



GUIDE DE POCHE DIGITAL GUARDIAN

Aider les jeunes à naviguer dans le monde
numérique et à guérir leurs blessures
numériques.

2023 -3 -NL02 -KA210-YOU-000184111



HEALING DIGITAL WOUNDS

A PSYCHOSOCIAL SUPPORT GUIDE FOR YOUTH





HEALING DIGITAL WOUNDS

A PSYCHOSOCIAL SUPPORT GUIDE FOR YOUTH

Ce guide a **été créé** dans le cadre du
projet « Guérir les blessures
numériques : un
Guide de soutien psychosocial
pour les jeunes

000184111), un projet Erasmus Plus
financé par la
Union européenne. Il a été
développé avec le soutien de nos
partenaires : **Stichting VIBE
Nederland Foundation (Pays-
Bas), TIR Consulting Group j.d.o.o
(Croatie) et le Centre européen
pour les droits de l'homme
(France).**

AUTEURS

Rajesh Pathak
Riya Raj
Loek Michels
Jesse Hyems
Isuf Halimi



Introduction

Dans le monde actuel, nos vies numériques sont étroitement liées à nos expériences personnelles, sociales et émotionnelles. Les réseaux sociaux, les plateformes de messagerie, les jeux en ligne et les communautés numériques offrent des possibilités de connexion, de créativité et d'expression personnelle. Mais ils peuvent également être source de difficultés telles que le cyberharcèlement, la désinformation, l'exclusion et l'épuisement émotionnel.

Ces défis se traduisent souvent par ce que nous appelons des blessures numériques, c'est-à-dire les dommages émotionnels, psychologiques et relationnels causés par des interactions en ligne blessantes, accablantes ou dangereuses. Si les blessures numériques ne sont pas visibles, leurs effets sont réels et durables. Elles peuvent avoir un impact sur **l'estime de soi**, la santé mentale, l'identité et la confiance en autrui.

Le Digital Guardian est un guide de poche créé pour aider les jeunes et ceux qui les soutiennent à naviguer dans le monde numérique avec conscience, empathie et résilience. Il propose une approche pratique et psychosociale pour comprendre les expériences en ligne, gérer les risques numériques et promouvoir la guérison et l'autonomisation dans les espaces numériques.

Que vous soyez un jeune à la recherche de votre voix en ligne ou un animateur socio-éducatif guidant d'autres jeunes à travers les défis numériques, ce guide vous fournit des outils pour vous aider à :

- Comprendre l'impact des blessures numériques sur la santé mentale et émotionnelle
- Développez votre empathie et adoptez des comportements bienveillants en ligne
- Établissez des limites sûres dans vos relations numériques
- Reconnaître les comportements nuisibles et les signaux d'alerte en ligne
- Favoriser des environnements en ligne inclusifs, respectueux et valorisants
- Pratiquer la détox numérique, la pleine conscience et les soins personnels
- Promouvoir la guérison par la prise de conscience, la réflexion et le soutien communautaire



Fondé sur la psychologie, l'éducation et l'expérience vécue, ce guide combine la théorie avec des exemples concrets, des activités de réflexion et des outils pratiques. Chaque chapitre se concentre sur un domaine spécifique de la vie numérique — des relations en ligne et la discrimination au bien-être et à l'activisme numérique — et propose des idées et des stratégies pour la prévention et la guérison.

Ce guide ne traite pas seulement de la sécurité en ligne. Il vise à vous aider à devenir plus fort, plus attentif et plus apte à vous soutenir vous-même et à soutenir les autres. Il vise à vous aider à développer la confiance nécessaire pour agir avec empathie, la conscience nécessaire pour fixer des limites saines et le courage nécessaire pour vous exprimer et créer un changement positif.

Vous pouvez devenir un gardien du numérique, pour vous-même, pour vos pairs et pour les communautés numériques dont vous faites partie. La guérison est possible, tout comme l'autonomisation. Laissez ce guide vous accompagner dans votre parcours.



Que sont les « blessures numériques » ?

Les blessures numériques sont des dommages émotionnels et psychologiques causés par des interactions négatives en ligne ou par l'influence omniprésente des plateformes numériques. Elles peuvent se manifester sous différentes formes. Le terme « blessures numériques » n'est pas strictement clinique, mais il est utilisé en psychologie et dans le discours sur la santé mentale pour décrire le traumatisme émotionnel durable causé par ces expériences.

Formes de blessures numériques :

- Cyberintimidation :
- Harcèlement ou menaces répétés en ligne, visant souvent des personnes vulnérables.

- Harcèlement en ligne :

Abus ciblés via les réseaux sociaux, les applications de messagerie ou les forums, entraînant une détresse et un préjudice émotionnel.

•

- Comparaison sur les réseaux sociaux :

Exposition constante à des images idéalisées d'autres personnes, favorisant un sentiment d'insuffisance, de dépression ou d'anxiété.

•

- Exclusion numérique :

Marginalisation ou harcèlement de certains groupes (par exemple, les LGBTQ+, les personnes handicapées) dans les espaces en ligne.

- Trolling et discours haineux :

Provocation délibérée ou langage discriminatoire visant à inciter au conflit ou à nuire aux communautés vulnérables.

CHAPITRE 1

- **Revenge Porn et Doxxing :**

Partage non consensuel de contenu explicite ou divulgation d'informations personnelles dans le but d'intimider ou d'humilier.

- **Usurpation d'identité et imposition d'une fausse identité :**

Utilisation non autorisée d'informations personnelles ou création de fausses identités dans le but de tromper et de manipuler, portant atteinte à la confiance et à la sécurité.

- **Cyberharcèlement :**

Surveillance en ligne persistante ou communications indésirables, entraînant de l'anxiété et une crainte pour sa sécurité personnelle.

- **Surcharge numérique et épuisement :**

Épuisement émotionnel dû à une utilisation constante des technologies numériques, entraînant un détachement et une fatigue mentale.

- **Hameçonnage et tromperie en ligne :**

Création de fausses identités pour tromper les autres, causant souvent des traumatismes émotionnels et des problèmes de confiance.

- **FOMO (Fear of Missing Out, ou peur de passer à côté) :**

Anxiété liée au sentiment d'être exclu d'expériences enrichissantes, souvent amplifiée par les réseaux sociaux.

Mécanismes à l'origine des blessures numériques :

Anonymat

- « Effet de désinhibition en ligne » de John Suler (2004) : Les recherches de Suler montrent que l'anonymat des interactions en ligne encourage les gens à se comporter d'une manière qu'ils n'adopteraient pas dans des situations en face à face. Cette désinhibition conduit souvent à des comportements toxiques tels que le cyberharcèlement et le trolling, contribuant ainsi à des blessures émotionnelles. Suler (2004) explique en outre que les plateformes en ligne réduisent les inhibitions car les utilisateurs se sentent protégés par leurs écrans, ce qui les encourage à agir de manière plus agressive, causant ainsi un préjudice psychologique aux victimes. Cette absence de responsabilité face à face accentue les comportements abusifs.

CHAPITRE 1

Permanence du contenu en ligne

- Contrairement aux insultes ou aux confrontations hors ligne, les contenus préjudiciables publiés en ligne (par exemple, les commentaires injurieux, la pornographie vengeresse) restent accessibles et peuvent être consultés indéfiniment. La persistance de ces contenus cause une détresse émotionnelle répétée aux victimes, rendant plus difficile la guérison des blessures numériques. Cette « permanence numérique » prolonge le traumatisme en maintenant les contenus préjudiciables actifs et visibles.

Amplification des contenus négatifs :

- Zeynep Tufekci (2018), dans ses travaux sur les algorithmes des réseaux sociaux, montre comment des plateformes telles que Facebook et Twitter sont conçues pour mettre en avant les contenus qui suscitent l'engagement, amplifiant souvent les discours haineux, les trolls et les publications préjudiciables. Cela peut accroître l'exposition et l'impact émotionnel sur les victimes.
- Danah Boyd (2014) note également dans *It's Complicated* que l'amplification algorithmique propage souvent rapidement les contenus préjudiciables ou controversés, aggravant les blessures émotionnelles des personnes

Absence de signaux non verbaux (Byron Reeves & Clifford Nass, 2000) :

- La communication en ligne manque de ton, d'expressions faciales et de langage corporel, qui sont essentiels pour comprendre le contexte et l'intention. Cette absence d'indices non verbaux peut aggraver les malentendus, alimenter les conflits et causer des dommages émotionnels, car les messages sont souvent interprétés de manière plus sévère que prévu.

CHAPITRE 1

Connectivité 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (Twenge, 2017) :

- L'accès constant aux appareils numériques signifie que les victimes d'abus en ligne ou de comparaisons préjudiciables n'ont jamais de répit. Il n'y a aucun moyen d'échapper aux réseaux sociaux ou au harcèlement, qui peuvent survenir à tout moment, créant un sentiment incessant d'épuisement émotionnel. Cette connectivité permanente alimente également les sentiments d'anxiété et de dépression, car les gens se sentent piégés dans des espaces numériques préjudiciables.

Facilité du ciblage de masse

- Jean Twenge (2017) souligne dans son livre iGen comment les plateformes numériques permettent l'humiliation publique et le harcèlement de masse, où les victimes peuvent être rapidement prises pour cible par de grands groupes. Cette facilité de ciblage de masse augmente le coût émotionnel, entraînant des blessures numériques plus graves, en particulier pour les jeunes.

