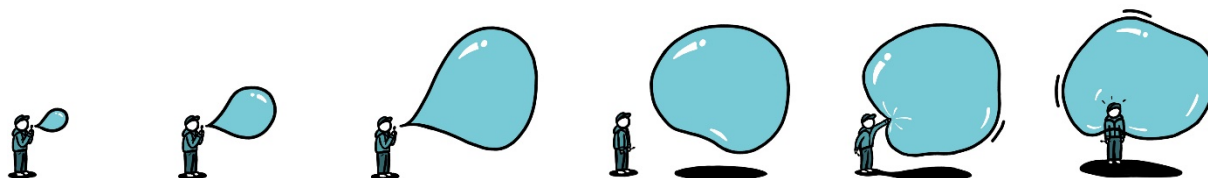


## « Et si nos bulles se retrouvaient ? »



*Le site [ciao.ch](http://ciao.ch) s'adresse aux jeunes de 11 à 20 ans et leur permet aussi bien de poser des questions à nos partenaires spécialistes que d'échanger entre eux-elles sur le forum : c'est grâce à cela que nous sommes conscient-e-s de l'anxiété et de l'isolement que ressentent de nombreux-ses adolescent-e-s. Ces témoignages précieux dont ils-elles nous font part correspondent aux récits qui nous parviennent des écoles du canton de Vaud, qui s'inquiètent à leur tour pour le bien-être psychologique de leurs élèves : nombre d'entre eux-elles montrent une dégradation de leur état mental, allant d'un stress inhabituel parfois jusqu'à un état dépressif.*

Face à cette « crise dans la crise » que constitue le pendant psychologique des mesures de protection prises contre le coronavirus, [ciao.ch](http://ciao.ch) souhaite adresser la manière dont les jeunes se voient affecté-e-s et leurs besoins placés au second plan : s'il est évidemment primordial de préserver la santé publique face à la pandémie, le développement des adolescent-e-s ne doit pas cependant se voir ignoré pour autant.

## MATÉRIEL À DISPOSITION

*L'ensemble du matériel peut être téléchargé sur le site de l'association romande CIAO via le lien ci-dessous. Les commandes en revanche débuteront dès janvier.*

**[ciao.ch/covid](http://ciao.ch/covid)**

*Fiche pédagogique – Bande dessinée - Affiches*

## UNE BANDE DESSINÉE

Ainsi, ciao.ch propose une action basée sur des illustrations qui représentent l'isolement dans lequel se trouvent beaucoup d'élèves : les mascottes qui y figurent sont certes « dans leur bulle », mais celle-ci représente leur espace à soi, leur intimité. C'est lorsque cette bulle devient subie, lorsqu'elle emprisonne plutôt que de protéger, que nous souhaitons offrir l'opportunité d'un partage avec les autres : notre but n'est pas de dénigrer la « bulle » personnelle de chacun·e, mais bien de fournir un espace où l'on peut la partager, et écouter à son tour les ressentis d'autrui.

**La bande dessinée compte donc suggérer qu'il est bénéfique de garder son jardin secret, mais pas de s'y isoler au détriment des relations avec ses pairs** ; les personnages ont chacun leurs traits individuels mais peuvent se rapprocher, se mélanger, apprendre l'un de l'autre. Nous avons opté pour des figures sans marqueurs de genre afin que chacun·e puisse s'y retrouver, et que le rapprochement final représente le partage sous toutes ses formes.

## UNE ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE

Accompagnant les affiches sur lesquelles est imprimée la BD, nous avons prévu une activité pédagogique sur une période à faire en classe. Divisée en trois actes, **elle consiste à aider les élèves à partager leurs expériences de vie, à exprimer leur vision de la solitude et de l'isolement** ; la discussion sera ensuite guidée sur l'apprentissage de la distinction entre le choix d'être seul·e si l'on en a envie et l'isolement imposé que l'on subit et qui fait souffrir. La classe sera encouragée à donner des exemples du quotidien, à faire le lien avec leur vie personnelle, mais avant tout à mettre les mots sur leurs ressentis et leurs besoins, de sorte à ce qu'ils·elles aient les moyens de demander ou d'apporter de l'aide face à cette situation.

## UNE PLATEFORME EN LIGNE

De manière anonyme, selon la règle d'or de CIAO, **les jeunes peuvent se rendre sur cet espace, disponible sur [ciao.ch/dans-ma-bulle](https://ciao.ch/dans-ma-bulle) où nous proposons des activités pour apprendre à parler de soi, à développer son estime personnelle, et à échanger avec ses pairs de manière bienveillante et constructive.** En plus d'un forum supervisé par nos soins, nous répertorions également de nombreuses ressources informatives et divertissantes à destination des jeunes, et leur proposons de rejoindre nos challenges qui les invitent à rédiger des messages créatifs.