

FICHE D'ACTIVITÉ COMPLÈTE

7^e année à 8^e année

Événement : Les petits pas de laine (P.R.O. Jeunesse)

Public : Écoles : 7^e à 8^e année

Période : Du 21 septembre au 1^{er} octobre

Durée : 15-30 minutes (marche) + 15 minutes et plus (activités)

Ancrage NB : Français (Communication écrite) + Santé et Éducation physique + Citoyenneté.



ACTIVITÉ

L'effet Iceberg (Le Feed vs les Drafts)

Objectifs de l'activité:

- **Sensibiliser** aux réalités invisibles (santé mentale, précarité financière, stress familial) sans être intrusif.
- **Développer l'empathie** et briser l'isolement social en montrant aux ados qu'ils partagent les mêmes défis.
- **Donner un sens civique à la marche** en faisant le pont entre les défis vécus et le rôle des organismes communautaires (comme P.R.O. Jeunesse).

Le concept

À l'adolescence, l'image publique est un bouclier. Pour éviter le côté enfantin ou trop exposé, on utilise la métaphore des réseaux sociaux ou d'un iceberg : ce que l'on choisit de poster (**le Feed** / la pointe de l'iceberg) versus ce qu'on garde pour soi et qu'on vit en coulisses (**les Drafts** / la face cachée).

ÉTAPE 1 : La préparation (Quelques jours avant)

Pour garantir un anonymat à 100 % et rassurer les élèves face à la peur du jugement :

1. Demander aux élèves de soumettre anonymement sur un bout de papier une liste de mots ou de courtes phrases qui décrivent leurs réalités (visibles et invisibles).
2. L'enseignant(e) saisit ces mots à l'ordinateur et imprime **la même liste globale** pour chaque élève de la classe.

3. Le jour de l'activité, les élèves n'auront qu'à découper et coller les mots qui les concernent. Comme l'écriture est imprimée, impossible de deviner qui a choisi quoi.

ÉTAPE 2 : En classe (Avant la marche — 15 min)

Distribution

Chaque élève reçoit :

- Une fiche cartonnée représentant un iceberg stylisé (ou un faux profil de réseau social séparé en deux).
- La feuille collective de mots imprimés à découper.

Création individuelle (15 min)

Les élèves complètent les deux sections de leur fiche de manière totalement anonyme. Pour préserver leur jardin secret, ils découpent et collent les mots imprimés de la liste commune (ou dessinent des symboles).

Ce qu'ils doivent faire sur leur fiche :

La Partie Émergée (Le "Feed" — Ce qu'on montre à l'école) :

Consigne : C'est ta couverture, ce que les gens voient de toi dans les corridors.

Exemples : Le gars drôle, la fille sportive, le style vestimentaire, l'élève tranquille.

La Partie Immersée (Les "Drafts" — Ce qui reste invisible) :

Consigne : C'est ce que tu portes en dedans et que les autres ne devinent pas au premier regard.

Exemples : Le stress des notes, la fatigue, l'anxiété par rapport à l'argent à la maison (inflation, logement), les chicanes de famille.

Le dépôt sécurisé

Avant de sortir, tous les élèves déposent leur iceberg face cachée dans une boîte scellée (style boîte de scrutin). L'enseignant(e) la met de côté : les profils seront analysés à tête reposée dans les jours suivants.



ÉTAPE 3 : Le message clé (Juste avant de franchir la porte)

Juste avant de lancer la marche, l'enseignant(e) recadre l'événement pour lui donner de la valeur et définir l'intention des élèves pendant l'effort :

 **Message de l'enseignant(e) :** « Aujourd'hui, on ne va pas juste marcher pour prendre l'air ou manquer une période. On marche parce que l'iceberg qu'on vient de dessiner, tout le monde en a un.

Quand des familles manquent d'argent à cause de l'inflation ou de la crise du logement, ce stress invisible se ramasse directement sur les épaules des jeunes de votre âge. Marcher ensemble, c'est une façon de dire : *"On sait que ça existe, on refuse de fermer les yeux, et on est solidaires."* Vos pas représentent le refus de laisser quelqu'un porter son iceberg tout seul dans son coin. »

ÉTAPE 4 : Le retour en classe (Dans les jours suivants)

L'enseignant(e) a pris le temps de lire les fiches anonymes pour cibler les grandes tendances de la classe. Il/Elle anime de mini-causeries (ou une période complète) pour faire le lien final avec l'objectif de la marche.

Le constat global (Désamorcer la solitude)

L'enseignant(e) : « J'ai lu vos icebergs. J'ai été impressionné(e) par votre maturité. Ce qui m'a frappé(e), c'est qu'on se pense souvent seul à stresser, mais la majorité d'entre vous partage les mêmes défis invisibles : la fatigue, la pression de réussir, et l'anxiété liée à l'argent ou à la situation à la maison. »

Questions de discussion et liens avec la cause

Le rôle des organismes communautaires (P.R.O. Jeunesse) :

- *La question :* « Dans vos icebergs, plusieurs ont mentionné le stress financier. À votre avis, pourquoi des initiatives comme notre marche ou des organismes comme P.R.O. Jeunesse sont essentiels pour les ados ? »
- *Le message à passer :* « Ces organismes offrent un filet de sécurité (aide aux devoirs, accès aux sports, soutien aux familles). Marcher, c'est notre façon, en tant que leaders de 7e/8e, de rendre visible ce besoin et de montrer qu'on soutient la cause pour que personne ne coule sous son propre iceberg. »

Le rôle de la classe au quotidien (Devenir des ambassadeurs) :

- *La question :* « Maintenant qu'on a marché et qu'on a mis des mots sur l'invisible, on fait quoi ? Comment fait-on pour que l'esprit de cette marche continue d'exister dans notre corridor tous les jours ? »

- *La conclusion* : « La marche dure 30 minutes, mais la solidarité, c'est à l'année. Être solidaire, c'est se rappeler, chaque fois qu'on croise un collègue de classe qui semble de mauvaise humeur ou distant, que sa partie immergée est peut-être très lourde aujourd'hui. Notre job, c'est de ne pas en rajouter. »

En résumé, le message clé pour les 7e/8e

« On a marché pour décrocher les filtres. On a marché pour réaliser que derrière chaque profil parfait à l'école, il y a des défis réels. Soutenir cette cause, c'est s'assurer que personne dans notre communauté n'ait à porter ses difficultés économiques ou personnelles seul dans son coin. »

 RÉTROACTION, PHOTOS ET VIDÉOS

- **Rétroaction** : Il est important pour P.R.O. Jeunesse d'avoir de la rétroaction de l'activité. Voici le lien à remplir après l'activité : [Formulaire de rétroaction](#)
- **Photos ou vidéos** : Si vous avez de belles photos ou vidéos de l'activité, n'hésitez pas à nous les envoyer à dg@projeunessekids.com ! S'il vous plaît, dites-nous dans votre courriel si nous pouvons les utiliser sur nos réseaux sociaux et dans nos publications, ou si elles doivent rester uniquement dans nos archives.