ton cerveau leur donne un aspect très différent, ce qui te permet de comprendre très rapidement ce que contient l'image : tu vois immédiatement un damier.

Nous ne voyons jamais les choses "telles qu'elles sont", nous les voyons toujours dans leur contexte.



Notre esprit possède deux modes de pensée : un mode rapide et un mode lent. Le mode rapide est très pratique : il te permet de comprendre ce qu'il se passe rapidement et sans effort. C'est suffisant la plupart du temps : en général, tu as juste besoin de savoir qu'un objet est un damier, pas de connaître la couleur exacte de chaque carré ! Mais ce mode rapide est facilement trompé par le contexte, par les expériences que tu as eu dans le passé, par les stéréotypes ou les représentations usuelles... C'est ce qu'on appelle un "biais", ça déforme ta perception du monde.

L'autre mode de pensée est... le mode lent. Lent et fatigant. Tu as vu le temps et les efforts qu'il faut déployer pour s'assurer que A et B sont de la même couleur ? S'efforcer d'analyser les choses, d'être rationnel, scruter les détails, vérifier que ce qui semble "évident" est bel et bien réel... C'est épuisant ! Mais dans certaines situations, c'est absolument crucial.



Examinons un biais très courant : le biais de confirmation.

Imaginons que tu sois pilote d'avion, et que tu aies vraiment envie de rentrer chez toi, en avion. Tu seras tenté-e d'ignorer les raisons de retarder le décollage ("Mmmh, il y a une grosse tempête en vue..."), et de te concentrer sur les raisons de partir malgré tout ("Les tempêtes ne durent jamais longtemps par ici, j'arriverai sans doute à passer au travers..."). Tu auras tendance à te focaliser uniquement sur ce qui te brosse dans le sens du poil... Ce "biais de confirmation" peut conduire à de très grosses erreurs !

Nous avons tous des biais et nous ne pouvons pas les éliminer, mais nous pouvons en prendre conscience. Il est toujours possible de s'arrêter et de se demander : "dans cette situation, est-ce que je ne suis pas biaisé-e ? Je devrais sans doute faire une pause, ralentir ma pensée, et ne pas me laisser piéger par mes propres biais...".





L'ACCIDENT

UN PÈRE ET SON FILS SONT VICTIMES D'UN TERRIBLE ACCIDENT DE VOITURE. LE PÈRE MEURT SUR LE COUP. LE FILS EST EMMENÉ À L'HÔPITAL. LE MÉDECIN ARRIVE DANS LA SALLE DES URGENCES, REGARDE LE JEUNE GARÇON, S'ARRÊTE, ET S'EXCLAME SOUDAINEMENT :

"Je ne peux pas l'opérer - ce garçon est mon fils !"



QUELQUE CHOSE TE SEMBLE BIZARRE DANS CETTE HISTOIRE ? SI ELLE TE PARAÎT IMPOSSIBLE, C'EST PEUT-ÊTRE QUE TU AS ÉTÉ PIÉGÉ PAR TES PROPRES BIAIS. LA SITUATION DÉCRITE EST DRAMATIQUE, ET L'ÉMOTION A PROBABLEMENT MIS TON ESPRIT EN "MODE RAPIDE". MAIS RELIS L'HISTOIRE EN PRENANT TON TEMPS...

**C'est simple et clair ! Non ?
Tu trouveras une solution à la fin du chapitre, si
nécessaire.**



MICHAEL

QUEL EST LE MÉTIER DE MICHAEL ? LIS SA DESCRIPTION CI-DESSOUS.
À TON AVIS, EST-IL PLUS PROBABLE QUE MICHAEL SOIT UN FERMIER,
OU UN AGRICULTEUR ?



LE FERMIER

Michael est une personne réservée et introvertie, toujours prête à aider les autres, mais avec peu d'intérêt pour le monde. Il aime l'ordre, ranger les choses, et prête une grande attention aux détails.



LE BIBLIOTHÉCAIRE

Michael est une personne réservée et introvertie, toujours prête à aider les autres, mais avec peu d'intérêt pour le monde. Il aime l'ordre, ranger les choses, et prête une grande attention aux détails.



Au fait, à quel point ces visualisations du métier de Michael sont-elles biaisées ?

ACTIVITÉ
3

BIAIS DE CONFIRMATION

PENCHONS-NOUS UN PEU PLUS SUR LE BIAIS DE CONFIRMATION. NOUS AVONS GÉNÉRALEMENT TENDANCE À REMARQUER ET À NOUS SOUVENIR DES INFORMATIONS QUI CONFIRMENT NOS OPINIONS, ET À REMETTRE EN QUESTION, À ÉCARTER OU À OUBLIER LES INFORMATIONS QUI VONT À L'ENCONTRE DE CE QUE NOUS PENSONS.

EN D'AUTRES TERMES, NOUS AVONS TENDANCE À NOUS CONCENTRER SUR LES INFORMATIONS QUI CONFIRMENT CE QUE NOUS CROYONS DÉJÀ.

REPENSE À LA DERNIÈRE FOIS QUE TU AS PARTAGÉ UNE INFORMATION AVEC TES AMIS OU TA FAMILLE : PEUX-TU PERCEVOIR UN BIAIS DE CONFIRMATION DANS LES RÉACTIONS DES AUTRES ? PLUS DIFFICILE : PEUX-TU PERCEVOIR UN BIAIS DE CONFIRMATION DANS TES PROPRES RÉACTIONS ?



Au cours des prochaines semaines, essaye de faire attention à tes propres réactions, et de prendre conscience de ce biais de confirmation. N'oublie pas que nous ne pouvons pas le faire disparaître, **mais nous pouvons en prendre conscience !**

SOLUTIONS

Ne pas lire avant d'avoir essayé les activités !

