

ACTION'RéACTION



Changer d'option, changer d'école : ce qu'en disent réellement les jeunes

Entre peur du regard, manque d'informations et courage pour s'affirmer, plongez dans les témoignages d'adolescents qui cherchent leur place et osent choisir.

4 → 6

Les jeunes manquent-ils vraiment de vocabulaire ? Une idée reçue qui mérite d'être questionnée

Non, les jeunes n'ont pas perdu leurs mots : ils ont juste besoin d'un espace pour les faire vivre. Découvrez ce que disent ceux qui savent vraiment de quoi ils parlent.

7 → 9



Les notions de frustration, de limites et d'émotions chez l'enfant : un apprentissage fondamental

Poser un cadre, accueillir les émotions, accompagner la frustration : clés essentielles pour le développement de l'enfant, racontées à travers des situations concrètes et un témoignage bouleversant.

15 → 18

Être père aujourd'hui : paroles de papas

Derrière les conseils et les sourires, découvrez le quotidien réel des pères : entre responsabilités, émotions et complicité avec leurs enfants.

25 → 28



Qui dit nouvelle année, dit nouvelle résolution, nous avons enfin choisi de donner un vrai coup de fraîcheur à notre journal. Un nouveau style, une présentation plus claire, des illustrations plus cohérentes... mais aussi une meilleure expérience de lecture pour une version en ligne.

Pourquoi ce changement ?

Parce que nous souhaitons proposer un journal plus moderne, plus agréable à parcourir et surtout plus interactif. Désormais, plusieurs éléments sont cliquables pour faciliter la navigation et renforcer le lien avec notre équipe.

Voici ce qui change concrètement :

- ✱ Un journal plus lisible, avec une mise en page simplifiée et un design allégé pour mettre davantage en valeur les articles et les photos.
- ✱ Des interactions facilitées :
 - en cliquant sur la signature d'un-e travailleur-se, vous pouvez lui envoyer un mail directement ;
 - les logos de nos réseaux sociaux vous redirigent vers nos pages officielles ;
 - les adresses vous renvoient sur les itinéraires
 - le sommaire devient interactif : un simple clic vous mène directement à l'article souhaité.

Nous vous conseillons d'ouvrir le journal via un lecteur PDF compatible (Google Drive, OneDrive, Acrobat...)

Cela vous permettra de profiter pleinement de toutes ces nouvelles fonctionnalités interactives. signalées par:





- ✱ Une identité visuelle modernisée, qui inclut notamment un rafraîchissement de notre charte graphique, afin de mieux représenter l'énergie et la diversité de nos actions. Ce renouveau, nous l'avons pensé pour vous : pour rendre la lecture plus fluide, l'accès aux informations plus simple, et pour vous donner envie de plonger chaque mois dans les histoires et projets qui font vivre Inser'action.

Bonne découverte... et bienvenue dans cette nouvelle version du journal !



SOMMAIRE

- 2 **Édito**
- 3 **Photos** 
- 4 - 6 **Changer d'option, changer d'école : ce qu'en disent réellement les jeunes** / Yousra BOUDAHMANE
- 7 - 9 **Les jeunes manquent-ils vraiment de vocabulaire ? Une idée reçue qui mérite d'être questionnée** / Santiago AGUDELO
- 10 - 12 **Une connexion qui déconnecte** / Arturo MESIRCA
- 13 - 14 **La mixité sociale : une richesse à vivre au quotidien** / Hadrien GHILARDI
- 15 - 18 **Les notions de frustration, de limites et d'émotions chez l'enfant : un apprentissage fondamental** / Firdaws MANDOUDANE
- 19 - 21 **Créer un CV étudiant efficace : les clés pour se démarquer** / Roxanne FAVEAUX
- 22 - 24 **Filles et garçons à l'école : quand les stéréotypes influencent la réussite** / Feidreva LEYS
- 25 - 28 **Être père aujourd'hui : paroles de papas** / Reyyan YALCIN
- 29 - 30 **Zohra : une maman bien de chez nous** / Kamel EL ISAQUI 



Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous voilà en 2026, et pour ce premier numéro de l'année, nous avons le plaisir de vous retrouver dans une toute nouvelle version de notre journal ! Une mise en page modernisée, plus claire et interactive, pour rendre votre lecture encore plus agréable et dynamique. Cliquez, explorez, découvrez... le journal s'anime pour vous rapprocher un peu plus de nos histoires et de nos projets.

Dans ce numéro : Arturo nous plonge dans notre relation aux écrans. Trop présents ou simplement utiles ? Les jeunes et les parents nous racontent leurs expériences, entre défis et apprentissages. Feidreva questionne les stéréotypes de genre à l'école : comment ils se construisent, comment ils influencent filles et garçons... et pourquoi ils résonnent parfois bien plus tard dans la vie professionnelle.

Firdaws nous guide dans le quotidien des enfants : frustration, émotions et limites. Un apprentissage essentiel, qui nous rappelle la force de l'accompagnement et de la cohérence.

Kamel nous présente une nouvelle apprenante du cours d'apprentissage du français, qui nous rejoint pour gagner en autonomie et en confiance. Un exemple vibrant de courage et de persévérance.

Reyyan donne la parole aux papas. Être père aujourd'hui, c'est jongler entre présence, écoute et responsabilités. Les témoignages sont sincères, touchants, et remplis d'humanité.

Santiago déconstruit une idée reçue : les jeunes n'ont pas perdu de vocabulaire, ils ont juste besoin d'espace pour s'exprimer. Un rappel que la confiance et l'accompagnement font toute la différence.

Yousra revient sur le parcours des adolescents qui veulent changer d'option ou d'école. Peurs, doutes, pression... mais aussi courage et choix affirmés.

Hadrien, enfin, nous rappelle que la mixité sociale n'est pas un concept abstrait. Elle se vit chaque jour, dans les écoles, les quartiers, etc. Une richesse à partager et à célébrer.

Ce numéro marque également le départ de Roxanne, qui nous a accompagnés avec engagement et qui s'apprête à prendre un nouveau chemin professionnel. Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans ses nouvelles aventures.

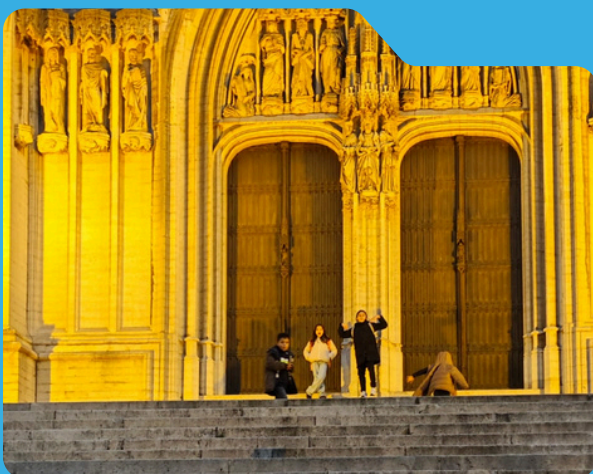
Nous espérons que cette nouvelle édition vous plaira. Au nom de toute l'équipe d'Inser'Action, nous vous souhaitons une excellente lecture et une très belle année 2026, riche en rencontres, en apprentissages et en émotions.



DUFLONT CORALIE

**COORDINATRICE DE LA PERMANENCE
PSYCHOSOCIALE**

*PHOTOS



* Les photos sont représentatives des activités que nous menons chaque semaine dans les différents groupes : Juniors (4-6 ans), Castors mercredi (7-10 ans), Castors samedi (11-13 ans), Grands (14-18 ans), ainsi que dans nos ateliers de théâtre, école des devoirs, jeux de société et piscine.





Changer d'option, changer d'école : ce qu'en disent réellement les jeunes

Ces derniers mois, en Travail Social de Rue, un sujet revient sans cesse dans les discussions avec les adolescents : l'envie de changer d'option ou d'école.

Ce n'est pas un caprice, ni un effet de mode : c'est une inquiétude réelle. Certains nous confient :

« J'aimerais changer d'option, mais mes parents ne veulent pas que je change d'école... alors que l'option que je veux est ailleurs. »

Pour mieux comprendre cette réalité, voici trois témoignages de jeunes que nous accompagnons, âgés de 16 à 18 ans.

**"VOULOIR CHANGER, MAIS AVOIR HONTE DU REGARD
DES AUTRES"**

A., JEUNE DE 6ÈME SECONDAIRE

Le jeune A. est dans sa dernière année du secondaire. Cela fait longtemps qu'il sait ce qu'il veut : se diriger vers une option liée à l'éducation et à l'animation. Ce sont ses expériences de bénévolat qui lui ont révélé cette vocation. Il le dit clairement :

« Quand j'ai commencé à travailler avec les enfants, j'ai compris que c'était ça que j'aimais vraiment. »

Pourtant, il n'a jamais osé en parler à sa famille. Pas seulement par peur de décevoir, mais parce qu'il a grandi avec une vision dévalorisante de l'enseignement technique de qualification :

« On dit souvent que le technique, c'est pour ceux qui ratent. »

Du coup, lorsque ses enseignants lui donnent la chance d'intégrer une 6ème technique animation, option qui répond à ses envies, il refuse. La raison est simple : **« J'ai eu honte. Je ne voulais pas qu'on pense que je suis bête. »**

Le témoignage de ce jeune va plus loin encore. Il explique qu'à 15 ou 16 ans, il ne s'accordait pas le droit d'avoir une opinion : **« À cet âge, tu n'es pas assez mature pour décider. »**

Alors il se tait et il écoute les grands. Il n'a donc jamais pu exprimer ce qu'il voulait vraiment. Il a été influencé par des craintes, mais également par la dévalorisation de la filière technique de qualification, un enseignement pourtant pensé pour former des jeunes à un métier concret, riche et utile. Le problème ne vient pas de l'option en elle-même, mais du regard que la société pose sur elle.

Il n'a jamais osé dire clairement à sa famille qu'il voulait changer, de peur d'être jugé, de passer pour quelqu'un qui « baisse les bras », ou pour un jeune qui « rate ». Dans son vécu, le poids du regard familial a été aussi fort que le manque d'informations disponibles pour l'aider à choisir.

“L'INFLUENCE DES PROCHES ET LA PEUR D'ÉCHOUER ENCORE”

B., JEUNE EN BAC1

Le jeune B. commence ses études supérieures en informatique... sans conviction.

En secondaire, il était en comptabilité et réussissait très bien. Mais un cousin lui explique que ce secteur n'a « pas d'avenir » et qu'il ferait mieux de choisir l'informatique.