Culture comparative :

- Les travaux de Jean Twenge (2017) montrent également comment les réseaux sociaux favorisent une culture de la comparaison, dans laquelle les utilisateurs évaluent constamment leur vie par rapport à des personnalités idéalisées en ligne. Cela conduit à des sentiments d'insuffisance, de dépression et d'anxiété, qui sont des conséquences courantes des blessures numériques causées par la comparaison sur les réseaux sociaux.
- Chou et Edge (2012) ont découvert qu'une utilisation fréquente de Facebook était corrélée à l'envie et à une baisse de l'estime de soi en raison de la comparaison constante avec la vie idéalisée des autres.

CHAPITRE 1

Chambres d'écho :

- Les plateformes numériques créent souvent des chambres d'écho, où les utilisateurs sont principalement exposés à des informations et des opinions qui renforcent leurs convictions existantes. Cette exposition limitée peut conduire à un sentiment accru de division et d'hostilité envers les opinions contraires, renforçant ainsi les idéologies néfastes. Dans ces environnements, les individus peuvent se sentir justifiés dans leurs comportements négatifs envers les autres, exacerbant les tensions sociales et causant des dommages émotionnels.

Modèle d'identité sociale des effets de désindividualisation (SIDE) :

- Selon le modèle SIDE, l'identité de groupe peut devenir plus marquée dans les environnements en ligne, conduisant à une désindividualisation. Cet effet se produit lorsque les individus perdent leur sentiment d'identité personnelle et s'alignent davantage sur les normes du groupe. En conséquence, les gens peuvent se livrer à des actes d'hostilité collective, contribuant ainsi à blesser numériquement les autres. Lorsque les utilisateurs se sentent renforcés par leur identité de groupe, ils peuvent être plus enclins à adopter des comportements nuisibles, tels que le trolling ou le harcèlement en ligne, à l'encontre de groupes perçus comme étrangers.



Reconnaître les signes des blessures numériques

Les blessures numériques peuvent se manifester sur le plan émotionnel, comportemental et physique. Il est essentiel de reconnaître ces signes précurseurs afin d'apporter un soutien rapide.

Signes émotionnels et comportementaux :

- Sautes d'humeur, irritabilité, tristesse ou colère.
- Anxiété ou panique lors de l'utilisation de plateformes en ligne.
- Faible estime de soi ou discours intérieur négatif.
- Retrait des interactions sociales, tant en ligne que hors ligne.

Changements dans le comportement en ligne :

- Suppression et recréation fréquentes de comptes.
- Surveillance excessive des réactions en ligne (likes, commentaires, messages).
- Évitement des plateformes auparavant appréciées.

Indicateurs physiques :

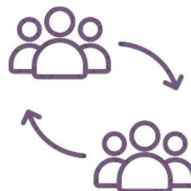
- Troubles du sommeil.
- Symptômes psychosomatiques tels que maux de tête ou douleurs abdominales.
- Fatigue chronique.

Répercussions sur les études ou le travail :

- Difficultés de concentration.
- Baisse de motivation ou d'intérêt pour des activités auparavant importantes.

Changements sociaux :

- Éviter les amis et la famille.
- Augmentation des conflits interpersonnels.



CHAPITRE 1

Pourquoi est-il important de reconnaître ces trois signes ?

Une reconnaissance et une intervention précoces peuvent :

- Prévenir les problèmes de santé mentale à long terme, tels que la dépression, l'anxiété ou le stress chronique.
- Protéger les jeunes de l'isolement et les aider à renouer avec les systèmes de soutien.
- Éviter les comportements autodestructeurs, notamment l'automutilation ou les pensées suicidaires.
- Sensibiliser et renforcer la résilience numérique au sein des groupes de pairs et des communautés.
- Favoriser des espaces en ligne plus sûrs, où les préjudices numériques sont traités plutôt qu'ignorés.
- Offrir un soutien personnalisé, en particulier lorsque les jeunes ne demandent pas explicitement de l'aide.

L'intersection entre la technologie et la santé mentale

Si les espaces numériques peuvent être source de préjudice, ils offrent également des outils de guérison, de connexion et de croissance :

Utilisations positives de la technologie

- Accès à l'aide : les sites web, les services de chat et les forums offrent des informations sur la santé mentale et un soutien par les pairs.
- Thérapie numérique et outils d'IA : les chatbots alimentés par l'IA et les plateformes de thérapie en ligne réduisent les obstacles à la recherche d'aide.
- Communautés en ligne : les espaces sécurisés en ligne permettent aux jeunes de partager, de créer des liens et de guérir, en particulier ceux qui se sentent marginalisés.
- Applications de pleine conscience : les applications de méditation, de journalisation et de respiration aident à gérer l'anxiété et favorisent la régulation émotionnelle.

CHAPITRE 1

Stratégies numériques saines

- Hygiène numérique : limitez le temps passé devant les écrans ; fixez des limites pour les notifications. Contenu conscient : suivez les comptes positifs ; ne suivez plus ceux qui sont néfastes. Équilibre : mélangez les
- activités en ligne et hors ligne pour vous ressourcer mentalement.
- La technologie comme outil : utilisez la technologie de manière intentionnelle pour soutenir, et non remplacer, les interactions humaines.

Exemples d'Impact dans le monde réel

- Une adolescente de 15 ans vivant à Amsterdam a déclaré s'être sentie exclue après que ses amis aient créé un nouveau groupe de discussion sans elle, ce qui a entraîné un sentiment de rejet et plusieurs semaines d'isolement.
- Des jeunes LGBTQ+ ont déclaré sur des forums en ligne avoir été victimes de propos homophobes ou moqués par des utilisateurs anonymes, ce qui a entraîné une confusion identitaire et un repli émotionnel.
- Les joueurs sont souvent confrontés à des comportements toxiques et à des insultes dans les environnements multijoueurs, ce qui peut entraîner des problèmes de confiance à long terme et une désensibilisation aux abus verbaux.



Recommandé Ressources

Contexte national : Pays-Bas

Les blessures numériques ne sont pas des concepts abstraits : elles font l'objet de recherches actives et sont reconnues dans toute l'Europe.

- L'Institut Trimbos (Pays-Bas) a souligné que l'impact des réseaux sociaux sur le bien-être n'est pas uniforme. Si certains jeunes se sentent connectés et soutenus en ligne, d'autres sont confrontés à une anxiété accrue, à la dépression et à des troubles du sommeil. Cette double réalité souligne la nécessité d'une orientation numérique nuancée.

Source : *Institut Trimbos – Réseaux sociaux et bien-être des jeunes*

- Un article de NOS rapporte que plus de 6 millions de Néerlandais pensent que les réseaux sociaux ont un impact négatif sur la santé mentale, en particulier celle de leurs enfants. L'article souligne l'inquiétude croissante du public concernant le bien-être émotionnel dans le monde numérique.

Source : *NOS – Réseaux sociaux et bien-être mental*

- Une étude de l'université d'Amsterdam a révélé que les « likes » sur les réseaux sociaux influencent directement l'humeur et la perception de soi chez les jeunes, démontrant ainsi comment des interactions apparemment mineures peuvent contribuer à des blessures psychologiques plus profondes.

Source : *UvA – L'effet des « likes » sur l'humeur*



CHAPITRE 1

Contexte national : France et Croatie

App 3018 – Plateforme nationale de signalement des cas de cyberharcèlement

Développée par Timothé Nadim puis adoptée par le gouvernement français, l'application 3018 sert de plateforme officielle pour signaler les cas de cyberharcèlement et de harcèlement scolaire. Elle propose un service de chat confidentiel et est accessible via les principaux réseaux sociaux.

Étude sur le stress numérique chez les jeunes Croates

Une étude menée par l'université de Rijeka a examiné la relation entre l'utilisation des réseaux sociaux et le stress numérique chez les étudiants universitaires. Elle a révélé qu'un stress numérique plus élevé est associé à une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression.



CHAPITRE 1

Livres

- ***The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (Les eaux peu profondes : ce que l'Internet fait à notre cerveau) – Nicholas Carr**

Explore les changements neurologiques et émotionnels induits par la surutilisation du numérique.

- ***Minimalisme numérique* – Cal Newport**

Propose un cadre pratique pour adopter des habitudes numériques plus saines et utiliser les technologies de manière réfléchie.

- ***60 jours de déconnexion : une perspective personnelle sur l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale*, par Keegan Lee et Bilal Ghandour** Co-écrit par un adolescent et un psychologue, ce livre relate un parcours de 60

jours de désintoxication numérique. Il explore l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale et fournit des conseils pour parvenir à une vie numérique équilibrée.

- ***Résilience numérique : comment réussir à l'ère des réseaux sociaux*, par Elisa**

Elisa présente un plan pour réussir dans le monde numérique moderne, en mettant l'accent sur le développement de la résilience et du bien-être face aux défis posés par les réseaux sociaux. Le livre propose des stratégies pour préserver sa santé mentale et naviguer efficacement dans le paysage numérique.

- ***Résilience numérique : le guide de la génération Z* par Josiah Wolff**

Ce guide complet aborde les défis uniques auxquels sont confrontés les adolescents qui ont vécu l'isolement lié à la pandémie pendant leurs années de développement critiques, tout en étant immergés dans des environnements numériques. Il propose des outils pratiques à mettre en œuvre immédiatement et un cadre pour un bien-être numérique à long terme.



Ressources YouTube et vidéo

- Dr Tracey Marks – Offre des informations sur le stress lié aux réseaux sociaux, le sommeil et les limites numériques.

Chaîne : [Dr Tracey Marks](#)

- The Minimalists – Se concentre sur le minimalisme numérique et la clarté mentale.

