

**SURFEZ SUR :  
WWW.CHACUNSONMAX.BE**

**chacun son**

**MAX**





Cette fiche comprend deux parties:

**Partie 1** Dans la première partie vous trouverez toutes les informations concernant le concept Max. Vous lirez qu'il est très important pour un enfant d'avoir un Max et comment vous pouvez accompagner un enfant dans le choix d'un bon Max.

**Partie 2** Dans la seconde partie vous trouverez des méthodologies pour faire réfléchir les enfants sur la notion de confiance et ce que peut représenter une personne de confiance. Dans cette partie nous présentons également des organisations d'aide, afin que les jeunes sachent où ils peuvent chercher de l'aide en fonction de leurs questions.

## **PARTIE 1: MAX EN BREF**

### **TROUVER UN BON MAX**

Ci-dessous vous trouverez les réponses aux questions que des enfants pourraient se poser quant au concept Max. Vous pouvez les utiliser pour vous aider à définir le concept auprès des enfants.

- **Un Max, qu'est-ce que c'est?**

Un Max est une personne de confiance adulte en qui tu as confiance à 100%.

Quelqu'un avec qui tu peux t'amuser, à qui tu peux ouvrir ton cœur, chez qui tu peux aller avec tes problèmes...

Parfois tu peux te sentir moins bien dans ta peau, en soi c'est normal.

Mais il est important de pouvoir alors se confier à quelqu'un pour parler de ta tristesse, de tes peurs ou de ta solitude.

Découvre tout l'univers de Max sur [www.chacunsonmax.be](http://www.chacunsonmax.be)

- **Pour quoi puis-je contacter mon Max?**

Tu peux contacter ton Max pour une conversation agréable, mais aussi si tu te sens mal dans ta peau ou si tu as des problèmes.

- **Est-ce que j'ai vraiment besoin d'un Max?**

Il est bon de savoir qu'il existe quelqu'un sur terre vers qui tu peux te tourner, dans les bons comme les mauvais moments. Savoir que tu n'es jamais seul, c'est agréable, non? Après tout, tu ne sais jamais à l'avance quand tu pourras avoir besoin de quelqu'un.

- **Est-ce qu'un Max c'est pour "toujours"?**

Un Max peut changer. Ce n'est pas grave si, à un moment donné, tu préfères choisir quelqu'un d'autre comme Max.

Il est également possible d'avoir plusieurs Max. Ainsi, tu peux choisir avec qui tu souhaites partager une histoire spécifique.

- **Pourquoi dois-je choisir un adulte comme Max ?**

Les amis sont effectivement très importants pour partager des expériences ou demander des conseils ! Mais parfois, tu as des soucis pour lesquels tes amis ne savent pas t'aider. Dans ce cas-là, c'est bien d'avoir un Max adulte pour t'aider.

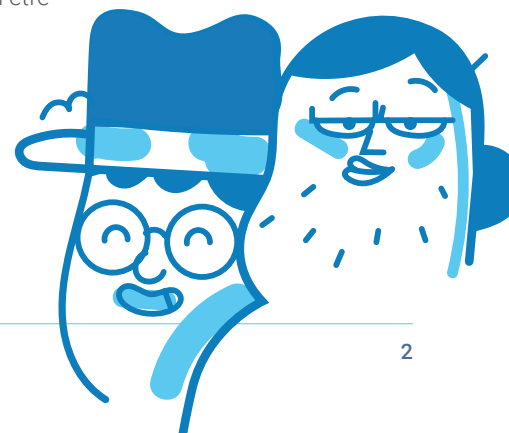
- **Pourquoi dois-je informer mon Max que je l'ai choisi ?**

Un Max doit savoir que tu l'as choisi comme Max. Ce serait bizarre de t'adresser soudainement

à ton Max alors qu'il n'est au courant de rien... D'où ta question de savoir s'il veut bien être

ton Max. Ainsi, cette personne sait que tu comptes sur

elle et elle peut également te faire savoir que c'est tout à fait OK !