Il raconte : **« Dès que quelqu'un me propose quelque chose, je me projette. On m'a dit d'aller en informatique, alors j'ai suivi. »**

Mais une fois plongé dans les cours, il réalise que cette voie n'est pas la sienne.

Et il formule une peur qui revient chez beaucoup de jeunes : **« Je crains d'échouer encore une fois. Si je change et que je rate... j'aurai fait tout ça pour rien. »**

Pourtant, il précise que ses parents le soutiennent, mais sont eux-mêmes démunis.

Ce témoignage montre que la pression ne vient pas toujours des parents. Elle vient parfois de l'entourage, de la famille élargie, de ces voix que l'on écoute par respect. Il partage qu'il aurait aimé avoir une boule de cristal lui permettant de voir l'avenir et l'option qui serait la meilleure pour lui, le métier qui lui correspondrait le mieux.

Ce qui m'impacte le plus chez lui, c'est la peur de se tromper encore une fois. L'impossibilité de continuer ses études ou d'être à nouveau bloqué dans son parcours. Pour ces jeunes, le choix de la filière et du métier est un choix important et perçu comme lourd de conséquences.



Le jeune C. a un parcours scolaire particulièrement complexe. En effet, il commence dans l'enseignement spécialisé, poursuit en différencié, passe par le professionnel, rate une année... mais ne perd jamais de vue son objectif. Il s'accroche, travaille, redouble d'efforts, et finit en technique animation.

Cependant, une fois arrivé dans la filière qui lui correspond, un nouveau combat commence : celui de la reconnaissance de ses difficultés. Il est dyslexique, dyscalculique, dysorthographique, peut-être TDAH, et malgré cela, ses aménagements ne sont pas toujours appliqués. Il confie : **« Si je me lève en classe, ce n'est pas pour rien. J'ai des besoins. J'ai droit à des aménagements raisonnables, mais on ne me les accorde pas. »**

Malgré cela, il continue, parce qu'il aime ce qu'il fait et parce qu'il sait qu'il est enfin là où il voulait être. Mais ce qu'il porte comme charge invisible est immense : il doit rattraper le retard accumulé lors de ses études dans le spécialisé et le professionnel.

Quand on lui demande ce qu'il aimerait dire à un adulte pour être compris, sa réponse est franche : **« Je lui dirais en face à face : regardez mon dossier. J'ai des difficultés. Je ne me lève pas pour vous embêter, j'en ai besoin. »**

Malgré toutes les barrières qu'il a dû franchir, il réussit à donner un conseil d'une maturité impressionnante : **« À un jeune qui hésite, je dirais : attache-toi très fort... et tu t'en moques du regard des autres. »**

Ce jeune rappelle que, pour certains, accéder à la bonne option est une victoire arrachée, non offerte.

UN FIL ROUGE : LA PEUR DU REGARD, LE SILENCE, LA PRESSION... ET LE MANQUE D'INFORMATIONS

À travers ces trois récits, différents mais profondément liés, on comprend que changer d'option ou d'école n'est jamais un geste simple. C'est un choix intime, souvent chargé d'émotions : peur d'échouer, peur de décevoir, peur du regard.

Certaines familles projettent leurs propres regrets ou ambitions sur leurs enfants, parfois sans s'en rendre compte. Certains jeunes se retrouvent enfermés dans des parcours qui ne sont pas les leurs, simplement parce qu'ils n'ont pas suffisamment été informés. D'autres se battent pour obtenir leur place dans une filière qui leur correspond, malgré un système qui n'est pas toujours adapté à leurs besoins.

Ce que ces jeunes demandent, au fond, est simple : être accompagnés, mais pas dirigés. Ils demandent que toutes les options soient valorisées, que les écoles osent montrer la diversité des métiers, que leurs difficultés soient prises en compte et que leurs choix ne soient pas réduits à une question de prestige.

Changer d'option n'est pas un échec, mais le signe qu'un jeune cherche du sens, cherche sa place, cherche ce qui lui permettra de devenir l'adulte qu'il veut être. Notre rôle n'est pas de choisir à leur place, mais de leur offrir l'espace, les outils, l'accompagnement et la confiance pour qu'ils puissent le faire eux-mêmes.

Parce qu'il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » filière. Il n'y a que celle dans laquelle un jeune pourra s'épanouir réellement.



BOUDAHMANE YOUSRA
ÉDUCATRICE



LES JEUNES MANQUENT-ILS VRAIMENT DE VOCABULAIRE ? UNE IDÉE REÇUE QUI MÉRITE D'ÊTRE QUESTIONNÉE

Depuis plusieurs mois, une question me trotte dans la tête : **les jeunes manquent-ils réellement de vocabulaire ?**

À Inser'ation, j'ai remarqué quelque chose qui m'interpelle : lorsqu'on demande à un jeune de raconter une activité, d'exprimer son avis ou simplement de décrire sa journée, la réponse se limite souvent à quelques mots... parfois même à un simple mouvement de tête. Rien d'alarmant, mais suffisamment répétitif pour éveiller ma curiosité. Est-ce un manque de motivation ? De confiance ? De la timidité ? Ou est-ce vraiment un appauvrissement du vocabulaire ?

En cherchant, je suis tombé sur une phrase très répandue : « Les jeunes d'aujourd'hui n'utilisent que 400 à 500 mots. » Une phrase choc... mais trompeuse. Les adolescents ne se limitent pas à 500 mots. Ils connaissent en réalité entre 20 000 et 35 000 mots en moyenne. Ce qui change, ce n'est pas la richesse du vocabulaire, mais l'usage qu'ils en font au quotidien, souvent réduit à un registre limité : familier, rapide, efficace. L'enjeu n'est donc pas le nombre de mots, mais l'aisance à s'exprimer. Et pour comprendre ce phénomène, rien ne vaut la parole... des jeunes eux-mêmes.

LE MYTHE DES « 400-500 MOTS » : EXPLICATION RAPIDE

La phrase selon laquelle « les jeunes n'utilisent que 400 à 500 mots » vient d'une mauvaise interprétation. On confond souvent deux choses :

- Le vocabulaire passif : tous les mots qu'un jeune comprend quand il les lit ou les entend. Cette réserve est très grande : entre 15 000 et 35 000 mots en moyenne.
- Le vocabulaire actif : les mots réellement utilisés chaque jour. Cette partie est forcément plus réduite, car on répète souvent les mêmes expressions dans les mêmes contextes.

Le chiffre « 400 à 500 mots » ne représente donc pas le vocabulaire total des jeunes, mais une estimation très limitée de leur usage quotidien dans des situations simples.

Ce n'est pas qu'ils ne connaissent pas les mots : c'est qu'ils ne les mobilisent pas toujours lorsqu'ils parlent, souvent par stress, manque d'habitude ou crainte de se tromper.

CE QUE DISENT LES JEUNES : UN SILENCE QUI PARLE BEAUCOUP

Les témoignages récoltés montrent que la difficulté à s'exprimer n'a pas toujours à voir avec le vocabulaire en soi, mais plutôt avec ce qui se passe à l'intérieur d'eux : le stress, la peur du regard, le contexte, l'impression de ne pas avoir « les bons mots ». Voici ce qu'ils m'ont confié.

1. La peur de se tromper ou de ne pas trouver ses mots

Deux jeunes sur quatre évoquent directement la peur de dire quelque chose de faux ou de ne rien savoir répondre.

- Susan (11 ans) : « ***J'ai peur de me tromper et de ne pas savoir quoi dire.*** »
- Malak (13 ans) : « ***J'ai peur de me tromper. J'ai besoin de plus de temps pour répondre.*** »

Cette peur bloque l'accès à des mots pourtant connus. Le vocabulaire n'est pas absent : il est « gelé ».

2. Le rôle du contexte social : parler devant des inconnus, un défi

Les jeunes sont très sensibles au cadre dans lequel on leur demande de s'exprimer.

- Rim (13 ans) : « ***Ce qui me bloque le plus, c'est quand je parle à des gens que je ne connais pas.*** »
- Mohammed Amine (13 ans) : « ***Je ne suis pas toujours à l'aise avec les personnes.*** »

Le vocabulaire dépend donc aussi de l'environnement émotionnel : plus l'adolescent se sent observé, jugé ou peu en confiance, plus il réduit ses prises de parole.

3. Les relations de confiance facilitent l'expression

Tous les jeunes interrogés disent qu'ils parlent beaucoup plus facilement en présence de personnes proches :

- Famille
- Amis
- Éducateurs avec qui le lien est installé

Susan : « ***Je me sens plus à l'aise avec ma famille, mes amis et quelques éducateurs.*** »

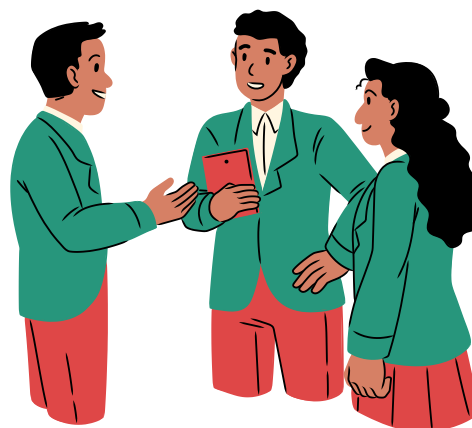
Le vocabulaire se déploie dans un espace sécurisé, jamais sous pression.

4. Les réseaux sociaux : une influence réelle, mais limitée

Les jeunes n'ont pas l'impression que les réseaux transforment vraiment leur manière de parler.

- Malak, Mohammed : « ***Non, pas vraiment.*** »
- Rim : « ***Ça m'influence juste dans mes expressions.*** »

Autrement dit, les réseaux sociaux n'appauvrissent pas le vocabulaire, mais ils diffusent des expressions courtes, très émotionnelles, qui deviennent des réflexes linguistiques. Cela limite parfois l'utilisation de mots plus variés... sans les faire disparaître.



ALORS, MANQUE DE VOCABULAIRE... OU MANQUE DE CONDITIONS POUR S'EXPRIMER ?

Les témoignages montrent clairement que :

- Les jeunes ont du vocabulaire.
- Mais ils n'osent pas l'utiliser dans certains contextes.
- Le silence n'est pas un signe de vide lexical : c'est un mécanisme de protection.

À l'adolescence, le jugement des autres prend une grande place. Dire quelque chose = prendre un risque. Mieux vaut parfois ne rien dire que dire « quelque chose de bête ». Ce phénomène est largement connu en psychologie du langage : plus le stress augmente, plus la capacité à sélectionner les mots diminue. Ce n'est donc pas la connaissance qui manque, mais l'accessibilité.