Chaîne : [The Minimalists](#)

« *Always Online: Weighing the Effects of Social Media on Teens' Mental Health* »

- (Toujours en ligne : évaluer les effets des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescents) – Un documentaire explorant les risques et les stratégies de protection.

« *The Dark Side of Social Media on Mental Health* » (Le côté obscur des réseaux

- sociaux sur la santé mentale) – Met en évidence la dépendance, l'anxiété et les stratégies d'adaptation.

Exercice de réflexion

Repensez à une expérience numérique qui vous a laissé un sentiment de malaise, d'anxiété ou d'exclusion.

- Quelle était la source de cette expérience ?
- Comment avez-vous réagi émotionnellement ?
- À qui en avez-vous parlé, le cas échéant ?

Prendre le temps de réfléchir à ces questions peut vous aider à reconnaître les blessures numériques — chez vous ou chez les autres — et à entamer le processus de guérison.



L'empathie numérique, clé de la guérison et connexion en ligne

À une époque où les interactions humaines sont de plus en plus médiatisées par les écrans, favoriser l'empathie numérique est une étape essentielle pour guérir les blessures numériques et cultiver des environnements en ligne plus sûrs sur le plan émotionnel. Tant pour les jeunes que pour ceux qui les soutiennent, il est fondamental pour le bien-être psychosocial de sensibiliser aux comportements numériques, de reconnaître les signaux émotionnels et de réagir avec compassion.

Qu'est-ce que l' l'empathie numérique ?

L'empathie numérique désigne la capacité à comprendre et à répondre aux émotions d'autrui dans les environnements numériques. Elle englobe à la fois la reconnaissance des sentiments d'autrui et l'engagement actif auprès de ces personnes de manière respectueuse, compatissante et constructive. Contrairement à la simple sympathie, l'empathie numérique implique un effort conscient et intentionnel pour établir un lien émotionnel avec quelqu'un à travers des écrans, des textes ou des plateformes où les signaux émotionnels peuvent être limités ou absents.

L'empathie numérique joue un rôle important dans la prévention **des préjudices**, la prise en charge des effets des blessures numériques et la création d'espaces en ligne plus sûrs et plus inclusifs. C'est également une compétence fondamentale pour les animateurs socio-éducatifs, les éducateurs et les pairs aidants qui aident les autres à se remettre d'expériences numériques préjudiciables.

Fondements psychologiques de l'empathie

L'empathie est généralement classée en deux formes distinctes mais interdépendantes : l'empathie cognitive et l'empathie affective. Les deux sont essentielles pour soutenir efficacement les autres, en particulier dans les interactions numériques.

Empathie cognitive

L'empathie cognitive est la capacité à comprendre les pensées, les sentiments ou le point de vue d'une autre personne. Dans un contexte numérique, cela signifie être capable d'interpréter le sens ou les émotions qui se cachent derrière la publication, le message ou le commentaire d'une personne, même en l'absence d'indices visuels ou auditifs.

Par exemple, lorsqu'il tombe sur une publication dans laquelle quelqu'un partage une difficulté personnelle, un jeune qui fait preuve d'empathie cognitive pourrait prendre le temps de réfléchir à ce que ressent cette personne et au type de soutien qui pourrait lui convenir.

Les recherches de Decety et Jackson (2004) soulignent que l'empathie cognitive est cruciale dans les relations interpersonnelles et joue un rôle important dans la promotion d'un comportement prosocial. Cela est particulièrement pertinent dans les environnements numériques, où les utilisateurs doivent s'appuyer fortement sur le langage écrit pour communiquer et interpréter les émotions.



Empathie affective

L'empathie affective désigne la réponse émotionnelle qui découle de la reconnaissance et du partage de l'expérience émotionnelle d'une autre personne. Dans les environnements numériques, l'empathie affective peut s'exprimer par des mots d'encouragement, une prise de contact privée pour offrir son soutien ou une réponse sincère à la détresse.

Kanske et al. (2015) ont exploré le rôle de l'empathie affective dans les interactions en ligne et ont constaté que les personnes qui font preuve de cette forme d'empathie sont plus susceptibles d'adopter des comportements de soutien, tels que le réconfort ou l'aide. Cela contribue de manière significative au développement de communautés en ligne inclusives et émotionnellement sûres.

Combinées, l'empathie cognitive et affective constituent la base d'un engagement numérique significatif, en particulier chez les jeunes qui se remettent de blessures numériques. Selon une étude menée par Masten et al. (2011), les adolescents qui font preuve d'un niveau d'empathie plus élevé sont nettement moins susceptibles d'adopter des comportements nuisibles en ligne et plus enclins à soutenir leurs pairs lors d'expériences émotionnellement difficiles.



Stratégies pour cultiver l'empathie numérique

Favoriser l'empathie numérique nécessite des efforts délibérés et soutenus. Les stratégies suivantes offrent des conseils pratiques aux jeunes, aux éducateurs et aux animateurs socio-éducatifs pour intégrer l'empathie dans leurs interactions numériques.

Écoute active dans la communication numérique

- Lisez attentivement les messages et les publications avant de répondre. Cela permet de réduire les malentendus et de garantir que les réponses sont réfléchies et pertinentes.

- Réflétez ce que l'autre personne a partagé. Par exemple, des réponses telles que « Il semble que tu traverses une période difficile à l'école » valident l'expérience de la personne.

- Posez des questions ouvertes telles que « Comment cela t'a-t-il affecté ? » ou « De quoi as-tu besoin en ce moment ? » afin d'encourager un dialogue et une connexion plus profonds.

Langage attentionné et empathique

- Utilisez un langage qui traduit votre soutien et votre compréhension. Des phrases telles que « **Je suis là pour vous** » ou « **Cela semble très difficile** » démontrent votre disponibilité émotionnelle.

- Si vous partagez une expérience personnelle pour vous identifier à la situation difficile d'une autre personne, assurez-vous que cela vise à créer un lien plutôt qu'à détourner l'attention. Une remarque telle que « J'ai vécu quelque chose de similaire, et cela m'a aidé d'en parler à quelqu'un » peut être source de soutien sans minimiser les sentiments de l'autre personne.

- ♦ Évitez les jugements ou les propos dédaigneux. Créer un espace numérique sans jugement encourage l'honnêteté et la vulnérabilité.

Exposition à des perspectives diverses

- ♦ Suivez et interagissez avec des personnes issues de milieux, de cultures et d'expériences de vie variés. Cela élargit votre compréhension et approfondit votre empathie.

- ♦ Participez à des campagnes, des défis numériques ou des discussions qui promeuvent la gentillesse, la sensibilisation à la santé mentale et l'inclusion.

Introspection et compassion envers soi-même

- ♦ Réfléchissez régulièrement à vos propres réactions émotionnelles dans vos interactions numériques. Une meilleure conscience de soi renforce la capacité d'empathie envers les autres.
- ♦ Pratiquez des activités de réflexion, comme la tenue d'un journal, afin de traiter vos expériences émotionnelles et de clarifier vos relations avec les autres en ligne.

Promouvoir une culture de soutien

- ♦ Partagez des histoires positives, des ressources ou des affirmations qui favorisent la résilience et le bien-être mental.

- ♦ Agissez en tant que témoin lorsque vous êtes confronté à un comportement négatif ou nuisible en ligne. Soutenez les personnes concernées et remettez en question les commentaires inappropriés de manière respectueuse.

- ♦ Lancer des conversations sur des sujets tels que la santé mentale, le harcèlement en ligne ou le bien-être numérique afin de normaliser le dialogue et de promouvoir la prise en charge collective.

Soutenir les jeunes en situation de crise numérique : approches théoriques et applications pratiques

Les jeunes qui souffrent de détresse émotionnelle en ligne ont besoin de réponses éclairées et encourageantes de la part des adultes, de leurs pairs et des communautés numériques. Plusieurs théories psychologiques fournissent un cadre pour comprendre et soutenir les jeunes dans ces situations.

Théorie cognitivo-comportementale (TCC)

La TCC se concentre sur la relation entre les pensées, les émotions et les comportements. Dans le contexte en ligne, une pensée déformée (comme interpréter les commentaires négatifs comme une preuve d'échec personnel) peut entraîner des dommages émotionnels.

Les programmes de TCC axés sur les jeunes aident les individus à identifier les pensées négatives et à les remplacer par des interprétations plus constructives. Par exemple, si un jeune reçoit un commentaire négatif en ligne, il peut apprendre à remettre en question sa validité : « Le commentaire de cette personne est-il vraiment vrai ? Quelles preuves ai-je ? »

Kendall et al. (2010) ont démontré que les compétences d'adaptation basées sur la TCC réduisent considérablement l'anxiété et les symptômes dépressifs chez les adolescents exposés au harcèlement, y compris le harcèlement numérique.



Théorie de l'apprentissage social (SLT)

La théorie de l'apprentissage social d'Albert Bandura postule que les individus apprennent des comportements en observant les autres. Dans les environnements en ligne, les jeunes reproduisent souvent les comportements qu'ils voient chez leurs pairs, les influenceurs ou les adultes.

Les organisations de jeunesse peuvent tirer parti de la SLT en créant des initiatives menées par des pairs qui modélisent un comportement en ligne respectueux et empathique. Par exemple, de courtes vidéos illustrant la résolution de conflits, l'écoute active ou le soutien en ligne peuvent être des outils puissants pour changer les comportements.

Des campagnes telles que #ChooseKind ont réussi à encourager les jeunes à partager des interactions positives et à lutter contre le harcèlement par le biais de récits et d'expressions créatives. Les recherches menées par Frydenberg et Lewis (2004) confirment l'efficacité de ces campagnes pour réduire les comportements nuisibles et favoriser le respect au sein des communautés.

