

## Close



Fiche pédagogique pour le film  
Public cible: À partir de 14 ans

  
**AMBASSADE  
DE FRANCE  
EN BELGIQUE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



J'E.F

## Fiche pédagogique pour le film

# Close

*Leen Carton et Daniël Leroy*

Édition 2023-2024

Focus Film Français veut faire connaître le cinéma français et francophone de qualité auprès du public scolaire en région flamande et en communauté germanophone (Belgique). Chaque année scolaire, JEF sélectionne six films français ou francophones récents que les écoles peuvent réserver pour une séance scolaire dans les cinémas ou centres culturels participants. De plus, JEF propose également un court métrage français ou francophone à utiliser en classe.

Ce programme, appelé autrefois 'Semaine du film français', est organisé par JEF (une organisation professionnelle active dans le domaine de la diffusion et de la création du cinéma et des nouveaux médias pour les jeunes), avec le soutien financier du Service de Coopération et d'Action Culturelle de l'Ambassade de France en Belgique. Les organisateurs proposent pour chacun de ces films un dossier pédagogique en néerlandais et une fiche pédagogique pour la classe de français langue étrangère rédigée par ProFFF (association des professeurs de français en Flandre). Ceux-ci sont disponibles gratuitement sur [le site du programme](#).

Pour plus d'inspiration:

- Consultez tous les films français disponibles sur : [focusfransefilm.be](https://focusfransefilm.be) & [focusfilmfrancais.be](https://focusfilmfrancais.be)
- Trouvez des activités génériques pour les cours de français dans le document '[activités génériques](#)'.
- Sur la [liste de visionnage](#) vous trouverez des images et des extraits de film. Utilisez-les comme support visuel de votre cours.
- Le [tableau d'affichage de Pinterest](#) vous offre des éléments visuels et des sources supplémentaires pour animer votre cours.
- Le site web de JEF vous offre plusieurs possibilités pour intégrer le film dans vos cours : des ateliers, un réalisateur dans la classe, des formations pour des professeurs, etc...
- Vous trouverez toutes les informations sur [le site de JEF](#).

## Fiche pédagogique pour le film

# Close

Leen Carton et Daniël Leroy  
Édition 2023-2024

## Présentation du film

### Synopsis

Rémi et Léo, deux adolescents inséparables, profitent de l'été. Leur amitié est joyeuse, tactile, innocente et indéfectible. De retour à l'école, leur amitié est remise en question par un camarade de classe, ce qui amène Léo à prendre ses distances avec Rémi. Et puis un événement impensable les sépare complètement. Plein d'incompréhension, Léo aborde Sophie, la mère de Rémi.

### Fiche technique

Réalisation: Lukas DHONT  
Scénario: Lukas DHONT, Angelo TIJSENS  
Durée: 105 mn  
Sortie en France: 2022  
Genre: drame

### Principaux interprètes

Eden DAMBRINE (Léo)  
Gustav DE WAELE (Rémi)  
Emilie DEQUENNE (Sophie)  
Léa DRUCKER (Nathalie)  
Kevin JANSSENS (Peter)  
Marc WEISS (Yves)  
Igor VAN DESSEL (Charlie)

Fiche pédagogique : Close  
Leen Carton et Daniël Leroy  
Focus Franse Film 2023-2024  
ProFFF - focusfransefilm.be - focusfilmfrancais.be



## Thèmes

l'amitié, la responsabilité, la culpabilité, la vulnérabilité, la recherche d'identité, la croissance

## Public cible du film

À partir de 14 ans

## Avertissement

Un des thèmes du film, à savoir le suicide de Rémi, peut être difficile à aborder en classe et peut provoquer des sentiments douloureux chez certains élèves. Néanmoins, le film focalise beaucoup plus sur l'amitié, sur la quête d'identité et invite le spectateur à y réfléchir à travers d'images sobres, dépourvues de tout drame. Le cinéaste montre comment on peut surmonter un drame et y faire face.

