

# Conseils et aide pour lancer une conversation en famille

## APPRENDRE À NOUER DES RELATIONS SAINES

Pour de nombreux jeunes, les communautés en ligne sont une extension de leurs communautés dans la vraie vie. Il se peut même qu'ils interagissent dans les deux communautés de la même manière ; ils font des blagues, soutiennent les centres d'intérêt de leurs ami(e)s, partagent du contenu, font des projets, se disputent et flirtent. Toutefois, les communautés en ligne présentent des défis bien spécifiques. D'anciennes interactions privées peuvent se retrouver sur la place publique. Par exemple, au lieu de s'envoyer des cartes d'anniversaire, les jeunes peuvent partager du contenu public sur leurs comptes de médias sociaux. Les communautés en ligne permettent également aux jeunes de se contacter de façon continue, ce qui peut rendre le respect des limites encore plus difficile.

Vous pouvez aider votre enfant à évoluer au sein de communautés en ligne de façon sûre et saine, en abordant d'abord avec lui le sujet des relations saines. Que ce soit entre ami(e)s, avec de simples connaissances ou d'autres personnes, les relations saines reposent sur l'empathie et le respect. Aidez votre enfant à réfléchir à ce que les autres peuvent ressentir, avant de partager, publier ou commenter du contenu en ligne. Expliquez-lui à l'aide d'exemples ce que signifie le respect en ligne : ne pas laisser de commentaires désobligeants, ne pas publier de photos d'une personne sans son consentement et ne pas partager des conversations, des e-mails ou tout autre contenu qui a été partagé en privé.

Expliquez à votre enfant comment définir des limites dans le cadre de ses relations en ligne. Expliquez-lui que si dans une relation une personne ne traite pas l'autre avec empathie ou respect, ce n'est pas une relation saine.

### LANCER UNE CONVERSATION SUR LES RELATIONS SAINES :



- Comment définirais-tu une relation saine entre ami(e)s ? Est-ce que cette définition change s'il s'agit d'une relation amoureuse ?
- As-tu des ami(e)s qui envoient trop souvent des textos ? Voyons comment gérer cela. Vous pouvez par exemple lui dire : « Je ne veux pas que tu reçoives de textos pendant le dîner ».
- Que répondent tes ami(e)s lorsque tu leur demandes de ne pas partager de photos de toi en ligne ? Que fais-tu s'ils/elles ne t'écoutent pas ?

# Conseils et aide pour lancer une conversation en famille

## PENSER À VÉRIFIER

De nombreuses personnes utilisent leurs communautés en ligne comme source d'informations. Cependant, toutes les informations partagées ne sont pas exactes. Il peut s'avérer difficile pour tout le monde, même pour les jeunes, de savoir à quelles informations se fier. En conséquence, dans le contexte des interactions en ligne et du développement de communautés saines, il est très important de vérifier un contenu avant de le partager. Si les citoyens numériques savent qu'ils peuvent trouver des informations fiables au sein d'une communauté en ligne, un climat de confiance est alors instauré. Apprenez à votre enfant à se poser les cinq questions de vérification avant de croire ou de partager du contenu en ligne :

1. D'où provient le contenu ?
2. Qui a créé le contenu ?
3. Quand a-t-il été créé ?
4. Où a-t-il été créé ?
5. Pourquoi a-t-il été créé ?

### LANCER UNE CONVERSATION SUR LA VÉRIFICATION DES INFORMATIONS :



- Quelle est la différence entre une opinion et un fait ?
- As-tu déjà cru une information lue en ligne avant de te rendre compte un peu plus tard qu'elle était fausse ? Qu'as-tu fait ?
- As-tu des ami(e)s en ligne qui partagent beaucoup de fausses informations ? Qu'est-ce que tu en penses ?

# Conseils et aide pour lancer une conversation en famille

## L'EMPATHIE AU CŒUR DES ÉCHANGES

Lors des interactions en ligne, nous manquons parfois des repères qui nous aident habituellement à déterminer la façon dont les personnes se sentent lorsque nous sommes face à face. En l'absence de ces repères, les jeunes peuvent oublier qu'une autre personne lit le contenu qu'ils partagent et qu'elle ressent des émotions à la lecture de ce contenu. Encourager les jeunes à développer leur empathie peut favoriser la réduction du harcèlement en ligne, puisque cela les aidera à réfléchir à ce que ressentent les autres personnes. Commencez à apprendre à votre enfant à réfléchir avant de publier du contenu en ligne. Il/Elle doit se poser les questions suivantes : « Qu'est-ce que je veux que les gens ressentent à la vue de mon contenu ? » et « Qui pourrait être blessé par ce contenu ? » Rappelez-lui que la façon dont il/elle traite les personnes en ligne ne doit pas être différente de celle dont il/elle les traite hors ligne.