Théorie de la résilience

La théorie de la résilience met l'accent sur la capacité à s'adapter et à se remettre de l'adversité. Les jeunes qui sont confrontés à des blessures numériques peuvent développer des stratégies d'adaptation qui les aident à rebondir et à devenir plus forts.

Les programmes destinés aux jeunes peuvent promouvoir la résilience à travers des activités telles que la narration d'histoires, l'expression artistique et le soutien par les pairs. Les techniques de thérapie narrative, par exemple, permettent aux jeunes de recadrer les expériences en ligne préjudiciables et de développer un sentiment d'autonomie plus fort.

L'initiative « Ensemble contre les discours haineux » en Croatie en est un exemple notable. Cette campagne nationale a combiné l'éducation, la sensibilisation des médias et des interventions dans les écoles pour promouvoir la tolérance, la non-violence et l'empathie. Avec le soutien du ministère des Sciences et de l'Éducation, le programme a touché des milliers d'élèves et a mis l'accent sur les valeurs d'inclusion à travers des vidéos éducatives et des discussions.

Théorie des systèmes écologiques

La théorie des systèmes écologiques d'Urie Bronfenbrenner met en évidence la manière dont le développement d'un jeune est façonné par de multiples systèmes environnementaux, notamment la famille, l'école et la communauté.

Pour favoriser le bien-être numérique, une collaboration entre ces différents systèmes est nécessaire. Les écoles, les parents, les animateurs socio-éducatifs et les responsables communautaires doivent s'impliquer dans la création d'environnements où un comportement numérique sûr et empathique est enseigné, modélisé et renforcé.

Des ateliers sur la citoyenneté numérique, co-organisés par les écoles et les organisations communautaires, peuvent contribuer à former un front uni pour soutenir la santé mentale et la sécurité en ligne des jeunes.



La culture numérique, voie vers l'autonomisation

La culture numérique comprend la capacité à naviguer, évaluer et créer du contenu numérique de manière responsable. Elle permet aux jeunes d'évaluer de manière critique ce qu'ils voient en ligne et de prendre des décisions éclairées.

Les programmes qui intègrent la culture numérique aident les jeunes à :

- Identifier les fausses informations ou les contenus préjudiciables
- Reconnaître les comportements manipulateurs en ligne
- Comprendre comment les algorithmes influencent ce qu'ils voient et ce avec quoi ils interagissent
- Développer la confiance nécessaire pour fixer des limites dans les relations numériques

En France, la Fondation de France a mis en œuvre plus de 3 500 projets visant à soutenir les jeunes, en particulier ceux qui sont confrontés à l'isolement numérique ou à des troubles émotionnels. Il s'agit notamment de programmes offrant un soutien en matière de santé mentale, un accès à Internet et une éducation à la sécurité numérique.

De plus, des services tels que Fil Santé Jeunes, une ligne d'assistance dédiée à la santé mentale des jeunes, offrent un soutien confidentiel à ceux qui sont victimes de harcèlement numérique, de cyberharcèlement ou de crises en ligne. Ces efforts reflètent une approche globale de la culture numérique et du bien-être émotionnel.



Comprendre et traiter la dépendance au numérique et à la technologie

La dépendance numérique désigne une utilisation excessive des plateformes en ligne telles que les réseaux sociaux, les jeux vidéo ou les services de streaming. La dépendance à la technologie englobe une utilisation plus large des appareils numériques, notamment les smartphones, les tablettes et les ordinateurs, indépendamment de la connexion Internet.

Indicateurs de la dépendance numérique

- Incapacité à contrôler le temps passé devant un écran malgré des conséquences négatives
- Pensées constantes concernant les activités en ligne
- Négligence des responsabilités ou des relations au profit de l'utilisation du numérique • Dépendance émotionnelle à la validation en ligne ou aux réactions sociales
- Retrait des activités hors ligne et perte d'intérêt pour les loisirs

Indicateurs de dépendance à la technologie

- Besoin compulsif de vérifier ses appareils
- Symptômes physiques tels que maux de tête ou mauvaise posture
- Comportements à risque tels que l'utilisation d'appareils pendant la conduite • Cacher ou mentir sur l'utilisation des appareils
- Irritabilité ou anxiété accrues en cas de déconnexion



Étapes vers la guérison

- **Reconnaître le problème**

Reconnaître les schémas d'utilisation excessive et évaluer leur impact sur le bien-être personnel.

- **Fixer des limites**

Utilisez des outils de suivi du temps passé devant les écrans. Désignez des zones sans technologie, telles que la chambre à coucher ou la salle à manger.

- **Donner la priorité aux activités hors ligne**

Reprenez des loisirs, des sports ou des activités sociales qui n'impliquent pas l'utilisation d'écrans.

- **Pratiquer la pleine conscience et la détox numérique**

Intégrez des techniques telles que la respiration profonde et des pauses programmées loin des plateformes numériques.

- **Faire des choix intentionnels**

Choisissez consciemment vos contenus numériques. Désactivez les notifications inutiles.

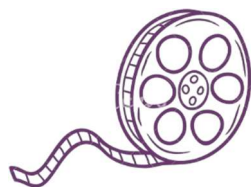
- **Rechercher du soutien**

Parlez à un adulte de confiance, à un conseiller ou à un professionnel de la santé mentale. En cas d'impact grave, une thérapie comportementale peut être utile.



Films recommandés sur la dépendance au numérique et à la technologie

- **The Social Dilemma (2020)** : un documentaire qui examine la manipulation psychologique utilisée par les grandes entreprises technologiques et ses effets sur la société.
- **Ready Player One (2018)** : une représentation fictive d'un futur où les individus échappent à la réalité grâce à des mondes virtuels immersifs.
- **Her (2013)** : explore l'attachement émotionnel à l'intelligence **artificielle** et la solitude liée à la dépendance numérique.
- **Black Mirror: Nosedive (2016)** : met en évidence les dangers de la validation sociale dans une société obsédée par les évaluations en ligne.
- **Eighth Grade (2018)** : une représentation réaliste de l'adolescence façonnée par la pression des réseaux sociaux et la comparaison numérique.



Activité de réflexion : pratiquer l'empathie numérique

Cette activité est conçue pour vous aider à réfléchir à vos propres comportements numériques et à développer votre capacité d'empathie dans les espaces en ligne. Prenez le temps de répondre à chaque question de manière réfléchie. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, l'objectif étant la conscience de soi et le développement personnel.

Partie 1 : Réflexion sur soi

1. Repensez à une interaction récente en ligne (un message, un commentaire, une publication ou une conversation) qui vous a fait vous sentir soutenu ou compris sur le plan émotionnel.

Qu'est-ce qui vous a donné l'impression

- ♦ qu'il s'agissait d'un geste empathique ou
- ♦ gentil ? Comment cela a-t-il affecté votre humeur ou votre état d

2. Pensez maintenant à un moment où une interaction en ligne vous a donné l'impression d'être incompris, jugé ou ignoré.

- ♦ Qu'est-ce qui manquait dans cette communication ?
- ♦ Comment cela vous a-t-il affecté émotionnellement ?

3. Définissez avec vos propres mots ce qu'est l'empathie en ligne. En quoi diffère-t-elle de l'empathie en personne ?



Partie 2 : Application

4. Choisissez un espace numérique que vous utilisez fréquemment (par exemple, Instagram, WhatsApp, Discord, etc.).
 - Quels types de comportements ou de langage démontrent de l'empathie selon vous ?
 - Quels types de comportements nuisent à l'empathie ou font que les autres se sentent en insécurité ?
5. Énumérez deux façons spécifiques dont vous pouvez faire preuve d'empathie dans cet espace au cours de la semaine prochaine.
 - Par exemple : répondre de manière réfléchie à l'histoire d'un ami, soutenir une personne critiquée ou prendre des nouvelles d'une personne qui semble renfermée.
6. Comment réagissez-vous généralement lorsque vous voyez quelqu'un se faire intimider, exclure ou ridiculiser en ligne ?
 - Aimerez-vous réagir différemment ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à le faire ?

Partie 3 : Développer des habitudes empathiques

7. Évaluez-vous (1 à 5) sur les compétences suivantes, où 1 signifie « Je fais rarement cela » et 5 signifie « Je fais cela régulièrement » :
 - Je lis attentivement les messages avant de les commenter.
 - J'essaie de comprendre ce que ressentent les autres avant de répondre. J'évite de faire des suppositions ou de tirer des conclusions hâtives. Je soutiens les autres lorsque je les vois en détresse en ligne.
8. Choisissez une compétence parmi celles ci-dessus à améliorer.
 - Quelle action pouvez-vous entreprendre cette semaine pour la mettre en pratique ?

Guérison axée sur les jeunes issus de minorités

Comprendre la psychologie des insultes : schémas linguistiques et identitaires à l'encontre des jeunes issus de minorités en ligne

À l'ère numérique, la communication a subi des transformations qui peuvent être à la fois inclusives et néfastes. L'un des phénomènes les plus préoccupants est l'utilisation croissante des insultes, en particulier à l'encontre des jeunes issus de minorités. Ces insultes, qu'elles soient ouvertes ou subtiles, renforcent l'exclusion, la discrimination et les dommages psychologiques à long terme.

Les insultes peuvent être classées en fonction de leur ton, de leur intention et de leur impact, allant d'une hostilité ouverte à des microagressions socialement normalisées. Si certaines sont explicitement offensantes, d'autres peuvent sembler bénignes mais avoir des implications importantes pour l'identité et la santé mentale. Il est essentiel que les jeunes, les éducateurs et les animateurs socio-éducatifs engagés dans la création d'espaces numériques sûrs et inclusifs comprennent la nature des insultes.