COMMENT LES ACCOMPAGNER ?

Pas besoin de grandes théories : quelques gestes simples peuvent déjà changer beaucoup.

- **Créer des petits groupes**

Les jeunes l'ont dit eux-mêmes : le petit groupe aide énormément. Moins de regard = plus d'aisance.

- **Laisser du temps pour répondre**

Certains adolescents, comme Malak, ont besoin de quelques secondes pour organiser leur pensée. Les réponses « je sais pas » disparaissent souvent si on laisse un espace calme.

- **Valoriser les paroles, même courtes**

Une petite réponse mérite d'être accueillie positivement. Cela encourage la prise de parole future.

- **Enrichir le vocabulaire... en contexte**

Plutôt que faire apprendre des mots, les utiliser dans :

- Des jeux
- Des activités
- Des discussions guidées
- Des mises en situation

Le mot devient alors vivant, utile, mémorable.

CONCLUSION : LES JEUNES N'ONT PAS « PERDU » LEURS MOTS — ILS ONT BESOIN QU'ON LES LIBÈRE

L'idée que les jeunes n'utilisent « que 500 mots » fait peur, mais elle ne reflète pas la réalité.

Leur vocabulaire est riche : c'est leur capacité à l'exprimer qui varie selon le contexte, l'émotion, la confiance et les habitudes.

Le rôle des adultes n'est donc pas de « remplir un vide », mais d'ouvrir un espace où les mots peuvent sortir, sans pression, sans jugement, avec bienveillance. Et lorsqu'on écoute les jeunes, on se rend compte qu'ils ont beaucoup à dire. Il suffit parfois d'être là, d'attendre un peu... et de leur faire confiance.



AGUDELO SANTIAGO

ÉDUCATEUR

SOURCES :

- DES TRAVAUX DE LINGUISTES COMME JEAN-PIERRE FAYOL OU MICHÈLE KAIL, QUI EXPLIQUENT LA DIFFÉRENCE ENTRE VOCABULAIRE « QU'ON CONNAÎT » ET VOCABULAIRE « QU'ON UTILISE VRAIMENT ».
- DES ANALYSES RAPPELANT QUE LE MYTHE DES « 400-500 MOTS » VIENT D'UNE MAUVAISE INTERPRÉTATION DU VOCABULAIRE ACTIF QUOTIDIEN (NOTAMMENT EXPLIQUÉ PAR CLAUDE HAGÈGE DANS DIFFÉRENTES INTERVIEWS).
- DES ÉTUDES EN SOCIOLINGUISTIQUE SUR L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DES ÉCRITS COURTS, CONDUITES NOTAMMENT EN FRANCE ET EN SUISSE.
- DES RESSOURCES PÉDAGOGIQUES DE PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION (CEMÉA, LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT, CENTRE ALAIN-SAVARY) SUR LA PRISE DE PAROLE ET LA CONFIANCE CHEZ LES JEUNES.



Une connexion qui déconnecte

Les écrans : ce sont des objets auxquels nous sommes confrontés tous les jours et qui font partie intégrante de l'évolution de notre société. De l'écran de télévision à celui du téléphone ou de la console, au travail ou encore via les affiches publicitaires, nous sommes presque constamment en contact avec eux, même lorsque nous ne le souhaitons pas — merci les menus en QR code.

Mais la surreprésentation des écrans dans la vie quotidienne implique une importance accrue de notre capacité à gérer le temps que nous passons devant eux, ainsi que le contenu avec lequel nous interagissons. Ces deux facteurs peuvent influencer le développement d'une personne, une influence d'autant plus forte que l'individu est jeune. Ils peuvent également avoir un impact sur les relations au sein d'un couple, d'une famille ou d'un groupe.

Je vous propose donc de découvrir les témoignages de plusieurs jeunes et de parents qui partagent leur vécu avec les écrans, les difficultés qu'ils rencontrent dans leur utilisation et les différentes manières dont ils tentent de les gérer.

Facinet:

« Alors, j'ai un téléphone et à la maison j'ai un ordinateur portable, une console de jeu et la télévision, et mes parents ont instauré des règles pour mon usage de chaque appareil. Pour le téléphone, je suis autorisé à l'utiliser le week-end jusqu'à 22 heures. Un contrôle parental est installé, donc après cette heure je ne peux plus l'utiliser. En ce qui concerne la console de jeu, je peux seulement y jouer entre 21h et 22h, et cela dépend aussi de mon travail à l'école et à l'EDD. D'ailleurs, je n'ai pas eu droit à l'utilisation de l'ordinateur portable à cause de mes absences répétées à l'EDD.

J'utilise principalement ces appareils afin de jouer à des jeux avec mes amis en ligne. Il m'arrive de jouer seul à Fortnite, mais j'essaie souvent de jouer avec mes amis. Je n'ai pas de mal à suivre ces règles, surtout que mes parents eux-mêmes n'utilisent pas leur écran à longueur de journée. Mon père s'en sert surtout pour faire des appels à sa famille ou à des amis, et ma mère l'utilise jusqu'à 20 heures. Après 20 heures, nous regardons la télé ensemble. On ne peut également pas utiliser le téléphone à table lorsqu'on mange. Ces règles ne me posent pas de problème, car j'apprécie la quantité d'interactions qu'il y a à la maison et que je n'ai pas envie de devoir mettre des lunettes à cause de l'utilisation du téléphone la nuit. »



Mohammed, Imran, Abdel :

« Chez nous, les plus jeunes, nous n'avons pas de téléphone, le seul qui en possède, c'est notre grand frère qui a 13 ans. À la maison, nous pouvons utiliser la télévision et nous avons accès à un ordinateur, mais nous pouvons seulement l'utiliser quand on en a besoin pour faire un devoir. Pour la télévision, nous avons droit à une heure par jour. Nous la regardons souvent ensemble et nous partageons ce que nous aimons. »

« Pour moi qui possède un téléphone, je peux seulement l'utiliser à la maison une fois que j'ai fini les tâches que je dois accomplir, et uniquement pendant de courtes périodes. Le week-end aussi, je peux seulement l'utiliser durant de courtes périodes et je n'ai plus le droit de l'utiliser après 21h. Quand je l'utilise, c'est soit pour regarder des vidéos, soit pour rester en contact avec mes amis, que ce soit à travers des appels ou des jeux. »

« Quant à nos parents, on les voit rarement utiliser leur téléphone, sauf notre mère quand elle cherche une recette. Nous n'avons pas de problème avec les règles, car elles nous permettent de passer beaucoup de temps ensemble. Nous avons aussi un tout petit frère avec qui on s'amuse beaucoup à inventer des histoires. De plus, nous avons plus de temps pour faire des activités dehors, contrairement à quelques-uns de nos amis qui restent à l'intérieur à regarder la télévision toute la journée. »



Khalil :

« J'ai un téléphone que je peux utiliser en moyenne trois heures par jour. Le mercredi, je suis autorisé à l'utiliser plus longtemps. Je l'utilise surtout pour les loisirs : regarder des vidéos et des dessins animés, jouer avec des amis et rester en contact avec eux. C'est également un outil qui me permet d'effectuer des recherches sur internet pour mes devoirs et approfondir mes connaissances.

À la maison, nous avons une télévision. À titre personnel, j'ai un ordinateur portable et une console de jeu. Je n'ai pas beaucoup d'interdictions concernant leur utilisation, sauf le soir où mes parents me demandent de réduire mon temps dessus. Je participe aussi aux activités d'Inser'Action, et je trouve que l'interdiction d'utiliser le téléphone durant les activités est une règle positive. Cela encourage le contact et nous pousse à discuter avec les autres jeunes, au lieu de rester chacun dans notre coin.

Concernant mes parents, ils regardent beaucoup la télévision, surtout les matchs de foot et divers journaux télévisés. Ce qui est bien, c'est que ce ne sont pas des moments où ils sont absorbés par l'écran. Ils nous invitent à regarder avec eux et cela ouvre la porte à de nombreux sujets de discussion. »

Aylin :



« Je suis maman de deux enfants en bas âge. En semaine, nous leur interdisons la tablette et les jeux de console. Ils peuvent y jouer le week-end, mais nous surveillons le temps qu'ils passent dessus. Nous avons mis en place ces interdictions durant la semaine, car ils sont alors plus à l'écoute et, comme ils savent qu'ils pourront utiliser les appareils le week-end, cela évite les conflits. C'est aussi une manière pour eux d'apprendre leurs limites et ce qui est bon pour eux.

Sinon, nous n'avons pas de difficulté à faire respecter ces règles. Nous leur demandons de participer aux tâches ménagères et ils ont une panoplie de jouets physiques ou du matériel pour dessiner, ce qui les occupe tout aussi bien, voire mieux, que les écrans. Il est également très important d'être cohérents et de rester fermes lorsqu'on dit « non ». Par ailleurs, nous ne cachons pas les tablettes, ce qui évite de créer une tentation supplémentaire. Une chose qui fonctionne très bien est que, s'ils se sont bien comportés durant la semaine, nous regardons un film en famille les vendredis soir, avec des popcorns qu'ils préparent eux-mêmes. »

De nombreuses études ont déjà été menées sur ce sujet et ont proposé différentes recommandations selon les âges. Pour les enfants de moins de 2 ans, l'usage des écrans est à éviter. Pour ceux de 2 à 5 ans, il est conseillé de limiter le contact avec les écrans à de très courtes périodes chaque jour. En revanche, pour les enfants plus âgés, il est recommandé de discuter avec eux de ce qu'ils regardent et de faire du temps passé devant les écrans une expérience partagée.

Ce qui ressort également de ces témoignages est que la mise en place de règles clairement expliquées aux jeunes, associée à des moments de partage, est une façon de rendre la relation des jeunes à l'écran plus saine.

J'espère que le temps passé devant votre écran afin de lire cet article vous a été utile. De mon côté, je vais aller prendre un peu l'air et interagir avec mes collègues. Et j'espère vous revoir le mois prochain.



SOURCES :

[LIVRE] QUAND L'ÉCRAN « FAIT ÉCRAN » À LA RELATION PARENT-ENFANT. (S. D.). YAPAKA.

