

UN JOURNAL ÉCRIT PAR ET POUR LES ADOLESCENTS



À lire

ESSENTIEL... ÉDUCATION SEXUELLE

La clé pour une vie sexuelle saine et agréable est l'éducation? On vous montre!
P.04

ÉCOLE POUR GRANDIR OU POUR SOUFRIR ?

Le harcèlement met en scène deux protagonistes; une bête et sa proie.
P. 05

LES RÉSEAUX SOCIAUX: PROBLÈME OU AVANTAGE?

Vous découvrirez les ravages qui causent les réseaux sociaux et les effets positifs qu'elles ont.
P. 06

BESOIN D'UN CHANGEMENT MENTALE OU SOCIALE?

Dès que les pays commencent à prendre des mesures de restriction de mouvement, de plus en plus d'entre nous subissons de grands changements dans notre vie quotidienne, il faut toujours du temps pour s'habituer aux nouvelles réalités aux quelles nous devons faire face, comme l'éducation virtuelle ou l'absence de contact physique avec les autres. Enfin pour chacun de nous, cette adaptation est différente et a plusieurs conséquences.

CONTINUE DANS LA PAGE 03



*“La maladie de l’adolescence est de ne pas savoir ce que l’on veut et de le vouloir cependant à tout prix.”
- Philippe Sollers*



EDITO ADO REFLET

UN JOURNAL ÉCRIT PAR ET POUR LES
ADOLESCENTS

En général, dans notre société, les adolescents ne sont pas inclus ou leurs opinions ne sont pas prises en compte dans les thèmes importants de l'actualité, des situations ou des milieux dans lesquels nous sommes affectés directement par des décisions prises par les adultes. De même, les intérêts des ados sont différents et uniques. Les jeunes veulent s'informer en lisant des articles courts et concis. Notre objectif est de traiter des thèmes importants qui ont un impact sur la vie des gens qui nous lisent; l'éducation sexuelle, les défis des réseaux sociaux, le harcèlement, la santé mentale ou simplement leurs positions face à des sujets politiques, sociaux ou économiques. Nous allons créer des articles faciles à lire pour que tout type de public puisse les comprendre. Nous voulons changer la vision des adolescents face aux journaux. Il va y avoir une édition de ADO REFLET chaque mois. Chaque édition aura quatre articles qui traiteront de sujets complètement différents mais qui relient les adolescents d'une certaine manière.

Notre journal est écrit par et pour les adolescents. Ses principes sont:

- Informer sur des sujets importants dans la vie des adolescents et de l'actualité.
- Transmettre une information importante de manière simple pour que des thèmes complexes soient plus facile à comprendre, cela avec des informations claires et précises.
- Générer un intérêt volontaire chez les adolescents pour lire des journaux grâce au fait de traiter des thèmes qui nous concernent.
- Créer un espace dans lequel on peut traiter des thèmes controversés.
- Utiliser des images qui illustrent les idées transmises.
- Donner des outils aux adolescents à travers de l'information, pour qu'ils puissent créer leur propre opinion sur des divers thèmes.
- Faire réfléchir aux adolescents sur les sujets traités et l'avenir.

Besoin d'un
changement
mentale ou
sociale?

Page 3

Essentiel...
Éducation sexuelle

Page 4

École pour grandir
ou pour souffrir ?

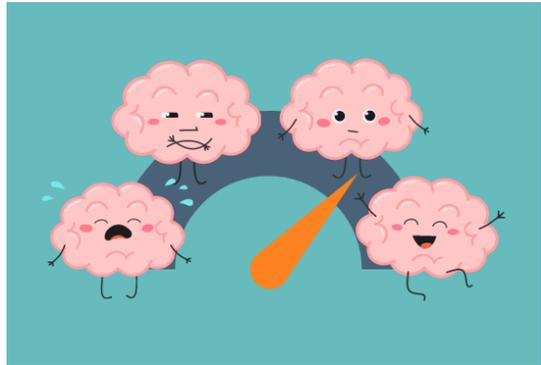
Page 5

Les réseaux
sociaux: problème
ou avantage ?

Page 6



Par: Mariana Billorou



SANTÉ MENTALE AFFECTÉE PAR LA SITUATION SANITAIRE ACTUELLE

Durant les différents confinements en France et à partir d'une étude, nous pouvons voir que spécifiquement pendant les périodes à la maison, la stabilité mentale est affectée. Les jeunes sont de plus en plus moins satisfaits avec leur vie actuelle, ils souffrent de dépression, de l'anxiété, ont des problèmes de sommeil, des pensées suicidaires, entre autres.