Catégories d'insultes

1. Insultes explicitement désobligeantes

Insultes directes visant à rabaissier des personnes en raison de leur identité, telles que les insultes à caractère racial, ethnique ou sexiste.

2. Insultes dédaigneuses

Expressions qui rabaissent ou invalident l'identité ou les expériences d'une personne, souvent par le biais d'un langage condescendant.

CHAPITRE 3

3. Insultes taquines

Déclarations présentées comme des blagues ou des taquineries, mais qui contiennent des sous-entendus blessants et renforcent les attitudes négatives.

4. Remarques stéréotypées

Commentaires qui perpétuent des généralisations préjudiciables à l'égard d'un groupe, renforçant ainsi les préjugés systémiques.

5. Insultes indirectes

Langage subtil qui implique une insulte sans référence directe, s'appuyant souvent sur le ton ou le contexte pour transmettre un message blessant.

6. Langage manipulateur

Déclarations présentées comme des marques d'intérêt ou de soutien, mais conçues pour miner ou remettre en question l'identité ou l'authenticité d'une personne.

7. Langage codé

Termes utilisés pour dissimuler des messages offensants sous des expressions ambiguës ou euphémiques, souvent dans le but d'échapper à la modération.

8. Insultes dans les commentaires sociaux

Critiques du mode de vie ou du comportement qui ciblent des caractéristiques identitaires telles que le milieu socio-économique, la culture ou l'orientation sexuelle.

9. Insultes fondées sur l'identité

Langage qui attaque des individus sur la base d'attributs personnels spécifiques tels que la race, la religion, le sexe, le handicap ou l'identité sexuelle.

10. Moqueries culturelles

Langage ou médias qui imitent ou parodient des éléments d'une culture marginalisée de manière irrespectueuse ou exploitante.

Impact psychologique des insultes sur les jeunes issus de minorités

L'utilisation d'insultes dans les environnements numériques a des effets psychologiques mesurables et durables sur les jeunes, en particulier ceux issus de communautés marginalisées.

Dynamique intra-groupe vs extra-groupe

Les insultes en ligne sont souvent utilisées pour renforcer l'appartenance à un groupe. En excluant ou en ciblant les minorités, les individus renforcent leur lien avec le groupe dominant, ce qui renforce les cycles de discrimination.

Projection des insécurités

Certains jeunes utilisent des insultes pour détourner l'attention de leurs propres vulnérabilités. Ce phénomène est particulièrement fréquent dans les environnements en ligne anonymes, où les utilisateurs se sentent moins responsables de leurs comportements préjudiciables.

Desensibilisation

Une exposition fréquente aux insultes sur des plateformes telles que les jeux en ligne ou les réseaux sociaux peut normaliser leur utilisation. Au fil du temps, cela diminue la sensibilité à la discrimination et contribue à créer des cultures numériques hostiles.

Menace stéréotypée

Les jeunes issus de minorités peuvent intérioriser les stéréotypes négatifs ou craindre de les confirmer. L'exposition aux insultes exacerbe l'anxiété, nuit à l'estime de soi et sape la confiance en soi dans les contextes sociaux et scolaires.



CHAPITRE 3

Déficit d'empathie

Les interactions en ligne manquent souvent des indices visuels et auditifs qui facilitent l'empathie. Par conséquent, les insultes sont utilisées sans conscience ni préoccupation quant à leur impact, créant ainsi des environnements émotionnellement distants et nuisibles.

Effets psychologiques à long terme

Une exposition chronique aux insultes peut contribuer à l'anxiété, à la dépression, à des symptômes de stress post-traumatique et à une baisse de l'estime de soi. Ces effets peuvent persister à l'âge adulte et influencer la santé mentale, les relations et la carrière professionnelle.

Fragmentation communautaire

L'utilisation répétée d'insultes fondées sur l'identité érode la confiance au sein des communautés et alimente les divisions. La fragmentation entrave la solidarité et l'action collective, rendant plus difficile pour les groupes marginalisés de défendre leurs intérêts ou de trouver des alliés.

Intervention des témoins en ligne

L'intervention des témoins désigne les mesures prises par des personnes qui sont témoins de comportements préjudiciables en ligne. Une intervention efficace peut empêcher l'escalade et apporter un soutien crucial aux victimes. Cependant, de nombreux jeunes se sentent mal préparés ou hésitent à intervenir.



Obstacles à l'intervention des témoins

- Crainte de représailles

De nombreux jeunes hésitent à intervenir par crainte de représailles personnelles ou d'isolement social.

- Manque de connaissances

Les jeunes ne savent peut-être pas comment intervenir efficacement. Des études montrent que la formation à l'intervention augmente considérablement la confiance et la probabilité d'agir.

- Normalisation des comportements préjudiciables

Dans certains espaces numériques, tels que les fils de commentaires ou les chats de jeux, les comportements préjudiciables sont si courants qu'ils deviennent normaux, ce qui les rend plus difficiles à reconnaître ou à contester.

Psychologique et Principes sociaux Principes Théorie des normes sociales

- Théorie des normes sociales

Selon Cialdini et al. (1990), les individus sont plus enclins à intervenir s'ils pensent que les autres attendent d'eux qu'ils le fassent. La promotion de normes numériques positives peut inciter les utilisateurs à agir lorsqu'ils sont témoins d'un préjudice.

- L'effet spectateur

Latane et Darley (1970) ont décrit comment la présence d'autres personnes peut réduire la probabilité qu'un individu vienne en aide. Cependant, l'éducation et l'autonomisation peuvent contrer cette tendance.

- Autonomisation par la formation

Miller et al. (2019) ont constaté que les programmes de formation à l'intervention augmentent la fréquence et la qualité des actions des témoins. Ces programmes se concentrent sur l'identification des comportements préjudiciables, l'apprentissage de stratégies de désescalade et la mise en pratique de l'intervention dans des environnements contrôlés.

CHAPITRE 3

Stratégies pratiques pour l'intervention des témoins

Stratégies générales

- Évaluer la situation

Évaluez rapidement si une personne est en détresse. La « règle des cinq secondes

» peut être un guide utile : si un commentaire ou un geste provoque un malaise dans les cinq secondes, cela justifie probablement une intervention.

- Pensez à votre sécurité

Intervenez de manière appropriée et sûre. Dans les situations à haut risque, signalez le comportement plutôt que d'intervenir directement.

- Documentez l'incident

Faites des captures d'écran ou enregistrez les messages comme preuves pour un signalement ou une action en justice si nécessaire.

Sur les réseaux sociaux

- Messagerie directe

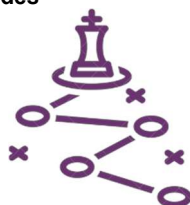
Contactez en privé les personnes visées pour leur exprimer votre solidarité et votre soutien émotionnel.

- Soutien public

Publiez un commentaire respectueux pour défendre la personne concernée et dénoncer le comportement inapproprié.

- Utilisez les outils de la plateforme

Signalez les contenus offensants à l'aide des outils intégrés. Encouragez les autres à faire de même afin d'accroître la visibilité auprès des modérateurs.



CHAPITRE 3

Dans les communautés de joueurs

- Utilisez les fonctionnalités de signalement intégrées au jeu

La plupart des jeux multijoueurs proposent des outils de signalement. Utilisez-les pour signaler les cas de harcèlement ou d'insultes.

- Maintenez une communication constructive

Si vous utilisez le chat vocal, réagissez aux propos blessants de manière calme et assertive, sans aggraver le conflit.

- Favorisez une culture d'équipe positive

Encouragez une communication respectueuse et valorisez les bons comportements parmi vos coéquipiers.

Dans les forums et les salons de discussion en ligne

Donnez l'exemple d'un dialogue respectueux

Publiez des commentaires qui favorisent un engagement constructif et contrecarrent l'hostilité.

- Modérez efficacement

Si vous disposez de privilèges administratifs, surveillez activement le contenu et appliquez systématiquement les directives communautaires.

Engagez des conversations ouvertes

Créez des fils de discussion axés sur la sécurité en ligne, l'inclusion et le respect.



CHAPITRE 3

Études de cas sur l'intervention des témoins en ligne

- Hate and Hope Tracker de Right To Be

Une initiative proposant des méthodes d'intervention sûres et efficaces, notamment des stratégies telles que la distraction, la délégation, la documentation, le report et l'action directe.

- Atelier SALTO-YOUTH : De témoin à témoin actif

Un programme européen qui forme les animateurs socio-éducatifs à intervenir dans les cas de violence sexiste en ligne à l'aide de l'éducation non formelle.

- Projet STANDBYCOMMS

Projet financé par la Commission européenne visant à développer des outils pour encourager les comportements prosociaux des témoins face à l'hostilité et aux discours haineux en ligne.

- Mouvement #MeToo

Une campagne mondiale qui encourage les individus à dénoncer le harcèlement sexuel. Elle a démontré le pouvoir du soutien et de l'intervention collectifs.

- Controverse GamerGate

Un cas prolongé de misogynie et de harcèlement en ligne. Il a mis en évidence l'importance de l'intervention communautaire et de la responsabilité des plateformes.



Signaler les abus et les contenus préjudiciables

Ressources offrant des conseils pratiques sur le signalement des abus sur différentes plateformes :

- Campagne « No Hate Speech Youth » (Non aux discours haineux chez les jeunes) – Fournit des conseils sur le signalement des discours haineux et du cyberharcèlement sur diverses plateformes.
- CEOP Education – Offre des conseils aux parents et aux jeunes sur le signalement de contenus préjudiciables sur les réseaux sociaux.
- Internet Matters – Guide complet sur le signalement des préjudices en ligne, y compris le cyberharcèlement et les contenus inappropriés.

