

Être gentil, c'est cool



Avoir un bon comportement en ligne

Aperçu de la thématique

Activité 1 : **Passer à l'action**

Activité 2 : **Comment intervenir ?**

Activité 3 : **Dites-le gentiment !**

Activité 4 : **Débat mouvant : le cyberharcèlement**

Activité 5 : **Commenter sans froisser**

Activité 6 : **Comment les mots peuvent changer la perception d'une image ?**

Activité 7 : **Pratiquer l'empathie**

Activité 8 : **Mettre ton grain de gentillesse**

Activité 9 : **Comment faire preuve de gentillesse**

Activité 10 : **Interland – Le royaume de la gentillesse**

Conclusion : **Sois Cyber Sympa**

Thèmes

Le monde numérique pose de nouveaux défis et ouvre de nouvelles perspectives en matière d'interaction sociale, aussi bien pour les enfants que pour l'ensemble d'entre nous. En effet, les codes sociaux peuvent s'avérer plus difficiles à déchiffrer en ligne, la connexion permanente peut être à la fois pratique et anxiogène, et l'anonymat peut susciter autant de comportements positifs que négatifs et nuire à soi comme aux autres.

C'est compliqué, mais nous savons qu'avec Internet, les bons et mauvais comportements peuvent être amplifiés. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à exprimer de la gentillesse et de l'empathie, tout en sachant comment répondre au harcèlement et aux attitudes hostiles. Cet apprentissage est essentiel pour bâtir des relations saines et réduire le sentiment d'isolement qui conduit parfois à l'intimidation, à la dépression, aux difficultés scolaires ou à d'autres problèmes.

Les activités de cette thématique ont pour but d'inciter les élèves à interagir dès le départ de manière positive et de leur apprendre à gérer les situations où ils sont confrontés à des comportements inadéquats.

Objectifs des élèves

- ✓ **Définir** ce qu'est un bon comportement, en ligne et hors connexion
- ✓ **Interagir** en ligne en adoptant un bon comportement
- ✓ **Identifier** les situations nécessitant de s'adresser à un adulte de confiance

Être gentil, c'est cool

Vocabulaire



Acteur : témoin du harcèlement ou de l'intimidation qui vient en aide à la cible, publiquement ou en privé, parfois en essayant d'arrêter et/ou de signaler l'incident constaté.

Agresseur : personne à l'origine du harcèlement ou de l'intimidation.

Amplifier : accentuer ou encourager la participation ou l'impact.

Anonyme : personne sans nom ou inconnue ou dont vous ne connaissez pas le nom ni l'identité en ligne.

Bloquer : action qui consiste à mettre fin à toute interaction avec une autre personne en ligne en l'empêchant, sans l'avertir, d'accéder à votre profil, de vous envoyer des messages, de consulter vos posts, etc. Ce n'est pas toujours idéal, notamment dans les cas d'intimidation où la cible souhaite garder accès à ce que l'agresseur dit ou savoir quand/si l'intimidation a cessé.

Cible : personne victime d'intimidation ou prise pour cible.

Conflit : dispute ou désaccord qui n'est pas nécessairement répété.

Cyberintimidation : intimidation en ligne ou par le biais d'appareils numériques.

Exclusion : forme d'intimidation ou de harcèlement visant à isoler une victime, la rejeter d'un groupe.

Harcèlement : tout comportement physique et/ou verbal violent ou humiliant. Il est répété dans le temps et intentionnel. Il peut se produire hors ligne et/ou en ligne.

Ignorer : action moins définitive que le blocage, qui consiste à ne plus afficher les posts, les commentaires et autres contenus d'une personne dans votre flux de réseau social lorsque ces informations vous ennuiant, cela sans avertir cette personne ni être évincé de son flux (pas très utile en cas d'intimidation).

Intimidation : il s'agit d'un geste, d'une intervention ou d'un commentaire qui menace, blesse, humilie ou porte atteinte à la dignité de quelqu'un.

Signaler un abus : action qui consiste à utiliser le système ou les outils en ligne d'un réseau social pour signaler un harcèlement, une intimidation, des menaces et tout autre contenu à caractère nuisible qui ne respectent généralement pas les conditions d'utilisation du service ou les normes de la communauté.

Spectateur : témoin du harcèlement ou de l'intimidation, qui constate la situation mais qui choisit de ne pas intervenir.

Trolling : posts ou commentaires publiés en ligne avec l'intention délibérée d'être cruel, choquant ou provocateur.

Être gentil, c'est cool (activité 1)

Passer à l'action

Cette activité permet aux enfants d'identifier les quatre rôles clés d'une situation d'intimidation (l'agresseur, la cible, le spectateur et l'acteur) et de découvrir ce qu'ils peuvent faire s'ils en sont la cible ou les témoins.

Objectifs des élèves



- ✓ **Identifier** les situations de harcèlement ou d'intimidation en ligne.
- ✓ **Examiner** ce que signifie être spectateur ou acteur dans ce type de situation en ligne.

Discussion



Pourquoi être gentil est important ?

Gardez bien à l'esprit que derrière chaque nom d'utilisateur ou chaque avatar figure une personne avec de vrais sentiments, qui doit être traitée comme nous voudrions l'être nous-mêmes. Dans une situation d'intimidation ou de mauvais comportement envers autrui, nous trouvons généralement quatre catégories de personnes.

- L'agresseur ou la/les personne(s) à l'origine de l'intimidation
- La cible, autrement dit la victime de cette intimidation
- Les témoins des faits (appelés généralement "spectateurs")
- Les témoins des faits qui cherchent à intervenir de façon positive (appelés souvent "acteurs")

Si je suis la cible, j'ai plusieurs possibilités :

- Ne pas répondre
- Bloquer l'agresseur
- Informer mes parents, mon professeur, mes frères et sœurs ou toute autre personne de confiance, et utiliser les outils de l'application ou du service concerné qui servent à signaler un post, un commentaire ou une photo qui relève du harcèlement

Si vous êtes témoins d'un harcèlement ou d'une intimidation, vous avez la possibilité d'intervenir et de signaler ce comportement. Dans certains cas, les témoins d'une telle situation n'essaient pas de mettre un terme à l'intimidation ni d'aider la cible, mais lorsqu'ils agissent, ils passent du rôle de spectateur à celui d'acteur. En décidant de ne pas tolérer cette situation et en prônant la gentillesse et la positivité, vous pouvez choisir d'agir. En ligne, un peu de positivité peut faire son effet et contribuer à prévenir les mauvais comportements qui créent de la souffrance.

Si je suis spectateur, je peux devenir acteur de plusieurs façons :

- En trouvant un moyen de montrer ma sympathie envers la personne ciblée ou de l'aider
- En rédigeant un commentaire ou une réponse pour critiquer le mauvais comportement (mais pas la personne) si vous vous sentez capable de le faire en toute sécurité
- En décidant de ne pas aider l'agresseur à propager ses propos ou de

ne pas aggraver la situation en partageant le post ou le commentaire concerné

- En demandant à des amis de faire preuve de beaucoup de gentillesse via la publication de nombreux commentaires sympathiques sur la personne ciblée (mais rien de méchant à l'encontre de l'agresseur, car en évitant de riposter, vous donnez l'exemple)
- En signalant le harcèlement à quelqu'un susceptible de vous aider, comme un parent, un enseignant ou un conseiller d'orientation

Activité



Ressources nécessaires :

Fiche d'exercices "Passer à l'action"

Réponses pour les différents scénarios :

Scénario 1 : S, A, S (car vous n'aidez pas à améliorer la situation), A, A

Scénario 2 : A, S, A, A

Scénario 3 : A, A, S, S, A

1. Lire les scénarios et classer les réponses par catégorie

Après avoir décrit les différents rôles, distribuez la fiche d'exercices et accordez 15 minutes aux élèves pour lire les trois scénarios et classer chaque réponse par catégorie. S'il reste du temps, demandez-leur d'imaginer tous ensemble un quatrième scénario.

2. Discuter des différentes réponses

Avant ou à la fin de la discussion, demandez aux élèves s'ils peuvent expliquer en quoi les personnes qui interviennent dans ces types de situations peuvent apporter de l'aide, à l'école et en ligne.

3. Discuter des réponses difficiles à classer par catégories

Demandez aux élèves s'ils ont eu du mal à classer certaines réponses et pourquoi. Discutez-en.

Conclusion

Que ce soit en défendant une personne, en signalant un contenu blessant ou en ignorant quelque chose pour empêcher de l'amplifier encore plus, vous disposez de plusieurs options selon la situation. N'importe qui peut faire preuve de gentillesse et redresser une situation délicate.

Passer à l'action

Répétez aux élèves qu'un témoin 'spectateur' peut être utile à la personne victime d'intimidation en devenant un témoin 'acteur'. Vous trouverez ci-dessous trois scénarios qui illustrent différentes situations d'intimidation ou de harcèlement.