Cherchez-vous soutien sur des sujets tels que le deuil, la perte et le suicide ? Vous pouvez trouver sur le site [Zelfmoord1813](https://www.zelfmoord1813.be) des informations sur la prévention du suicide à l'école ou sur la façon [d'avoir une conversation](#). L'asbl [Missing You](https://www.missingyou.be) propose également de nombreuses activités pédagogiques en connexion avec le deuil chez les enfants et les jeunes. Vous pouvez toujours conseiller les étudiants d'aller vers le JAC ou le CLB pour parler.

# Présentation des activités

## Objectifs

### Objectifs affectifs

- donner envie de voir le film
- mettre les apprenants en contact avec les thèmes du film
- comprendre ses propres émotions
- s'ouvrir aux autres
- apprendre à exprimer ses émotions et ses sentiments

### Vocabulaire et champ lexical

- champs lexicaux liés aux thèmes du film: l'amitié, la pression du groupe, l'image de soi, les émotions, l'adieu
- vocabulaire pour décrire une situation, un lieu, une action, un personnage
- pour exprimer son opinion, ses sentiments

### Actes de parole

- décrire une situation
- donner son avis
- exprimer ses émotions, ses sentiments

### Savoir faire

- compréhension orale et écrite
- expression orale et écrite
- analyser (un film)

### Savoir apprendre

- s'orienter dans des informations cohérentes
- structurer
- travailler en groupe
- organiser son travail

## Niveau des activités : A2 - B1

### Approche didactique

- Pour la plupart des activités, il est préférable que les élèves travaillent en petits groupes de 2 ou 3 élèves; après on passe à une mise en commun, où on veille à faire parler tous les élèves.
- Afin d'éviter de devoir distribuer beaucoup de photocopies, il est à conseiller d'utiliser un projecteur et de montrer les photos à l'écran.
- Vous trouverez les extraits vidéo sur la [chaîne YouTube du film](#).
- Sur la [page Pinterest du film](#), il y a encore du matériel supplémentaire.

### Remarques

- Les consignes aux élèves sont en italique et à l'impératif ; les explications ou les instructions pour les profs à l'infinitif.
- Cette fiche pédagogique est un outil souple. Elle propose un large éventail d'activités parmi lesquelles le professeur pourra choisir. Il y a toujours plusieurs entrées possibles, même s'il y a parfois un ordre logique.
- Pour trouver l'affiche du film, la bande annonce, des photos et des vidéos, ...: voir le site [www.allocine.fr](http://www.allocine.fr)

## Activités avant le film

Pour introduire le film auprès des élèves, il est possible de leur demander de formuler des hypothèses à partir de l'affiche, de la bande-annonce, de la scène d'ouverture ou des images du film. Cette façon de travailler est expliquée de façon détaillée dans le document [activités génériques](#). Vous y trouverez également d'autres activités permettant aux élèves de formuler leurs attentes par rapport au film.

### 1. L'amitié, c'est quoi?

30 min



**Situation** : Il est assez facile de reconnaître une amitié solide entre deux personnes: leurs regards, leurs gestes et leur comportement sont très clairs et les deux personnes sont très souvent inséparables. En revanche, estimer s'il y a une certaine intimité entre les deux est beaucoup moins évident.

**Activité** : Essayer de décrire les différences fondamentales entre une amitié solide et une relation plus intime.

#### Étapes :

1. Organiser un remue-méninges à deux ou à trois sur les questions suivantes:
  - *Que signifie l'amitié pour vous?*
  - *Que partagez-vous avec vos amis en général?*
  - *Que partagez-vous uniquement avec votre meilleur(e) ami(e)?*
  - *Quand devient l'amitié intimité?*

Mise en commun des réponses. Tous les mots-clés sont notés au tableau. D'un côté, tous les mots référant à l'amitié et de l'autre côté, tous les mots qui réfèrent à l'intimité.