SOLUTION DE L'ACTIVITÉ 1 :



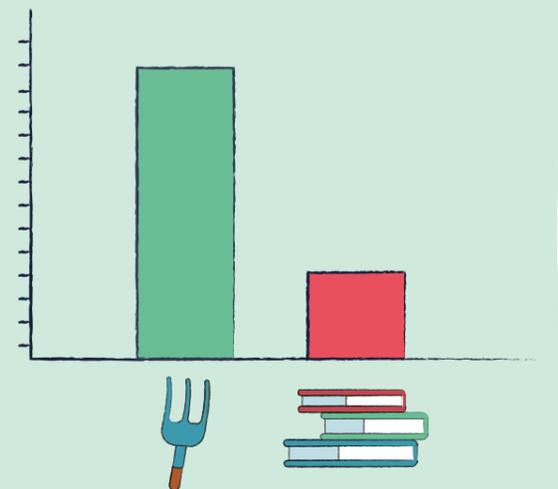
Très souvent, les lecteurs pensent que le médecin est le père, et cela peut sembler impossible puisque le père a été tué dans l'accident de voiture. Eh bien... Les stéréotypes courants nous font imaginer le médecin comme un homme, mais beaucoup de médecins sont des femmes ! Le médecin peut donc être simplement la mère de l'enfant. Par ailleurs, les familles avec deux pères existent partout dans le monde, et dans certains pays, le mariage entre deux hommes est légal.



SOLUTION DE L'ACTIVITÉ 2 :

Il y a deux façons de résoudre cette question. Si tu penses vite, tu seras influencé par le contexte. La description du personnage de Michael t'a probablement fait penser qu'il était bibliothécaire... Mais si nous essayons de penser lentement, avec moins de préjugés... Quelle est la profession la plus probable ?

Dans ton pays, y a-t-il plus d'agriculteurs ou plus de bibliothécaires ? Probablement beaucoup plus d'agriculteurs ! Ainsi, quelle que soit la personnalité de Michael, il est beaucoup plus probable qu'il soit agriculteur !



Ressources supplémentaires : Si tu souhaites en savoir plus et même affronter tes propres préjugés, jette un coup d'œil au [Project Implicit](#) et essaye de faire l'un de leurs tests d'association implicite en ligne. Tu peux également lire l'excellent livre *Système 1 / Système 2, les deux vitesses de la pensée*, du psychologue Daniel Kahneman.



CHAPITRE 7 :

ACTUALITÉS



NE PAS SE FIER
À CE CHAPITRE !



ACTUALITÉS

Si tu lisais ici une information **complètement absurde**, est-ce que tu la croirais ?



Est-ce que tu la partagerais immédiatement avec tes amis ? Ou est-ce que tu penserais que c'est un mensonge ?

Prenons un exemple. Tu sais peut-être que Neil Armstrong a été le premier homme à marcher sur la Lune, en 1969. **Que penserais-tu si tu lisais ici qu'aucun humain n'est jamais allé sur la Lune**, que les vidéos lunaires des astronautes ont été mises en scène et tournées dans un studio de cinéma à Hollywood ? Le croirais-tu ?

Eh bien... cela pourrait dépendre de beaucoup de choses.

Si tu prends le temps de réfléchir lentement (rappelle-toi du chapitre 6 !), tu trouveras sans doute surprenant qu'aucun media ou journaliste reconnu n'ai mentionné une telle mise en scène.

Tu peux te montrer curieux, commencer à enquêter (rappelle-toi le chapitre 4 !) et découvrir que les astronautes ont en fait rapporté plus de 300 kg de roches lunaires au cours de six missions vers la lune. Que d'autres pays comme la Russie, le Japon et la Chine ont confirmé les alunissages, que les images de la sonde Lunar Reconnaissance Orbiter de la NASA nous montrent même les traces laissées par les astronautes ! Tu découvriras également qu'en 1969, nous disposions de la technologie nécessaire pour envoyer des êtres humains sur la Lune et en revenir (même si c'était très risqué !), mais nous n'avions PAS la technologie et les effets spéciaux permettant de simuler un alunissage dans un film (oui, c'est surprenant, fais des recherches pour vérifier si c'est vrai).



Alors, pourquoi certaines personnes croient encore que la mission sur la Lune n'a jamais eu lieu ? Pourquoi répètent-elles certaines **histoires impossibles à croire** ?

Ces histoires sont souvent très fortes et génèrent des émotions intenses en nous. Nous avons donc tendance à réagir rapidement au lieu de prendre le temps de réfléchir et d'enquêter. Si l'histoire correspond à la façon dont nous voyons le monde, avec nos croyances et nos valeurs, nous pouvons être biaisés et l'accepter plus facilement (rappelle-toi le biais de confirmation au chapitre 6). Si une histoire mélange des choses qui sont vraies avec des

choses qui ne le sont pas, nous pouvons être convaincus par ce qui est vrai et donc croire aussi ce qui est faux. Et si nous avons appris l'histoire par un ami de confiance, nous aurons aussi tendance à la croire... et nous pourrions même faire l'erreur de la partager, et répandre cette histoire mensongère.

Il existe un nom pour les fausses informations qui sont diffusées pour nous tromper, nous manipuler ou simplement nous embrouiller : **la désinformation.**

CONSEILS

Donc, chaque fois que tu trouves une nouvelle qui est émotionnellement forte, **FAIS** ceci avant de la partager :



PRENDS TON TEMPS, ANALYSE-LA SOIGNEUSEMENT
NE LAISSE PAS LES ÉMOTIONS TE DIRIGER TROP VITE.



FAIS PREUVE DE CURIOSITÉ ET ENQUÊTE :
QUELLES INFORMATIONS PEUX-TU TROUVER SUR LE SUJET ?



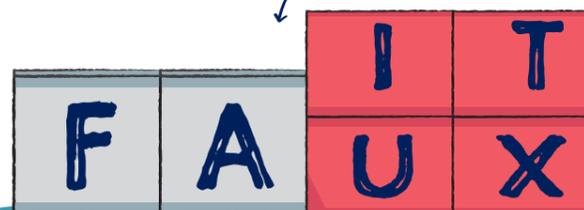
RECHERCHE LA SOURCE :
D'OU VIENT L'HISTOIRE ? LA SOURCE EST-ELLE SÉRIEUSE ET CRÉDIBLE ?



VÉRIFIE LES AUTRES SOURCES : DES MÉDIAS DE CONFIANCE MENTIONNENT-ILS LA MÊME CHOSE ? SI CE N'EST PAS LE CAS, CELA NE SIGNIFIE PAS QUE L'HISTOIRE EST UN MENSONGE, MAIS QU'ELLE DOIT ÊTRE SOIGNEUSEMENT ANALYSÉE.



CERTAINS SITES WEB SONT SPÉCIALISÉS DANS LA DÉMYSTIFICATION ET LA VÉRIFICATION DES FAITS : VOIS S'ILS MENTIONNENT QUELQUE CHOSE À PROPOS DE CETTE NOUVELLE.