Si vous le souhaitez, vous pouvez en créer un quatrième à partir d'une situation vécue par quelqu'un que vous connaissez et proposer des solutions du point de vue du spectateur et de l'acteur. Chacun des trois scénarios est déjà accompagné de plusieurs réponses. Lisez-les toutes, puis selon ce que ferait d'après vous un spectateur ou un acteur dans cette situation, ajoutez la lettre S (pour "Spectateur") ou "A" (pour "Acteur") à côté de la réponse correspondante. Discutez ensemble des réponses qui vous ont posé le plus de problème, et expliquez pourquoi.

Scénario 1

Une de vos amies a laissé tomber son téléphone à côté de la fontaine à eau, près du terrain de foot de l'école. La personne qui l'a trouvé a envoyé un message très méchant sur une autre élève à plusieurs camarades de l'équipe de foot avant de reposer le téléphone à côté de la fontaine. L'élève ciblée a alors reproché à votre amie d'avoir envoyé ce message (même si ce n'est pas elle qui l'a fait). Personne ne sait qui en est finalement l'auteur. Que ressentez-vous et que faites-vous ?

- Vous êtes désolé(e) pour votre amie, mais vous n'intervenez pas, car personne ne sait qui est l'auteur du message.
- Vous allez voir la personne ciblée pour lui demander de ses nouvelles et si vous pouvez l'aider.
- Vous propagez l'histoire en partageant le message avec d'autres amis.
- Vous et votre amie demandez à toute l'équipe de foot de poster des compliments sur la personne ciblée.
- Vous et votre amie signalez anonymement l'incident à votre chef d'établissement, en lui précisant que tout le monde souhaiterait en savoir plus sur la procédure à suivre pour sécuriser et verrouiller son téléphone.

Scénario 2

Votre professeur a créé un blog pour son cours de langues afin de permettre à sa classe de rédiger des commentaires, de les modifier et de les publier. Le lendemain, elle est malade, et son remplaçant ne remarque pas que la situation commence à mal tourner sur le blog. En effet, une personne publie des commentaires très méchants sur un élève de la classe. Que faites-vous ?

- Vous répondez aux commentaires désagréables en disant, par exemple, "Ce n'est pas sympa" ou "Je suis l'ami de", et tout ce que tu racontes est faux".

- Vous ignorez ces commentaires jusqu'à ce que votre professeur revienne.
- Vous demandez aux autres élèves d'ajouter de gentils commentaires et des compliments sur l'élève ciblé.
- Vous signalez au remplaçant qu'une personne se comporte méchamment sur le blog de la classe, et qu'il devrait peut-être en informer votre professeur.

Scénario 3

Plusieurs de vos amis s'amuse beaucoup sur un jeu en ligne. Généralement, les discussions sur le chat du jeu portent surtout sur le contenu. Cela devient parfois un peu désagréable, mais c'est plus une rivalité amicale que de la vraie méchanceté. Mais cette fois-ci, un joueur commence à tenir des propos vraiment méchants sur l'un de vos amis qui joue, et il n'arrête pas. Il continue même le lendemain. Que faites-vous ?

- Vous appelez votre ami pour lui dire que la situation ne vous plaît pas et vous lui demandez ce que vous devriez faire tous les deux.
- Vous appelez tous vos amis qui jouent à ce jeu (en veillant à en informer préalablement votre ami) afin de voir si tout le monde est d'accord pour signaler ces méchancetés.
- Vous décidez d'attendre pour voir si le joueur cesse d'être méchant, pour ensuite éventuellement agir.
- Vous décidez de ne plus jouer à ce jeu pendant un certain temps.
- Vous recherchez les règles de la communauté relatives au jeu pour voir si l'intimidation est autorisée, et vous signalez le mauvais comportement à l'aide du système proposé dans le jeu.

Scénario 4

Créez tous ensemble un scénario à partir d'une situation dont l'un de vous a entendu parler, puis apportez des réponses en distinguant les rôles de spectateur et d'acteur afin de montrer que vous avez bien tout saisi.

Être gentil, c'est cool (activité 2)

Comment intervenir ?

Souvent, les élèves veulent aider une personne victime d'intimidation, mais ne savent pas quoi faire. Cette activité leur montre qu'ils disposent de plusieurs options, fournit des exemples et leur donne la possibilité de créer eux-mêmes des réponses appropriées.

Objectifs des élèves



- ✓ **Comprendre** qu'être un témoin acteur est un choix.
- ✓ **Apprendre** les différentes façons d'intervenir dans une situation spécifique.
- ✓ **Choisir** la manière de réagir parmi les différentes options qui semblent sûres et adaptées à votre situation.
- ✓ **Créer** votre propre réponse par rapport à la situation .

Discussion



Lorsque vous voyez quelqu'un faire preuve de méchanceté envers une personne en ligne (en faisant en sorte qu'elle se sente gênée ou exclue, en se moquant d'elle, en lui manquant de respect, en la blessant, etc.), vous avez toujours plusieurs options. Tout d'abord, vous pouvez choisir d'être un témoin acteur plutôt que spectateur en aidant la cible. Si telle est votre décision, vous avez le choix du type d'action à mener.

Ce que vous devez retenir, c'est que vous pouvez être d'un grand secours à une personne ciblée en lui donnant juste la possibilité d'être entendue si elle est triste ou en lui faisant prendre conscience que quelqu'un d'autre se soucie d'elle.

Tout le monde n'est pas forcément à l'aise lorsqu'il s'agit de défendre quelqu'un **publiquement**, que ce soit en ligne ou à la cantine. Si vous l'êtes, faites-le ! Vous avez différentes options :

- Dénoncer (poliment) le mauvais comportement (pas la personne) en disant que les propos tenus ne sont pas sympas
- Publier un post ou ajouter un commentaire gentil à propos de la cible
- Demander à des amis de complimenter la cible en ligne
- Hors connexion, inviter la cible à vous rejoindre dans la cour ou à s'asseoir à côté de vous pendant le déjeuner

Si vous n'êtes pas à l'aise pour venir en aide à quelqu'un publiquement, ce n'est pas grave. Vous pouvez également l'aider **en privé**. Vous avez différentes options :

- Envoyer un SMS ou un message privé pour lui demander de ses nouvelles
- Dire anonymement quelque chose de gentil ou de gratifiant dans un post, un commentaire ou un message privé (à condition que le média utilisé vous permette de rester anonyme)
- Lui dire que vous êtes à sa disposition si elle veut parler après les cours
- Lors d'une conversation discrète en personne ou par téléphone, lui faire savoir que ce mauvais comportement est pour vous inacceptable et lui demander si elle pense en parler

Quelle que soit la façon dont vous décidez d'intervenir, vous disposez d'options de **signalement** à la fois publiques et privées. Vous pouvez ainsi signaler un mauvais comportement via l'interface de l'application ou du site Web concerné, ou directement à un adulte de confiance.

Activité



Ressources nécessaires :

- Un tableau blanc ou un chevalet avec un grand panneau blanc sur lesquels les élèves peuvent coller des notes
- Fiche d'exercices "Options d'intervention possibles"
- Notes autocollantes (ou petits papiers et ruban adhésif) pour chaque groupe d'élèves

Lors de cette activité, nous allons voir en pratique comment intervenir en partant du principe que toute la classe a fait le choix d'aider la cible.

1. Former des groupes de cinq

Chaque groupe doit désigner un élève pour lire et un autre pour écrire.

2. Lire les situations blessantes et en discuter au sein de chaque groupe

Les trois situations sont décrites sur la fiche d'exercices (voir page suivante).

Pendant que les groupes discutent, l'enseignant divise le tableau blanc ou le chevalet en deux grandes parties intitulées "Soutien public" et "Soutien privé".

3. Choisir ou créer par groupe deux types de réponses pour chaque situation

Les élèves peuvent s'aider des exemples de réponses fournies dans la section "Discussion" ou soumettre leur propre proposition.

4. Demander aux élèves de coller sur le tableau les post-its indiquant leurs réponses et de les lire à voix haute à toute la classe

L'enseignant peut ensuite inviter toute la classe à discuter des choix de chaque groupe.

Conclusion

Très souvent, lorsque vous voyez une personne souffrir ou être victime de harcèlement, vous souhaitez lui venir en aide, mais vous ne savez pas comment procéder. Vous connaissez maintenant de nombreuses façons de l'aider, ainsi que les options d'intervention possibles lorsque vous êtes à l'aise pour le faire. À vous de choisir la méthode qui vous convient le mieux!

Comment intervenir ?

Maintenant que les groupes sont faits, vous devez décider comment vous souhaitez que le vôtre intervienne. Demandez à un volontaire de rédiger les décisions du groupe (sur les notes autocollantes) et à un autre de lire les situations à étudier. Ce dernier lit la première situation à voix haute. Les élèves de chaque groupe disposent ensuite de cinq minutes pour discuter et choisir comment aider publiquement et en privé la cible. Les décisions sont ensuite rédigées sur deux notes (l'une à coller dans la colonne "Soutien public" et l'autre dans la colonne "Soutien privé" sur le tableau blanc). Pour prendre vos décisions, aidez-vous des idées exposées précédemment ensemble OU proposez vos propres solutions. Procédez de la même façon pour les situations 2 et 3.

Remarque : Chaque personne (cible et spectateur) et chaque situation étant différente, il n'existe pas une seule et même façon d'aider une cible. Explorons différentes options d'intervention !