## ÊTRE UN BON MAX

Les questions-réponses ci-dessous vous permettront de mieux appréhender le rôle d'un Max d'un point de vue adulte.

- **Qu'est-ce qu'un bon Max ?**

Un bon Max est une personne vers qui l'enfant ou le jeune peut se tourner s'il a des questions ou s'il veut simplement raconter son histoire. Avec qui il peut tout partager : des moments de joie mais aussi des doutes, des préoccupations et des problèmes. Un vrai confident qui ne juge pas et l'aide à trouver des solutions.

- **Comment puis-je être un bon Max ?**

Vous pouvez être un bon Max en écoutant vraiment l'enfant ou le jeune, sans préjugé. En vérifiant de temps en temps comment il va mais aussi en faisant des choses amusantes ensemble pour tisser un véritable lien de confiance.

- **N'est-ce pas trop de responsabilité pour un Max ?**

En tant que Max, l'objectif n'est pas que vous résolviez les problèmes de l'enfant ou du jeune. Être une oreille attentive, rechercher des solutions possibles et éventuellement faire appel à une aide extérieure est plus que suffisant. En tant que Max, l'objectif principal est de permettre à l'enfant ou au jeune de se sentir entouré. Pour qu'il ne reste jamais seul avec son problème.

- **Est-ce que les enfants sont capables de choisir leur Max ?**

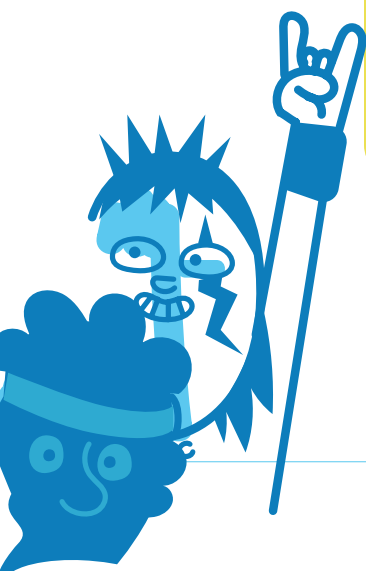
Oui, les enfants en sont capables. Ils ont souvent une très bonne idée de la personne avec laquelle ils se sentent en sécurité pour raconter leurs histoires. Parfois, ils ont déjà un confident dans leur entourage, mais ne l'ont pas encore exprimé explicitement.

- **Est-ce qu'un enfant peut choisir plusieurs Max ?**

C'est tout à fait possible. Certains enfants préfèrent discuter de certaines choses avec une personne et d'autres choses avec une autre et vice versa. Un enfant peut donc certainement avoir des Max différents. Mais bien sûr, ce n'est pas une obligation.

### POUR ALLER PLUS LOIN

[www.chacunsonmax.be](http://www.chacunsonmax.be)  
[www.cybersquad.be](http://www.cybersquad.be)  
[www.childfocus.be](http://www.childfocus.be)  
[www.103ecoute.be](http://www.103ecoute.be)  
[www.paroledados.be](http://www.paroledados.be)  
[www.inforjeunes.be](http://www.inforjeunes.be)  
[www.zanzu.be](http://www.zanzu.be)  
[www.cresam.be](http://www.cresam.be)



## **PARTIE 2: MAX EN PRATIQUE**

### **MÉTHODOLOGIE 1**

#### **ÉTAPE 1**

Demandez aux jeunes de choisir un volontaire. Le jeune se couche par terre, sur le dos. Six autres participants (trois de chaque côté) le soulèvent. Tout le monde doit faire l'exercice, y compris l'éducateur ou l'enseignant. Pensez aussi à varier la composition de l'équipe qui soulève le jeune.

#### **ÉTAPE 2**

**Demandez aux jeunes ce qu'ils ont pensé de l'exercice:**

- Qu'avez-vous ressenti quand il a fallu faire confiance aux autres ?
- Qu'est-ce qui était facile/difficile à ce moment-là ?
- Comment définiriez-vous votre personne de confiance ?