Chacun d'entre nous traverse des situations et circonstances différentes, nous ne ressentons pas tous la même chose, pour certains vivre cette folie de pandémie est plus facile que pour d'autres, certains souffrent, tandis que d'autres restent optimistes quant à la situation difficile que traverse le monde. Par contre, hors du confinement les gens comptent avec une meilleure stabilité, ils sont plus actifs, dorment mieux, sont de meilleure humeur et maintiennent une vie plus saine, grâce aux changements d'environnement et les plusieurs possibilités de distractions.

*Est-ce qu'aujourd'hui,
l'optimisme est toujours un
moyen indispensable pour
préserver sa santé mentale?*



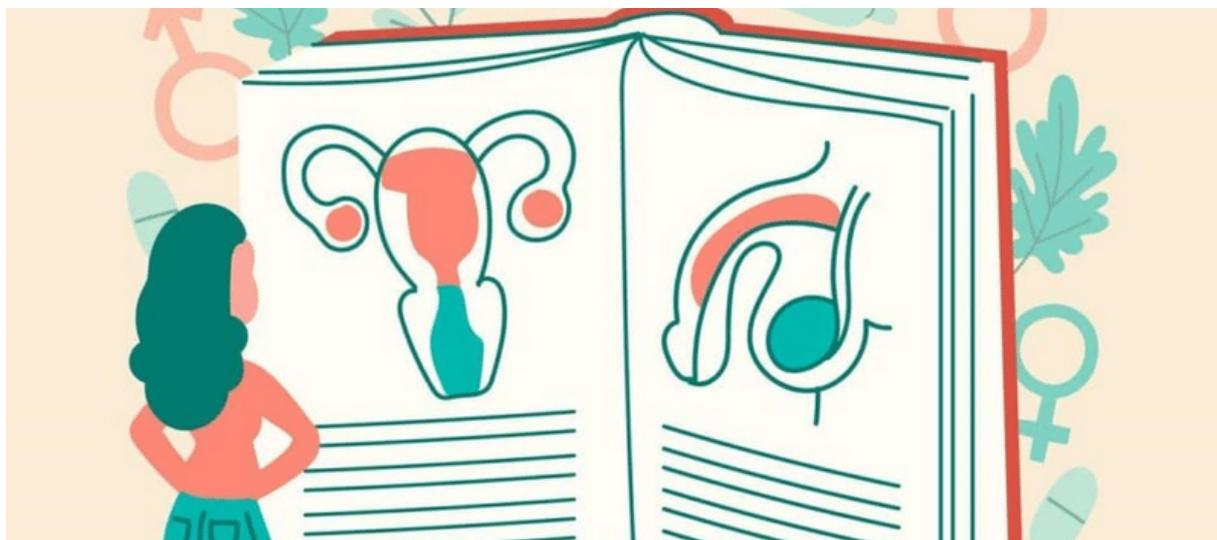
BESOIN D'UN CHANGEMENT MENTAL OU SOCIAL ?

Dès le début de la pandémie, il y a eu une forte augmentation des cas de maladies mentales, surtout chez les adolescents.

Cette augmentation est due au confinement, à la virtualité, au manque de socialisation mais aussi aux situations difficiles vécues par tous durant cette période. La santé mentale peut être affectée par différents facteurs qui peuvent provoquer de l'anxiété, de la dépression, du stress, des constants changements de mood, une sensation d'instabilité, entre autres.

ESSENTIEL...

ÉDUCATION SEXUELLE



**ACTUELLEMENT,
L'ÉDUCATION SEXUELLE EST
UN THÈME TABOU, ON DOIT
COMMENCER À LAISSER ÇA
DE CÔTÉ, PARLONS-EN !!**

L'éducation sexuelle complète joue un rôle important dans la santé et la paix des adolescents. Une éducation sexuelle complète et correctement enseignée répond à cette demande, donnant aux adolescents les moyens de faire des choix basés sur les relations et la sexualité, pour fonctionner dans un monde où la violence et les inégalités fondées sur le genre, des situations non désirées et des maladies sexuellement transmissibles continuent de présenter de graves dangers pour la santé. De même, une éducation globale de qualité en sexualité déficiente ou inexistante, adaptée à l'âge et au stade du développement, nous place dans une situation de vulnérabilité aux comportements sexuels négatifs et à l'exploitation sexuelle.