Situation 1

Un élève publie une vidéo de lui en train de chanter une reprise d'un titre pop connu. Plusieurs personnes commentent la vidéo de façon méprisante ou moqueuse. Que faites-vous pour soutenir l'élève ? Aidez-vous des idées exposées précédemment, ou discutez avec les membres de votre groupe pour soumettre votre propre solution.

Situation 2

Un élève envoie à un de ses camarades une capture d'écran d'un commentaire de votre ami en faisant une méchante blague à ce sujet. La capture d'écran est repostée et se diffuse largement à l'école. Que faites-vous pour soutenir votre ami ? Choisissez l'une des idées dont nous avons discuté ensemble tout à l'heure ou proposez votre propre solution.

Situation 3

Vous découvrez qu'un élève de l'école a créé un faux compte de réseau social avec le nom d'un autre élève. Il y publie des photos et des memes pour dire des méchancetés sur d'autres camarades, ainsi que sur des enseignants et l'école. Que décidez-vous de faire pour aider l'élève victime d'usurpation d'identité ? Reportez-vous aux idées présentées auparavant ou apportez votre propre solution.

Être gentil, c'est cool (activité 3)

Dites-le gentiment!

Lors de cette activité, les élèves apprennent à réagir adéquatement à des commentaires négatifs pour transformer une discussion négative en discussion positive.

Objectifs des élèves



- ✓ **Exprimer** des sentiments et des opinions de manière positive et efficace.
- ✓ **Répondre** aux messages négatifs de façon adaptée et constructive.

Discussion

**Transformer le négatif en positif**

Les enfants et adolescents sont exposés à toutes sortes de contenus en ligne, dont certains véhiculent des messages négatifs qui favorisent les mauvais comportements.

- Avez-vous vu (vous personnellement ou quelqu'un que vous connaissez) une personne tenir des propos négatifs sur le Web ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Avez-vous déjà été témoins (vous personnellement ou quelqu'un que vous connaissez) d'un acte de gentillesse spontané sur le Web ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Quelles mesures simples pouvons-nous prendre pour transformer une discussion négative en discussion positive ?

Nous pouvons répondre aux émotions négatives de manière constructive en reformulant des commentaires pas très sympathiques et en prêtant davantage attention au ton employé dans nos échanges en ligne.

Activité



Ressources nécessaires :

- Fiche d'exercices "Dites-le gentiment!"
- De quoi noter

1. Lire les commentaires

Lisez ensemble les commentaires négatifs.
Quelles émotions ressentez-vous ?

2. Écrire des réponses bienveillantes

Formez des groupes de trois. Si l'un de vos camarades de classe adressait des commentaires de ce type, comment pourriez-vous répondre pour que la conversation devienne plus positive ?

3. Présenter les réponses

Chaque groupe présente ses réponses. Est-ce facile de trouver des réponses gentilles ?

Conclusion

En réagissant de manière positive à un commentaire négatif, vous pouvez rendre la conversation plus agréable et intéressante, ce qui est beaucoup mieux que de s'efforcer à réparer les dégâts provoqués par un commentaire désobligeant.

Dites-le gentiment!

Lisez les commentaires ci-dessous. Si l'un de vos camarades de classe faisait des commentaires de ce type, comment pourriez-vous répondre pour que la conversation devienne plus positive ? Notez vos réponses sous chaque commentaire.

Mdr. Nathan est le seul de la classe à ne pas participer au week-end camping.

Toute le monde sera en violet demain, mais ne le dis pas à Lisa.

Désolé, mais je ne pense pas que tu puisses venir à ma fête. Ça va coûter trop cher.

Ne le prends pas mal, mais tu n'écris pas très bien. Tu devrais peut-être changer de groupe pour ce projet.

La honte... Qui lui a dit qu'elle savait chanter ?

Tu peux rejoindre notre groupe si tu me donnes les informations de connexion à ton compte.

Je suis le seul à trouver que Clara ressemble à un Schtroumpf ?



Être gentil, c'est cool (activité 4)

Débat mouvant : le cyberharcèlement

Dans cette activité, les élèves sont invités à réfléchir et à s'exprimer sur plusieurs sujets liés à la cyberintimidation et au harcèlement. Ils vont réfléchir à comment agir dans certaines situations problématiques.

Objectifs des élèves



- ✓ **Se comporter adéquatement** dans des interactions en ligne.
- ✓ **Savoir comment réagir** face à la cyberintimidation, en tant que victime et témoin.

Discussion



Dans un premier temps, il est important de s'assurer que tous les élèves comprennent bien les notions d'intimidation, de harcèlement, d'exclusion, etc. Référez-vous à la section vocabulaire en début de chapitre si nécessaire. Est-ce que toute moquerie ou tout conflit est considéré comme du harcèlement ? La frontière est parfois floue. Il y a une notion de **répétition** et de **rapport de force** dans le harcèlement qui n'existe pas dans les conflits ponctuels.

Dans cette activité, chaque élève sera amené à se positionner concernant une affirmation et pourra ensuite justifier son choix s'il a envie. Nous recommandons d'insister, avant et pendant l'activité, sur le respect du cadre (respect de la parole notamment) pour que chacun puisse exprimer son opinion librement. Le rôle de modération de l'enseignant est essentiel pour le bon déroulement de l'activité.

Le débat mouvant, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un débat dans lequel les élèves se positionnent physiquement (c'est-à-dire dans l'espace) selon qu'ils soient d'accord ou non avec des affirmations. Chacun a le droit d'exprimer son opinion personnelle ; l'idée ici est de permettre aux élèves de réfléchir et de débattre.

Activité



Ressources nécessaires :

- La fiche d'exercices "Débat mouvant : le cyberharcèlement" pour l'enseignant

1. Avant toute chose, identifiez deux espaces dans votre salle : celui qui symbolisera le camp des « d'accord » et celui des « pas d'accord ».

2. Vous allez maintenant énoncer des affirmations et demander aux élèves de se positionner d'un côté ou de l'autre (d'accord / pas d'accord). Ils ne peuvent pas rester neutres. Par exemple : si je suis d'accord avec une affirmation, je me déplace à gauche de la salle ; si je ne suis pas d'accord, je me déplace à droite. À ce stade, les élèves ne parlent pas pour ne pas s'influencer mutuellement.

3. Quand chacun est positionné, invitez-les à s'exprimer pour expliquer leur choix (ou leur dilemme !).

4. Avant de passer à l'affirmation suivante, n'hésitez pas à conclure en apportant des éléments de réflexion ou de « réponse ».

Vous pouvez pour cela vous baser sur les notes proposées sous les affirmations sur la page suivante.

Variante : en fonction de l'espace dans votre classe, vous pouvez aussi proposer aux élèves de se mettre debout s'ils sont d'accord et assis s'ils ne sont pas d'accord. Ils peuvent également se mettre en ligne et avancer ou reculer d'un pas en fonction de leur opinion.

Conclusion

Voici quelques ressources intéressantes à partager avec vos élèves :

- **Point de Contact** (www.pointdecontact.net) est une plateforme qui permet de signaler anonymement tout contenu illicite rencontré sur le net (une photo publiée sans accord par exemple)
- Les numéros **103 (Ecoute-Enfants)** et **116 000 (Child Focus)** sont des numéros gratuits qui permettent de discuter avec des professionnels tout en restant anonyme.

Enfin, il existe de nombreux ouvrages de littérature jeunesse abordant le harcèlement :

- Dominique de Saint-Mars et Serge Bloch, *Lili est harcelée à l'école et Max se fait insulter à la récré*, coll. Ainsi va la vie, Calligram, 2012.
- Angélique Mathieu-Tanguy, *Etoile filante est embêtée à l'école*. 2020
- Ana et Bloz, *Seule à la récré*, Bamboo Editions, 2017 (bande dessinée).
- Hubert Ben Kemoun, *La fille seule dans le vestiaire des garçons*, Flammarion jeunesse, 2013 (dès 12 ans)

Débat mouvant : le cyberharcèlement

Voici quelques exemples d'affirmations. Il est bien sûr possible d'en sélectionner certaines ou d'en inventer d'autres.

1. J'ai mis sur TikTok une vidéo de moi en train de danser et mes amis s'en moquent et m'insultent. Je ne me laisse pas faire, je me défends et les insulte en retour

Répondre au harceleur par les mêmes méthodes virulentes peut aggraver la situation : que vous réagissiez, que vous vous montriez blessé, est peut-être exactement ce qu'il veut ! En insultant, vous vous mettez vous aussi dans une situation punissable.

Plusieurs autres réactions sont conseillées :

- Enregistrer les preuves de ces comportements (screenshots)
- Bloquer les cyberharceleurs
- Signaler ces agissements via TikTok, en parler au personnel de l'école, à vos proches ou même à la police dans les cas les plus graves

2. La première de la classe publie sans arrêt ses notes sur Instagram, elle se vante d'être la meilleure. Aujourd'hui, j'ai commenté en lui écrivant que tout le monde la déteste quand elle se vante comme ça et qu'elle devrait arrêter si elle veut avoir des amis.

