

Association Romande CIAO



RECHERCHER DANS LE SITE

ESPACE PERSO

Je n'ai pas encore de profil

pseudo mot de passe OK



- Échanger
- Estime de soi
- Sexualité
- Boire, fumer, etc...
- Santé
- Manger - bouger
- Moi, toi et les autres
- Violences
- Formation et travail
- Argent
- Religions et croyances
- Discrimination et racismes
- Près de chez toi

ciao.ch
je m'informe
je m'exprime



Ciao en 2012

Vous avez été 391'997 visiteurs, cela fait plus de 6'000 visiteurs par semaine !

Vous avez posé 3'442 questions à nos spécialistes.

Vous êtes 1'943 jeunes à avoir un pseudo.

Merci de votre confiance et de votre participation !



Échanger

- [La st valentin ??](#)
- [Etre seule:c'est difficile](#)
- [Manque de confiance](#)
- [Confiance en sois](#)

[VOIR TOUS LES FORUMS ET TÉMOIGNAGES](#) ►

Dernières actualités



[Un quiz tout neuf!](#) (5.02.2013)



[Pilule contraceptive et risques thromboemboliques](#) (16.01.2013)

[VOIR TOUTES LES ACTUALITÉS](#) ►

Dernières Questions Réponses

[7 ans après, je souffre toujours quotidiennement du décès de mon oncle. Que faire ?](#)

[Je me sens coupable de me masturber](#)

[J'aimerais prendre du poids](#)

[Risque de grossesse](#)

[Il m'a quittée parce que je ne voulais pas coucher avec lui \(j'ai 13 ans\). J'aurais dû le faire ?](#)

[VOIR TOUTES LES Q/R](#) ►



Urgences

[INFOS ET NUMÉROS](#) ►



Mission de CIAO

CIAO est l'association romande qui met à disposition les compétences de professionnels reconnus dans leur domaine spécifique pour répondre aux besoins d'information et d'orientation des jeunes romands de 13-20 ans dans tous les domaines de la santé.



CIAO contribue à la promotion de la santé et à la prévention

- CIAO offre une information fiable, accessible et actualisée aux jeunes en matière de santé globale.
- CIAO, grâce aux Questions/Réponses, favorise l'empowerment des jeunes en renforçant leurs compétences individuelles et collectives, notamment leur capacité de choisir, en connaissance de cause, des comportements autonomes, responsables et respectueux d'eux-mêmes et des autres, dans les divers domaines de leur vie.
- CIAO offre aux jeunes un espace de dialogue et de soutien entre pairs, sécurisé.
- CIAO contribue au repérage des situations de vulnérabilité des jeunes et à leur orientation vers des services d'aide et de soutien.



Ciao.ch en quelques chiffres:

- Un site Internet depuis 1997, avec des Questions/Réponses publiées
- Un espace de forums et de témoignages depuis mai 2012
- Une application pour smartphone depuis juin 2013

- Plus de 6'000 pages d'informations remises à jour en permanence
- Près de 10 questions posées par les jeunes chaque jour
- Entre 8'000 et 10'000 visiteurs par semaine

- 11 institutions partenaires répondent aux questions dans les 48 h
- En 2012, 20'422 heures d'intervention (54 sec/page visitée)

La rubrique *Echanger*

- Ouverte en mai 2012, elle rencontre un large succès auprès des jeunes :
 - En moyenne 1'100 visites par semaine
 - 200 jeunes y ont participé activement (sujet ou commentaire) durant le 1^{er} semestre 2013
 - Au 30 juin 2013, on compte 197 sujets ouverts et 997 réponses publiées
 - Le bloc *Témoignage* comprend 168 récits.
- Elle permet aux jeunes d'échanger entre eux des sujets qui leur tiennent à cœur. Ils peuvent également déposer des témoignages.
- Les forums sont modérés a priori: chaque intervention est acceptée ou non avant sa publication. *Echanger* offre donc un espace de dialogue et d'expression de soi, libre mais sécurisé.



FORUMS (12) / FORUMS (2) (1)

Actualités / Forum

VIDÉOS (1) (2)

Forum du mois: Vacances!

modifier

Les grasses matinales, la détente, la liberté, l'enfance, les amis, les fêtes, les voyages, les expériences nouvelles, les rencontres... Comment sont-elles pour vous?

