

Des relations saines en ligne

Les participants exploreront les composantes des relations saines et amicales ainsi que l'impact des comportements en ligne aussi bien sur ces relations saines que sur des relations déséquilibrées. Ils examineront également les opportunités et les défis créés dans leur entourage par la dynamique entre relations et réseaux sociaux, et ils apprendront comment encourager l'empathie auprès de leurs connaissances.

Exploration du vocabulaire des relations

Première partie

Interaction dans la classe

Demandez aux participants de former un cercle.

Informations aux élèves

Aujourd'hui, j'aimerais parler de la façon dont notre comportement en ligne peut avoir des conséquences sur l'état de nos relations. Nous verrons également tout ce que nous pouvons faire pour nous « impliquer » auprès des autres et identifier les situations dans lesquelles nos amis ont besoin d'aide pour régler les problèmes qu'ils rencontrent dans leurs relations.

Questions aux élèves

Qui a déjà entendu les termes « être témoin » et « s'impliquer » ? Que signifient-ils pour vous ?

Interaction dans la classe

Écoutez 2 ou 3 réponses.

Informations aux élèves

Comme vous l'avez dit, un témoin, c'est quelqu'un qui assiste au déroulement d'un acte. Aujourd'hui, nous discuterons surtout des actes qui découlent de relations non saines/déséquilibrées. Quelqu'un qui s'implique, c'est quelqu'un qui a une réaction positive à cet acte, par exemple en apportant son soutien à la victime ou en intervenant pour stopper l'acte, en fonction de la situation.

Deuxième partie

Informations aux élèves

Parlons maintenant des relations : il faut d'abord reconnaître que le terme « relations » est assez vaste. Dans notre discussion, nous allons définir le terme « relations » comme n'importe quel lien entre deux personnes. Par exemple, vous pouvez être amis, camarades de classe ou membres d'une même activité de loisir (par exemple, un club de cinéma). Lorsque l'on parle de « relations saines », une question se pose toujours : « Une relation équilibrée, c'est quoi exactement ? » Tout le monde a une idée sur le sujet, et il n'y a pas qu'une seule bonne réponse.

Afin de nous assurer que nous sommes tous sur la même longueur d'onde,

réfléchissez à voix haute à des mots permettant de décrire les relations saines entre amis, entre camarades, etc. Nous savons tous que les choses peuvent parfois mal tourner, et ce quel que soit le type de relation. Voyons donc quels sont les bons comportements à adopter dans tous les cas.

Jouons à un petit jeu. Nous allons former un cercle, et chacun va dire un mot décrivant une relation équilibrée. Je commence. Selon moi, les relations saines se basent sur _____ (le soutien, l'écoute, la gentillesse, etc.).

Interaction dans la classe

Écrivez au tableau ce que disent les participants.

Informations aux élèves

Parfait ! Merci pour les suggestions ! Considérons ces mots à présent.

Questions aux élèves

Êtes-vous d'accord avec tous ?

Avez-vous quelque chose à ajouter ?

En se basant sur ces mots, est-ce que quelqu'un peut nous donner la définition d'une relation équilibrée en une phrase ?

Dirigez le groupe afin d'établir une définition commune pour le terme « relation équilibrée ».

Affiches

Première partie

Interaction dans la classe

Demandez aux participants de se mettre par deux.

Informations aux élèves

Maintenant que nous avons dressé une liste de ce qu'on entend par « relations saines », il est temps de changer d'approche et d'évoquer nos expériences personnelles en matière de relations sur Internet.

Interaction dans la classe

Écrivez l'une des questions de la liste ci-dessous sur une affiche et accrochez les affiches sur tous les murs de la salle.

Possibles questions pour les affiches :

1. Avec qui la technologie vous permet-elle d'interagir ?
2. Quelles plates-formes, services ou sites web utilisez-vous pour interagir avec les autres ?
3. Dans quelle mesure Internet et les technologies mobiles (par exemple les tablettes ou les téléphones mobiles) vous ont-ils permis de créer ou de maintenir des relations saines ?
4. Comment gardez-vous contact par le biais des appareils mobiles et des ordinateurs ?
5. Quels sont les défis posés par Internet et les technologies mobiles pour créer/maintenir des relations saines ?
6. À quels types de conflits entre amis avez-vous assisté à cause de choses publiées en ligne ?

Informations aux élèves

Je vais donner à chaque binôme des post-it et un stylo. Sur les affiches figurent différentes questions. Après avoir reçu le matériel, vous pouvez vous déplacer d'une affiche à l'autre. Rédigez vos réponses sur les post-it et collez-les sur les affiches. Si vous avez plus d'une réponse à une question, rédigez-les sur des post-it

indépendants que vous collerez sur les affiches. Vous avez 8 minutes. Amusez-vous bien !