DANS LES ACTIVITÉS SUIVANTES, TU VAS JOUER AVEC LA DÉSINFORMATION. APPRENDRE COMMENT ELLE EST FABRIQUÉE ET COMMENT LA REPÉRER. AMUSE-TOI !

ACTIVITÉ

1

ÉCRIS TA PROPRE DÉSINFORMATION !

DANS CES ACTIVITÉS, NOUS ALLONS CONSTRUIRE UNE NOUVELLE QUI EST FAUSSE, INEXACTE ET MENSONGÈRE. POURQUOI ? NON PAS PARCE QUE C'EST BIEN DE MENTIR, MAIS PARCE QUE COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE LA DÉSINFORMATION T'AIDERA À LA REPÉRER QUAND TU LA RENCONTRERAS ! TOUT D'ABORD, ÉCRIS UNE AFFIRMATION QUI EST FAUSSE, FOLLE, IMPOSSIBLE. PAR EXEMPLE :

LA PLANÈTE JUPITER EST FAITE DE BONBONS.

LE JUS DE POMME PEUT GUÉRIR TOUTES LES MALADIES DU MONDE.

LES CHATS PEUVENT CONTRÔLER LE CERVEAU DES HUMAINS.

Maintenant, tu vas essayer d'écrire un article sur cette idée absolument fausse. Tout d'abord, écris quelques lignes, par exemple :

Exclusivité

INFORMATION

NOUVELLES 24

EN DIRECT

LA PLANÈTE. JUPITER EST FAITE DE BONBONS!



“

Des scientifiques ont découvert que la planète Jupiter est en réalité faite de bonbons. La couleur blanche est le sucre, et la couleur brunâtre est le caramel. La planète est très collante, mais beaucoup d'astronautes souhaitent s'y rendre pour goûter à sa merveilleuse saveur.



Bon, ce n'est pas encore crédible... Passons aux activités 2 et 3. Pour que ton article " fonctionne ", nous avons besoin de deux autres ingrédients.

ACTIVITÉ

2

E=MC

AJOUTE UN PEU DE RÉALITÉ !

SI NOUS VOULONS QUE LES GENS CROIENT QUE L'INFORMATION EST VRAIE, NOUS DEVONS AJOUTER DES ÉLÉMENTS RÉELS À NOTRE ARTICLE. FAIS QUELQUES RECHERCHES, PAR EXEMPLE SUR INTERNET, POUR TROUVER DES FAITS OU DES INFORMATIONS VÉRIDIQUES. TU POURRAS MÊME Y REPÉRER DES ARTICLES SCIENTIFIQUES ! AJOUTE UNE RÉFÉRENCE À CES FAITS ET DES ARTICLES DANS TON TEXTE. CELA PEUT DEVENIR QUELQUE CHOSE COMME :

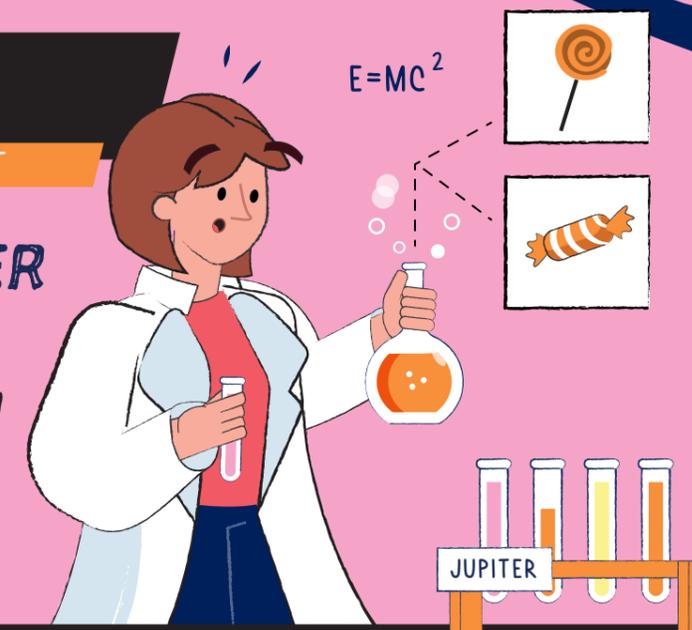
Exclusivité

INFORMATION

NOUVELLES 24

EN DIRECT

LA PLANÈTE JUPITER EST FAITE DE BONBONS!



E=MC²

“

Jupiter est la cinquième planète à partir du Soleil, et est composée d'hydrogène et d'hélium. Cependant, les scientifiques ont découvert qu'une partie de celle-ci est faite de poussière de sucre et de des morceaux de caramel, ce qui voudrait dire que la planète est une sorte de gigantesque bonbon. La planète est probablement collante, mais aucun astronaute n'a encore pu s'y rendre.

ACTIVITÉ
3

AJOUTE UN PEU DE DRAME

SI L'ON VEUT QUE LES LECTEURS PENSENT TROP VITE ET SOIENT TROMPÉS PAR TON ARTICLE, NOUS AVONS BESOIN QU'ILS SOIENT ÉMUS. PEUX-TU AJOUTER UN PEU DE DRAME, UN LANGAGE ÉMOTIONNEL ? QUELQUE CHOSE DE FRAPPANT, QUI CRÉERA UNE FORTE ÉMOTION, PEUT-ÊTRE UN PEU DE PEUR OU DE PANIQUE ?

PAR EXEMPLE :



LA RESPONSABLE SCIENTIFIQUE DU GOUVERNEMENT A DÉMISSIONNÉ

APRÈS UN DÉBAT ANIMÉ, LA RESPONSABLE SCIENTIFIQUE QUI CONSEILLAIT LE GOUVERNEMENT A DÉMISSIONNÉ. "JE SUIS DÉSOLÉE", A-T-ELLE DIT, LES LARMES AUX YEUX. "JE NE CROYAIS PAS QUE ÇA POURRAIT ÊTRE VRAI, ALORS JE L'AI CACHÉ AU PUBLIC."

Il semble que la responsable scientifique ait délibérément caché quelques résultats scientifiques des dernières observations de la planète Jupiter. Jupiter est la cinquième planète à partir du Soleil, et est composée d'hydrogène et d'hélium. Toutefois, les derniers résultats suggèrent qu'une partie de la planète est constituée de poussière de sucre et de morceaux de caramel, ce qui signifierait que la planète est une sorte de gigantesque bonbon. La planète est probablement collante, mais aucun astronaute n'a encore pu s'y rendre. Toute la communauté scientifique est ébranlée par cette incroyable nouvelle !