Les défis liés à la lutte contre les blessures numériques sur les plateformes

Malgré les efforts déployés par les réseaux sociaux et les plateformes de jeux, beaucoup ont encore du mal à protéger adéquatement les utilisateurs contre les préjudices liés à l'identité.

- Filtres modifiant l'apparence

De nombreuses plateformes promeuvent des normes de beauté irréalistes, renforçant ainsi des normes néfastes qui touchent de manière disproportionnée les jeunes issus des minorités.

- Insultes culturelles et langage codé

Le langage subtil et codé échappe souvent à la modération, permettant aux discours haineux de persister sous des formes déguisées.

- Deepfakes et manipulation d'identité

Des outils avancés sont utilisés pour créer de fausses vidéos ou usurper l'identité d'autrui, ce qui a de graves conséquences sur la réputation et la sécurité.

CHAPITRE 3

- Catfishing sur les applications de rencontre

La création de faux profils pour tromper les autres peut entraîner une détresse émotionnelle et une exploitation, en particulier pour les jeunes LGBTQ+ et issus de minorités raciales.

- Le blackface numérique dans la culture des mèmes

L'utilisation d'images ou de discours associés à des personnes noires à des fins humoristiques ou expressives par des utilisateurs non noirs peut perpétuer les stéréotypes raciaux.

- Exploitation virale des traumatismes

Les contenus montrant des actes de violence ou d'abus à l'encontre de groupes marginalisés deviennent souvent viraux, déshumanisant les victimes et traumatisant à nouveau les communautés.

- Liberté d'expression contre sécurité des utilisateurs

Les plateformes sont confrontées à des défis permanents pour trouver un équilibre entre la liberté d'expression et la modération nécessaire. Alors que certains utilisateurs se sentent censurés, d'autres continuent de subir des préjudices sans que rien ne soit fait pour y remédier.



Ressources pour les jeunes et les travailleurs sociaux auprès des jeunes

- Sur la diversité : l'accès n'est pas synonyme d'inclusion | Anthony Jack – Aborde les défis auxquels sont confrontés les étudiants défavorisés dans les établissements d'élite.
- Les ombres invisibles des genres | Sneha Kala – Explore les dynamiques de genre et la discrimination.
- Le pouvoir de comprendre ce qui se cache à l'intérieur | Navya Sharma – Souligne l'importance de regarder au-delà des apparences pour comprendre la discrimination.
- Repenser la diversité : pourquoi nous avons besoin d'équité pour mettre fin à l'oppression | Dr Atyia Martin – Examine en quoi l'équité est nécessaire pour lutter contre l'oppression.
- Cinq conférences TED sur la diversité et l'inclusion – Une liste sélectionnée de conférences TED traitant de la diversité et de l'inclusion.



Activité de réflexion : s'exprimer et soutenir les autres en ligne

Cette activité vous aidera à réfléchir à ce que vous avez appris dans ce chapitre et à la manière dont vous pouvez utiliser ces connaissances pour rendre les espaces numériques plus sûrs et plus respectueux pour tous, en particulier pour les jeunes issus de minorités.

Partie 1 : Réfléchissez à votre expérience

1. Avez-vous déjà vu ou entendu quelqu'un être traité injustement en ligne en raison de son origine ethnique, de son sexe, de sa religion ou de son identité ?
 - ♦ Que **s'est-il** passé
 - ♦ ? Qu'avez-vous ressenti ?
2. Avez-vous réagi à ce moment-là ?
 - ♦ Si oui, qu'avez-vous fait ?
 - ♦ Si non, qu'est-ce qui vous en a empêché ?
3. Comment réagiriez-vous si vous voyiez une situation similaire se reproduire ?

Partie 2 : Apprendre et réfléchir

4. Pourquoi est-il préjudiciable d'utiliser des insultes ou de faire des blagues sur les origines ou l'identité d'une personne ?
5. Quelles conséquences peut-il y avoir sur la confiance en soi ou la santé mentale d'une personne qui est constamment victime de haine ou d'irrespect en ligne ?
6. Qu'avez-vous appris dans ce chapitre sur la manière de soutenir une personne victime d'intimidation ou d'exclusion en ligne ?

CHAPITRE 3

Partie 3 : Passez à l'action

7. Citez un espace en ligne (tel qu'Instagram, un jeu ou un groupe de discussion) où, selon vous, les gens pourraient se montrer plus respectueux.
8. Quelle petite chose pouvez-vous faire cette semaine pour rendre cet espace plus convivial et plus sûr ?
9. Si vous voyez quelqu'un se faire harceler en ligne, que pourriez-vous dire ou faire pour l'aider ?



Guérir les relations numériques et favoriser l'inclusion

Les relations numériques occupent désormais une place centrale dans la manière dont les jeunes se connectent, communiquent et construisent leur identité. Comprendre comment ces relations se forment et évoluent peut aider les jeunes et les animateurs socio-éducatifs à établir des limites saines et à promouvoir le bien-être émotionnel.

Comprendre les relations en ligne

Les relations en ligne se développent souvent par étapes progressives de divulgation de soi, comme dans les interactions en face à face. La théorie de la pénétration sociale, proposée par Altman et Taylor, aide à expliquer comment la confiance se construit et la vulnérabilité augmente avec le temps :

- **Premier contact (phase d'orientation)**

Échanges basiques tels que les noms, les centres d'intérêt ou les activités communes via des plateformes telles que les applications de messagerie ou les jeux. Les jeunes évaluent la fiabilité et la compatibilité.

- **Exploration (phase exploratoire affective)**

La communication devient plus personnelle : partage d'opinions, de loisirs et d'émotions. Cette étape est essentielle pour établir une relation.

- **Intensification (phase affective)**

Des conversations émotionnelles plus profondes émergent. La confiance s'accroît et les identités en ligne peuvent devenir plus étroitement liées à la perception de soi dans la vie réelle.

- **Intégration (étape stable)**

Les relations en ligne impliquent des activités communes telles que jouer à des jeux vidéo ensemble ou passer des appels vidéo. Elles peuvent commencer à refléter des amitiés ou des relations amoureuses hors ligne.

- **Lien affectif (phase relationnelle)**

Un attachement émotionnel fort, une exclusivité et des attentes à long terme peuvent se former, même en l'absence d'interaction physique.

Comprendre ces étapes aide les jeunes à réfléchir à l'évolution de leurs relations numériques et aux moments où les limites risquent d'être franchies.

Se protéger dans les relations en ligne

Les relations en ligne saines peuvent offrir un soutien et un lien, mais elles présentent également des risques. Il est essentiel de reconnaître les signaux d'alerte et d'établir des limites.

Premier contact

- Soyez prudent avec vos informations personnelles. Évitez de partager votre adresse, vos informations financières ou votre nom complet dès le début de la conversation.
- Définissez dès le départ les limites de la communication. Ajustez les paramètres de confidentialité pour contrôler qui peut accéder à votre profil et à vos messages.

Exploration

- Surveillez le comportement de l'autre personne. Des questions manipulatrices ou trop intrusives peuvent être un signe d'alerte.
- Soyez attentif aux signaux d'alerte tels que la possessivité ou la pression pour vous rencontrer en personne.
- Partagez vos informations personnelles progressivement, afin de permettre à la confiance de s'installer au fil du temps.

Intensification

- Trouvez le juste équilibre entre ouverture et protection de soi. Évitez de trop en dire trop rapidement.
- Maintenez une communication respectueuse et soyez vigilant face à toute manipulation émotionnelle.
- Évaluez l'impact de la relation sur votre santé mentale.

Intégration

- Conservez votre indépendance et entretenez des relations en dehors du monde numérique.
- Ayez des attentes réalistes ; toutes les relations en ligne ne se traduisent pas forcément bien dans la vie réelle.
- Si vous rencontrez la personne en personne, vérifiez son identité, rendez-vous dans un lieu public et informez-en une personne de confiance.

Créer des liens

- Communiquez clairement vos limites et vos attentes.
- Faites attention à ce que vous publiez publiquement au sujet de votre relation.
- Soyez attentif aux signes de comportement contrôlant ou de tension émotionnelle.



Arnaques courantes dans les relations en ligne

Les relations en ligne, en particulier celles fondées sur la confiance et l'intimité émotionnelle, peuvent être la cible d'escroqueries. Il est essentiel de comprendre les signes avant-coureurs pour se protéger.

- **Catfishing** : utilisation de faux profils pour nouer des relations. Méfiez-vous des profils contenant peu d'informations ou du refus de discuter par vidéo.
- **Escroqueries sentimentales** : gagner la confiance de la victime pour lui demander de l'argent. Méfiez-vous des besoins financiers urgents ou des déclarations d'amour précipitées.
- **Escroqueries liées aux investissements** :
Promotion de des
opportunités financières . Évitez d'investir
de l'argent avec une personne rencontrée en ligne.
- **Escroqueries par hameçonnage** : envoi de faux liens pour voler des informations. Ne cliquez pas sur des liens suspects et ne saisissez pas de données sensibles.
- **Faux profils sur les sites de rencontre** : utilisation de messages génériques ou pré-rédigés pour gagner la confiance ou obtenir de l'argent.
- **Escroqueries par usurpation d'identité** : se faire passer pour une personne connue afin de demander de l'aide ou de l'argent. Vérifiez toujours l'identité de la personne auprès d'une autre source.
- **Manipulation émotionnelle** : culpabiliser ou exercer une pression émotionnelle sur quelqu'un pour prendre le contrôle. Prenez du recul si la relation vous semble unilatérale ou manipulatrice.