Si vraiment ce comportement vous agace, pourquoi ne pas lui en toucher un mot en privé ou tout simplement faire en sorte de ne plus voir ses publications ? Il est possible de mettre un profil en sourdine sur Instagram. Si vous voulez lui en parler, il vaut toujours mieux faire des remarques en face-à-face pour s'expliquer correctement.

3. Mon ami se fait régulièrement insulter en ligne. Il ne veut pas que j'en parle parce qu'il dit que ça va aggraver la situation. Je décide d'en parler quand même à l'éducateur.

Les victimes ne savent souvent pas comment réagir et préfèrent se taire. Il est pourtant important de demander de l'aide si la situation perdure. Vous pouvez déjà en parler en privé à la victime. L'idéal est de s'adresser ensemble à ses parents ou à votre enseignant. Il existe également des outils d'écoute et de conseils pour victime et témoin notamment Ecoute-Enfants (103) et Child Focus (116 000).

4. Si mes amis se moquent d'une photo postée sur Instagram, il vaut mieux la supprimer.

La supprimer est une façon de couper le débat et d'empêcher que la situation s'aggrave. Cependant, ça signifie que les personnes qui ont un mauvais comportement ont le pouvoir de vous faire supprimer vos contenus. Ce n'est pas à eux à décider ce que vous postez ou non. Il y a d'autres possibilités ! Sur vos photos, vous pouvez supprimer tous les commentaires qui vous dérangent ou même désactiver tous les commentaires sur une photo. Vous pouvez aussi signaler les commentaires négatifs à Instagram. Si la situation s'empire, il est important d'en parler à un adulte de confiance.

5. Une copine a envoyé une photo d'une fille de la classe à plusieurs autres élèves en disant qu'elle ressemblait à une baleine. Je décide d'en parler à la fille concernée.

Si vous êtes témoin d'une cyberviolence, il est important de ne pas rester spectateur mais d'agir. Vous n'êtes peut-être pas à l'aise de réagir publiquement mais vous pouvez en parler en privé à votre enseignant en lui demandant de garder votre identité anonyme ou essayer d'en parler en privé avec votre copine qui a écrit ce commentaire. Il existe plein de réactions possibles.

Être gentil, c'est cool (activité 5)

Commenter sans froisser

Les élèves apprennent à travers un jeu et un débat que les commentaires en ligne, qui sont souvent lus hors contexte, peuvent mener à des interprétations très différentes des propos initiaux.

Objectifs des élèves



- ✓ **Comprendre** que les courriels, les commentaires publiés sur les réseaux sociaux et les messages envoyés par texto peuvent être interprétés de différentes façons.
- ✓ **Comprendre** que le contexte et l'intention des commentaires envoyés par courriel, publiés sur les réseaux sociaux et envoyés par texto ne sont pas souvent évidents et peuvent porter à confusion.
- ✓ **Trouver** des stratégies qui permettront de clarifier les intentions et d'éviter les conflits.

Discussion



Internet est un espace de discussion et comme tout espace de discussion, le contexte est important. Le problème c'est que contrairement à la "vraie" vie, où l'on a la personne avec qui on discute en face de soi, les commentaires en ligne sont lus souvent hors contexte, après qu'ils aient été écrits, et parfois par des gens que nous ne connaissons pas. Ceci amène souvent à des interprétations qui peuvent être éloignées du sens que l'auteur voulait leur donner.

Lancez une discussion au sein du groupe avec les questions suivantes :

- Un commentaire que vous avez écrit a-t-il déjà été mal interprété (même longtemps après l'avoir écrit) ? Ce commentaire vous a-t-il causé des conflits ou des ennuis ?
- Avez-vous déjà été blessé par un commentaire qui vous a été envoyé ou qui a été affiché sur le mur d'un de vos réseaux sociaux ? L'interprétation du commentaire vous a-t-elle causé des ennuis ?
- Le contexte d'un commentaire ou d'un texto est-il important ?
- Un commentaire qu'on ne dirait pas à voix haute devrait-il être envoyé par écrit ?
- Quelles stratégies pouvons-nous utiliser pour éviter les ambiguïtés dans nos communications en ligne ?

Ex. Préciser au mieux sa pensée, contextualiser, faire relire le commentaire à quelqu'un d'autre, etc.

Activité



1. Préparation

Découpez toutes les cartes (voire fiche d'exercices).

2. Le jeu des commentaires

Distribuez le premier jeu de cartes aux élèves puis demandez-leur de les classer en trois catégories :

1. Les commentaires qui ont un ton positif

2. Les commentaires qui ont un ton négatif
3. Les commentaires qui peuvent avoir un ton positif ou un ton négatif selon le contexte

Une fois les commentaires triés, posez-leur deux questions :

1. Indiquer les trois commentaires qui peuvent avoir le plus grand nombre d'interprétations différentes ;
2. Indiquer les trois commentaires qui sont les plus susceptibles de causer des conflits s'ils sont interprétés incorrectement

Enfin, demandez-leur de trouver différentes interprétations possibles pour chaque commentaire. Pour ce faire, aidez-vous du 2^e jeu de cartes, que vous garderez pour vous seul.

3. Est-ce ambigu ?

Distribuez le deuxième set de cartes avec les émotions écrites en vert à des volontaires. Ils choisissent secrètement une des émotions listées et lisent le commentaire avec cette émotion en tête. Les autres élèves essaient de deviner l'émotion jouée.

Ensuite, les élèves essaient de retranscrire par écrit le commentaire en rendant l'émotion jouée explicite. Pour cela, ils peuvent ajouter du contexte, de la ponctuation, des émoticônes.... Est-ce plus facile de faire passer une émotion par écrit ou par oral ?

Commenter sans froisser

1. Jeu de cartes à distribuer aux élèves

J'ai l'impression que
je vais exploser

Aujourd'hui sera une
journée inoubliable

Je n'en ai plus!

Wow! C'est fou!

As-tu vu sa robe ?

Je ne peux pas croire
ce qui vient de m'arriver!

A quoi pensais-tu ?

Mon « ami » ne me
laisse pas tranquille!

Heureusement que cette
journée est presque
terminée!

Hmmmmm....

2. Jeu de cartes à garder pour vous

**J'ai l'impression que
je vais exploser**

Bonheur, euphorie, frustration,
mécontentement, déprime,
pensée suicidaires

**Aujourd'hui sera une
journée inoubliable**

Jovialité, euphorie, hilarité,
mécontentement, déprime

Je n'en ai plus !

Intolérance, ennui, énervement,
insatisfaction, frustration,
mécontentement, déprime

Wow ! C'est fou !

Amusement, agacement, critique,
contrariété, embêtement, frustration,
mécontentement

As-tu vu sa robe ?

Approbation, appréciation, éloge,
critique, attaque, désapprobation,
réprimande

**Je ne peux pas croire
ce qui vient de m'arriver !**

Joie, euphorie, frustration,
mécontentement, insatisfaction

A quoi pensais-tu ?

Approbation, appréciation, éloge,
critique, attaque, désapprobation,
colère, réprimande

**Mon « ami » ne me
laisse pas tranquille !**

Frustration, mécontentement,
colère, situation de violence

**Heureusement que cette
journée est presque
terminée !**

Soulagement, ennui, frustration,
mécontentement, déprime

Hmmmm....

Réflexion, confusion, critique,
désapprobation, mécontentement,
insatisfaction

Être gentil, c'est cool (activité 6)

Comment les mots peuvent changer la perception d'une image ?

Cette leçon confronte les élèves aux connotations positives ou négatives que des légendes simples peuvent donner à une image.

Objectifs des élèves



- ✓ **Apprendre** que nous donnons du sens à la combinaison d'images et de mots.
- ✓ **Comprendre** comment une légende peut changer ce que nous pensons du message communiqué par une image.
- ✓ **Se faire une idée** du pouvoir des mots, surtout lorsqu'ils sont combinés aux images que vous publiez.
- ✓ **Prendre l'habitude** de se demander "Qui a posté ce contenu et pourquoi ?".

Discussion



Comment les mots peuvent-ils changer la perception d'une image ?

Combinées aux mots, les images sont un puissant moyen de communication. Imaginez une photo d'actualité montrant une maison en feu avec pour légende : "Une famille perd sa maison, mais tous ses membres s'en sortent sains et saufs, même le chien." Ce serait triste et peut-être un peu effrayant, non ? Par contre, si la légende indiquait : "Les pompiers mettent le feu à une maison vide pour s'entraîner à utiliser de nouveaux outils de lutte contre l'incendie." Vous regardez toujours une maison en feu, mais vous avez une idée très différente de ce qui se passe. Vous pourriez même vous sentir en sécurité au lieu d'avoir peur.

Activité



Ressources nécessaires :

• Des photos d'enseignants et de membres du personnel de votre école dans leur vie quotidienne. Durant les 2 à 3 semaines qui précèdent l'activité, vous rassemblez quelques photos numériques ou demandez aux élèves de les rassembler sans révéler le rôle des photos dans cette activité (toujours avec l'autorisation des personnes représentées, évidemment).