[HTTPS://WWW.YAPAKA.BE/LIVRE/LIVRE-QUAND-LECRAN-FAIT-ECRAN-A-LA-RELATION-PARENT-ENFANT](https://www.yapaka.be/livre/livre-quand-lecran-fait-ecran-a-la-relation-parent-enfant)

ENFANTS ET ÉCRANS - PUBLIC - OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE. (S. D.). [HTTPS://WWW.ONE.BE/PUBLIC/CEST-QUOILONE/NOS-CAMPAGNES/LES-ENFANTS-ET-LES-ECRANS/](https://www.one.be/public/cest-quoilone/nos-campagnes/les-enfants-et-les-ecrans/)

MATTHIEU C. (2025). COMMENT LA TECHNOLOGIE ET LES ÉCRANS S'IMMISCENT ET DÉGRADENT LA RELATION PARENTS-ENFANT. LE SOIR



MESIRCA ARTURO
ÉDUCATEUR



La mixité sociale : une richesse à vivre au quotidien

La mixité sociale, c'est un terme qu'on entend souvent, mais qu'est-ce que ça veut vraiment dire? Pour faire simple, il s'agit de la rencontre entre des personnes issues de milieux différents, avec des histoires, des cultures ou des manières de vivre variées. Dans la vie quotidienne, cela peut se traduire par des rencontres dans ton école, ton club de sport, ton quartier, ou même dans les parcs et espaces publics où tu passes du temps. Et loin d'être un concept abstrait, la mixité sociale est une vraie force qui nous fait grandir, nous ouvre l'esprit et rend nos vies plus riches.

À Bruxelles, cette diversité est partout. La capitale est un véritable mélange de cultures, de langues et de parcours. Dans nos rues, dans les marchés, dans les transports en commun, on croise des personnes aux vies très différentes des nôtres. Cette diversité, loin d'être un obstacle, est une opportunité. Elle nous pousse à découvrir de nouvelles cultures, à comprendre des points de vue différents et à apprendre à vivre ensemble.

Pour les jeunes, la mixité sociale est une chance : elle permet d'élargir ses horizons, de se créer des liens avec des personnes qu'on n'aurait jamais rencontrées autrement, et de développer des compétences sociales et humaines précieuses.

Dans les écoles et les classes, la mixité sociale est particulièrement visible et enrichissante. Une classe où les élèves viennent de milieux variés est un espace unique d'apprentissage, pas seulement académique mais aussi humain. On y apprend à respecter les différences, à collaborer avec des personnes aux parcours variés et à développer son empathie. On y découvre des cultures différentes, des manières de penser et de s'exprimer variées, ce qui prépare à mieux comprendre le monde réel, souvent complexe et diversifié.

En vivant la mixité dès le plus jeune âge, les jeunes apprennent à dépasser les préjugés et à construire des amitiés authentiques, parfois inattendues, qui peuvent durer toute la vie.

La mixité sociale se vit également dans les animations et les activités de groupe. Les clubs sportifs, les ateliers culturels, les stages ou les événements de quartier rassemblent souvent des jeunes aux profils différents. Cette diversité transforme les groupes : elle stimule la créativité, renforce la solidarité et permet à chacun d'apporter ses talents et ses idées.

Quand un groupe est mixte, il apprend à résoudre des problèmes ensemble, à s'écouter et à respecter les différences, tout en partageant des moments de plaisir et de jeux. Ces expériences montrent que la diversité n'est pas seulement enrichissante, elle est aussi un moteur d'énergie, de motivation et d'innovation.

À Saint-Josse, la mixité sociale est particulièrement visible et précieuse. Cette petite commune bruxelloise rassemble des habitants de toutes origines et de tous âges. Ses parcs et espaces publics – comme le parc Saint-François, le parc Liedekerke ou le parc Botanique – sont des lieux où la diversité se rencontre naturellement.

En venant y jouer, se promener ou participer à des animations locales, les jeunes peuvent découvrir des cultures différentes, se faire de nouveaux amis et vivre des expériences qu'ils ne trouveraient pas ailleurs. Ces espaces ne sont pas seulement des endroits où passer du temps : ils sont le cœur de la vie sociale et de la mixité à Saint-Josse, des lieux où se construisent des liens et où chacun peut apprendre de l'autre.

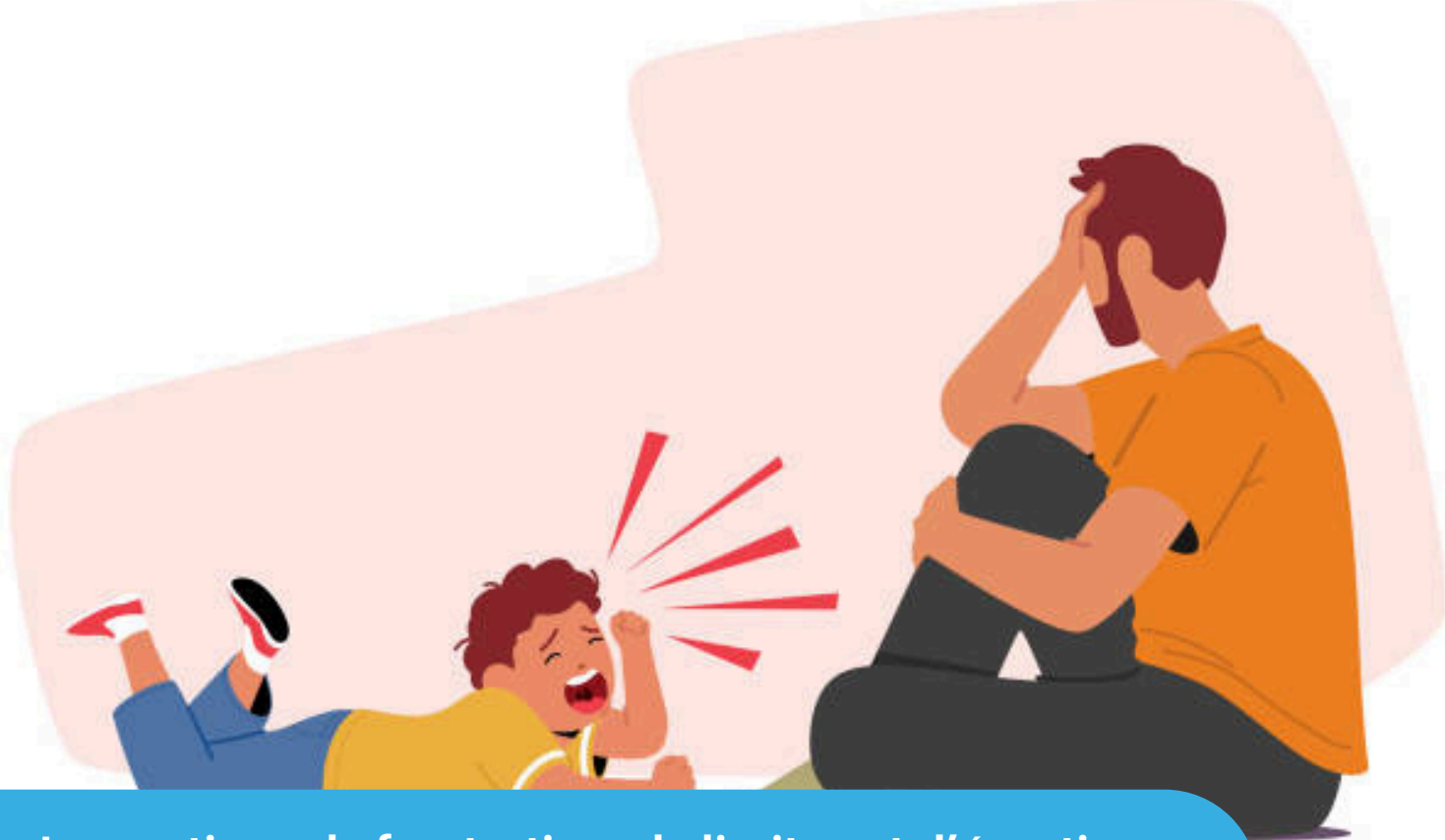
Mais la mixité sociale, ce n'est pas seulement rencontrer des personnes différentes. C'est aussi apprendre à comprendre leurs points de vue, à partager, à collaborer et à créer ensemble. Participer aux activités de la commune, s'engager dans des projets collectifs ou même simplement échanger avec quelqu'un de son quartier, c'est contribuer à rendre Saint-Josse plus accueillante et plus unie. Pour les jeunes, c'est une façon concrète de se sentir acteurs de leur environnement, de développer leur confiance en eux et de se préparer à la vie dans une société diversifiée.

En fin de compte, la mixité sociale est une véritable richesse pour Bruxelles et pour Saint-Josse. Elle nous permet de mieux nous comprendre, de nous ouvrir aux autres, de découvrir des cultures et des histoires différentes et de construire des relations durables. Elle transforme nos écoles, nos clubs, nos associations, nos parcs et nos rues en lieux de rencontres et d'apprentissages uniques. En la vivant chaque jour, chacun peut participer à créer une communauté plus solidaire, plus respectueuse et plus vivante.

Alors, que tu sois à l'école, au parc, dans un club sportif ou dans ton quartier, ose aller vers les autres, découvrir ce qu'ils vivent, partager tes idées et tes passions. La mixité sociale n'est pas seulement un concept : c'est une aventure quotidienne, une force collective et un moyen de rendre notre ville – et plus particulièrement Saint-Josse – plus riche, plus ouverte et plus humaine. En vivant cette diversité, tu construis aussi ton futur, car comprendre, accepter et valoriser les différences est l'une des compétences les plus importantes pour réussir dans le monde d'aujourd'hui.



GHILARDI HADRIEN
ÉDUCATEUR



Les notions de frustration, de limites et d'émotions chez l'enfant : un apprentissage fondamental

Dans notre quotidien auprès des enfants, certaines situations reviennent régulièrement : la difficulté à attendre, à entendre un « non », à accepter une règle ou à renoncer à ce que l'on désire sur l'instant. Ces moments peuvent être intenses, parfois éprouvants, autant pour les enfants que pour les adultes qui les accompagnent. Pourtant, ils sont au cœur même du développement de l'enfant.

QUELQUES REPÈRES POUR MIEUX COMPRENDRE

Il est probable que vous ayez entendu parler d'enfant roi, d'enfant dieu ou encore d'enfant tyran. Ces termes ne sont ni des jugements ni des étiquettes définitives, mais des notions qui permettent de réfléchir à certaines dynamiques éducatives. L'enfant roi est celui dont les désirs sont fréquemment satisfaits sans délai, avec peu de confrontation à la frustration.

L'enfant dieu renvoie à une vision idéalisée de l'enfant, perçu comme naturellement bon, toujours dans le juste, et que l'adulte hésite à contrarier. Quant à l'enfant tyran, il apparaît souvent lorsque les limites sont floues ou instables : l'enfant peut alors tenter de prendre le contrôle de situations qui, en réalité, relèvent du rôle de l'adulte.