Conseils pour éviter les arnaques relationnelles en ligne

- Faites des recherches sur la personne. Utilisez des moteurs de recherche ou des outils de recherche d'images inversée.
- Évitez de partager trop tôt des informations sensibles.
- Soyez prudent avec l'argent. Une relation légitime ne devrait pas impliquer de demandes financières dès le début.
- Utilisez des plateformes bien établies dotées de fonctionnalités de sécurité.
- Recherchez les incohérences dans les récits ou les comportements.
- Utilisez les chats vidéo pour vérifier l'identité.
- Parlez à vos amis ou à votre famille de vos relations en ligne.
- Signalez toute activité suspecte aux plateformes ou aux autorités locales.

Conseils pour éviter les arnaques dans les relations en ligne

La création de communautés en ligne sûres et respectueuses nécessite des pratiques délibérées. L'inclusivité favorise le bien-être mental et aide à prévenir les blessures numériques.

- Respectez, comprenez, puis partagez

Citez les créateurs originaux. Taguez ou mentionnez toujours les artistes et les auteurs lorsque vous partagez leur travail.

Comprenez le contexte du contenu avant de le republier, en particulier lorsqu'il concerne la culture, l'identité ou la justice sociale.

- Directives pour les communautés en ligne

Des directives claires pour les groupes ou les plateformes contribuent à garantir la sécurité et le respect.

Éléments clés de directives efficaces

- **Introduction** : expliquez l'objectif de la communauté et l'importance du respect mutuel.
- **Code de conduite** : définissez les comportements acceptables et dressez la liste des actions interdites, telles que le harcèlement ou les discours haineux.
- **Déclaration d'inclusivité** : encouragez le dialogue entre des perspectives et des identités diverses.
- **Règles de communication** : définissez les attentes en matière de ton, de langage et de commentaires.
- **Politiques relatives au contenu** : clarifier la manière de partager du contenu, de citer les sources et d'éviter le spam.
- **Résolution des conflits** : décrivez comment les litiges seront traités et comment les utilisateurs peuvent signaler des problèmes.
- **Modération et application** : expliquez le rôle des modérateurs et les conséquences en cas de violation des règles.
- **Confidentialité et sécurité** : insistez sur le respect de la vie privée des utilisateurs et proposez des options pour signaler les préjudices.
- **Ressources et mises à jour** : incluez les coordonnées des personnes à contacter et un calendrier pour la révision et l'amélioration des directives.

L'accessibilité en ligne comme moyen de guérison

L'accessibilité en ligne contribue à réduire l'exclusion numérique et ses conséquences psychologiques pour les jeunes handicapés.

Les directives pour l'accessibilité des contenus Web (WCAG) encouragent :

- **Perceptibilité** : le contenu est présenté de manière à être perceptible par tous les utilisateurs.
- **Opérabilité** : les utilisateurs peuvent naviguer sur les plateformes à l'aide de divers outils.
- **Compréhensibilité** : les informations sont claires et compréhensibles.
- **Robustesse** : le contenu fonctionne avec un large éventail de technologies.

Répondre à des besoins spécifiques

- Déficiences visuelles : utilisez des lecteurs d'écran, des visuels à contraste élevé et du texte alternatif pour les images.
- Déficiences auditives : ajoutez des sous-titres aux vidéos et fournissez des versions textuelles des fichiers audio.
- Handicaps cognitifs : utilisez un langage clair, des mises en page cohérentes et des interfaces personnalisables.
- Handicaps physiques : permettez la navigation via le clavier ou un logiciel de reconnaissance vocale.

Le paradoxe de la positivité corporelle dans les médias numériques

Le mouvement « body positivity » encourage l'acceptation de soi, mais les médias numériques continuent de propager des normes de beauté irréalistes. Cette contradiction peut être source de confusion et de conflits intérieurs.

Cadre théorique : l'interactionnisme symbolique

Développé par George Herbert Mead puis approfondi par Herbert Blumer, l'interactionnisme symbolique explique comment les interactions sociales façonnent l'identité personnelle. Dans les environnements numériques, les utilisateurs se forgent une image d'eux-mêmes à partir de leurs interactions et de leur exposition aux médias.

- Les réseaux sociaux comme espace symbolique : les plateformes agissent comme des espaces où les utilisateurs absorbent des images et des messages sur l'image corporelle.
- Double message : la promotion de l'amour de soi est souvent associée à des images corporelles idéalisées, ce qui peut être source de confusion.
- Formation et normalisation de l'identité : une exposition constante façonne ce qui est considéré comme « normal » ou « souhaitable ».

Réponses cognitives et adaptation

- **Restructuration cognitive** : les utilisateurs peuvent consciemment essayer de penser positivement, mais continuer à lutter intérieurement.
- **Exposition sélective** : les jeunes peuvent limiter leur contenu pour éviter les comparaisons, ce qui peut être bénéfique ou néfaste selon la diversité de ce qu'ils voient.
- **Besoin de validation** : la recherche d'approbation en ligne peut conduire à une estime de soi instable.
- **Stratégies défensives** : certains utilisateurs réagissent en rejetant les normes irréalistes, tandis que d'autres intériorisent les normes néfastes.

Études de cas

Campagne « Real » d'Aerie

Elle mettait en scène des mannequins diversifiés, mais restait dans le cadre de normes de beauté limitées. Bien que saluée pour son inclusivité, la campagne excluait largement les morphologies ne correspondant pas à la taille moyenne.

Instagram et la culture des influenceurs

Les recherches menées par Tiggemann et Slater (2014) ont montré que même les influenceurs prônant l'acceptation du corps contribuent à l'insatisfaction corporelle lorsque leurs images restent idéalisées ou retouchées.

This Is Us – Kate Pearson

Le personnage, interprété par Chrissy Metz, a permis de représenter les corps plus volumineux dans les médias grand public. Cependant, l'accent mis sur son poids a souvent limité la représentation à des questions d'image corporelle, négligeant des aspects plus larges de son identité.



Guérir grâce à l'autonomisation et à la résilience - Bien- être numérique

Comprendre le bien-être numérique

Dans le monde actuel, la technologie fait partie intégrante de notre quotidien. Cependant, son omniprésence soulève des questions quant à son impact sur notre santé mentale, physique et émotionnelle. Le bien-être numérique désigne le maintien d'une relation saine et équilibrée avec les technologies numériques. Il implique d'utiliser la technologie de manière à favoriser, plutôt qu'à nuire, au bien-être individuel et collectif.

Plusieurs théories psychologiques et directives pratiques offrent des pistes de réflexion sur la manière dont les jeunes peuvent gérer leur temps d'écran, éviter l'épuisement numérique et utiliser la technologie comme un outil d'autonomisation.

Fondements théoriques du bien-être numérique

1. Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985)

Selon la théorie de l'autodétermination, tous les individus ont trois besoins psychologiques fondamentaux : l'autonomie, la compétence et la relation. Une utilisation excessive ou incontrôlée des écrans peut nuire à ces besoins en réduisant les interactions en face à face et en augmentant la consommation passive. À l'inverse, une utilisation réfléchie et consciente de la technologie peut favoriser l'apprentissage, la créativité et les liens sociaux, améliorant ainsi le bien-être général.

CHAPITRE 5

2. Théorie de la détox numérique

Le concept de « détox numérique » consiste à s'éloigner volontairement des écrans afin de réduire le stress et de retrouver sa concentration. Une déconnexion temporaire permet au corps et à l'esprit de se reposer, améliore le sommeil et favorise la régulation émotionnelle. La détox numérique encourage la réflexion et aide à éviter de consulter compulsivement ses appareils électroniques.

3. Théorie des systèmes écologiques (Bronfenbrenner)

La théorie de Bronfenbrenner souligne que le comportement d'un individu est façonné par plusieurs systèmes : la famille, l'école, la communauté et les médias. Le bien-être numérique n'est pas uniquement une responsabilité individuelle, mais aussi collective. Les parents, les éducateurs et les animateurs jeunesse ont tous un rôle à jouer pour guider une utilisation saine des technologies et donner l'exemple d'un équilibre numérique.

Lignes directrices pour une utilisation saine des écrans

1. Limiter le temps passé passivement devant un écran

Toutes les utilisations des écrans ne se valent pas. Les activités passives telles que le défilement sans fin ou le visionnage excessif peuvent entraîner de la fatigue, tandis que les utilisations actives telles que l'apprentissage, la création ou la communication peuvent être bénéfiques. Privilégiez une utilisation intentionnelle plutôt qu'une utilisation inconsidérée.



CHAPITRE 5

2. Fixez des limites claires

Définissez des moments sans écran pendant la journée, par exemple avant le coucher ou pendant les repas. La mise en place de limites cohérentes permet de réduire la surutilisation et améliore l'hygiène du sommeil et les interactions sociales.

3. Utilisez des aides technologiques

Utilisez des outils tels que des minuteries d'application, le suivi du temps passé devant les écrans et le contrôle des notifications pour gérer vos habitudes numériques et rester conscient de vos modes d'utilisation.

4. Pratiquez la pleine conscience numérique

Avant d'utiliser un appareil, posez-vous les questions suivantes : pourquoi est-ce que je fais cela ? Qu'est-ce que j'espère en retirer ? Être conscient de votre intention peut vous éviter une utilisation excessive et augmenter votre satisfaction.