Divisez la classe en petits groupes. Sans dire aux élèves que vous distribuez deux versions différentes, donnez à la moitié des groupes la photo de sport (fiche d'exercices) avec la légende positive et à l'autre moitié celui avec la légende négative.

1. Images + mots

Regardez la photo. Avec votre groupe, décrivez la personne qui figure sur la photo. Quel genre de personne pensez-vous qu'elle soit ? Pensez-vous que vous aimeriez passer du temps avec elle ou être son coéquipier ? Justifiez.

Les indices révéleront rapidement que les groupes regardaient des photos avec des légendes différentes. Demandez à chaque groupe de montrer sa photo pour que les autres puissent voir la différence. Enfin, discutez brièvement : Qu'est-ce que cela montre sur le pouvoir qu'ont les mots de façonner nos idées ?

Si c'est impossible, l'enseignant peut rassembler des photos adaptées à l'âge des élèves, tirées de magazines ou d'autres sources d'information.

• Facultatif : au moins une photo de chaque élève de la classe

• La fiche d'exercice "Comment les mots peuvent changer la perception d'une image ?"

2. Vous n'êtes toujours pas convaincu ?

Regardez d'autres exemples (fiche d'exercices)...

Pensez à ce que vous pourriez ressentir si vous receviez ou voyiez un message comprenant l'une des images avec la légende négative. Voir ou entendre des messages négatifs ne blesse pas seulement la personne sur la photo. Cela peut également mettre mal à l'aise les personnes qui voient la photo.

Que faites-vous lorsque vous recevez le message ou la photo ? Vous avez toujours le choix. Vous pouvez...

- Choisir de ne pas partager la photo avec quelqu'un d'autre ou...
- Dire à l'expéditeur que vous préférez ne pas recevoir de messages destinés à blesser quelqu'un ou...
- Soutenir la personne sur la photo en lui faisant savoir que vous savez que ce n'est pas vrai ou...
- Tout ce qui vient d'être dit.

Vous pouvez également envoyer un message positif. Pas une réponse – juste votre propre message positif.

Le fait de voir ou d'entendre des messages positifs soutient la personne sur la photo et peut aider d'autres personnes à se sentir bien et à envoyer leurs propres messages positifs.

3. Quelqu'un de notre école

L'enseignant choisit au hasard une photo parmi les photos du personnel de l'école.

Entraînez-vous à créer différents types de légendes. Inventez d'abord des légendes qui rendraient la personne sur la photo heureuse ou fière. Combien de légendes différentes êtes-vous capable d'imaginer ?

Passons maintenant aux légendes amusantes. Y a-t-il une différence entre écrire ce qui est drôle pour vous et ce qui pourrait être drôle pour la personne sur la photo ? Y a-t-il une différence entre une blague qui est gentille et drôle pour tout le monde, et une blague qui se moque de quelqu'un et qui n'est "drôle" que pour quelques personnes ?

Écrivez des légendes basées sur les exemples dont nous avons discuté, puis choisissons tous une légende pour chaque photo qui soit à la fois drôle et gentille – qui ne blesse pas la personne sur la photo.

Continuez à vous entraîner avec des photos d'autres personnes de l'école. Les légendes écrites par vos camarades de classe vous ont-elles inspiré de nouveaux commentaires agréables ?

4. Créez un collage de photos reprenant chaque personne de votre classe et écrivez une légende positive sur chacune.

Conclusion

Les légendes peuvent modifier ce que nous pensons – et ressentons – à propos d'une image et des messages que nous imaginons qu'elles communiquent. Prenez un moment avant de poster des photos avec des légendes afin de réfléchir à ce que votre publication pourrait faire ressentir aux autres. Et avant d'accepter les photos et les légendes publiées par d'autres, demandez-vous : « Qui a publié ceci et pourquoi ? »

Comment les mots peuvent changer la perception d'une image ?

1. La photo de sport légendée

Une image, une courte vidéo ou un GIF d'un chouette sport – si possible pratiqué par un jeune plutôt qu'une célébrité.



Génial!



Dikkenek!



Génial!



Dikkenek!

2. Autres exemples de photos légendées

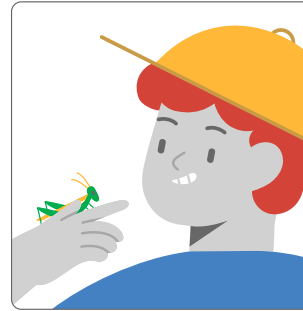
La mise en page de chaque exemple doit inclure l'image avec la légende A et la même image avec la légende B côte à côte (afin que les deux images soient examinées en même temps)



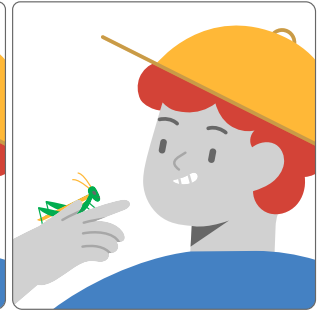
Une oeuvre originale remporte le premier prix.



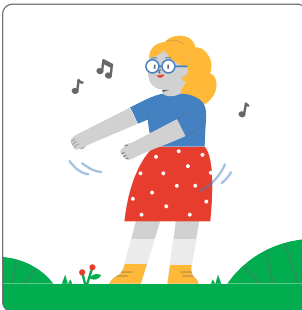
Catastrophe artistique.



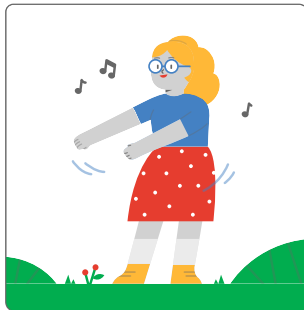
Wow ! Cette espèce est vraiment incroyable !



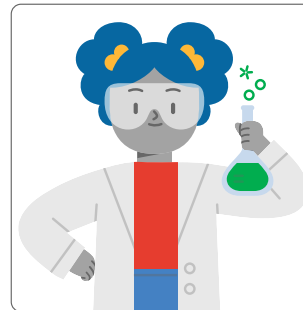
Miam, mon quatre-heure !



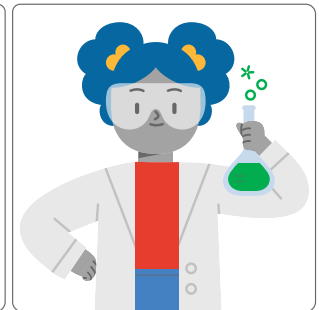
Spectacle de fin d'année : mission réussie !



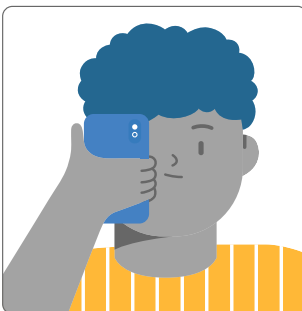
Tellement gênant. Loin d'être au niveau !



La chimiste la plus jeune de Belgique



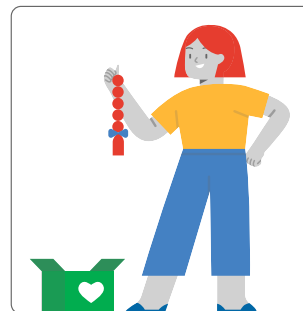
Passion sciences... #loser



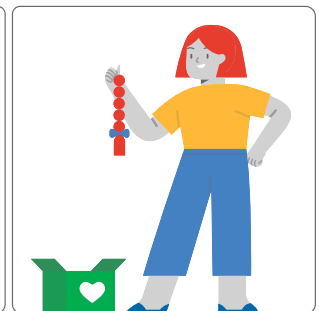
ENFIN mon propre smartphone !



J'ai récupéré le téléphone pourri de ma mère. :/



Cheveux coupés : un don de plus au profit des malades du cancer.



Cheveux coupés : PIRE LOOK DE L'ÉCOLE.

Être gentil, c'est cool (activité 7)

Pratiquer l'empathie

Les élèves s'exercent à identifier les émotions dans les interactions sociales virtuelles.

Remarque destinée à l'enseignant

L'empathie est une base fondamentale pour des relations interpersonnelles saines. Il est prouvé qu'elle augmente les chances de réussite scolaire et réduit les comportements à problèmes. La définition de l'empathie est « essayer de ressentir ou de comprendre les sentiments de quelqu'un d'autre », pas forcément d'y parvenir. Cette distinction est importante, car il est vraiment difficile d'identifier correctement les émotions des autres (pour les enfants mais aussi pour les adultes). Ce n'est d'ailleurs pas le but. En effet, le simple fait de faire cet effort nous aide à ressentir de la compassion pour les autres et suscite de la bienveillance. Si des élèves veulent absolument « y arriver », rappelez-leur que le meilleur moyen de connaître l'émotion de quelqu'un, c'est de lui demander.

Objectifs des élèves



- ✓ **Comprendre** en quoi consiste l'empathie
- ✓ **S'exercer** à être empathiques avec les personnes présentes dans les médias

Discussion



Aujourd'hui, vous allez tous être des enquêteurs tentant de comprendre les émotions des autres. Vous devrez chercher des indices pour savoir ce qui s'est passé et ce que chacun a fait.