Ces notions nous rappellent surtout combien le cadre et les limites sont nécessaires au bon développement de l'enfant.

LA FRUSTRATION AU CŒUR DES SITUATIONS VÉCUES

Lors des activités, des temps de jeu ou de la vie quotidienne, il nous arrive d'observer des réactions très fortes face à la frustration, telles que des pleurs, des cris, de la colère, de l'opposition, un refus de participer ou des difficultés à revenir au calme. Ces réactions peuvent survenir lorsque l'enfant n'obtient pas ce qu'il souhaite, lorsque la règle s'impose à lui ou lorsque l'adulte ne répond pas favorablement à sa demande.

Pour l'enfant, la frustration est souvent vécue comme quelque chose de profondément injuste. Il n'a pas encore les outils émotionnels et cognitifs pour comprendre le sens de la règle ou le point de vue de l'adulte. C'est précisément là que notre rôle prend tout son sens.

POSER DES LIMITES : UNE MISSION ÉDUCATIVE ESSENTIELLE

En tant qu'éducateurs, nous ne sommes pas là pour éviter toute frustration, mais pour accompagner l'enfant dans son vécu émotionnel. Poser un cadre clair, constant et sécurisant fait pleinement partie de notre métier. Dire non n'est ni un rejet ni un manque de bienveillance. C'est une réponse éducative qui aide l'enfant à se structurer.

Les limites permettent à l'enfant de se repérer, de comprendre ce qui est possible et ce qui ne l'est pas, et de trouver progressivement sa place au sein du groupe. Même si elles génèrent parfois de la colère ou de la tristesse, elles sont profondément rassurantes sur le long terme.

Accueillir une émotion ne signifie pas céder. Nous pouvons entendre la frustration, nommer la colère, reconnaître la déception, tout en maintenant la règle. Cette posture demande parfois de dépasser notre propre inconfort d'adulte, à savoir le regard des autres, la peur du jugement, le doute sur nos compétences ou encore le sentiment de « mal faire » lorsque l'enfant traverse une crise.

LES PLEURS ET LES CRIS : UNE ÉTAPE NORMALE DU DÉVELOPPEMENT

Pleurer, crier, se mettre en colère sont des moyens d'expression normaux chez l'enfant. Ils font partie intégrante de son développement émotionnel. L'enfant ne cherche pas à manipuler, il exprime ce qu'il ressent avec les moyens dont il dispose à ce moment-là.

Il est important de rappeler qu'un enfant qui pleure ou qui crie n'est pas un enfant en échec, et que cela ne remet pas en cause le travail éducatif ou la parentalité. Céder systématiquement pour faire cesser une crise peut soulager sur l'instant, mais cela prive l'enfant de l'apprentissage essentiel de la tolérance à la frustration et de la régulation émotionnelle.

À l'inverse, un adulte présent, calme et cohérent, qui accueille l'émotion tout en maintenant le cadre, envoie un message sécurisant : « Tu as le droit de ressentir ce que tu ressens », « La règle reste la même », « Je suis là pour t'accompagner ».

UN APPRENTISSAGE INSCRIT DANS NOTRE PROJET ÉDUCATIF

Cette année, l'un des objectifs majeurs est la découverte des émotions. Nous tentons de leur apprendre à les reconnaître, à les nommer, à comprendre leurs effets et leurs limites. Les émotions dites négatives ont toute leur place dans ce processus. Elles sont nécessaires et porteuses de sens.



À travers les situations du quotidien, nous accompagnons les enfants dans cet apprentissage progressif, en leur offrant des mots, des repères et un cadre sécurisant. Cela demande du temps, de la répétition et une cohérence entre les adultes qui entourent l'enfant. La collaboration étroite entre les parents et les éducateurs est donc essentielle et non négligeable.

Pour conclure, accompagner la frustration, poser des limites et accueillir les émotions sont des piliers fondamentaux de l'éducation. Même si ces moments peuvent être difficiles, ils participent pleinement à la construction de l'enfant. En tant qu'éducateurs, notre rôle est de contenir, guider et sécuriser, afin de permettre à l'enfant de grandir, d'apprendre à se connaître et de trouver sa place.

INTERVIEW TOUCHANTE D'UNE MAMAN

Est-ce que vous estimez que votre enfant a des soucis de frustration ?

Alors là, oui ! hahah je pense que vous l'avez-vous-même remarqué. En réalité, il faut savoir que mon enfant a des difficultés depuis la naissance. Depuis la grossesse en réalité. Cela a été compliqué car lorsqu'il était dans mon ventre, les médecins m'avait expliqué que mon enfant allait naître handicapé, qu'il serait au stade de légume et que la viabilité n'était pas certaine. A ce moment-là, ils m'avaient conseillé d'avorter à 37 semaines. J'ai refusé. J'ai dit non. Je me suis dit peu importe comment il naîtra, je ferais avec et je m'occuperais de lui.

Cependant, les problèmes ont continué pour lui car lorsqu'il avait 2 mois et demi, j'ai eu un cancer. Cela était très compliqué de m'occuper de mon bébé. Il a été très tôt en crèche ou alors mes sœurs le gardaient.

En plus de cela, il a eu un souci physique qui l'empêchait d'uriner. Il s'est retrouvé à 18 mois à faire une opération, qui a été ratée d'ailleurs. Il l'a très mal vécu, il a dû être attaché complètement des mains et des pieds pendant 10 jours. C'était dur car il y avait d'une part, le souci de santé et d'autre part, il y avait son retard de langage. Il ne savait pas s'exprimer autrement que par des cris et des pleurs. Il a dû refaire une autre opération à l'âge d'un an pour rectifier la première. Cette fois-ci, j'avais été catégorique, je ne voulais plus qu'on l'attache !

Tous ces événements ont fait qu'au départ, il avait appris à s'exprimer que par les hurlements et les pleurs. Les mots sont venus bien plus tard et sont encore parfois compliqué à l'heure actuelle. Mais il a été énormément frustré dès la grossesse et cela a continué par après.

A-t-il du mal avec le « non » ?

Il déteste ! Mais si je dois dire non, je dirai non, malgré la crise. Même si ça dure des heures et bien si c'est non, ce sera non. Même quand c'est difficile, je ne cède pas. Parce que justement, les enfants ont besoin de limite et cadre. Je veux juste que le « non » soit légitime. Qu'il soit là pour de bonnes raisons et non pas juste pour le fait de dire non. Parce qu'une fois posé, une fois dit, il faut s'y tenir jusqu'au bout et ne pas le lâcher.

Comment cela se manifeste-t-il ?

Par des cris, des pleurs, des crises, des grosses crises même, il se met par terre, il hurle et ne veut rien savoir mais je reste ferme quand même et ne cède pas. Du moins, c'était avant, maintenant Dieu merci, c'est plus pareil, il a beaucoup évolué même si ce n'est pas toujours facile, c'est mieux qu'avant.



Comment est-ce que vous décidez de mettre les limites chez vous ?

Je reste ferme sur mes positions et tout le monde suit, lorsque l'un d'entre nous décide quelque chose, les autres doivent aussi s'y tenir. Et, je fais pareil lorsqu'il revient des activités et que vous avez décidé de quelque chose.

Qu'est-ce qui est le plus compliqué ?

Se demander si je fais bien de dire non ou pas. Se questionner sur si c'est utile ou si ce n'est pas trop dur, trop méchant. Puisqu'il faut tenir bon, il faut aussi y réfléchir à deux fois avant de l'imposer. Ce n'est pas facile tout le temps car parfois la crise dure longtemps mais il faut résister.

Avez-vous déjà eu le sentiment d'être jugé ? L'impression d'être un mauvais parent ?

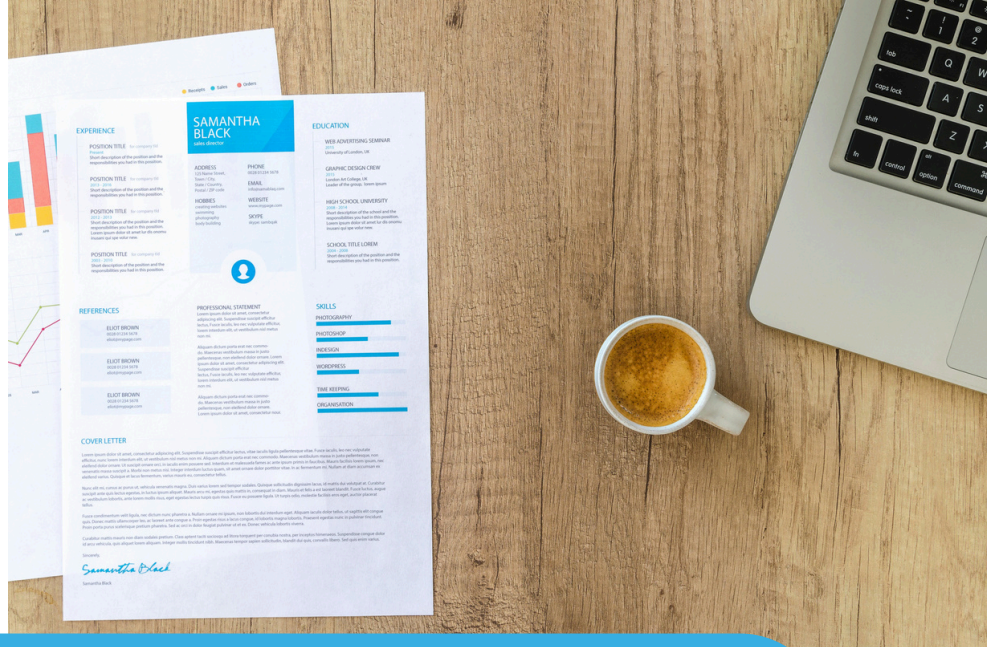
Oui, tout à fait. J'ai beaucoup pleuré. Cela faisait très très mal de voir d'abord mon enfant souffrir et j'avais en plus de cela, un sentiment de non-compréhension de la part des autres, comme si tout le monde me regardait, me jugeait. Je n'avais pas trop de soutien en dehors de ma famille. J'avais le sentiment d'être une mère indigne parce que les crises duraient longtemps et parfois je ne savais rien faire pour les stopper, hormis attendre que cela passe mais bien entendu, les autres ne savent pas, ne comprennent pas. Ils veulent juste que mon enfant se taise mais moi, je ne dois pas céder et je dois rester ferme sur ma décision sinon, il prendra l'habitude et le refera à chaque fois. C'est très dur à ce moment-là. C'est d'ailleurs ce pourquoi, j'avais décidé d'arrêter de sortir pendant tout un temps.