Ressources supplémentaires :
Pour découvrir comment repérer la désinformation, tu peux essayer le jeu [Bad News](#) qui te met dans la peau d'un créateur de désinformation.



CHAPITRE 8 :

SÉCURITÉ EN LIGNE





SÉCURITÉ EN LIGNE



UNE MULTITUDE DE SATELLITES TOURNE AUTOUR DE LA TERRE, ET ILS SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUX.



LES SATELLITES SONT SÛRS TANT QUE NOUS LES CONCEVONS DE MANIÈRE À ÉVITER LES PROBLÈMES. QUE NOUS VEILLONS À CE QU'ILS SOIENT UTILISÉS CORRECTEMENT ET QUE NOUS DISPOSONS DES OUTILS (TELS QUE LES MOTS DE PASSE) ET DES HABITUDES NÉCESSAIRES POUR LES PROTÉGER.



Ils permettent d'améliorer les prévisions météorologiques, de diffuser la télévision, de recevoir des appels téléphoniques dans des endroits éloignés, de se connecter à Internet, d'embarquer des expériences scientifiques et bien d'autres choses encore, comme le suivi du changement climatique.

Mais les satellites font face à des menaces : leur environnement est rude, il y a des risques de collision spatiale... Et ils pourraient aussi se faire pirater par quelqu'un qui voudrait récupérer leurs données, ou provoquer leur dysfonctionnement.

Il en va de même pour toi!

SI TU SURFES EN LIGNE, QUELQUES OUTILS ET RÈGLES SONT À SUIVRE POUR RESTER EN SÉCURITÉ. TOUT D'ABORD, LES MOTS DE PASSE : ILS SONT LA CLÉ DE TA VIE NUMÉRIQUE. TES MOTS DE PASSE EMPÊCHENT LES GENS DE VOIR TOUT CE QUE TU AS FAIT ET ÉVITENT QUE D'AUTRES PERSONNES SE FASSENT PASSER POUR TOI EN LIGNE. TES COMPTES EN LIGNE, ET TON SMARTPHONE SI TU EN AS UN, DOIVENT TOUJOURS ÊTRE PROTÉGÉS PAR DE BONS MOTS DE PASSE.



Mais adopter un bon comportement en ligne ne consiste pas seulement à assurer ta sécurité : il s'agit aussi de **ta responsabilité personnelle.**



CHAQUE FOIS QUE TU PARTAGES UNE NOUVELLE, TU LA DIFFUSES : ES-TU SÛR-E QU'IL S'AGIT D'UNE INFORMATION DIGNE DE CONFIANCE PROVENANT D'UNE SOURCE SÉRIEUSE ?
CHAQUE FOIS QUE TU PARTAGERAS UNE PHOTO DE TOI, ELLE SERA ACCESSIBLE AU PUBLIC : EST-IL ACCEPTABLE QUE DES PERSONNES, Y COMPRIS TON FUTUR EMPLOYEUR ET TES FUTURS COLLÈGUES, LA VOIENT ?

Oserais-tu dire ce que tu as écrit si tu parlais à une personne en face de toi ? Chaque fois que tu cliques sur un lien, un serveur enregistre qu'un nouveau clic a été effectué... et il donne généralement plus de visibilité - donc plus d'influence ou d'argent - à celui qui se trouve derrière ce lien. Quels sont les sites web et les

groupes que tu souhaites soutenir ? En d'autres termes, tu dois considérer le monde en ligne comme un monde réel, où chaque action a un impact sur les autres et où tu as une responsabilité. C'est un monde où des actions bien choisies peuvent aider les autres, et où des actions mal choisies peuvent nuire aux autres.

Chaque fois que tu écris un commentaire, il sera lu par de vraies personnes avec de vrais sentiments.

Enfin, sache que l'intimidation et le harcèlement sont des problèmes importants en ligne. Si tu te sens blessé-e par le comportement des autres, parles-en immédiatement à quelqu'un en qui tu as confiance, comme un parent, un enseignant ou un ami. Ne garde pas le problème pour toi. Cherche du soutien. Tu n'es pas à blâmer pour les humiliations que tu subis, tu n'as donc pas à en avoir honte. Tu peux conserver les messages et les captures d'écran comme preuves, mais n'essaye pas de répondre ou de riposter. Le mieux est de se désengager, voire de bloquer les messages des personnes qui t'ont blessé-e.

De nombreux pays disposent d'une ligne d'assistance téléphonique contre le cyberharcèlement. Recherche la ligne d'assistance téléphonique dans ton pays et appelle-la pour obtenir des conseils.





EXPRIME-TOI! CONTRE LE HARCÈLEMENT

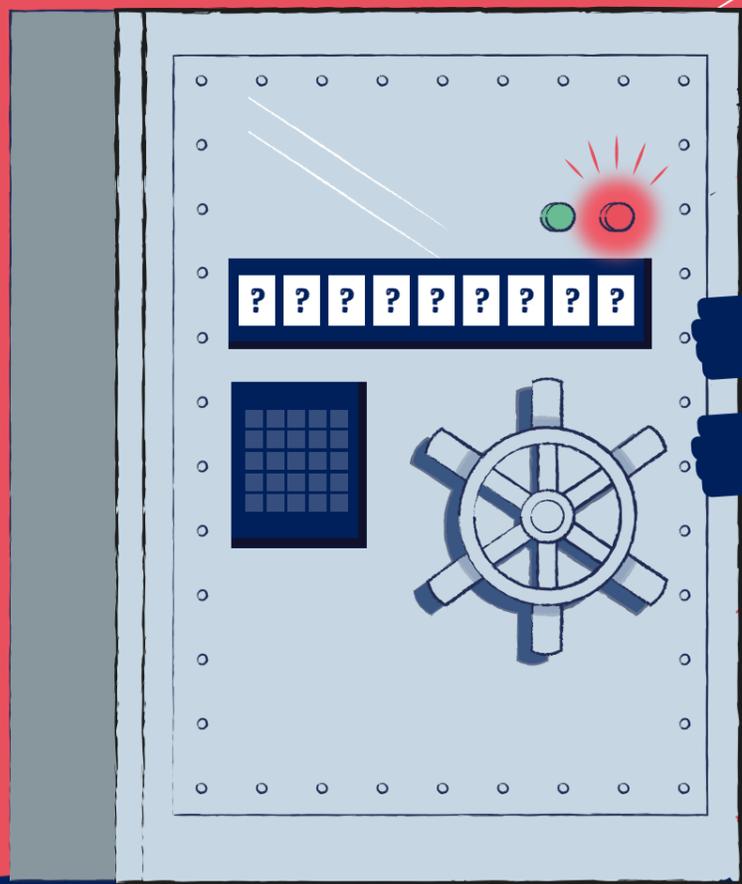
SI TU ES TÉMOIN DE HARCÈLEMENT, **NE LE LAISSE PAS PASSER...**
PRENDS POSITION ET SOUTIENS LA PERSONNE QUI EST VISÉE. LE
SIMPLE FAIT DE RECEVOIR UN MESSAGE GENTIL PEUT ÊTRE D'UN
GRAND SECOURS POUR UNE PERSONNE QUI SE SENT ATTAQUÉE ET
SEULE.