2. Faire composer des nuages de mots sur l'amitié et sur l'intimité partant de la sélection de mots-clés affichés au tableau. Demander d'ajouter encore d'autres mots relatifs à l'amitié ou plus spécifiquement sur l'intimité. Éventuellement demander de faire une recherche sur Internet.

Pour créer facilement un nuage de mots, voir  
<https://nuagedemots.co/> ou  
<https://www.leptidigital.fr/?s=nuage+de+mots>

Mise en commun : Quels sont les principaux éléments de chaque notion?

3. *Écrivez un petit message à votre meilleur(e) ami(e) dans lequel vous expliquez pourquoi vous appréciez tellement votre amitié.*

## 2. Toutes ces émotions... Parlons-en!

30 min ( + le temps de tenir le journal)



**Situation** : Tout le monde ressent des émotions: la joie, la tristesse, la colère, ... Parfois, ces émotions nous submergent. Il est primordial de savoir percevoir, comprendre, gérer et exprimer ces émotions. Ceci aura un effet positif mental et améliorera également les relations avec les autres.

**Activité** : Décrire et exprimer ses émotions.

**Etapas** :

1. *La joie, la surprise, la tristesse, la peur, la colère et la honte sont des émotions fondamentales. Notez pour chaque émotion au moins 5 adjectifs.*

Alternative pour le niveau A2: *Classez les adjectifs donnés auprès de l'émotion fondamentale.* (Voir annexe)



2. *Pour décrire nos émotions, il existe des expressions imagées. Liez les expressions données à la bonne émotion.*

Imprimer les expressions imagées et les distribuer en classe. (Voir annexe). Prévoir une grande feuille avec les 6 émotions fondamentales. Chaque élève reçoit une (ou plusieurs) expression(s) et doit coller 'son' expression auprès de l'émotion qu'elle représente.

Pour aller plus loin: un élève peut mimer son/ses expression(s), les autres élèves devinent l'émotion et/ou l'expression.

3. *Quelles sont les émotions que vous ressentez le plus? Pendant une semaine, notez comment vous vous sentez dans un journal émotionnel. (voir annexe)*
4. *À deux. Partagez une émotion: décrivez le moment, la situation et l'émotion ressentie. Parlez-en. Celui qui écoute ne juge pas, mais pose des questions qui montrent un intérêt à l'émotion de celui qui parle. Puis, changez de rôle.*

### 3. Souvenir du passage à l'école secondaire

30 min



**Situation** : Le passage de l'école primaire à l'école secondaire est une étape importante qui parfois peut être marquée par quelque stress.

**Activité** : Il est important de pouvoir en parler aux camarades de classe et de leur raconter comment on a vécu cette période de transition. Le partage de ces expériences peut même être thérapeutique.

#### **Etapas :**

1. Préparation individuelle.
  - *Vous vous rappelez encore vos premières semaines à l'école secondaire? Notez quelques mots-clés qui vous permettront de raconter comment vous avez vécu cette période: vos souvenirs, vos sentiments, peut-être une anecdote, ...*
  - *Préparez également quelques petites questions afin de mieux comprendre comment vos camarades ont vécu leurs*

*premières semaines (ou mois) à l'école secondaire. Par exemple,*

- *Est-ce qu'ils se trouvaient mal à l'aise? Ou pas?*
- *Avaient-ils des craintes?*
- *Quelles étaient leurs matières préférées?*
- *Etc.*

2. Organiser un speed dating. Placer les apprenants 2 par 2 et déclencher le minuteur. Les apprenants ont 4 minutes par binôme pour se poser le maximum de questions et récolter le maximum d'informations. Au bout de 4 minutes, on change de partenaire, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les apprenants se soient rencontrés.
3. Mise en commun des témoignages et des expériences vécues.

#### 4. Vous et le groupe: jouons au jeu de la ligne!

20 min



**Situation** : Dans un groupe, on se comporte parfois différemment. On s'adapte, parfois on se fait influencer...

**Activité** : Jouer au 'jeu de la ligne'.

Pour le professeur:

S'installer dans un local assez spacieux où les élèves peuvent s'aligner l'un à côté de l'autre. Devant eux, à quelques pas, il y a une ligne qu'ils peuvent franchir. Une salle de sport avec des lignes est idéale pour ce jeu, mais on peut également créer une ligne avec une corde ou en dessiner une dans la cour de récré par exemple.