PROPOSER UN SUJET ➔

Ancien (1)

[Apprendre à s'aborder sans se...](#) (1) (2)

[Amours de vacances](#) (2)

TOUS LES SUJETS ➔

FORUMS (12) / FORUMS (2) (1)

Argent, travail et formation

modifier

En apprentissage, à l'école, tu te poses des questions sur l'avenir, tu as des soucis en stage, ici tu peux en discuter

PROPOSER UN SUJET ➔

EN GALÈRE (1)

[C'est sûr et toujours pas...](#) (1) (2)

[Job d'été](#) (6)

[Argent de poche](#) (12)

[Ne pensez-vous pas qu'il faudrait...](#) (1) (2)

TOUS LES SUJETS ➔

Boire, fumer etc...

modifier

Un avis sur la chicha, la cigarette, le cannabis... des trucs pour arrêter, envie d'en discuter? Et l'alcool, pardonnez-moi! C'est le bon endroit pour lancer ton débat, poster un commentaire, etc...

PROPOSER UN SUJET ➔

[Je fume mes 3 sigs pas comment...](#) (1) (2) (4)

[Jamais bien essayé la drogue...](#) (1) (2) (4)

Forum sur l'actualité

modifier

Un événement t'interpelle, t'énerve ou bien t'enthousiasme, viens le partager avec d'autres. Tes arguments et des discussions, c'est ici.

PROPOSER UN SUJET ➔

AU SECOURS ACHÉ (1) (2)

[Dont d'argent](#) (2)

[Que faut-il faire lors des...](#) (1) (2)

[Sexisme](#) (4)

[On College Boy d'indochine](#) (1)

TOUS LES SUJETS ➔

Moi, toi et les autres

modifier

L'amitié, l'amour, les relations avec ton copain, ta copine, tes parents, tes profs, tes amis, dans ce forum tous les sujets sur ce qui se passe entre vous.

PROPOSER UN SUJET ➔

[L'amour, la différence d'âge...](#) (1) (2)

[Besoin d'avis des gars...](#) (1) (2)

[Aimer comme nous sommes...](#) (1) (2)

[Sera-t-elle ce qu'on ressent...](#) (1) (2)

[Et de mon meilleur ami, amour...](#) (1) (2)

[Pour les gars...](#) (1) (2)

TOUS LES SUJETS ➔

Manger, bouger

modifier

La bouffe, le sport, les régimes, ton corps, trop gros, trop maigre, comment être bien dans ta peau, viens en discuter avec d'autres et partager tes idées! A plusieurs, on est souvent plus forts.

PROPOSER UN SUJET ➔

[Problème alimentaire? Suite...](#) (1) (2)

[Le poids normal?](#) (1) (2)

[Maigre comment prendre du poids...](#) (1) (2)

[Trop grosse?...](#) (1) (2)

Témoignages

- [ma fille sans fin](#)
- [différence](#)
- [Lige sur le physique](#)
- [Quand on vient d'une famille aisée](#)
- [Il faut se méfier des gars...](#)

PROPOSER MON TÉMOIGNAGE ➔

QUESTIONS / REPONSES

Question aux spécialistes de CIAO

Poser une question dans le thème suivant :

[Sexualité](#) / [Boire, fumer, etc...](#) / [Santé](#) / [Manger - bouger](#) / [Moi, toi et les autres](#) / [Violences](#) / [Formation et travail](#) / [Argent](#) / [Relations et croyances](#) / [Discrimination et racismes](#) / [Ciao](#)

TOUJOUR

Dernier local: Twitter, facebook, youtube, etc. Comment la publicité influence ou pas notre envie de boire de l'alcool?

Prochain local après l'alcool





Exemples de sujets de forums

«Apprendre à aborder une fille sans se prendre la tête»

Garçon, 15 ans

«Problèmes alimentaires, suis-je seule?»