ACTIVITÉ
1 ?



TON MOT DE PASSE :
QU'IL SOIT LOOOOOONG



Les mots simples sont faciles à pirater, nous allons donc devoir créer un mot de passe qui soit long et n'ait de sens pour personne d'autre que toi. Il existe plusieurs façons de créer un mot de passe. En voici une: prends une phrase dont tu te souviendras facilement et écris seulement les deux premières lettres de chaque mot. Veille à ce qu'il y ait quelques majuscules dans ta phrase, afin que ton mot de passe mélange les minuscules et les majuscules.

Par exemple : "Je lis un livret de la Fondation Airbus !" le mot de passe deviendra : JeliunlidelaFoAi. Super !

CONSEIL PRO

IL NE FAUT JAMAIS ÉCRIRE TON MOT DE PASSE SUR UN PAPIER OU UN DOCUMENT : IL NE DOIT RESTER QUE DANS TA TÊTE ... OU DANS TON LOGICIEL DE GESTION DES MOTS DE PASSE.

ACTIVITÉ
2 !

ET QU'IL SOIT
FORT !

Tu peux remplacer certains mots par des chiffres qui leurs ressemblent. Dans l'exemple précédent, tu peux remplacer "un" par 1, ce qui en fait un mot de passe plus fort : Jeli1lidelaFoAi. Et comme la phrase originale était terminée par un point d'exclamation, ajoutons-le à la fin :

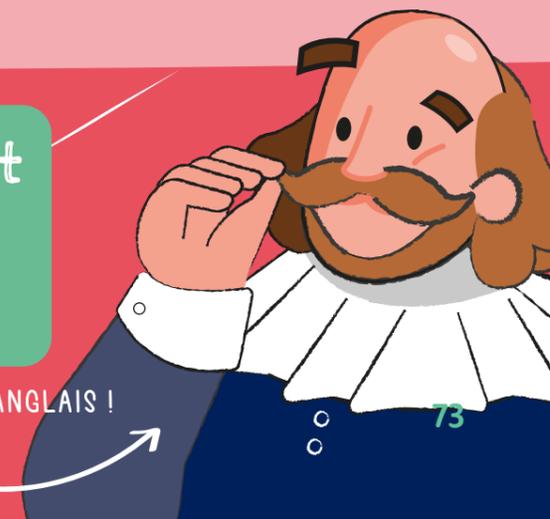
Jeli1lidelaFoAi!

Ce mot de passe sera difficile à pirater ! Il est facile à retenir pour toi, mais impossible à deviner pour les autres.



Peux-tu deviner quelle phrase était derrière le mot de passe
2beorno2be,thisthequ ?

C'EST LA CITATION LA PLUS CÉLÈBRE DE SHAKESPEARE, EN ANGLAIS !



ENQUÊTER TOI-MÊME

Que pouvons-nous trouver
sur **toi** en ligne ?

Imagine que la directrice d'une entreprise que tu adores soit sur le point de te proposer le job de tes rêves...

Avant de te le proposer, la directrice aimerait vérifier qui tu es. Elle cherche donc sur Internet toutes les informations, photos, vidéos, commentaires, etc. qu'elle peut trouver sur toi. Que va-t-elle trouver ?



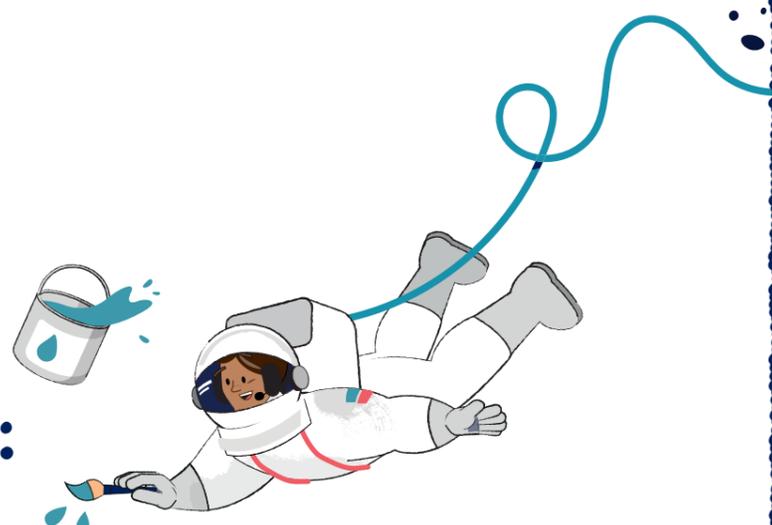
Eh bien, tu peux le vérifier : fais quelques recherches sur toi-même, sur Internet. Y a-t-il quelque chose que tu ne voudrais pas que la directrice lise ? Des choses qui pourraient la surprendre, et l'empêcher de te donner le job de tes rêves ? Si la réponse est oui, il est temps de supprimer au plus vite ces photos, vidéos et commentaires... N'oublie pas que tu peux modifier tes paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux, pour choisir qui peut voir tes publications.

Et bien sûr, le mieux est d'éviter de poster des informations potentiellement embarrassantes !



Ressources supplémentaires : Pour obtenir d'autres conseils sur la sécurité en ligne, consulte les articles, vidéos et autres ressources des sites Web suivants [Jeunesse j'écoute](#) et [Cyberaide](#) !

CHAPITRE 9: CHANGÉ LE MONDE !





CHANGÉ LE MONDE !



