

Cartes Challenge

Séance 1
Ouvrir Unplugged

CHALLENGE

Réflexion personnelle

Quel **comportement** j'ai eu pendant cette séance ? Qu'ai-je **appris sur moi** ? et **sur le groupe** ?



Séance 2
Être ou ne pas être dans un groupe

CHALLENGE

Action

Testes le **conformisme** dans ton quotidien (dans un ascenseur, dans un tram, dans une salle d'attente). Changez les codes à plusieurs, et observez les réactions des gens !

Ou Mets en place ce que tu as noté dans ton livret pour **éviter l'exclusion** !



Séance 3
Les écrans, parlons-en !

CHALLENGE

Echange

Parles de tes réflexions sur les **écrans** à ta famille, tes amis !



Séance 4
Je crois que c'que j'vois

CHALLENGE

Réflexion personnelle

Observe les informations que tu reçois au quotidien avec des **lunettes anti-croyances-normatives**.

Remarque les **phrases générales** que tu ou les autres utilisent au quotidien : tout le temps, toujours, LES ado, LES jeunes

Séance 5
La cigarette : Prendre du recul

CHALLENGE

Echange et Action

Discute avec ta famille, tes amis du contenu de cette séance.

Fais **passer le test** à tes parents !

Séance 6
Les émotions en tout genre

CHALLENGE

Action

Test les émotions !

Souris et/ou boudes pendant 10 minutes

Et observe les réactions des gens autour de toi.



Séance 7
Être en confiance – Savoir dire NON

CHALLENGE

Action

Pratiques les **réponses pleines d'assurance** dans ton quotidien !



Séance 8
Entrer en relation

CHALLENGE

Réflexion personnelle

Ecris un **journal de gratitudes**.
Chaque soir, notes 3 choses qui se sont passées dans la journée pour lesquelles tu as envie de dire **MERCI**.



Séance 9
Info / Intox / Désintox

CHALLENGE

Echange

Discutes avec ta famille, tes amis des **informations** que tu as apprises aujourd'hui.

Quelles forces notées dans ton livret à la dernière séance peuvent être utiles pour éviter les conduites addictives



Séance 10
La force est en nous – Faire face

CHALLENGE

Action

Quelle **technique pour « faire face »** aimerais-tu essayer ?
Tente l'expérience d'ici la prochaine séance Unplugged !

Séance 11
Qui n'a jamais eu de problème ?

CHALLENGE

Réflexion personnelle

Chaque soirs, notes **3 kifs** de ta journée !