5. Encouragez les activités hors ligne

Encouragez l'activité physique, les sorties dans la nature, les loisirs et les interactions en face à face. Une routine équilibrée qui inclut à la fois des expériences en ligne et hors ligne est essentielle pour développer la résilience émotionnelle et mentale.



Conseils pour une utilisation saine des écrans

utilisation saine des écrans

L'utilisation des écrans peut se faire dans un contexte social ou solitaire, chacun pouvant avoir des effets positifs et négatifs selon la manière dont elle est gérée.

Utilisation sociale des écrans

Cela comprend les SMS, les appels vidéo, les jeux avec d'autres personnes et les interactions sur les réseaux sociaux. Elle peut favoriser les relations et créer des liens émotionnels. Cependant, elle peut également créer une pression pour performer, une peur de passer à côté de quelque chose ou une dépendance à la validation en ligne.

Utilisation solitaire d'un écran

Cela comprend la lecture, le visionnage de contenus éducatifs, l'écriture ou la pratique de l'art numérique. Cela favorise la créativité et l'apprentissage, mais peut conduire à l'isolement si cela devient la seule forme d'interaction.

Atteindre l'équilibre

La clé est de maintenir un équilibre sain. Le temps passé devant un écran en société doit favoriser les liens sociaux, tandis que le temps passé seul doit favoriser la créativité et l'épanouissement personnel. Les jeunes tirent le meilleur parti d'un mode de vie numérique équilibré qui inclut les deux aspects.



Gérer le temps passé devant les écrans : approche basée sur le temps ou sur les tâches

Il existe deux méthodes courantes pour gérer l'utilisation des écrans : l'approche basée sur le temps et l'approche basée sur les tâches.

Approche basée sur le temps

Cette méthode consiste à fixer une limite quotidienne ou hebdomadaire au temps passé devant les écrans. Si cette approche offre une structure claire, elle peut sembler restrictive et ne pas refléter la qualité ou l'objectif de l'utilisation.

Approche axée sur les tâches

Cette stratégie évalue le type d'activité effectuée à l'écran. Les tâches productives telles que l'étude, la recherche ou la création sont encouragées, tandis que les activités passives ou nuisibles sont réduites au minimum.

Combiner les deux approches

De nombreux jeunes trouvent le succès en utilisant un modèle hybride. Fixer des limites de temps générales tout en se concentrant sur la nature de l'activité numérique offre une certaine flexibilité sans pour autant laisser les habitudes devenir incontrôlées.



La technique Pomodoro pour équilibre numérique

Développée dans les années 1980 par Francesco Cirillo, la technique Pomodoro est un outil de gestion du temps qui aide à améliorer la concentration et à réduire la fatigue.

Comment ça marche ?

1. Choisissez une tâche.
2. Réglez un minuteur sur 25 minutes (un « Pomodoro »).
3. Travaillez sur la tâche sans interruption.
4. Faites une pause de 5 minutes.
5. Après quatre Pomodoros, faites une pause plus longue de 15 à 30 minutes.

Avantages

- Amélioration de la concentration grâce à des intervalles courts et structurés
- Réduction du burnout grâce à des pauses régulières
- Motivation accrue grâce à des tâches plus faciles à gérer
- Prévention de la surutilisation des appareils numériques grâce à des pauses hors ligne

Cette méthode peut être utilisée non seulement pour améliorer la productivité, mais aussi pour planifier l'utilisation des appareils numériques de manière structurée et réfléchie.



L'hypothèse Goldilocks : ni trop, ni trop peu

L'hypothèse Goldilocks suggère qu'un temps d'écran modéré est le plus bénéfique. Une utilisation excessive peut entraîner des troubles du sommeil, de l'anxiété et une fatigue émotionnelle, tandis qu'une utilisation trop faible peut limiter l'accès aux outils éducatifs et au soutien social.

Application pratique

- Évitez les extrêmes dans l'utilisation des écrans
- Utilisez la technologie pour enrichir vos expériences réelles, et non pour les remplacer.
- Réexaminez et ajustez régulièrement vos habitudes numériques

La modération, plutôt que la restriction, favorise une santé mentale durable et le développement cognitif.

Pratiques de pleine conscience pour le bien-être numérique

Intégrer la pleine conscience dans vos routines numériques aide à réduire le stress et à accroître la conscience. Voici quelques pratiques suggérées :

- Faire des pauses quotidiennes loin des écrans et réfléchir à ses émotions
- Être attentif aux signes physiques tels que la fatigue oculaire ou l'agitation
- Pratiquer la respiration profonde avant et après de longues périodes passées en ligne
- Utiliser des applications ou des journaux de pleine conscience pour suivre et évaluer son comportement numérique

Activisme numérique conscient

L'activisme numérique conscient combine la recherche du changement social avec l'intelligence émotionnelle et la communication intentionnelle. Il vise à promouvoir un impact **positif** sans contribuer à un comportement toxique en ligne ou à l'épuisement personnel.

Principes fondamentaux :

- Intentionnalité

Les militants doivent agir avec détermination. Avant de publier un message, posez-vous les questions suivantes : ce message sert-il la cause ? Reflète-t-il mes valeurs ?

- Empathie

Comprenez le point de vue des autres, même lorsque vous n'êtes pas d'accord. Évitez les propos déshumanisants ou les comportements polarisants.

- Maîtrise de soi

Réfléchissez avant de répondre. Un engagement réfléchi réduit les conflits et renforce la crédibilité.

- Utilisation équilibrée de la technologie

Combiner le militantisme en ligne avec des actions hors ligne. Éviter l'épuisement émotionnel en fixant des limites à son militantisme.



CHAPITRE 5

Fondements théoriques de l'activisme conscient

Théorie de la pleine conscience (Jon Kabat-Zinn)

Encourage une conscience sans jugement. Les militants conscients restent ancrés dans la réalité et évitent les réactions impulsives face aux conflits.

Théorie de l'action communicative de Habermas

Encourage un discours rationnel et respectueux visant à la compréhension mutuelle. L'activisme conscient favorise le dialogue inclusif plutôt que la rhétorique combative.

Théorie de l'identité sociale (Tajfel et Turner)

Explique comment se forment les groupes identitaires. Alors que les espaces en ligne peuvent approfondir les divisions, l'activisme conscient lutte contre cela en favorisant l'unité et les points communs.

Théorie de la vulnérabilité de Brené Brown

Souligne la force d'un engagement honnête et empathique. Être ouvert au dialogue et admettre l'incertitude peut favoriser de véritables liens.

Pourquoi l'activisme numérique conscient est-il important ?

- **Lutte contre la polarisation** : encourage l'écoute, la réflexion et la coopération
- **Réduit l'épuisement professionnel** : favorise un engagement durable et la résilience émotionnelle
- **Favorise une utilisation éthique des plateformes** : remet en question les schémas toxiques renforcés par les algorithmes des réseaux sociaux
- **Promouvoir un changement significatif** : se concentrer sur l'influence à long terme plutôt que sur l'attention à court terme

Activité de réflexion : renforcer votre bien-être numérique bien-être

Utilisez cette activité pour réfléchir à la façon dont vous utilisez la technologie dans votre vie quotidienne. Elle vous aidera à réfléchir à vos habitudes numériques, à leur incidence sur votre bien-être et à ce que vous pouvez faire pour vous sentir plus équilibré, concentré et autonome.

Partie 1 : Réflexion personnelle

1. Combien d'heures passez-vous en moyenne devant un écran (en dehors de l'école ou du travail) ?
 - Que faites-vous généralement pendant ce temps (par exemple, réseaux sociaux, jeux vidéo, vidéos, messagerie) ?
2. Comment vous sentez-vous après avoir passé de longues périodes en ligne ?
 - Remarquez-vous des changements dans votre humeur, votre énergie ou votre concentration ?
3. Quelles sont les deux activités numériques qui vous font vous sentir bien ou vous inspirent ?
 - Qu'est-ce qui rend ces expériences positives ?
4. Quelles sont les deux habitudes numériques qui vous laissent parfois fatigué, anxieux ou distrait ?
 - Pourquoi pensez-vous qu'elles vous affectent de cette manière ?



CHAPITRE 5

Partie 2 : Planifier l'équilibre

5. Que signifie pour vous « l'équilibre numérique » dans votre routine actuelle ?
6. Pensez à un petit changement que vous pourriez apporter cette semaine pour améliorer votre bien-être numérique.
Par exemple : fixer une période sans écran le soir, utiliser la technique Pomodoro ou faire de courtes pauses après avoir fait défiler votre fil d'actualité.
7. Quelle activité hors ligne appréciez-vous et pourriez-vous pratiquer plus souvent afin d'équilibrer votre temps passé devant les écrans ?
 -
8. Utilisez-vous des outils (tels que des trackers de temps d'écran ou des limiteurs d'applications) ? Si oui, en quoi vous aident-ils ?

Partie 3 : Utilisation consciente et autonomisation numérique

9. Avez-vous déjà fait une « cure de désintoxication numérique » ou pris une pause loin des réseaux sociaux ou de votre téléphone ?
 - Qu'avez-vous appris de cette expérience ?
10. Comment pouvez-vous utiliser la technologie de manière plus consciente ?
 - Citez deux actions qui pourraient vous aider à rester plus présent et concentré lorsque vous utilisez des appareils électroniques.
11. Quel rôle l'activisme numérique ou la défense des droits en ligne jouent-ils dans votre vie, le cas échéant ?
 - Comment rester informé et engagé sans se sentir dépassé ?







Funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

GUIDE DE POCHE DU GARDIEN NUMÉRIQUE

Aider les jeunes à
naviguer dans le
monde numérique
et à guérir les
blessures
numériques.