Le but de ce jeu est surtout de faire réfléchir les élèves à la pression du groupe et la dynamique d'une classe. Ce jeu leur montrera qu'ils ne sont pas les seuls à se faire influencer par les autres ou à avoir des insécurités.

Cette activité ne doit être réalisée que lorsqu' il y a un climat de classe où la confiance et la sécurité sont présentes. Veiller à ne pas juger pendant l'activité. Tout le monde peut s'exprimer en franchissant la ligne sans être jugé. Rassurer les élèves en leur disant qu'il n'y a pas de mal à montrer leurs sentiments.

Accorder un silence agréable après chaque "dépassement" avant de demander aux élèves de retourner à leur place. Le rythme tranquille de l'activité est important pour son succès.

**Étapes :**

1. *Alignez vous, l'un à côté de l'autre. Écoutez les affirmations, franchissez la ligne si vous vous identifiez avec l'affirmation. (voir annexe)*
2. *Mettez-vous à deux. Répondez aux questions suivantes:*
  - a. *Quelles émotions avez-vous ressenties en franchissant la ligne?*
  - b. *Qu'est-ce qui vous a surpris pendant ce jeu?*
  - c. *Qu'est-ce que vous avez appris sur vous-même? Et sur les autres?*
  - d. *Avez-vous été influencé(e) par les autres pendant cette activité?*

## Activités après le film

Dans le document [activités génériques](#), vous trouverez plusieurs exemples d'activités qui permettront aux élèves d'exprimer leur opinion sur le film vu. Vous y trouverez également des activités permettant de travailler sur le contenu du film.

### 1. Close, une histoire du non-dit

30 min



**Situation** : Le titre du film ne réfère pas uniquement au lien intime entre Léo et Rémi, mais aussi à la façon de mettre les personnages en scène: "Close". Le film contient énormément de close-ups et de portraits détaillés. Nous suivons de près le regard de Léo et les émotions de ses yeux. Lucas Dhont réussit magistralement à capter les émotions par la caméra. Le non-dit est omniprésent.

**Activité** : Le non-dit invite les spectateurs à bien observer les expressions du visage et le langage du corps des personnages. Interprétation de quelques scènes fortes du film.

#### Étapes :

1. Le concert  
(éventuellement à revisionner de 0:18:34 à 0:20:30)

*Le concert représente un évènement important dans la vie de Rémi. Avez-vous bien observé?*

- *Comment se sent-il, croyez-vous?*
- *Et sa maman, comment se sent-elle?*
- *Et le visage de Léo? Quel(s) sentiment(s) est-ce qu'il exprime?*

Demander aux élèves de "commenter le non-dit".

2. Le repas chez les parents de Léo  
(éventuellement à revisionner de 1:04:03 à 1:07:03)

À table, on parle de l'école et du travail des parents. On évite apparemment de parler de Rémi. Et pourtant on comprend très bien quelles vives émotions les parents de Rémi ressentent.

- *Décrivez les comportements du papa et de la maman de Rémi.*
- *Comment est-ce qu'ils essaient de cacher ou de réprimer leurs émotions? De quelles émotions s'agit-il?*
- *Et Léo, comment se sent-il? Comment le savez-vous?*

### 3. L'aveu

( éventuellement à reVISIONNER de 1:29:45 à 1:32:45)

À la fin du film, Léo ose exprimer son sentiment de culpabilité à Sophie, la maman de Rémi. Au premier abord, elle se fâche, mais très vite elle réalise que personne n'est coupable de la mort précoce de son fils.