TU AS SANS DOUTE DÉJÀ REMARQUÉ AUTOUR DE TOI DES CHOSES QUI TE SEMBLERENT INJUSTES : DES PERSONNES VULNÉRABLES QUI NE REÇOIVENT PAS L'AIDE DONT ELLES ONT BESOIN, DES GROUPES VICTIMES D'INJUSTICE OU DE DISCRIMINATION, LA POLLUTION OU LA DESTRUCTION DE L'ENVIRONNEMENT...

Si tu fais des recherches sur le sujet, tu verras que c'est souvent un problème non seulement là où tu vis, mais aussi dans de nombreux endroits du monde. Il n'y a pas de meilleur moment pour commencer à changer les choses, aujourd'hui, là où tu vis comme dans le monde entier. Deviens citoyen-ne du monde.

Si tu pouvais changer une seule chose dans le monde, que changerais-tu ?

Tu mettrais fin à l'extrême pauvreté, à la famine ? Tu lutterais pour la justice et l'égalité ? Tu changerais notre mode de vie, pour combattre le changement climatique ? Tu peux t'y mettre dès aujourd'hui, et tu peux commencer par de petites actions, parce que... tu n'es pas tout-e seul-e !



En 2015, les dirigeants du monde ont décidé de relever de grands défis. Ils ont identifié 17 objectifs à atteindre d'ici 2030 que nous appelons les Objectifs de Développement Durable, ou ODD.



Ces objectifs sont un appel à l'action pour mettre fin à la pauvreté, protéger la planète et assurer la paix et la prospérité futures. Ils sont liés l'un à l'autre : **réduire la pauvreté permettra de réduire la faim, et disposer d'une eau potable nous permettra d'être en meilleure santé.** Mais ils nous permettent également de repérer les grands problèmes que nous devons résoudre au niveau mondial. Nous ne pouvons donc réussir que si tous les pays, communautés, entreprises et individus unissent leurs efforts.

Quel rôle vas-tu jouer ?

Bien que ces défis soient mondiaux, nous avons besoin des efforts de chacun au niveau local pour les relever. Commence par regarder ces défis et identifie ceux qui t'importent le plus, ceux pour lesquels tu aimerais t'engager. Tu vas commencer par faire de petites actions faciles. Ensuite, tu peux impliquer tes amis et ta famille. Tu peux parler avec eux, les encourager à faire eux

aussi des gestes simples... et petit à petit, si chacun fait un petit pas, cela devient un grand pas. Et enfin, tu peux commencer à discuter avec des organisations, comme une ONG, ton école ou ton université, ou même ton conseil municipal, pour mettre en place des actions à plus grande échelle qui auront un impact sur un grand nombre de personnes.

Commençons à changer le monde, un pas après l'autre !



RECHERCHE sur les ODD

REGARDE LES 17 OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE (ODD). LEQUEL TE SEMBLE
LE PLUS IMPORTANT ? SI TU POUVAIS T'IMPLIQUER DANS L'UN D'ENTRE EUX, LEQUEL CHOISIRAI-TU ?



Maintenant que tu as choisi un ODD, enquêtons : quels
sont les principaux problèmes ?



Quels sont les problèmes correspondants dans
ta région ? Parles-en à tes amis, ta famille, tes
professeurs. Y a-t-il des problèmes dans ta
communauté ? Quels sont-ils ?



Quels sont les problèmes correspondants dans **d'autres régions**
de ton pays ? Dans d'autres pays ?



Quel est le problème au **niveau mondial** ?

**CONSEIL
PRO**

PRENDS DES NOTES, ET TU PEUX MÊME
CONSTITUER UN DOSSIER DOCUMENTANT
LE PROBLÈME, AVEC DES PHOTOS, TES
NOTES ET DES ARTICLES !

ENGAGEMENT

Lorsque tu as choisi un ODD, réfléchis :
quelles sont les mesures simples que tu peux
prendre ?

EXISTE-T-IL DES MOYENS SIMPLES D'ATTEINDRE CET OBJECTIF DANS
TA RÉGION, AVEC TES AMIS, TA FAMILLE, TA COMMUNAUTÉ ?

EXISTE-T-IL D'AUTRES PERSONNES, GROUPES OU ORGANISATIONS QUI SONT
DÉJÀ ENGAGÉS DANS CETTE DIRECTION ? PEUX-TU LES RENCONTRER
ET PARLER DE CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE ENSEMBLE ? TU PEUX AUSSI
FAIRE UN PEU DE RECHERCHE POUR TROUVER DES ÉTAPES SIMPLES VERS
LA RÉALISATION DE CET OBJECTIF. LES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES TE
DONNERONT QUELQUES IDÉES SIMPLES.

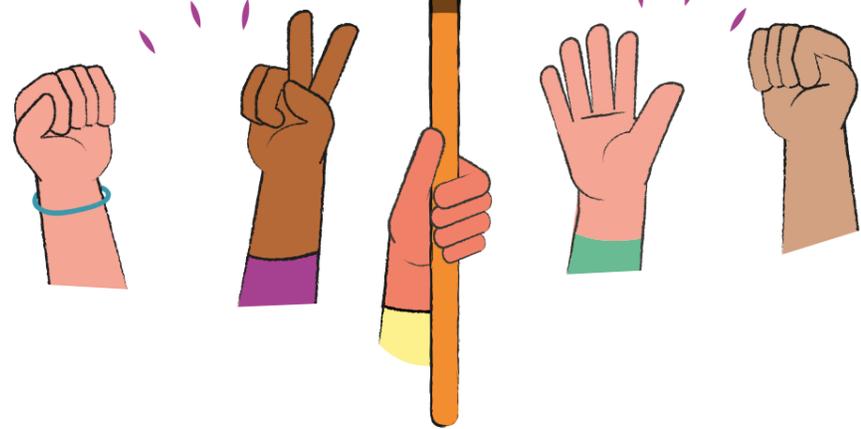


Ressources supplémentaires : Pour des actions
simples de soutien aux Objectifs de Développement
Durable, tu peux consulter [les fiches des
Nations Unies](#).



CHAPITRE 10 :

ÉLÈVE LA VOIX !



ÉLÈVE LA VOIX !

Alors... tu as repéré quelque chose qui a du sens pour toi, quelque chose que tu veux changer - dans ta communauté locale ou dans le monde dans son ensemble.