#### **PRÉCISEZ LES ÉLÉMENTS CI-DESSOUS:**

- La confiance ne s'instaure pas toute seule, elle doit se construire et se mériter.
- Si quelqu'un ne respecte plus les critères que vous vous êtes fixés pour choisir votre personne de confiance, vous pouvez toujours changer et en chercher une autre.
- Ce n'est pas parce qu'une personne est plus grande que vous, que c'est le chef ou que c'est un adulte, que vous devez obligatoirement lui faire confiance.
- Quels critères appliquer pour choisir une personne de confiance ?
- Qu'implique un engagement mutuel ?
- Comment aborderiez-vous les choses si vous aviez un problème ?
- "Que" comptez-vous faire exactement et "comment" ?

#### **ETAPE 3**

Demandez aux jeunes de fermer les yeux, de bien respirer profondément et d'identifier une personne de confiance, un Max. Ensuite, dites-leur de rouvrir les yeux et assurez-vous que tout le monde ait trouvé une personne de confiance, sans pour autant devoir la nommer.

Si un ou plusieurs jeunes vous disent ne pas avoir identifié de personne de confiance, rassurez-les, et expliquez-leur que ce n'est pas grave. Ils sont toujours les bienvenus et trouveront une oreille attentive et bienveillante au 116 000, la ligne d'aide de Child Focus, ou via le chat de Cybersquad ([www.cybersquad.be](http://www.cybersquad.be)).

### **MÉTHODOLOGIE 2**

#### **ÉTAPE 1 (ANNEXE 1)**

Dispersez les jeunes dans l'espace (de préférence dehors). Distribuez un mot à chacun. Veillez à distribuer chaque mot à au moins deux jeunes (ou trois, selon qu'ils sont en nombre pair ou impair).

#### **SUGGESTIONS D'ORGANISATIONS SUSCEPTIBLES DE FOURNIR DE L'AIDE :**

**Max**

**Child Focus**

**Cybersquad**

**103-Ecoute-Enfants**

**Centre PMS (centre psycho-médico-social)**

**Centres de planning familial**

**Zanzu**

**Service d'aide aux jeunes en milieu ouvert (AMO)**

**Inforjeunes**

**SOS Enfants**

**Service de santé mentale (SSM)**

...

Les jeunes ne peuvent pas dévoiler leur mot aux autres. Ils ferment les yeux et crient leur mot. Ils se déplacent en continuant à crier leur mot tout en essayant de situer l'autre ou les autres participants qui crient le même qu'eux. Ils cherchent donc leur partenaire à l'ouïe.



## ÉTAPE 2

### Discussion à la fin de l'exercice:

- Qu'avez-vous ressenti ?
- Qu'est-ce qui vous a paru facile/difficile ?
- Comment vous y êtes-vous pris ?
- Comment vous y prendriez-vous la prochaine fois ?

## ÉTAPE 3

Donnez 7 minutes aux duos/trios pour chercher le domaine d'activité de leur organisation, les sujets pour lesquels ils peuvent la contacter, etc. Prévoyez un ordinateur ou des fiches d'information, un GSM...

Demandez ensuite aux jeunes de présenter chacun à leur tour le fruit de leurs recherches.

Demandez-leur de préparer un support visuel que vous pourrez ensuite exposer/rassembler, ce qui permettra peut-être à certains jeunes qui souhaitent davantage d'informations ou qui rencontrent un problème d'identifier l'organisation qui leur convient.



CHILD  
FOCUS



CYBERSQUAD



ZANZU



MAX



CENTRE  
PMS



AMO



SOS  
ENFANTS



103-  
ECOUTE-  
ENFANTS



CENTRES  
DE PLANNING  
FAMILIAL



INFOR  
JEUNES



SERVICE  
DE SANTÉ  
MENTALE  
(SSM)



CHILD  
FOCUS



CYBERSQUAD



ZANZU



MAX



CENTRE  
PMS



AMO



SOS  
ENFANTS



103-  
ECOUTE-  
ENFANTS



CENTRES  
DE PLANNING  
FAMILIAL



INFOR  
JEUNES



SERVICE  
DE SANTÉ  
MENTALE  
(SSM)