*Listez les actions et réactions de Léo et Sophie depuis son aveu jusqu'au gros câlin.*

*Dites également quelles émotions Léo et Sophie ont vécues durant ces quelques minutes.*

### 4. Imaginez que Rémi n'est pas mort mais qu'il a été hospitalisé.

*Mettez-vous dans la peau de Léo et écrivez une lettre à Rémi.*

*Exprimez votre regret. (150 mots)*

*5. Préparez à deux ou à trois une petite scène dans laquelle vous limitez les prises de paroles au minimum. Juste assez pour comprendre le contexte mais sans trop d'explications. Essayez d'exprimer vos sentiments et émotions par des gestes, le regard, la mimique et le langage du corps.*

Les autres apprenants essaient de deviner la situation et le contenu de la scène.

## 2. Les symboles, plus forts que les mots...



**Situation** : Dans le scénario, la mise en scène et le montage du film, il y a beaucoup d'éléments symboliques.

**Activité** : Chercher le rapport entre quelques éléments symboliques et le déroulement du scénario.

### Etapes :

1. Les intermezzos dans les champs de fleurs, nous racontent pas

Fiche pédagogique : Close

Leen Carton et Daniël Leroy

Focus Franse Film 2023-2024

ProFFF - focusfransefilm.be - focusfilmfrancais.be

seulement qu'une nouvelle saison s'annonce mais reflètent aussi l'état d'âme des personnages principaux.

*Au début du film, nous voyons des champs de fleurs florissantes où tout est en harmonie, comme l'amitié entre Léo et Rémi. Plus loin dans le film, nous retrouvons ces mêmes champs de fleurs sous la pluie, le sol retourné et les fleurs déracinées. Cherchez l'analogie avec la relation entre Léo et Rémi.*

2. Une autre image symbolique qui revient régulièrement dans le film est cette randonnée à bicyclette, ce trajet presque quotidien le long des champs de fleurs par les deux amis. L'ambiance diffère de jour en jour.

*Que fait Léo lorsqu'il apprend la mort de son meilleur ami? Expliquez.*

3. *Et que dire de sa tenue de hockey?*

Questions qui pourraient éventuellement aider les élèves:

*À quoi est-ce qu'elle ressemble?*

*Que dire de la couleur principale de cette tenue?*

*De quelles couleurs sont les vêtements qu'il porte normalement?*

*Quelle était la couleur préférée de Rémi, pensez-vous?*

4. *Choisissez une émotion que vous avez notée dans votre journal émotionnel. Choisissez une image et représentez cette émotion d'une façon symbolique.*

### 3. L'image et la pression des pairs versus l'esprit d'équipe

50 min



**Situation** : La pression du groupe a joué un rôle dans les événements du film. Est-ce que le groupe aurait pu jouer un autre rôle?

**Activité** : Réflexion sur la pression et la force du groupe

**Etapes** :

1. À quatre. Les élèves réfléchissent à l'influence du groupe.
  - *Léo veut se créer une certaine image. Laquelle? Comment?*
  - *Listez comment (et quand) Léo a été influencé par les autres élèves.*
  - *Vous aussi, vous trouvez important d'avoir une bonne "image"? Pourquoi (pas)?*
  - *Donnez des exemples concrets de la vie quotidienne des jeunes où l'influence/la pression du groupe joue.*
2. Expliquer qu'un groupe peut donc avoir un grand effet sur le comportement d'un individu. Il est normal qu'on soit influencé par un groupe. Heureusement, le groupe peut aussi avoir un effet positif. On constate par exemple que très souvent l'esprit d'équipe a une influence bienveillante sur l'individu.