Il s'agit peut-être de réduire l'injustice, de soutenir les personnes dans le besoin, ou d'améliorer la vie de la communauté qui t'entoure. Mais comment changer les choses ? Le problème que tu souhaites résoudre peut sembler énorme, trop grand pour toi tout-e seul-e. Si c'est le cas, la solution est simple : va vers les autres. Ensemble, vous pouvez être plus crédibles, plus puissants. **La première chose à faire est d'enquêter et de se documenter.** Assure-toi d'avoir fait preuve de curiosité à propos du problème que tu souhaites

aider à résoudre, et que tu as compris l'enjeu et la raison de son existence. Ensuite, tu peux tendre la main à d'autres personnes de ton entourage : parle-leur, crée une affiche pour les sensibiliser à la question et fais passer le mot. Tu peux écrire une lettre au directeur de ton établissement scolaire, à ton conseil municipal, au dirigeant de ton pays. Parle-leur de la question, explique-leur pourquoi elle doit être prioritaire et demande-leur ce qu'ils peuvent faire pour y remédier. Utilise ta voix et demande de l'aide pour que des mesures soient prises.



Évidemment, tu dois être clair-e dans l'expression de tes idées **pour les articuler** d'une manière qui soit bien documentée et convaincante.



CHANGER LE MONDE

DANS LES ACTIVITÉS SUIVANTES, TU VAS CONSTRUIRE DES OUTILS QUI T'AIDERONT À COMMUNIQUER TES IDÉES, ET À CONVAINCRE LES GENS AUTOUR DE TOI. ESSAYE-LES, ET PARTAGE CE QUE TU CRÈS.

DESSINER UN FLYER

DESSINONS UN FLYER ! NOUS VOULONS QUE LE FLYER SOIT CONVAINCANT ET CLAIR. **POUR COMMUNIQUER LE PROBLÈME QUE TU VEUX CHANGER,** ET ENGAGER LES GENS À LE RÉSOUDRE ENSEMBLE. PRENDS UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR ET CONCEVOIR TOUS LES ÉLÉMENTS DE TON FLYER :



Quel serait le titre, ou l'accroche, pour attirer l'attention des gens ?

COMMENT POURRAIS-TU RÉSUMER LE PROBLÈME, EN QUELQUES LIGNES, AUSSI SIMPLEMENT QUE POSSIBLE ?



Quelle photo serait la plus appropriée pour sensibiliser le public au sujet qui te passionne ? Quelque chose de drôle ? Quelque chose de dramatique ? Quelque chose d'informatif ?

Enfin, n'oublie pas d'ajouter un appel à l'action. Tu peux inciter le lecteur à changer quelque chose dans ses actions quotidiennes, à venir à une réunion, à lire quelque chose sur un site web.

Maintenant, prends une feuille de papier, une tablette ou un ordinateur. Commence à dessiner et à écrire. Crée le meilleur flyer !

Argumentaire éclair



IMAGINE QUE TU ENTRES DANS UN IMMEUBLE...
ET QUE TU PRENDS L'ASCENSEUR...

UNE AUTRE PERSONNE ENTRE DANS L'ASCENSEUR
AVEC TOI. TU RÉALISES SOUDAINEMENT QUE CETTE
PERSONNE EST CÉLÈBRE, ELLE A UN POUVOIR
ÉNORME. IL PEUT S'AGIR D'UNE PERSONNALITÉ
POLITIQUE, D'UNE PERSONNE À LA TÊTE D'UNE
GRANDE ENTREPRISE OU DE QUELQU'UN QUI PARLE
TOUS LES JOURS À LA TÉLÉVISION. EN D'AUTRES
TERMES, CETTE PERSONNE POURRAIT ÉNORMÉMENT
FAIRE AVANCER TA CAUSE... SI TU LA CONVAINCS
DE TE SOUTENIR !

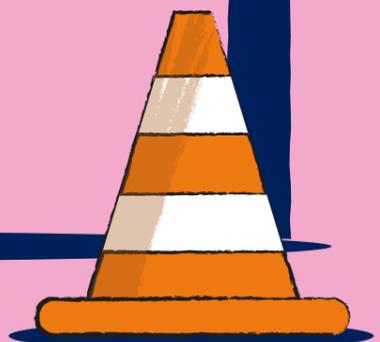
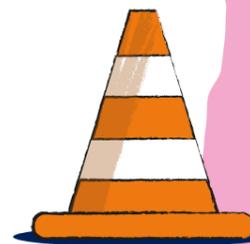


CETTE PERSONNE EST COINCÉE DANS L'ASCENSEUR AVEC TOI
PENDANT UNE MINUTE... TU AS DONC UNE MINUTE - NI PLUS
NI MOINS - POUR EXPOSER LE PROBLÈME, LUI DIRE COMMENT
ON POURRAIT LE RÉSOUDRE, ET LUI DEMANDER SON AIDE,
DE LA MANIÈRE LA PLUS CONVAINCANTE QUI SOIT.
WOW, QUEL DÉFI !

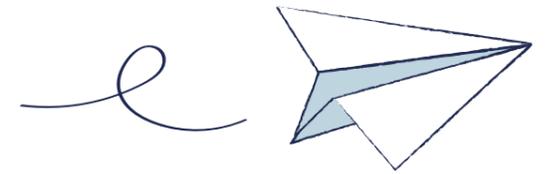


Construisons ton argumentaire éclair : un discours d'une
minute, que tu pourrais faire à toute personne que tu
rencontres, pour communiquer sur ton sujet. Tu peux
commencer par suivre les directives suivantes :

- Commence par énoncer le problème, au niveau local ou mondial.
- Montre qu'il y a de l'espoir et qu'il existe des moyens de s'attaquer à ce problème.
- Indique ce que nous devrions faire pour résoudre le problème, comment ceux qui t'écoutent peuvent t'aider.
- Surtout, montre ta passion et ta détermination. Si tu es plein d'enthousiasme, ton engagement sera contagieux !