Le professeur lit la liste des émotions dans le document.

Pensez maintenant à un moment où vous avez ressenti ces émotions. Pensez à ce qui s'est passé et comment vous vous êtes sentis dans votre corps.

Laissez-les réfléchir, puis choisissez un élève pour mimer la situation qu'il a vécue. Il peut faire des sons, mais ne peut pas parler. Demandez ensuite :

- Quelle est l'émotion qu'il/elle a mimée selon vous ? Quels sont les indices qui vous ont mis la puce à l'oreille ? (Différentes réponses.)
Remarquez les différents indices que nous avons repérés et les différentes réponses que nous avons données.

Laissez l'élève raconter l'histoire de l'émotion qu'il vient de mimer.

- Est-ce que le fait de savoir ce qui s'est passé a permis de deviner plus facilement l'émotion ? (« Oui. »)
- Pourquoi ? (« Vous pouvez penser à la manière dont vous vous seriez sentis dans une telle situation. »)

Essayer de comprendre les émotions de quelqu'un d'autre, c'est ce qu'on appelle avoir de l'empathie. Vous ne devez pas nécessairement y parvenir ; il suffit d'essayer. L'empathie permet de se faire des amis et d'éviter de contrarier les autres. Ce n'est pas toujours facile d'avoir

de l'empathie. Il faut s'exercer. C'est encore plus difficile d'avoir de l'empathie pour quelqu'un dans un livre ou une vidéo.

- Pourquoi pensez-vous que c'est plus difficile ? (« Vous ne pouvez pas le voir. » « Vous ne connaissez pas toute la situation. »)
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour nous de nous exercer à être empathiques avec les personnages dans les livres ou les personnes dans les vidéos ? (« Cela nous aide à apprécier davantage les livres et les vidéos. » « Vous vous identifiez davantage aux personnages/personnes. » « Vous pouvez mieux comprendre ce qui se passe dans l'histoire. » « C'est un bon exercice pour faire preuve d'empathie envers les autres en ligne ou ici à l'école. »)

Aujourd'hui, nous allons faire une activité pour vous aider à reconnaître les émotions et les sentiments de personnes en ligne.

Activité



Ressources nécessaires :

- Fiche d'exercice : Lire les émotions
- Fiche d'exercice : Pratiquer l'empathie
- « Les émotions courantes »

1. Projeter les émotions courantes pour que la classe puisse les voir.

2. Placer les élèves par groupes de 3 ou 4.

3. Demander aux élèves de travailler par petits groupes pour remplir la fiche d'exercices.

4. Inviter les groupes à expliquer au reste de la classe leurs conclusions.

Conclusion

Il est très difficile de deviner correctement les émotions des autres – surtout en ligne –, mais l'empathie ne consiste pas à y arriver. Du moment que vous essayez, c'est suffisant. En essayant de comprendre les sentiments de quelqu'un, vous êtes plus susceptible d'être sur la même longueur d'onde et moins susceptible de le blesser. Plutôt chouette, non ? Et en continuant d'essayer, vous contribuez à créer un environnement en ligne plus agréable et bienveillant pour tous, vous inclu

Pratiquer l'empathie

Simon et Aurélie



Scénario 1

Quelles sont les deux émotions qu'Aurélie pourrait ressentir ?

.....

Quels sont les indices qui t'ont mis la puce à l'oreille ?

.....

.....

Quelles sont les deux émotions que Simon pourrait ressentir ?

.....

Quels sont les indices qui t'ont mis la puce à l'oreille ?

.....

.....

Corentin et Kevin



Scénario 2

Quelles sont les deux émotions que Kevin pourrait ressentir ?

.....

Quels sont les indices qui t'ont mis la puce à l'oreille ?

.....

.....

Quelles sont les deux émotions que Corentin pourrait ressentir ?

.....

Quels sont les indices qui t'ont mis la puce à l'oreille ?

.....

.....

Pratiquer l'empathie



Selon vous, comment Chris pourrait-elle se sentir ?

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

.....



Selon vous, comment Annie pourrait-elle se sentir ?

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

.....



Selon vous, comment Cyril pourrait-il se sentir ?

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

.....

Termes désignant les émotions courantes



Content



Frustré



Triste



Inquiet



Étonné



Déçu



Effrayé



Fou de joie



En colère



Paisible

Être gentil, c'est cool (activité 8)

Mets ton grain de gentillesse

Les élèves découvrent ce que signifie faire preuve de gentillesse.

Remarque destinée à l'enseignant

En préparation à la section « Discussion », pensez à une situation où quelqu'un a été gentil à votre égard et ce que vous avez ressenti, puis à un exemple où vous avez fait preuve de gentillesse envers quelqu'un et ce que vous avez ressenti. Cette leçon vous demande d'utiliser ces expériences pour écrire votre propre « Message de gentillesse » (voir la fiche d'exercices) à partager avec les élèves à titre d'exemple.

Objectifs des élèves



- ✓ **Définir** la gentillesse.
- ✓ **Prendre conscience** que la gentillesse peut avoir des répercussions sur les sentiments des autres.
- ✓ **Identifier** des moyens de faire preuve de gentillesse.

Discussion



Faites des groupes de deux.

Que signifie « être gentil » ? Expliquez-le à votre binôme. (Différentes réponses.)

Laissez les élèves discuter entre eux, puis demandez à des volontaires de partager leurs réflexions.

La gentillesse, c'est faire ou dire quelque chose de sympa aux autres, n'est-ce pas ? Je vais vous demander de réfléchir à un exemple où quelqu'un a été gentil avec vous. Pour vous aider à vous lancer, je vais vous donner un exemple de ma propre expérience.

Donnez un exemple où quelqu'un a été gentil à votre égard et décrivez ce que vous avez ressenti.

Pensez maintenant à un moment où quelqu'un a été gentil à votre égard. Qu'avez-vous ressenti ? Dites-le à votre binôme. (Différentes réponses.)

Laissez les élèves discuter entre eux, puis demandez à des volontaires de partager leurs réflexions.

Si quelqu'un est gentil avec nous, on se sent parfois mieux quand on est triste ou contrarié. Se montrer gentil envers quelqu'un d'autre peut également nous faire du bien. Voici un exemple concret de quelque chose de gentil que j'ai fait pour quelqu'un.

Donnez un exemple où vous avez été gentil envers quelqu'un et décrivez à vos élèves ce que vous avez ressenti.

À vous maintenant.

- Pensez à un moment où vous avez été gentils envers quelqu'un.

Laissez-leur le temps de réfléchir.

- Expliquez à votre binôme ce que vous avez fait et ce que vous avez ressenti. (Différentes réponses.)

Laissez les élèves discuter entre eux, puis demandez à des volontaires de partager leurs réflexions.

Exerçons-nous à être gentils en découvrant quelques exemples. [Voir le recto du document.]

- **Julie** se sent exclue à la récréation et est assise seule. Selon vous, comment se sent-elle ? (« Triste. » « Seule. ») Comment pourriez-vous faire preuve de gentillesse envers elle ? (« En m’asseyant près d’elle. » « En l’invitant à jouer. ») Comment pensez-vous que Julie va se sentir si quelqu’un se montre gentil avec elle ? (« Contente. » « Intégrée. »)
- **Kevin** a fait tomber son plateau-repas. Selon vous, comment se sent-il ? (« Gêné. » « Contrarié. ») Comment pourriez-vous faire preuve de gentillesse envers lui ? (« En l’aidant à ramasser son repas. » « En lui disant quelque chose de sympa. ») Comment pensez-vous que Kevin va se sentir si quelqu’un se montre gentil avec lui ? (« Mieux. »)

Ce qui est génial quand on fait preuve de gentillesse, c’est que cela nous aide à nous exercer à être empathiques. Essayer de ressentir ou de comprendre les émotions de quelqu’un d’autre, c’est ce que l’on appelle l’empathie. La gentillesse, c’est de l’empathie en action ! Quand vous vous exercez à être empathiques en étant gentils, vous pouvez rendre le monde meilleur.

Activité



Ressources nécessaires :

- Fiches d’exercices :
« L’empathie à l’école » et
« Mets ton grain de gentillesse »
(une par élève)

Prenez le verso de votre fiche d’exercices, où il est indiqué **Mets ton grain de gentillesse** tout en haut. Pensez maintenant à quelqu’un dans votre vie (que ce soit un ami, un professeur ou un membre de votre famille) envers qui vous aimeriez faire preuve de gentillesse. Ensuite, remplissez votre touche de gentillesse pour vous aider à la planifier. Les élèves choisiront une personne (ou plusieurs personnes) envers qui ils pourront faire preuve de gentillesse et penseront à au moins une marque de gentillesse.