*Démontrez que Léo, en tant que nouveau membre de l'équipe de hockey, a grandi et qu'il a évolué dans un sens positif.*

Questions pour les élèves qui ont besoin de plus de support:

- *Lors du premier entraînement de hockey de Léo, nous observons déjà quelques signes positifs de la part de l'entraîneur et d'un coéquipier. Quels sont les deux signes donnés par l'entraîneur? Que fait le coéquipier envers Léo?*
- *Peu de temps après, Rémi rend visite au terrain de hockey. Comment réagit Léo? A-t-il l'air d'être plus gêné ou moins gêné que dans la cour de récré par la présence de Rémi? Lorsque Rémi lance l'idée de bien vouloir essayer de jouer au hockey aussi, quelle est la réaction de Léo? Est-il enthousiaste? Pourquoi ou pourquoi pas, pensez-vous?*

- *Décrivez l'ambiance dans le vestiaire du club de hockey après l'entraînement. Est-ce que Léo a plutôt l'air heureux, détendu ou plutôt nerveux et inquiet? Ajoutez d'autres adjectifs pour mieux préciser votre impression de lui.*
  - *Croyez-vous que l'équipe de hockey a une influence positive ou négative sur lui? Argumentez votre réponse.*
3. Très souvent, lors d'un match de sport, lorsque l'équipe a gagné, on voit des signes de joie et de solidarité comme "le high five" par exemple.

- *Connaissez-vous d'autres signes de joie ou de solidarité qui soulignent l'esprit d'équipe? Lesquels? Expliquez.*

- *Cherchez une belle photo ou une séquence vidéo d'un moment de joie de votre propre équipe de sport ou d'une équipe très connue. Ajoutez-y une note en marge ou en bas de page qui explique le contexte de cette joie et qui explique également le rituel d'après victoire.*

4. Pour terminer, les élèves joueront au jeu des compliments.

*Vous recevrez le nom d'un(e) autre élève de la classe. Prenez 3 petites feuilles et notez sur le recto de chaque feuille un compliment pour cet(te) élève. Sur le verso, vous notez le nom de l'élève en question.*

*Donnez vos feuilles au prof qui lira les compliments à haute voix. Devinez de qui on parle!*

Mise en commun: demander aux élèves de réfléchir aux questions suivantes:

- *Êtes vous d'accord avec les compliments reçus?*
- *Qu'est-ce qui était le plus difficile: écrire ou recevoir un compliment? Pourquoi?*
- *Quels sentiments avez-vous ressentis pendant l'exercice?*



## 4. Un coffret confort, pour accompagner un deuil

30 min



**Situation** : Léo a des difficultés à exprimer ses sentiments et il ne montre pas tout de suite qu'il est en deuil. Pourtant, il est triste. Il devra non seulement dire adieu à un ami, mais aussi à une amitié d'enfance.

**Activité** : Création d' "un coffret confort", une boîte remplie d'objets et de mots qui pourront accompagner quelqu'un dans le deuil.

### **Etapes** :

1. Remue-méninges à deux.

*Que mettre dans un coffret confort pour un ami qui vit un deuil?  
Notez au moins 10 choses que vous pourriez mettre dans un tel coffret. Soyez concrets.*

Les élèves pourraient penser à des objets-souvenirs, des chansons, des poèmes, des citations, des dessins, des histoires, des livres, ...

2. *Créez un coffret confort pour Léo.*
3. *Présentez votre coffret à la classe. Expliquez vos choix.*

## 5. Présenter ses condoléances.

30 min



**Situation :** *Mettez-vous dans la peau d'un(e) camarade de classe de Rémi et envoyez vos condoléances aux parents de Rémi.*

**Activité :** Exprimer ses condoléances par écrit.

### **Etapes :**

Travail à deux.

*Vous allez exprimer vos condoléances aux parents de Rémi par écrit. Le texte ne doit pas être long mais surtout sincère.*

1. *Rendez-vous sur <https://www.dansnoscoeurs.fr/articles/modeles-message-condoleances> où vous trouverez des modèles de lettres de condoléances.*
2. *Personnalisez votre lettre. Expliquez ce que Rémi signifiait pour vous. Partagez éventuellement une anecdote d'un moment inoubliable que vous avez vécu avec lui.*
3. *Envoyez la lettre.*