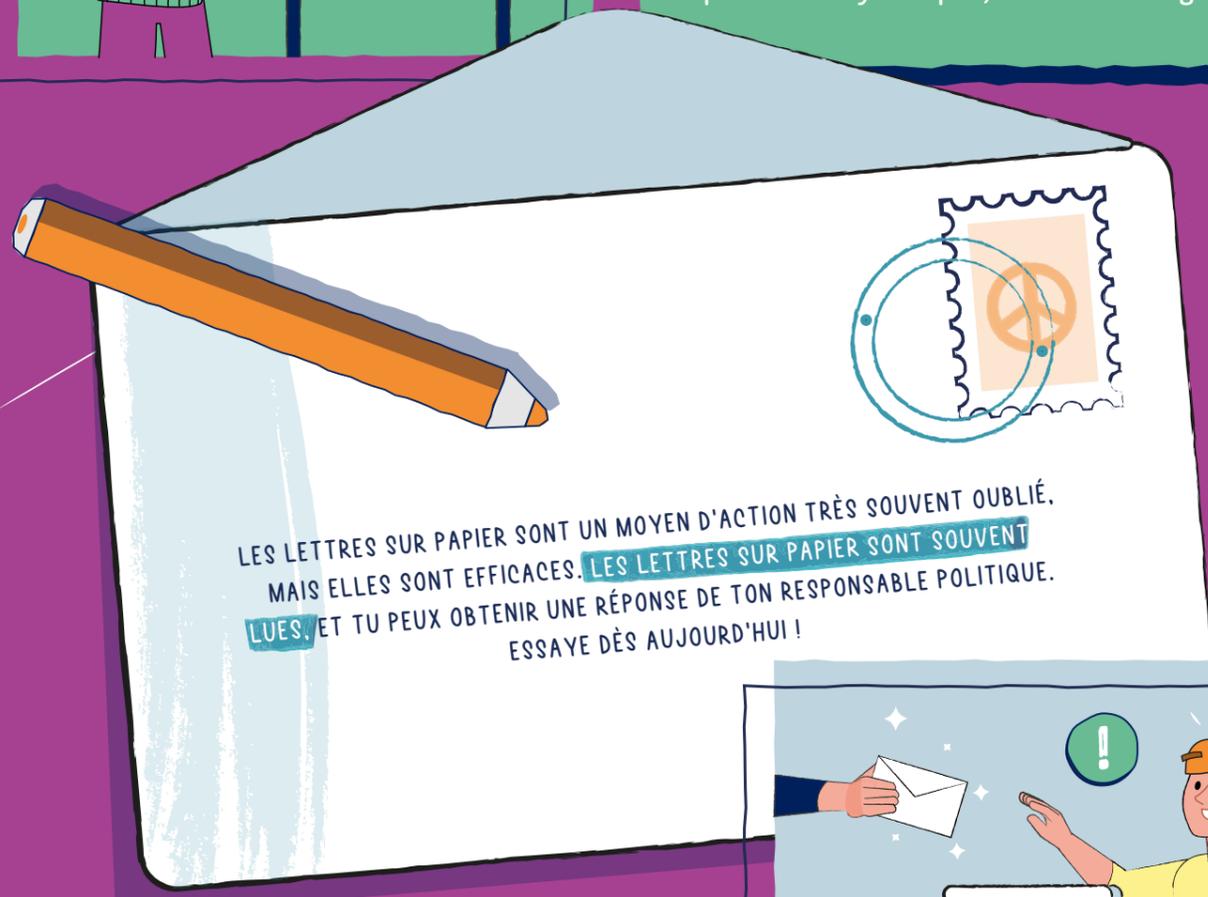


UNE LETTRE POUR LE CHANGEMENT

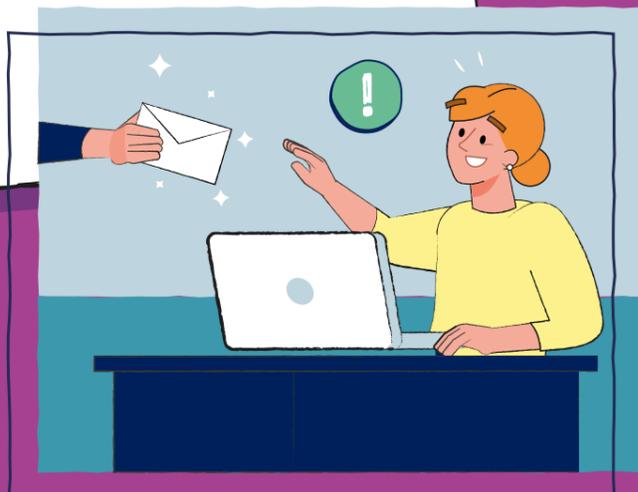


Il existe une mesure simple que tu peux toujours prendre pour faire entendre ta voix :

Écris une lettre à un responsable politique local. Que cette personne soit un maire, un membre du Parlement, ou même le dirigeant du pays, tu peux leur écrire et leur dire quel est le problème, leur demander comment ils pourraient s'y attaquer, ou les encourager à agir.



LES LETTRES SUR PAPIER SONT UN MOYEN D'ACTION TRÈS SOUVENT OUBLIÉ, MAIS ELLES SONT EFFICACES. LES LETTRES SUR PAPIER SONT SOUVENT LUES, ET TU PEUX OBTENIR UNE RÉPONSE DE TON RESPONSABLE POLITIQUE. ESSAYE DÈS AUJOURD'HUI !



Structure clairement ta lettre :

1. DÉTAILLE LA QUESTION ET EXPLIQUE POURQUOI ELLE TE PASSIONNE
2. DEMANDE CE QUE LE DÉCIDEUR POLITIQUE FERAIT À SON NIVEAU
3. SI TU LE SOUHAITES, TU PEUX MÊME SUGGÉRER QUELQUES ACTIONS POLITIQUES



Ressources supplémentaires : Tu souhaites aller plus loin ? Consulte le guide *Activistes, petit guide pour faire entendre sa voix !*

Le guide pour devenir toi-même

Ne trouves-tu pas qu' "être soi-même" est beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît ?

Tout en essayant de comprendre qui tu es, tu apprends aussi à exister avec les différences des autres. Ta conscience s'éveille au monde qui t'entoure et les réseaux sociaux créent toutes sortes de sentiments...



Tu suivras ton propre chemin en lisant les différents chapitres qui traitent de sujets tels que l'empathie, le fait de prendre soin de soi, le repérage des fausses informations ou le monde en évolution. Chaque chapitre comprend plusieurs activités pour mettre les idées en pratique, seul-e, avec des amis ou en famille. Tu y découvriras de quoi t'amuser, te questionner, enquêter, jouer et bien plus encore.

Que tu souhaites améliorer tes relations personnelles ou lancer une révolution, tu trouveras ici les premiers outils dont tu as besoin. Ce guide t'aidera tout simplement à faire ressortir ce que tu as déjà en toi : le meilleur de toi-même.