Fille, 17 ans

«avoir une petite amie, possible? Avec la confiance de ma surdité?» Garçon, 20 ans

«je suis bi...mon copain doit-il être au courant?» Fille, 17 ans

«Non, c'étais pas de la maltraitance» Fille, 17 ans

«Clip college boy d'Indochine» Garçon, 15 ans

«18 ans et toujours pas d'apprentissage» Fille, 18 ans

La prévention par les pairs c'est

- Faire appel aux compétences des jeunes eux-mêmes, pour informer ou aider d'autres jeunes, leurs pairs.
- Une forme d'action communautaire qui favorise:
 - la participation et donc l'empowerment des jeunes
 - la place, la valeur, la confiance et la reconnaissance sociale des jeunes
- Une alternative et/ou un complément aux stratégies de prévention et d'éducation à la santé traditionnelles



La prévention par les pairs sur ciao.ch

- En direct de pairs à pairs **sur les forums**: questions, soutiens, conseils, avis, etc.
- En indirect à travers les pages lues par des centaines, voire milliers de jeunes pairs: identification, prise de distance, exemple, information, orientation, etc.
 - **les Questions Réponses**
 - **les témoignages**

Comparaison de la répartition thématique des questions et des pages lues

| | Questions | Pages lues |
|--|-----------|------------|
| Sexualité | 45.4% | 41.8% |
| Moi, toi et les autres + Estime de soi | 28.3% | 20.1% |
| Santé + Manger-Bouger | 11.6% | 10.7% |
| Boire, Fumer | 3.8% | 6.2% |
| Violences | 2.9% | 5.0% |
| Discrimination et Racisme | 0.4% | 4.4% |
| Argent | 1.1% | 3.0% |
| Formation et Travail | 2.6% | 2.9% |
| Religions et croyances | 1.1% | 2.2% |
| Autres | 2.9% | 3.7% |
| Totaux | 100.0% | 100% |



Question:

Comment faire pour arrêter mon agressivité tout en continuant à jouer aux jeux vidéo?

*«Bonjour, j'adore les jeux vidéo mais je suis très mauvais perdant, je joue souvent a des jeux violent et, en m' énervant, je me frappe si fort sur les jambes, que les lendemains j ai systématiquement des bleus !
Comment faire pour arrêter mon agressivité tout en continuant à jouer ?»*

Garçon, 16 ans



Question:

Mon père boit trop et me parle mal

«bonjour, j'ai 20 ans et je ne sais quoi faire car mon père est alcoolique il me traite de tout les gros mot possible. on me dit de laisser dire mais c'est dur, q'est ce que je doit faire?»

Fille, 20 ans



Question:

Fumer m'aide à moins m'automotiler

«J'ai fumé ma première clope il y a un peu plus d'une année.. J'en ai fumé tout au long de l'année en soirée, car j'aimais la sensation et je ressens de plus en plus le besoin de fumer... Je fume juste quand je suis sur les nerfs car ça me calme. C'est un peu comme une alternative à l'automotilation car ça me soulage, dans un sens, ça me change les idées...

- Et est-ce que vous pensez que fumez des clopes peut être une alternative ?*
- Qu'est-ce que je peux faire d'autre à part fumer, piercing, tatouage pour soulager ce besoin ? (A préciser que ces pulsions viennent du fait, que je me sens vide, inutile, presque inexistante...)*»

Fille , 17 ans



Question:

La fin du monde, fumer est-ce grave?

« La fin du monde est-elle réelle ou pas ????

Hier une de mes amies m'a demandé si je voulais une cigarette et j'ai répondu non, mais je lui ai dit que lundi je fumerais... est-ce grave ? »

Fille, 13 ans

Forum:

je n'ai jamais fumé, bu, etc.

«Je n'ai jamais fumer , je n'est jamais bu , jamais consommé de drogue , j'ai 14ans et les soirée alcoolisé drogue etc son de plus en plus nombreuse , je suis une fille assez populaire mais les gens ne comprennent pas mon choix de n'avoir toujours pas touché a ce genre de chose , suis-je normal de refuser ses stupefiants a mon age ou est-ce quelque chose de bien ? Les gens disnet que je crain en n'ayant meme pas gouter... aidez moi!»