Maintenant, il est inscrit aux activités et je suis contente. J'ai remarqué une évolution. Déjà, parce qu'il aime venir et le demande mais aussi, parce que les activités à Inser'Action lui permettent d'avoir un cadre, de s'ouvrir aux autres, d'avoir des limites et de comprendre et respecter les règles (de jeux, de l'institution, etc.).



MANDOUDANE FIRDAWS
ÉDUCATRICE

SOURCES :
FILLIOZAT, ISABELLE. « AU CŒUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT ». ÉDITIONS MARABOUT. COLLECTION POCHÉ. 2019 (1RE ÉD. 1997).
DOLTO, FRANÇOISE. « LA CAUSE DES ENFANTS ». ÉDITIONS ROBERT LAFFONT. COLLECTION BOUQUINS. 1999 (1RE ÉD. 1985).



Créer un CV étudiant efficace : les clés pour se démarquer

Rédiger un CV constitue souvent la première étape pour décrocher un job, un stage ou un emploi étudiant. Pour beaucoup de jeunes, c'est un exercice nouveau. Un CV clair, structuré et soigné permet de se démarquer dans un marché où les opportunités existent, mais où la concurrence reste forte.

LES ÉLÉMENTS INDISPENSABLES D'UN CV ÉTUDIANT

Un CV performant commence par un en-tête regroupant les informations essentielles : prénom, nom, numéro de téléphone, adresse mail professionnelle et adresse postale. Mentionner son permis de conduire peut également être un plus.

Le titre du CV, rédigé dans une police légèrement plus grande, doit informer immédiatement le lecteur : « Étudiant en recherche d'un job », « Étudiant en sciences économiques – Recherche stage », etc.

Un court résumé peut ensuite introduire le document et donner un aperçu clair du profil : formation, compétences clés et motivations liées au poste recherché.

Les rubriques formation et expériences restent incontournables. Les étudiants, souvent persuadés de manquer d'expériences, oublient que les engagements associatifs, les projets scolaires ou extrascolaires, ainsi que le bénévolat sont autant d'expériences valorisables. Chaque mission doit préciser l'organisation, la localisation, le poste occupé, les tâches effectuées, les dates et, idéalement, la durée.

Les compétences complètent efficacement le portrait. Elles peuvent être techniques telles que les logiciels, les langues (évaluées avec les niveaux A1 à C2), les outils numériques ou personnelles comme l'organisation, la rigueur, l'autonomie, l'esprit d'équipe. Trois à cinq compétences bien choisies suffisent à refléter un profil solide.

Les centres d'intérêt peuvent être ajoutés pour préciser la personnalité, et la photo, bien que facultative, peut humaniser le CV si elle est de bonne qualité.

LA FORME : UN CRITÈRE DÉTERMINANT

Le design d'un CV étudiant doit rester sobre et efficace. Une ou deux polices maximum, des titres clairs, une mise en page aérée et l'absence d'éléments décoratifs superflus garantissent une bonne lisibilité. Une page suffit largement pour un étudiant.

La dernière étape et non des moindres est l'envoi du CV en PDF, afin de préserver la mise en page sur tous les appareils.

À faire / À ne pas faire

✓ À faire

- Utiliser une adresse mail professionnelle.
- Adapter chaque CV à l'offre visée.
- Mettre en avant toutes les expériences pertinentes, même informelles.
- Soigner la lisibilité et la présentation.
- Rester concis, clair et précis.
- Relire attentivement.
- Envoyer le CV en PDF.

✗ À ne pas faire

- Utiliser des couleurs ou polices trop fantaisistes.
- Dépasser une page.
- Lister des compétences trop génériques ou non pertinentes.
- Ajouter une photo non professionnelle.
- Employer un ton familier.
- Exagérer ou mentir sur vos connaissances ou compétences.

OÙ ENVOYER SON CV ÉTUDIANT ?

Plusieurs pistes s'offrent aux jeunes en quête d'un emploi. La première consiste à consulter régulièrement les plateformes d'emploi telles qu'Indeed, Stepstone ou Jobat.

Les candidatures spontanées restent particulièrement efficaces : déposer son CV directement dans les commerces, restaurants ou entreprises de proximité peut permettre de tomber au bon moment.

Les agences d'intérim comme Adecco, Manpower, Daoust, Tempo Team ou encore Start People constituent une autre option. Une inscription sérieuse (CV, carte d'identité, numéro de compte, permis éventuel) peut déboucher rapidement sur des missions.

Enfin, le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux représentent des moyens de plus en plus fréquents d'accéder à des opportunités.



LES SECTEURS QUI RECRUTENT LE PLUS D'ÉTUDIANTS

Certains secteurs engagent traditionnellement de nombreux jeunes :

l'agriculture (cueillette, vendanges), l'industrie (manutention, logistique), les grandes surfaces, le baby-sitting, l'Horeca, La Poste, les services de nettoyage, l'accueil, les services publics, les commerces de proximité, les parcs d'attractions ou encore les stations-service.

Si certains jeunes rencontrent des difficultés pour rédiger leur CV ou ne savent pas par où commencer, nous sommes là à la permanence pour vous aider. En effet, notre travail consiste aussi à accompagner les jeunes dans la création ou l'amélioration de leur CV.

Que ce soit pour relire un document, donner des conseils ou aider à le structurer, nous sommes là pour ça et également pour vous soutenir dans les démarches.

Enfin, cet article marque le dernier que je rédige pour le journal, puisque je m'apprête à changer de travail. J'espère que ces conseils auront pu vous aider et vous guider dans vos recherches. Je vous souhaite à toutes et à tous beaucoup de réussite pour la suite.



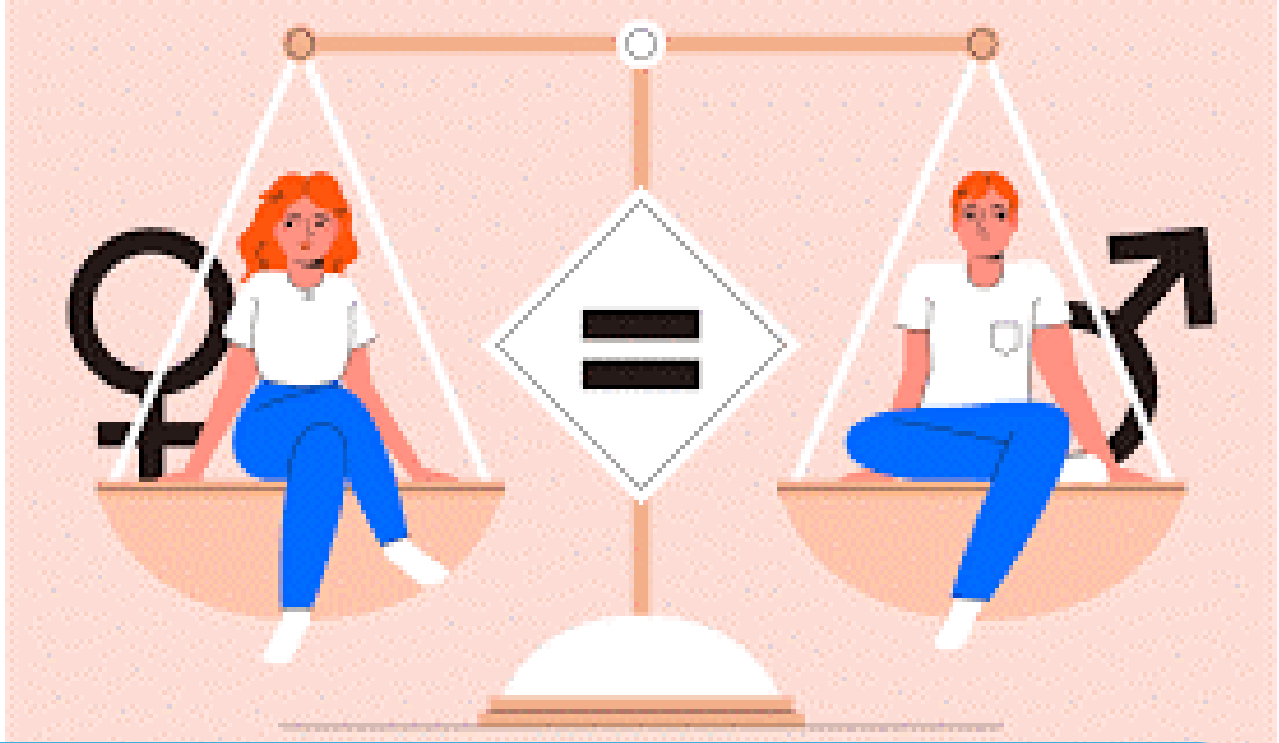
SOURCES:

- INDEED - COMMENT FAIRE UN CV D'ÉTUDIANT ?
- ACTIONJOB - TRUCS ET ASTUCES POUR POSTULER
- ACTIONJOB - LES SECTEURS QUI ENGAGENT DES ÉTUDIANTS
- STUDENT.BE - FAIRE UN CV ÉTUDIANT : EXEMPLE ET CONSEILS

Bye



FAUEUX ROHANE
TRAVAILLEUSE SOCIALE



Filles et garçons à l'école : quand les stéréotypes influencent la réussite

À l'école, filles et garçons n'apprennent pas toujours dans les mêmes conditions. Dès le plus jeune âge, des idées toutes faites sur le genre influencent la façon dont les adultes parlent aux enfants, les encouragent ou réagissent à leurs comportements. Ces stéréotypes ont un réel impact sur la confiance, les résultats scolaires et les choix d'avenir des élèves. Cet article propose de comprendre comment les stéréotypes de genre se construisent à l'école, comment ils influencent les performances des filles et des garçons, et pourquoi ces différences scolaires se retrouvent plus tard dans le monde du travail.

STÉRÉOTYPES DE GENRE À L'ÉCOLE : LE RÔLE DES ENSEIGNANTS

À l'école, les enseignants n'ont pas toujours les mêmes attentes envers les filles et les garçons, souvent sans s'en rendre compte. Sur le plan scolaire, par exemple, ils interagissent plus souvent avec les garçons qu'avec les filles.

Des observations de classe indiquent que les garçons prennent plus souvent la parole en mathématiques et que les enseignants répondent plus fréquemment à leurs questions, tandis que les filles lèvent moins la main et sont moins sollicitées.

Mais ces différences concernent aussi le comportement : on attend souvent des filles qu'elles soient calmes, sages et discrètes, alors que l'on tolère plus facilement que les garçons soient bruyants, agités ou turbulents. Une fille qui parle trop peut être rapidement rappelée à l'ordre, tandis qu'un garçon dans la même situation sera parfois perçu comme « plein d'énergie » (Gajda, 2022).