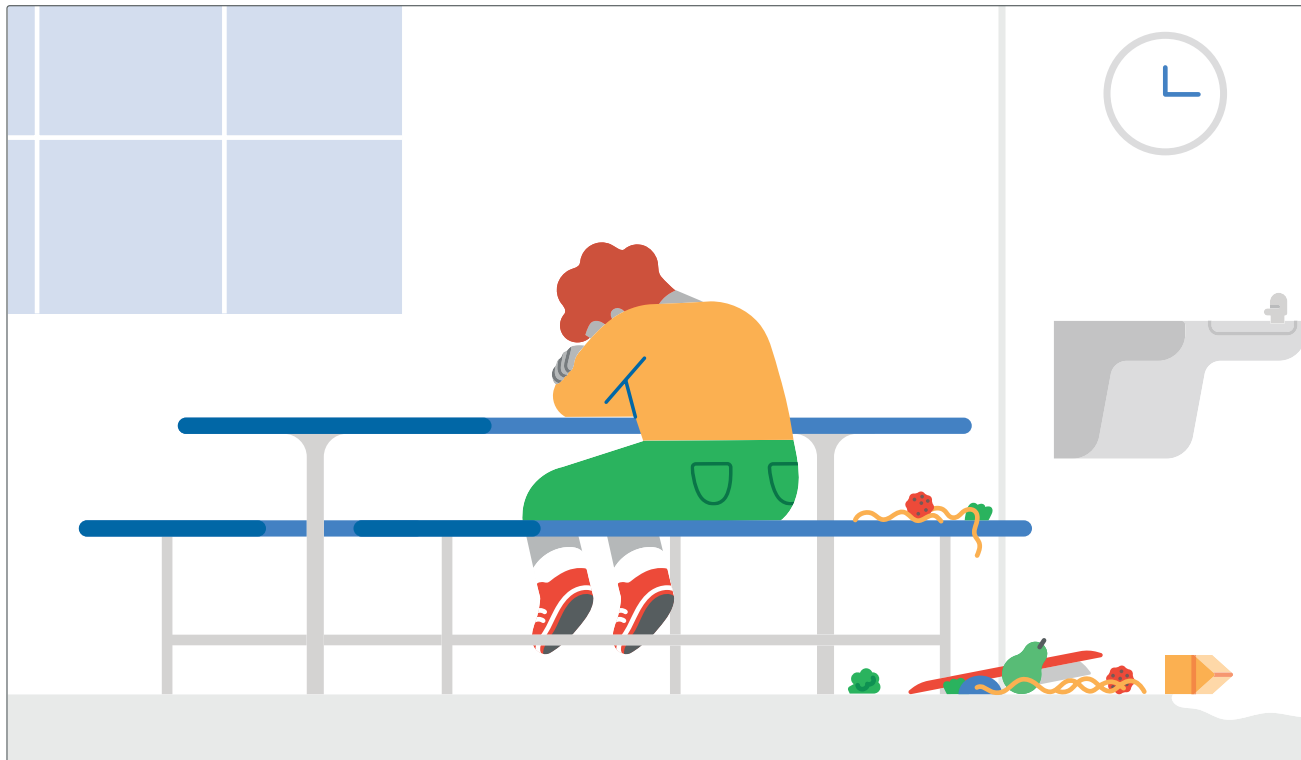
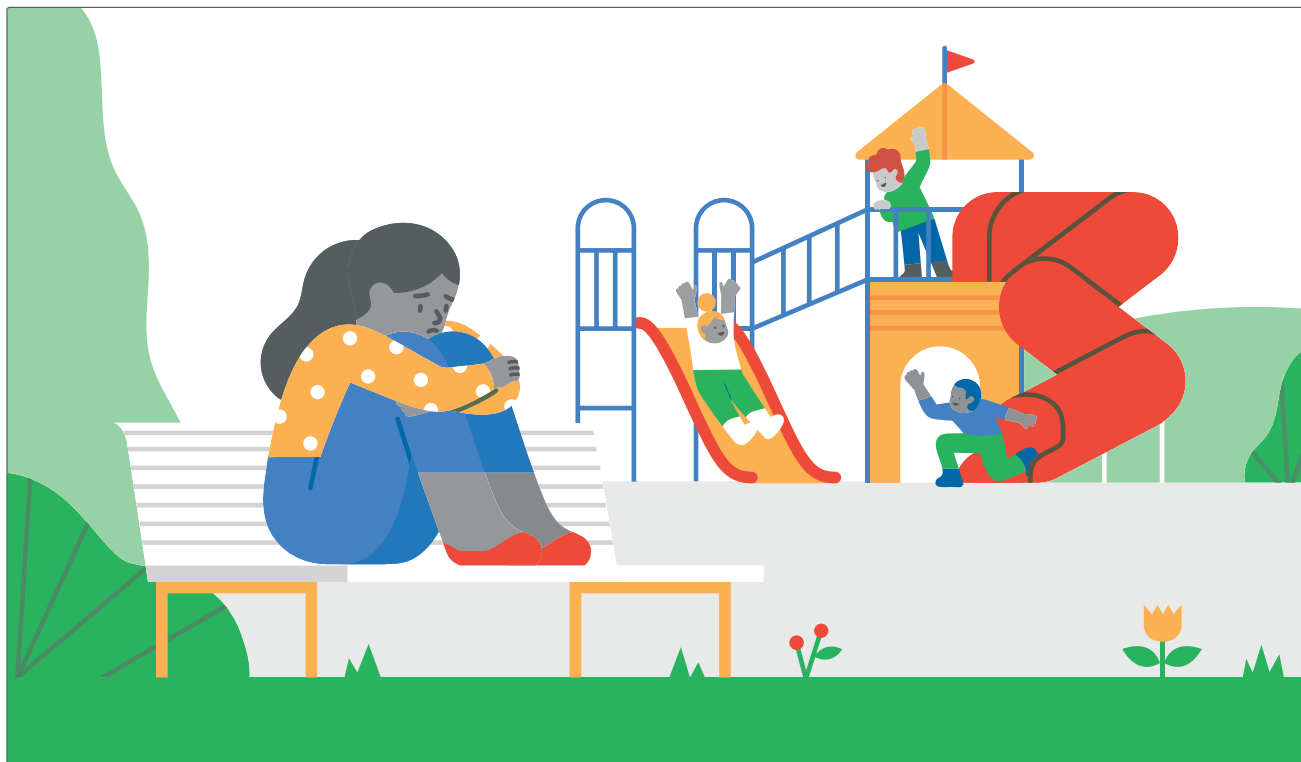
1. Chaque élève doit travailler seul.
2. Ensuite, chaque élève partage sa marque de gentillesse avec un binôme.

Maintenant que vous avez terminé votre marque de gentillesse, pensez au moment où vous allez la concrétiser. Laissez les élèves réfléchir et invitez-en quelques-uns à expliquer au reste de la classe leur marque de gentillesse et le moment où ils vont la concrétiser.

Conclusion

La gentillesse, c’est faire ou dire quelque chose de sympa aux autres. En faisant preuve de gentillesse, nous pouvons aider les autres à se sentir mieux quand ils sont tristes ou contrariés. Il existe plusieurs manières de faire preuve de gentillesse, que ce soit en ligne ou hors ligne, et plus on le fait, mieux c’est, n’est-ce pas ?!

Mets ton grain de gentillesse



**Je vais faire preuve
de gentillesse
envers**

la personne envers laquelle vous voulez faire preuve de gentillesse

**Je vais faire preuve
de gentillesse en**

faisant le genre de chose que vous ferez ou direz

**Je vais le faire
dans ce contexte**

l'endroit, par exemple, chez moi, à la cantine, sur le terrain de football, par message,
dans un jeu virtuel avec quelqu'un avec qui je joue, etc.

Être gentil, c'est cool (activité 9)

Comment faire preuve de gentillesse

Les élèves découvrent comment faire preuve de gentillesse en ligne.

Remarque destinée à l'enseignant

Avant de commencer la leçon, pensez à un moment où quelqu'un a été gentil à votre égard en ligne et à ce que vous avez ressenti. Cette leçon vous demande de partager votre expérience avec la classe à la fin de la section « Discussion ».

Objectifs des élèves



- ✓ **Apprendre** ce que signifie la gentillesse
- ✓ **Identifier** des moyens de faire preuve de gentillesse en ligne

Discussion



Le professeur écrit le mot « Gentillesse » au tableau.

Réfléchissez chacun pour vous aux éléments suivants :

- Comment peut-on définir la gentillesse ?
Laissez le temps aux élèves de réfléchir.
- Faites part de votre réflexion à votre voisin.
Laissez vos élèves discuter en binôme, puis invitez-en quelques-uns à expliquer au reste de la classe ce qu'ils pensent. Laissez-leur la possibilité de donner plusieurs réponses différentes.

Avoir de l'empathie envers les autres vous aide à faire preuve de gentillesse. Donc, sur la base de ce que nous avons appris dans la première activité, qu'est-ce que l'empathie ? (« Essayer de ressentir ou de comprendre les sentiments de quelqu'un d'autre. »)

- Comment est-ce que cela peut vous aider à faire preuve de gentillesse ? (« En remarquant quand quelqu'un est contrarié ou triste. » « En sachant ce qu'on peut faire pour remonter le moral de quelqu'un. »)
- Pourquoi est-ce important d'être gentil envers les autres ? (« Pour créer des amitiés. Pour aider les autres à se sentir bien et accueillis. » « Pour que les autres soient gentils avec moi. »)
- Comment pouvez-vous faire preuve de gentillesse envers les autres ? (« En faisant quelque chose de sympa. » « En leur remontant le moral. » « En les complimentant. » « En leur montrant qu'ils sont importants à vos yeux. »)

Il est important de faire preuve de gentillesse partout, mais aujourd'hui nous allons parler de la gentillesse sur internet.