## Réponses

### Activités avant le film

#### 2. Toutes ces émotions... Parlons-en!

Etape 1: les expressions

Joie	Surprise	Peur	Colère	Tristesse	Honte
Être sur un nuage	Rester bouche bée	Trembler comme une feuille	Bouillir de rage	Avoir la gorge nouée	Être mort de honte
Être aux anges	Rester sans voix	En avoir la chair de poule	Entrer dans une colère noire	Broyer du noir	Être rouge de honte
Nager dans le bonheur	Tomber des nues			Pleurer comme une madeleine	

## Annexes

### Activités avant le film

#### 2. Toutes ces émotions... Parlons-en!

Etape 1 : les adjectifs pour décrire les émotions

Heureux	fâché	épaté	agité	ravi
Joyeux	malheureux	euphorique	confus	aimé
effrayé	alarmé	irrité	jaloux	découragé
énervé	rieur	paniqué	mécontent	furieux
bouleversé	désespéré	étonné	seul	gai
agacé	terrifié	Plein de regret	Mal à l'aise	perplexe
paisible	radieux	coupable	enchanté	passionné
anxieux	mélancolique	vif	triste	Pessimiste
agréable	soulagé	blessé	affolé	...

Etape 2 : expressions

Avoir la gorge nouée	Être aux anges	Rester sans voix
Nager dans le bonheur	Tomber des nues	Être rouge de honte
Rester bouche bée	Trembler comme une feuille	Être sur un nuage

Entrer dans une colère noire	En avoir la chair de poule	Bouillir de rage
Être mort de honte	Broyer du noir	Pleurer comme une madeleine

### Etape 3: journal émotionnel

## Mes émotions

DATE \_\_\_\_\_

#### MES ÉMOTIONS AUJOURD'HUI



#### L'ÉMOTION LA PLUS IMPORTANTE

\_\_\_\_\_

#### QU'EST-CE QUI S'EST PASSÉ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### POURQUOI AI-JE RESENTI CES ÉMOTIONS?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### COMMENT AI-JE RÉAGI?

- J'ai fait une pause.*
- J'ai respiré et accueilli l'émotion.*
- J'ai exprimé l'émotion.*

#### QU'EST-CE QUE JE RETIENS?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### BILAN DE CETTE JOURNÉE



## 4. Vous et le groupe: jouons au jeu de la ligne!

Franchissez la ligne si...

- vous avez 15 ans.
- vous habitez à moins de 10 kilomètres de l'école.
- vous aimez les frites.
- vous préférez les fruits aux légumes.
- vous avez au moins une personne à qui vous osez tout dire.
- vous êtes membre d'un mouvement de jeunesse.
- vous vous sentez capable d'être cheftain(e) d'un mouvement de jeunesse.
- vous aimez aller à l'école.
- vous n'aimez pas toujours aller à l'école.
- vous ne vous sentez pas toujours bien en classe.
- vous vous sentez toujours bien en classe.
- vous avez déjà prétendu aimer quelque chose pour être accepté(e) par les autres.
- vous avez déjà acheté quelque chose parce que vos amis l'avaient également acheté.
- vous avez déjà acheté le même type de vêtements que vos amis.
- vous avez déjà abandonné vos propres intérêts pour suivre les décisions d'un groupe.
- vous avez déjà critiqué quelqu'un juste parce que vos amis le faisaient.
- vous avez déjà accepté de participer à une activité qui mettait votre sécurité en danger à cause de la pression du groupe.
- vous avez déjà fumé ou bu de l'alcool juste parce que les autres le faisaient aussi.
- vous avez déjà ressenti le besoin de mentir sur qui vous êtes pour être accepté(e) par les autres.
- vous avez déjà ignoré les conseils de votre famille pour suivre les conseils de vos amis.
- vous n'avez jamais oublié que vous êtes votre propre personne et que vous êtes responsable de vos actions.
- vous avez déjà caché qui vous êtes vraiment.
- vous pouvez exprimer vos émotions en toute honnêteté.
- vous avez de la compassion envers vous-même, même si vous avez déjà succombé à la pression du groupe, car on apprend de ses expériences.