Fille, 14 ans



**Forum (réponse):
je n'ai jamais fumé, bu, etc.**

«Je n'ai jamais fumé de ma vie mais à force de voir mon beau père et des grands fumer j'ai peur de commencer un jour comment je pourrait faire pour être sûr de ne pas commencer ?»

Garçon, 13 ans



**Forum (réponse):
je n'ai jamais fumé, bu, etc.**

«Biensure que tu es normale et heureusement que tu reffuse !! d'ailleurs tu serai quand meme un peu jeune pour consomé se genre de truc continue a leur tenir tete tu es dans le juste (=

Fille, 15 ans



Forum:

Je fume mes je sais pas comment arreter

«bonjour alors bas moi ma question c'est comment arreter de fumer parceque sa vas faire 1anneé que je fume une fois pas mois ou meme plus mes bon je sais pas comment arreter de fumer merci»

Fille, 13 ans



Forum (réponse):

je fume mes je sais pas comment arrêter

«salut:

je pense que tu dois être convaincue de pour quoi tu veux arrêté de fumer.

et sur tout pour quoi tu fume ! du style si c'est a cause du stres tu peu trouver d'autres trucs ou si c'est a cause de tes amis ba dit toi que c'est pas vraiment des amis si tout d'un coup ils te parle plus psk tu fume pas avec eux et sur tout si tu t'en fourni plus ba tu pourra plus colmater ce besoin et il va gentiment disparaître en tout les cas bonne chance et dis nous quomment ça évolue.»

Fille, 14 ans

Témoignage: la mutilation

«J'ai fis beaucoup de chose dur dans ma vie... mon père était drogué , ma mère alcoolique, quand j'ai eu 2 ans par là : ils se sont séparer ! :/ donc je n'est pas connu mon père tout de suite jusqu'à mes 7 ans je ne le voyait pas enfin que 1 week-end sur 2!

mtn je le voie plus souvent :) ... bref il il a 4 jours que je me suis mutiler pour la première fois, parce que j'avais l'impression que personne ne tenaient vraiment à moi...

je suis Belieber est je me fais beaucoup insulter à cause de sa -' sa m'énerve!! J'ai rencontré une Belieber sur Facebook je l'adore (elle se mutile)... moi j'ai arrêter ! elle non j'ai 2 autre copines qui le font aussi.

En faite je fais tout pour que tout le monde même et je m'oublie un peu moi même :/ mais après j'ai rien en échange :(je fait tout pour mes amies . mais elles pas vraiment ! :/ :(aussi je voulais le copier la fille sur facebook enfin je voulais peu être me sentir plus proche d'elle et pour qu'on le soit encore plus je me suis mutiler!!!

J'en ai parler a ma psy . à ma mère .a ma soeur ... et sa fait 5 jours que je ne me suis pas mutiler !!!!...»

Fille, 13 ans

Témoignage: l'alcoolisme

«une petite histoire personnelle pour tous les adolescents qui boivent pour oublier...

il y a maintenant 1 de sa, tous les soirs après les cours je sortais boire des verres avec des amis. au départ on buvaient de l'alcool que le week-end et la semaine on prenaient des minérales.

mais plus j'avancais dans ma vie, plus je fatiguais, mais tout a réellement commencer avec mes étude: mon père me mettait la pression pour que je fasse des bonne note, mes professeure me mettaient la pression pour que je rattrape le retard que j'avais (car j'ai beaucoup rater a cause des mes problèmes de santer) tout sa plus les multiple problème que je rencontrais dans ma vie en générale ont fait que j'ai commencer une dépression.

dans ma dépression, je me suis mis a boire la semaine en plus des week-end, au début c'était seulement un verre par matin, puis un verre le matin et un verre le soir, et chaque jours j'en buvais un peu plus...

Je suis finalement arriver a 5 bouteilles d'alcool par jours et cela durant 6 mois. Comme j'étais une fille très débrouillarde, je ne disais rien a personne, mais après 6 mois d'alcoolisme, j'en ai parler a mon meilleur ami. Je lui avais tout expliquer et je lui avais demander de ne rien dire a mes parents..

Il a respecter ma décision, mais ma tout de même aider a m'en sortir et m'a accompagner dans chaque période dure de ma vie ...

avant j'étais mal et désespérer, mais grâce a lui j'ai réussi a reprendre ma vie en main et je suis a nouveau heureuse !!!!»