Les attentes des enseignants peuvent modifier les comportements et les résultats scolaires des enfants. C'est ce qu'on appelle la théorie de la prophétie auto-réalisatrice (ou l'effet Rosenthal) : lorsqu'un enseignant s'attend à ce qu'un élève réussisse ou se comporte d'une certaine manière, il agit différemment avec lui (plus d'encouragements, plus de tolérance ou au contraire plus de sanctions), ce qui finit par produire l'effet attendu (Rosenthal & Jacobson, 1968).

Des rapports internationaux confirment aussi que les garçons sont plus souvent sanctionnés pour leur comportement, tandis que les filles sont davantage valorisées pour leur conformité aux règles, ce qui renforce les stéréotypes dès le plus jeune âge (OECD, 2015; OECD, 2023).

PARENTS : DES ATTENTES DIFFÉRENTES SELON LE GENRE

Les parents jouent aussi un rôle important. Des études montrent que les parents pensent plus souvent que leurs fils sont « naturellement » bons en maths, alors qu'ils sous-estiment les capacités de leurs filles dans cette matière (Tonei, 2024).

Concrètement, cela peut donner : un garçon à qui l'on propose plus souvent des expériences scientifiques ou des jeux de logique, tandis qu'une fille reçoit surtout des compliments sur sa créativité ou son comportement calme. Ces différences d'encouragement renforcent la confiance des garçons dans certaines matières (comme les sciences ou les maths) et peuvent amener certaines filles à douter de leurs capacités, même si elles ont les mêmes compétences dès le départ.

COMMENT LES ENFANTS INTÈGRENT CES MESSAGES

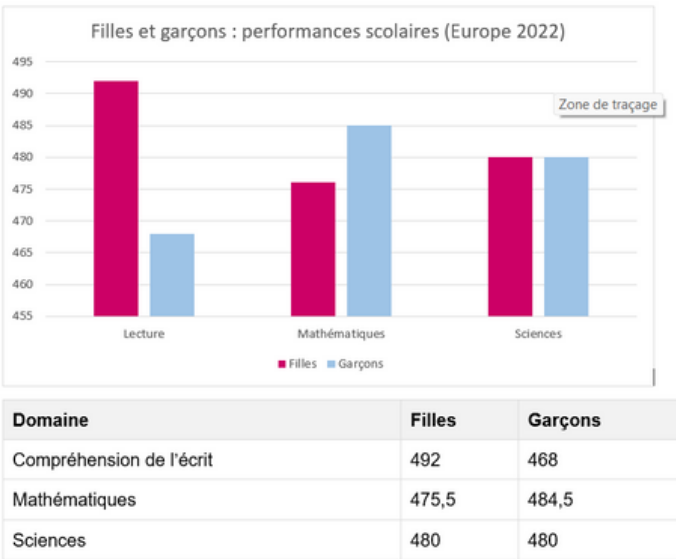
Les enfants finissent par croire ce qu'ils entendent et voient autour d'eux. Une fille qui entend souvent que « les filles sont moins fortes en maths » peut douter d'elle-même avant un contrôle. Un garçon à qui on répète que « les garçons sont turbulents » peut se comporter de manière plus agitée.

C'est encore l'effet Rosenthal : les attentes des adultes deviennent des prophéties qui se réalisent. On parle aussi de menace du stéréotype : la peur de confirmer un stéréotype négatif peut faire baisser les performances lors d'un test (Steele & Aronson, 1995). Ce n'est donc pas un manque d'intelligence, mais un manque de confiance lié au regard des autres.

CE QUE DISENT LES GRANDES ÉTUDES SUR LES RÉSULTATS SCOLAIRES

Les grandes enquêtes internationales montrent que les filles réussissent en moyenne mieux à l'école, surtout en lecture, et qu'elles ont souvent de meilleurs bulletins que les garçons (OECD, 2023).

Une grande étude française portant sur plus de 2,5 millions d'enfants a montré que filles et garçons ont le même niveau en maths au début de la première année primaire, mais qu'un écart apparaît après quelques mois d'école et augmente ensuite (Martinot et al., 2025). Cela montre que l'école et les interactions en classe jouent un rôle clé dans la création de ces différences.



RÉUSSIR À L'ÉCOLE... MAIS PAS TOUJOURS DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Même si les filles réussissent mieux à l'école et sont aujourd'hui majoritaires dans l'enseignement supérieur, cela ne signifie pas qu'elles gagnent mieux leur vie plus tard. Les femmes sont plus nombreuses dans des métiers dits « féminins » (enseignement, soins, social), qui sont souvent moins bien payés que les métiers majoritairement masculins (ingénierie, technique, informatique).

Les statistiques européennes montrent que les femmes gagnent encore en moyenne moins que les hommes, même avec des diplômes équivalents (Eurostat, 2023). Les stéréotypes appris à l'école influencent donc aussi les choix d'études et de métiers, et participent aux inégalités à l'âge adulte.

Prendre conscience de ces mécanismes est une première étape essentielle. En encourageant filles et garçons de la même manière, en valorisant leurs compétences au-delà des stéréotypes et en offrant à chacun la possibilité de se projeter librement dans ses choix scolaires et professionnels, il est possible de réduire ces écarts. Agir sur les représentations dès l'école, c'est contribuer à une société plus égalitaire, où la réussite et l'avenir ne dépendent pas du genre, mais des envies et des capacités de chacun.



SOURCES :

EUROSTAT. (2023). GENDER PAY GAP STATISTICS. EUROPEAN COMMISSION.

[HTTPS://EC.EUROPA.EU/EUROSTAT/STATISTICS-EXPLAINED/INDEX.PHP/GENDER_PAY_GAP_STATISTICS](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Gender_pay_gap_statistics)

GAJDA, A., ET AL. (2022). THE VICIOUS CIRCLE OF STEREOTYPES: TEACHERS' AWARENESS OF AND RESPONSES TO GENDER STEREOTYPES. FRONTIERS IN PSYCHOLOGY, 13, 893571. [HTTPS://DOI.ORG/10.3389/FPSYG.2022.893571](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.893571)

MARTINOT, P., ET AL. (2025). RAPID EMERGENCE OF A MATHS GENDER GAP IN FIRST GRADE. UNICOG.

[HTTPS://UNICOG.ORG/PUBLICATIONS/MARTINOT-2025-RAPID_EMERGENCE_OF_A_MATHS_GENDER_IN_GRA.PDF](https://unicog.org/publications/martinot-2025-rapid-emergence-of-a-maths-gender-in-gra.pdf)

OECD. (2015). THE ABC OF GENDER EQUALITY IN EDUCATION: APTITUDE, BEHAVIOUR, CONFIDENCE. OECD PUBLISHING.

[HTTPS://DOI.ORG/10.1787/9789264229945-EN](https://doi.org/10.1787/9789264229945-en)

OECD. (2023). PISA 2022 RESULTS (VOLUME I): THE STATE OF LEARNING AND EQUITY IN EDUCATION. OECD PUBLISHING.

[HTTPS://DOI.ORG/10.1787/53F23881-EN](https://doi.org/10.1787/53f23881-en)

OECD. (2025). GENDER GAPS IN PAID AND UNPAID WORK PERSIST. OECD PUBLISHING.

[HTTPS://WWW.OECD.ORG/EN/PUBLICATIONS/GENDER-GAPS-IN-PAID-AND-UNPAID-WORK-PERSIST_25A6C5DC-EN/FULL-REPORT.HTML](https://www.oecd.org/en/publications/gender-gaps-in-paid-and-unpaid-work-persist_25a6c5dc-en/full-report.html)

ROSENTHAL, R., & JACOBSON, L. (1968). PYGMALION IN THE CLASSROOM: TEACHER EXPECTATION AND PUPILS' INTELLECTUAL DEVELOPMENT. HOLT, RINEHART AND WINSTON.

STEELE, C. M., & ARONSON, J. (1995). STEREOTYPE THREAT AND THE INTELLECTUAL TEST PERFORMANCE OF AFRICAN AMERICANS. JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY, 69(5), 797-811.

[HTTPS://DOI.ORG/10.1037/0022-3514.69.5.797](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.797)

TONEI, V. (2024). PARENTS OVERESTIMATE SONS' MATHS SKILLS MORE THAN DAUGHTERS, STUDY FINDS. THE GUARDIAN.

[HTTPS://WWW.THEGUARDIAN.COM/EDUCATION/ARTICLE/2024/MAY/18/PARENTS-OVERESTIMATE-SONS-MATHS-SKILLS-MORE-THAN-DAUGHTERS-STUDY-FINDS](https://www.theguardian.com/education/article/2024/may/18/parents-overestimate-sons-maths-skills-more-than-daughters-study-finds)



LEYS FEIDREUA
TRAVAILLEUSE SOCIALE



« Être père aujourd’hui : paroles de papas »

Aujourd’hui, la société attend beaucoup des pères : être présents, soutenant, disponibles émotionnellement, tout en continuant à assurer une stabilité matérielle. Mais derrière ces attentes, comment les pères vivent-ils réellement leur rôle ?

Après avoir analysé le mois passé, la place que la société donne à l’implication paternelle, il m’a semblé essentiel de donner la parole aux premiers concernés : les papas eux-mêmes.

VOICI CE QU’ILS EN DISENT :

Qu’est-ce que cela signifie pour vous être père aujourd’hui ?

Y : “Aujourd’hui, c’est un vrai grand défi avec la mondialisation, tous les changements avec les réseaux sociaux et aussi les difficultés financières, notamment avec les modes de consommation actuels. C’est aussi un sacrifice, car ça demande du temps, des efforts et beaucoup d’attention”.



S : “C’est aider mon enfant quand il en a besoin. Être son repère, quelqu’un sur qui il peut compter”.



A : “Protéger les enfants, les guider, les conseiller. Essayer de leur offrir ce qu’ils veulent et les écouter”.



Que faites-vous souvent avec vos enfants ?



A : "Regarder des films, écouter de la musique, faire des virées en voiture."

S : "Je sors beaucoup avec ma fille pour aller faire les magasins ou pour acheter des livres. Je sors aussi avec elle pour juste marcher et manger quelque chose."



Y : "Comme font la majorité des parents, c'est-à-dire beaucoup répéter les choses pour qu'ils écoutent. À part ça, bien sûr on joue ensemble aux jeux de société, on discute de l'école, on sort dehors..."

Parlez-vous facilement avec eux ?

A : "Oui. Toute relation est basée sur la confiance et la vérité."