Selon une étude, à 17 ans, la moitié des jeunes ont déjà eu un rapport sexuel. Les deux-tiers des moins de 20 ans ont déjà envoyé des photos ou des vidéos d'eux-mêmes nus. Et 20 % d'entre eux ont déjà montré à leurs proches des photos ou vidéos de leur partenaire nu. Une fois sur cinq, vos photos sont partagées. 10 % des femmes de moins de 20 ans ont déjà été agressées sexuellement. 100 % des usagers de transports en commun ont déjà été harcelés sexuellement. 20 % des sondés pensent qu'une femme qui dit non pense oui.

**PENSES-TU AVOIR DES
CONNAISSANCES
SUFFISANTES SUR LES
RELATIONS SEXUELLES?**

Par: Sara Mena

SAVEZ-VOUS RÉELLEMENT QUE COMPORTE L'HARCÈLEMENT?

Par: Laura
Gama Duque

En général, les causes qui provoquent le harcèlement à l'école sont normalement personnelles, familiales ou scolaires. Des fois il y a des occasions dans lesquelles les harceleurs se voient supérieur aux autres, par le fait de compter avec le soutien d'autres personnes ou car la victime n'a pas les ressources nécessaires pour se défendre des agressions.

Dans la plupart des situations, l'harceleur a pour objectif de voir la victime souffrir pour alimenter cette sensation de supériorité. Parfois, on ne se rend pas vraiment compte que ce qui nous arrive n'est pas qu'un jeu mais une réalité que nous avons tendance à camoufler avec des situations ou des excuses moins difficiles ou extrêmes. Selon une analyse de l'Unesco, toute violence physique, psychologique ou sexuelle doit être considérée comme du harcèlement. Les petites choses comptent.

École pour grandir ou pour souffrir ?

Récemment, dans le cadre du Forum mondial sur l'enseignement, il est apparu clairement qu'un tiers des élèves de 8 à 24 ans (32%) avaient été victimes d'intimidation psychologique par leurs camarades à l'école au moins une fois au cours du mois dernier. Une proportion similaire a été victime de violence physique.

“La victime de la manipulation mentale ignore qu'elle est une victime”





LES RÉSEAUX SOCIAUX: PROBLÈME OU AVANTAGE?

Les réseaux sociaux jouent un rôle très important dans notre société actuelle. C'est vrai qu'elles nous aident à étendre nos horizons et avoir un accès plus facile aux nouvelles et données de manière informatique. Cependant, dans ce monde virtuel il est nécessaire de bien être attentif aux risques qui nous entourent et menacent constamment. L'intimidation à travers les réseaux affecte les jeunes depuis longtemps. Instagram est l'un des réseaux sociaux qui crée le plus de dépendance; il est simple à installer, simple à utiliser et basé sur son caractère visuel. Si on passe plus de 2 heures par jour sur les réseaux sociaux tels qu'Instagram, nous sommes plus susceptibles de souffrir de symptômes dépressifs anxieux, d'intimidation ou de charge émotionnelle. Finalement, à créer une proportion plus faible de likes qu'un ami, crée des images d'anxiété, de frustration et d'insomnie et même le syndrome FOMO qui est la peur d'être exclu du réseau.



MARÍA CEDIÉL BARRAGÁN

Faits Curieux:

Les jeunes affirment pouvoir se détendre "facilement" des réseaux sociaux :

- 42 % pensent pouvoir s'en passer pendant quelques heures ou quelques jours,
- 28 % pendant quelques semaines ou mois

Chaque fois, le pourcentage des adolescents qui pourraient s'en passer sans réseaux sociaux baisse drastiquement jusqu'à arriver à seulement 3% des jeunes qui ne pourraient absolument pas s'en passer avec des réseaux sociaux.

D'après une étude faite, on se rend compte que les chiffres sont en hausse par rapport à l'an dernier 2020 : 48 % y passent moins de deux heures par jour, 38 % entre 3 et 5 heures et 14 % plus de 5 heures.

*"Les médias sociaux
concernent la
psychologie et la
sociologie plus que la
technologie"
Brian Solis*

Devrait-on être plus attentifs au temps qu'on passe sur les écrans? Es-tu conscient du temps que tu dépenses dans les réseaux sociaux?