Interaction dans la classe

Ramassez les affiches à la fin de l'activité et rassemblez tout le monde.

Questions aux élèves

Quelles sont les réponses les plus fréquentes à chacune de ces questions ?

Avez-vous l'impression qu'il manque certaines choses ?

Constatez-vous certaines tendances ?

Dans quelle mesure la technologie a-t-elle transformé les relations avec vos amis ?

La technologie a-t-elle rendu les choses plus faciles ou plus compliquées ?
Pourquoi ?

Scénario particulier

Discussion

Informations aux élèves

Nous allons à présent parler d'un scénario en lien avec la technologie et les relations : l'excès de textos.

Quelqu'un sait en quoi cela consiste ?

Interaction dans la classe

Écoutez 2 ou 3 réponses.

Informations aux élèves

C'est lorsque quelqu'un envoie tellement de textos à une autre personne que celle-ci se sent submergée.

Questions aux élèves

Cela vous est-il déjà arrivé ?

Si vous étiez le destinataire de ces messages, que feriez-vous ? Pourquoi ?

Si l'un(e) de vos ami(e)s vous racontait qu'il/elle se trouve dans cette situation, quel conseil lui donneriez-vous ? Est-ce que vous interviendriez ? Quels types de mesures pourriez-vous prendre ?

1. Rappel : venir en aide à ses amis, c'est « s'impliquer ».

Questions aux élèves

Qu'est-ce qui peut empêcher quelqu'un de s'impliquer auprès de ses amis ?

Imaginons que l'un(e) de vos ami(e)s demande à l'intéressé(e) d'arrêter de lui envoyer autant de textos. Que se passe-t-il si l'intéressé(e) commence à se rendre chez lui/elle sans arrêt pour le/la voir ? Le problème semble avoir empiré, ce qui peut être qualifié d'« intensification ». Quel conseil donneriez-vous à votre ami(e) en cas d'intensification du problème ?

Si le problème s'intensifie, pouvez-vous encore vous impliquer de la même façon qu'avant ? Quelles mesures pourriez-vous prendre pour vous impliquer ?

Informations aux élèves

L'excès de textos n'est qu'un exemple de la façon dont la technologie peut menacer une relation équilibrée.

Questions aux élèves

Quels autres exemples pouvez-vous citer ?

Quelles sont les solutions à ces problèmes ?

À ce stade, qu'avez-vous appris de notre discussion sur le rôle de la technologie dans les relations ?

Interaction dans la classe

Dirigez une discussion sur les conséquences positives et négatives de la technologie dans les relations.

Types de comportement

Première partie

Informations aux élèves

Examinons maintenant certains comportements propres aux relations saines et aux relations déséquilibrées, et à quel niveau ces comportements se situent sur cette échelle.

Je vais vous distribuer un post-it chacun. Le post-it contient un comportement susceptible d'exister dans le cadre de certaines relations, par exemple « envoyer des textos à votre partenaire jour et nuit » ou « partager vos mots de passe de différents réseaux sociaux ». Je vous demanderai ensuite de vous lever avec votre post-it et de vous avancer. À l'une des extrémités de la pièce se trouve le comportement le plus équilibré dans une relation, et à l'opposé le comportement le plus malsain.

Lorsque vous vous approchez, réfléchissez au type de comportement figurant sur votre post-it et formez une file. Par exemple, si vous pensez qu'« envoyer des textos à votre partenaire jour et nuit » correspond moins à une relation équilibrée qu'« aimer et repartager toutes les publications de vos amis », situez-vous plus près du côté « malsain ».

Interaction dans la classe

Suggestion de sujets pour les post-it :

1. Envoyer des textos à votre partenaire jour et nuit
2. Partager vos mots de passe de différents réseaux sociaux
3. Lire les messages de vos amis sans leur accord
4. Discuter en ligne avec des inconnus/personnes que vous ne connaissez pas bien
5. Publier des commentaires désagréables ou déplacés sous la publication de quelqu'un d'autre sur un réseau social
6. Envoyer « bonne nuit » ou « bonjour » par texto (peut-être même tous les jours) à quelqu'un qui compte pour vous
7. Parler publiquement sur la plate-forme d'un réseau social d'une dispute que vous avez eue avec un ami

8. Aimer et repartager toutes les publications de vos amis
9. Publier des contenus sur les réseaux sociaux en utilisant le compte d'un ami (en son nom)
10. Identifier vos amis sur les photos d'une soirée
11. Répandre des rumeurs sur un camarade de classe sur les réseaux sociaux

Au fur et à mesure que les participants se lèvent et se placent, demandez-leur pourquoi ils ont choisi cet emplacement, et donnez-leur la possibilité de se déplacer une dernière fois s'ils le souhaitent.