S : "Oui, je parle avec ma fille normalement. Je ne vois pas pourquoi ça devrait être différent avec elle, c'est mon enfant et je reste moi-même avec elle."



Y : "Oui, bien sûr il y a des moments où le ton monte un peu, mais c'est très rare."




Vous sentez-vous libre de montrer vos émotions à vos enfants ?

S : "Il est vrai que je ne montre pas toutes mes émotions à ma fille, mais des sentiments comme la tristesse ou la joie, je lui montre, car je suis un humain et je pense que c'est normal de montrer mes sentiments, mais j'essaie toujours d'être pudique face à ça."

Y : "Oui, c'est normal, c'est ce qu'il faut, surtout les bonnes émotions, mais les mauvaises, on les cache pour ne pas les rendre tristes."





Quelle est la partie la plus difficile pour vous dans le fait d'être père ?



A : "Le plus dur est de leur faire comprendre que parfois, ils prennent le mauvais chemin."

S : "De mal la comprendre pendant son adolescence, car c'est là où elle change le plus."




Y : "La partie la plus difficile, c'est la peur de ne pas bien éduquer ses enfants et de leur montrer un mauvais exemple."


Votre travail, vous permet-il d'être aussi présent que vous le voudriez ?



A : "Malheureusement, non."




Y : "Oui, car je travaille dans la même tranche horaire que mes enfants donc dès que les enfants rentrent, je suis là."




S : "J'ai eu la chance de bien finir mon travail et de pouvoir passer du temps avec elle durant la majorité de sa vie, mais maintenant qu'elle est en études supérieures, c'est plus compliqué de la voir."

Vous sentez-vous reconnu comme parent à part entière ?




Y : "Bien sûr, aucune différence."


S : " Oui et non. Des fois, on se sent en-dessous de la mère, et d'autres fois, on est considéré comme parent."



A : " Le regard des autres ne m'importe pas. Seul celui de mes enfants compte."




Est-ce que vous trouvez que les pères d'aujourd'hui ont plus de pression qu'avant (Travail, émotions, éducation...) ?



A : "Oui, beaucoup plus de choses à gérer."

S : " Je pense qu'on reçoit plus de pression au travail et dans l'éducation, et on dirait que nos émotions passent après tout ça."



Quel conseil donneriez-vous à un futur papa ?

Y : " Donnez du temps à vos enfants, traitez-les comme vos amis, mais en mettant des limites. Prenez en compte leurs problèmes et passez de bons moments avec eux."



A : "Avoir une relation de confiance avec ses enfants."



S : " Être présent et heureux avec son enfant, et ne pas essayer d'être parfait, car c'est impossible de l'être."



Les témoignages montrent que, pour ces papas, être père aujourd'hui signifie avant tout être présent, à l'écoute et soutenir ses enfants au quotidien. Malgré les pressions liées au travail, à l'éducation et aux attentes de la société, ils accordent une grande importance au lien qu'ils construisent avec leurs enfants. Plus que la reconnaissance extérieure, c'est la relation, la confiance et le regard de leurs enfants qui donnent du sens à leur rôle de père.



YALCIN REYVAN
STAGIAIRE ASSISTANTE EN PSYCHOLOGIE



Zohra : une maman bien de chez nous

Pour ce nouvel article du mois, j'ai pu rencontrer Zohra, 60 ans, qui habite à Saint-Josse, juste à deux pas de notre ASBL. Arrivée en Belgique il y a quinze ans, elle a vécu auparavant au Maroc et n'a jamais eu l'occasion d'aller à l'école. Dans sa vie quotidienne, elle parle presque uniquement l'arabe, et le français reste encore très rare pour elle. C'est pourquoi elle a décidé de venir s'inscrire dans notre groupe d'alphabétisation.

« J'ai voulu m'inscrire aux cours de français pour être plus autonome », nous explique-t-elle.

Que ce soit pour aller à la banque, chez le médecin ou pour comprendre et remplir différents documents administratifs, Zohra souhaite pouvoir se débrouiller seule. Pour elle, parler français n'est pas seulement un apprentissage, c'est une vraie nécessité pour gagner en autonomie. C'est grâce à une amie qu'elle a entendu parler de nos cours et qu'elle a décidé de franchir le pas.

Avant de rejoindre notre ASBL, Zohra avait déjà suivi un court parcours d'intégration obligatoire à Vilvoorde, où elle avait suivi quinze jours de cours. Mais elle confie que ce n'était pas la même expérience :

« Ici, j'aime beaucoup venir aux cours. L'ambiance est agréable, les professeurs nous expliquent bien et je me sens vraiment intégrée. »

Chaque séance est pour elle une nouvelle opportunité de progresser, et elle fait de son mieux à chaque cours.

Curieuse et motivée, Zohra veut travailler tous les aspects du français, même si elle accorde une attention particulière à l'oral.

« Je veux tout apprendre. Je ne suis pas timide, je pose des questions et je tente de parler le plus possible. Je pense que rien ne me posera problème si je continue comme ça », nous dit-elle avec assurance.

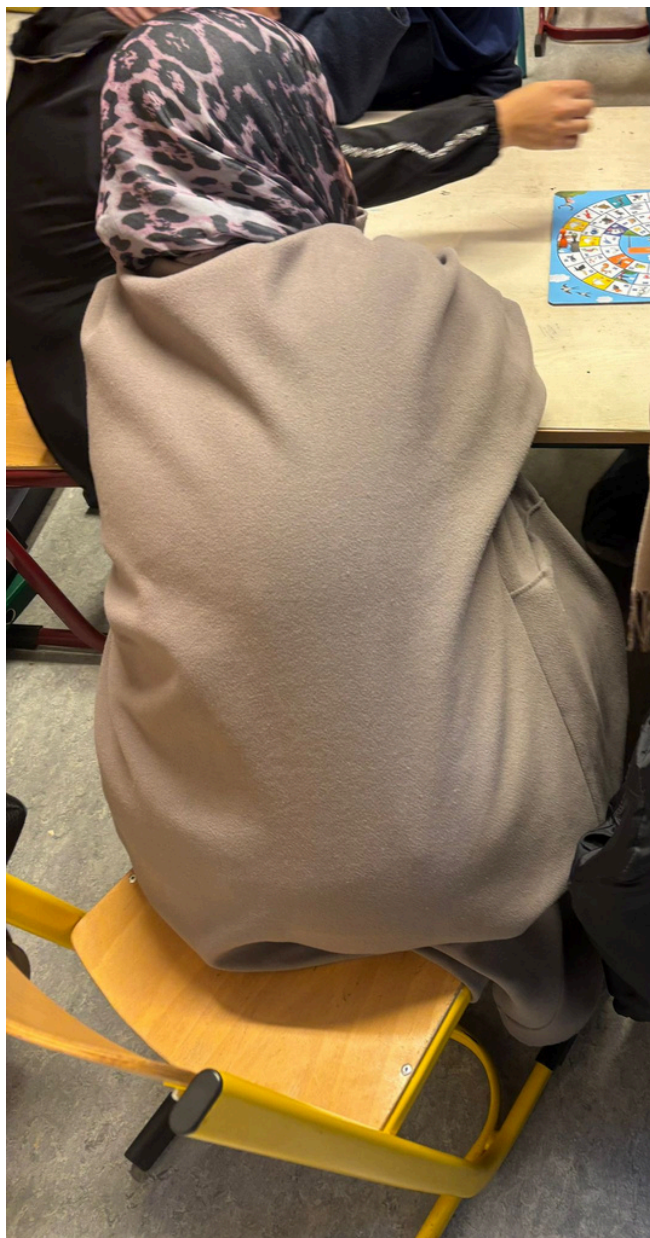
Pour Zohra, apprendre le français n'est pas seulement une question de mots ou de grammaire. C'est un moyen de se sentir plus indépendante et de mieux comprendre le monde autour d'elle. Elle rêve de pouvoir gérer seule toutes les démarches administratives et de participer plus activement à la vie sociale.

« ***Jesuistrèscontente d'êtreici*** », ajoute-t-elle.

« ***Chaque cours me donne confiance et m'encourage à continuer. Je sais que je vais progresser, pas à pas.*** »

Avec sa détermination et son enthousiasme, Zohra illustre parfaitement l'importance de l'apprentissage de la langue comme un véritable outil d'autonomie et d'intégration.

Ces cours ne prétendent pas tout résoudre, mais ils offrent un lieu d'échange et de partage. Pour certaines personnes, comme Zohra, c'est aussi un moment d'évasion et de rencontre, un espace où elles peuvent se sentir connectées et soutenues, surtout lorsqu'elles n'ont pas beaucoup de contacts avec d'autres personnes dans leur vie quotidienne.



EL ISAOUI HAMEL
ÉDUCATEUR

Utilisation des photos et textes présents dans le journal

Tous les textes, documents PDF, illustrations, photos et logos présents dans ce journal sont la propriété de l'ASBL Inser'Action, soit ont été générés par une intelligence artificielle ou proviennent de banques d'images libres de droits. Toute reproduction ou utilisation, totale ou partielle, est interdite sans autorisation préalable.

Nous avons, dans la mesure du possible, demandé aux personnes représentées sur les photos leur accord. Toute personne figurant sur une photo peut demander le retrait du cliché de nos pages en adressant une simple demande au secrétariat dont l'adresse est reprise ci-dessous.

Les photos présentes sur le site et dans le journal ne sont qu'illustratives et non exemplatives. Toute ressemblance entre les personnes qui s'y trouvent et les situations décrites serait purement fortuite et involontaire. Nous utilisons l'intelligence artificielle pour assurer la relecture de nos articles, garantissant ainsi une qualité et une cohérence.

Siège social / permanence sociale / administration

48, rue Saint-François
1210 Saint-Josse-ten-Noode.



02/218.58.41



@InseractionAmo



info@inseraction.be



www.inseraction.be

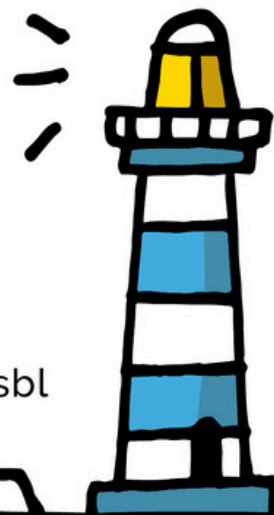


Atelier / activités collectives

10, rue Saint-François
1210 Saint-Josse-ten-Noode



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de l'ONE, de la Région de Bruxelles-Capitale, de la Commission communautaire française, de la Commune de Saint-Josse-Ten-Noode et du service Arc-en-Ciel.



inser**action**

AMO / Un service d'inser'action asbl