Fille, 16 ans



Moi@Web

Projet modèle de prévention par les pairs Jeunes et médias/OFAS

En classe, des élèves de 13 à 17 ans créent des vidéos, bandes-sons ou sortes de BD pour raconter leurs (més)aventures avec les nouveaux médias. Publiées sur ciao.ch, ces créations sont visionnées et commentées par d'autres jeunes.



Moi@Web

Le projet **Moi@Web** vise à mieux utiliser le potentiel d'éducation par les pairs déjà présent sur le site ciao, et plus particulièrement autour des compétences médiatiques et autour de la prévention des risques liés à l'utilisation des nouveaux médias.



Moi@Web

Rôle des enseignants

- Objectifs à travailler dans la logique du PER: Formation Générale, capacités transversales et domaines disciplinaires (MITIC, français, ACT/ACM, musique, art visuel, citoyenneté, etc.)
- Les enseignants accompagnant les jeunes dans le processus de création, développent un rôle de facilitateur de prévention par les pairs. Ce rôle est différent de celui d'enseignant ou éducateur, il met en évidence les diverses ressources des jeunes et facilite les interactions de partage des compétences et de soutien ou entraide entre les jeunes.



Moi@Web

Education par les pairs

- **En classe.** Partages et échanges entre les jeunes-pairs autour:
 - des histoires vécues et des ressources
 - de l'utilisation des médias
 - de la création de support à publier sur internet
- **Online** sur ciao.ch: échanges et soutien entre pairs + valorisation des pairs-modèles positifs



Moi@Web

Participation des enseignant-e-s

- Avec la classe pendant l'année scolaire 2013-14: participation au projet modèle
- Après la publication (dès janvier 2014), découverte de ciao.ch et invitation à participer aux discussions des forums sur *Echanger*

Inscription au projet modèle et autres questions ou renseignements chez:

claire.hayoz@ciao.ch ou 021 311 92 06



Moi@Web

un projet à l'école qui invite les élèves à:

- à raconter leur histoire personnelle vécue avec les nouveaux médias
- à utiliser intelligemment les nouveaux médias et à créer une œuvre originale
- à publier sur internet leur création
- à échanger avec d'autres jeunes sur internet en toute sécurité
- à apprendre et se sentir fier-ère de soi



Moi@Web

un projet à l'école qui invite les enseignants à:

- Découvrir les histoires personnelles vécues par les jeunes avec les TIC (curiosité , changement de regard)
- Rechercher les ressources des jeunes et les mettre en valeur (confiance, optimisme)
- Encourager les jeunes à apprendre les uns des autres (solidarité, valorisation)
- Accompagner les jeunes dans un processus de création (plaisir d'apprendre, découverte)



Virtuel=réel

Les nouveaux médias font partie intégrante de la vie des ados

- Ciao.ch leur permet d'échanger entre eux en toute sécurité
- Ciao.ch renforce leur estime d'eux-mêmes en publiant leurs avis, leurs thèmes, leur histoire personnelle
- Ciao.ch favorise l'aide, le soutien et la solidarité entre pairs
- Ciao.ch est un miroir de la recherche d'autonomie que prennent les ados pour trouver des solutions aux difficultés vécues



Mot de la fin aux jeunes internautes

« jamais je n'aurais pensée qu'être devant mon ordinateur puisse m'aider autant.... »

«c'est génial de pouvoir poser des questions sur des sujets qu'on a du mal de parler en face de quelqu'un...en plus on est anonyme... »

« j'ai besoin de votre écoute du cœur, d'un bon conseil (et d'un coup de pied aux fesses si c'est pas bien) »



L'école peut collaborer avec ciao.ch

- Présenter le site ciao.ch aux élèves avec une animation disponible sur www.associationciao.ch
- Diffuser l'adresse du site le plus largement possible: cartes à distribuer, liens sur site, infos aux parents, etc.
- Participer au projet Moi@Web
- Inviter les jeunes à participer aux forums



Merci pour votre écoute
Newsletter de ciao:
info@ciao.ch