Une fois que les participants ont fini de se placer, demandez-leur de coller leur post-it sur le mur en face d'eux et de reculer afin de pouvoir observer l'échelle de comportements dans sa totalité.

Interaction dans la classe

Les participants peuvent, au choix, répondre aux deux premières questions ci-dessous dans le cadre d'un débat, ou répondre par écrit sur leur post-it, qu'ils recolleront ensuite sur le mur.

Questions aux élèves

Pourriez-vous citer d'autres comportements malsains ?

Pourriez-vous citer d'autres comportements appropriés ?

Y a-t-il un seul ordre correct pour cette échelle ? Pourquoi oui ? Pourquoi non ? Êtes-vous tous d'accord ?

Questions aux élèves

Nous avons classé ces comportements particuliers sur une échelle allant d'équilibré à malsain. Mais existe-t-il des situations dans lesquelles un comportement équilibré peut devenir malsain ? Et inversement ? Quand cela peut-il arriver ?

Si X est un comportement malsain [choisissez un comportement concret fixé au mur par les participants du côté « malsain » de l'échelle], que feriez-vous pour régler le problème ?

Que diriez-vous à quelqu'un dont vous n'approuvez pas les agissements ?

Exercice

Première partie

Informations aux élèves

Nous avons beaucoup parlé de la technologie et des relations. Après avoir développé toutes ces réflexions, comment pouvez-vous partager avec les autres ce que vous avez appris ? Quel type d'activités pouvez-vous créer pour encourager vos pairs à s'impliquer s'ils constatent un type de comportement malsain dans le cadre de certaines relations ?

Devoir

Demandez aux participants de se mettre par groupe de 3 ou 4 personnes.

Informations aux élèves

Nous avons pour l'instant deux suggestions, mais n'hésitez pas si vous avez une autre idée. Vous avez 30 minutes :

1. Suggestion #1 : Développez dans les grandes lignes un possible événement destiné aux membres de votre établissement ou communauté sur le thème du rôle de la technologie dans les relations. Il peut s'agir de la projection d'un documentaire/un débat, une campagne comme « Spread the Love Week » ou même d'une présentation ! Fournissez des exemples de manières dont utiliser les réseaux sociaux comme Facebook ou Twitter pour faire la promotion de l'évènement. N'hésitez pas à créer des contenus visuels pour accompagner votre promotion en ligne (par exemple des illustrations, un mème, etc.).
2. Suggestion #2 : Inventez une histoire autour d'une relation (par exemple entre frères et sœurs, entre camarades de classe) et la façon dont elle peut se voir affectée par les réseaux sociaux. Vous pouvez mettre en scène une courte représentation théâtrale, créer des contenus visuels (par exemple une bande dessinée) ou imaginer un fil d'actualité Facebook fictif ou une conversation sur Twitter... place à la créativité !

Deuxième partie

Devoir

Au bout de 30 minutes, demandez aux groupes de partager leurs créations et engagez une discussion autour des questions suivantes.

Questions aux élèves

Quel sujet avez-vous abordé ? Que souhaitez-vous faire comprendre à travers votre création ?

En quoi cette création va-t-elle être bénéfique pour votre établissement/communauté/amis ?

Quelle est l'audience cible ?

De quelle façon allez-vous promouvoir votre création auprès de votre audience cible ?

De quelle façon pensez-vous que votre audience va réagir ?

Conclusion

Réflexion

Informations aux élèves

Nous espérons que vous avez pu réfléchir aux relations saines, et de l'impact de la technologie sur ces dernières. Nous souhaiterions aussi vous faire réfléchir à des façons d'encourager vos amis à « s'impliquer » ou intervenir, pour eux et pour les autres, lorsqu'ils voient quelque chose qui les met mal à l'aise ou qui fait souffrir les autres.

Questions aux élèves

Qu'avez-vous appris ?

Quelle activité avez-vous préférée ? Pourquoi ?

Quelle activité vous a le moins plu ? Pourquoi ?

Comment appliquer ce que vous avez appris ou travaillé à votre vie de tous les jours ?

Comment décririez-vous à vos amis ce que vous avez fait ?

Qu'est-ce qui vous a semblé nouveau ou étonnant ?

Avez-vous d'autres questions concernant les relations saines et déséquilibrées ?