- En quoi est-ce difficile d'être gentil sur internet ? (« Plus difficile de savoir quand quelqu'un est contrarié. » « Vous pourriez ne pas savoir

de qui il s'agit. » « Ne pas savoir comment faire preuve de gentillesse en ligne. » « C'est très exposé et cela pourrait être gênant. ») Quand vous faites preuve de gentillesse sur internet, les répercussions peuvent être phénoménales. Quand d'autres personnes voient que vous êtes gentils en ligne, cela les encourage à être gentilles elles aussi. *Partagez une histoire à propos de quelqu'un qui a été gentil à votre égard en ligne et ce que vous avez ressenti.*

- Comment pourriez-vous faire preuve de gentillesse sur internet à l'égard de quelqu'un qui est triste ? (Différentes réponses.)
... quelqu'un qui est contrarié ? (Différentes réponses.)
... quelqu'un qui est en colère ? (Différentes réponses.)

Nous allons à présent nous entraîner à faire preuve de gentillesse sur internet.

Activité



Ressources nécessaires :

- « Comment faire preuve de gentillesse »

1. **Placer les élèves** par groupes de 3 ou 4.
2. **Donner à chaque groupe** une fiche d'exercices.
3. **Demander à chaque groupe de collaborer** pour remplir la fiche d'exercices.
4. **Pour chaque scénario, inviter un groupe** à expliquer au reste de la classe comment il ferait preuve de gentillesse. Si le groupe le souhaite, il peut mimer le scénario au reste de la classe.

Conclusion

Il existe plusieurs moyens de faire preuve de gentillesse sur internet. La gentillesse en ligne contribue à rendre le monde plus bienveillant et plus accueillant pour tous. Cela fait également du bien de faire preuve de gentillesse. La prochaine fois que vous serez gentils envers quelqu'un, prenez le temps de réfléchir à ce que cela vous fait.

Comment faire preuve de gentillesse

Scénario 1

Certaines personnes laissent des commentaires irrespectueux sur un selfie publié par votre copine.

Un moyen de faire preuve de gentillesse est de

.....

.....

Un autre moyen est de

.....

.....

Scénario 2

Vous jouez à un jeu en ligne et un joueur insulte et provoque un autre joueur.

Un moyen de faire preuve de gentillesse est de

.....

.....

Un autre moyen est de

.....

.....

Scénario 3

Plusieurs de vos amis font des blagues méchantes sur un autre élève dans une discussion de groupe privée.

Un moyen de faire preuve de gentillesse est de

.....

.....

Un autre moyen est de

.....

.....

Être gentil, c'est cool (activité 10)

Interland : Le royaume de la gentillesse

Les émotions de toutes sortes sont contagieuses, pour le meilleur ou pour le pire. Dans le coin le plus ensoleillé du royaume, les agresseurs se déchaînent, propageant des ondes négatives un peu partout. Bloquez ces agresseurs et signalez leur comportement pour les empêcher de prendre le contrôle. Soyez gentils avec les autres internautes afin de rétablir la paix dans cet univers.

Sur votre ordinateur ou votre appareil mobile (une tablette, par exemple), ouvrez un navigateur Web et rendez-vous sur https://beinternetawesome.withgoogle.com/fr_be/interland/kind-kingdom

Discussion



Demandez aux élèves de jouer au "Royaume de la gentillesse" et de répondre ensuite aux questions ci-dessous pour discuter plus en détail des enseignements à tirer de ce jeu. Même si la plupart des élèves qui y jouent seuls en retirent plus de bénéfices, vous pouvez également former des groupes de deux. Cela peut être très instructif pour les jeunes élèves.

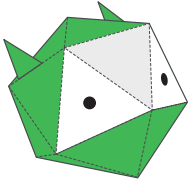
- Quel scénario du jeu "Le royaume de la gentillesse" vous concerne le plus ? Pourquoi ?
- Décrivez une situation où vous avez agi avec bienveillance envers d'autres personnes en ligne.
- Dans quel cas faudrait-il bloquer une personne en ligne ?
- Dans quel cas faudrait-il signaler le comportement d'une personne ?
- À votre avis, pourquoi le personnage du jeu "Le royaume de la gentillesse" est-il désigné par le terme "agresseur" ? Décrivez ses caractéristiques et comment ses actions affectent le jeu.
- Ce jeu va-t-il changer votre comportement envers les autres ? Si oui, comment ?

Cite au moins 2 actions que la victime d'intimidation ou de mauvais comportements en ligne peut faire.

Cite au moins 2 façons dont l'acteur peut intervenir.

Que peut faire le spectateur lorsqu'il est témoin d'un cyber harcèlement ?

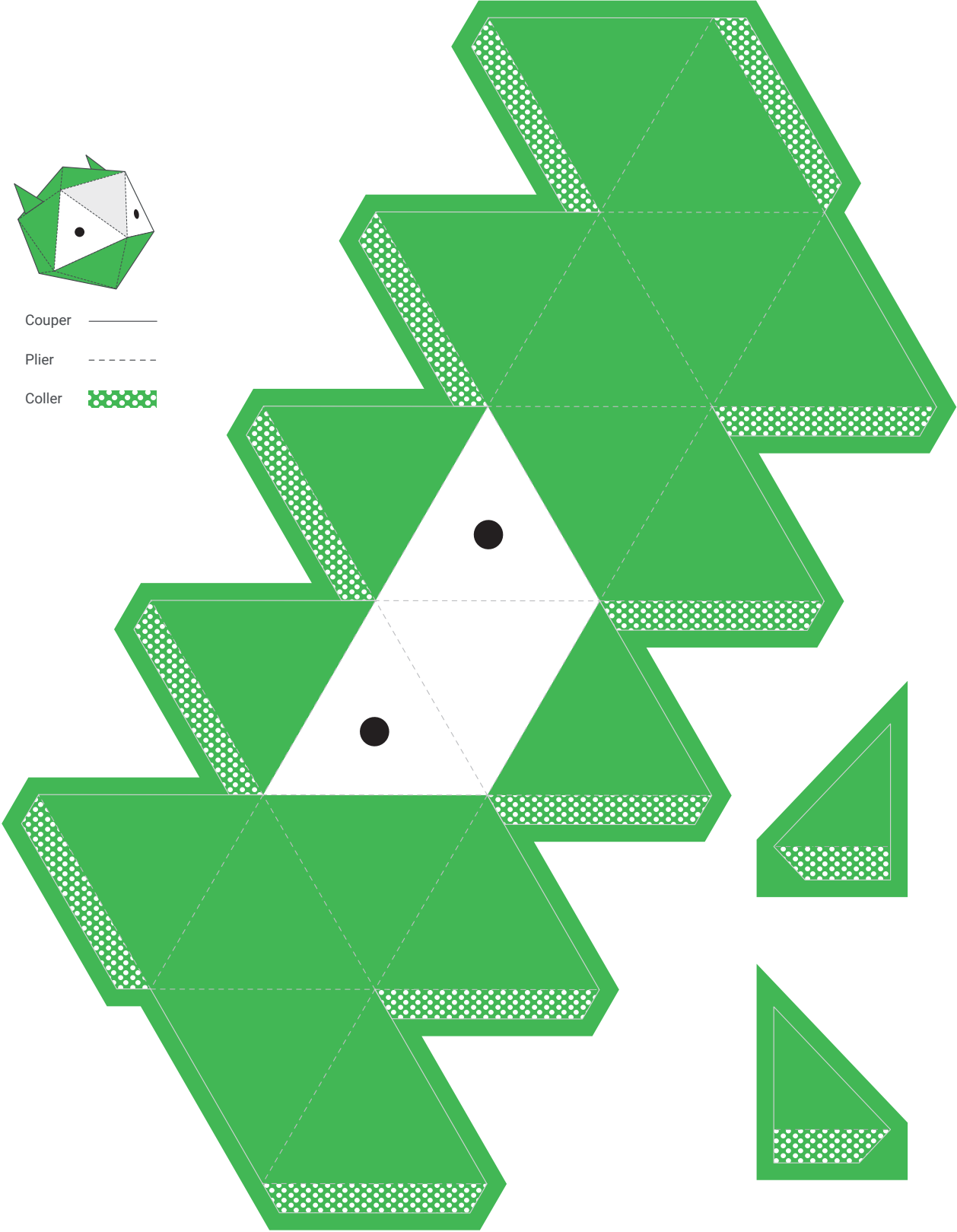
Les Cyber Héros



Couper ———

Plier - - - - -

Coller 





Sympa

**Être gentil,
c'est cool**

✔ Utilisez la puissance
d'Internet pour
répandre la positivité.

✔ Bloquez les
comportements
malveillants ou
inappropriés.

✔ Prenez position contre
le harcèlement et
signalez chaque cas
dont vous êtes témoin.

Sois cyber sympa