### LANCER UNE CONVERSATION SUR L'EMPATHIE :



- Est-ce que quelqu'un a déjà mal compris quelque chose que tu as publié en ligne ? Comment as-tu réagi ?
- Pourquoi selon toi les gens disent-ils des choses en ligne qu'ils ne diraient pas en face ?
- As-tu déjà lu un commentaire désobligeant sur l'un(e) de tes ami(e)s en ligne ? Comment t'es-tu senti(e) ? As-tu fait quelque chose ?

# Conseils et aide pour lancer une conversation en famille

## ÊTRE UN(E) CITOYEN(NE) NUMÉRIQUE PROACTIF(VE)

L'interaction en ligne est synonyme d'action. Pour que les jeunes puissent évoluer dans des communautés en ligne saines, il est indispensable qu'ils entreprennent des actions positives et découragent les actions malveillantes. Si votre enfant voit qu'une personne est victime de moqueries ou de harcèlement, aidez-le/la à trouver une façon de proposer son soutien avec laquelle il/elle est à l'aise. Il/Elle pourrait partager des messages de soutien publics ou privés ou publier un message général incitant les personnes à se montrer aimables en ligne. Votre enfant doit également faire attention à toute information partagée au sein de sa communauté en ligne, qui pourrait être peu fiable ou inexacte. Il peut chercher à vérifier l'information, puis partager le résultat de ses recherches avec la communauté, tout en se montrant respectueux(se) envers la personne qui a partagé l'information à l'origine.

Aidez votre enfant à montrer l'exemple grâce à des actions positives en ligne. En étant aimable et en faisant preuve d'empathie dans ses actions en ligne au quotidien, il peut réussir à ériger le soutien et l'inclusion en tant que norme au sein de sa communauté en ligne. Votre enfant peut également intervenir auprès de ses ami(e)s dans la vraie vie pour encourager les comportements positifs. Par exemple, si un(e) ami(e) lui confie qu'il/elle envisage de harceler une personne en ligne, votre enfant peut l'en dissuader.

### LANCER UNE CONVERSATION SUR LE FAIT D'ÊTRE UN(E) CITOYEN(NE) NUMÉRIQUE PROACTIF(VE) :



- Que fais-tu lorsque tu vois que l'on se moque d'une personne en ligne ?
- Quelles sont les actions que tu peux entreprendre afin d'encourager les gens à être aimables au sein de tes communautés en ligne ?
- Que ferais-tu si une personne partageait des informations inexactes en ligne par inadvertance ? Et si elle ne rectifiait pas son erreur, même après lui avoir démontré que ces informations étaient inexactes ?

# Activités pour les familles

## DÉVELOPPEMENT DE L'EMPATHIE

Lorsque nous parlons en face à face, nous disposons de repères tels que l'intonation de la voix et les expressions du visage pour nous comprendre. Dans le cadre d'interactions en ligne, nous perdons ces repères, ce qui peut entraîner des malentendus. Cette activité permettra à votre enfant de prendre le temps de réfléchir au message que veulent transmettre d'autres personnes, lorsqu'elles publient du contenu en ligne.

1. Expliquez à votre enfant la chose suivante : **Lorsque tu lis du contenu publié en ligne par quelqu'un, il est important de ne pas présumer le pire et de faire preuve d'empathie. Essaie de te mettre à la place de cette personne et imagine où elle veut en venir.**
2. Choisissez un média en ligne sur lequel les personnes peuvent laisser des commentaires, par exemple un article de journal en ligne ou de blog, et lisez les commentaires publiés. Vous pouvez également choisir la section « Courriers des lecteurs » d'un magazine ou d'un journal. Demandez à votre enfant de réfléchir à l'intonation qu'auraient prise les auteurs des commentaires, s'ils avaient parlé à haute voix. Essayez de lire les commentaires avec différentes intonations pour voir si le sens change.

### DÉFI



Demandez à votre enfant quels sont les outils utilisés en ligne pour exprimer des émotions, par exemple les emojis, les mèmes et les majuscules. Essayez d'employer une même phrase pour exprimer différentes émotions en ayant recours à différents repères émotionnels disponibles en ligne. Par exemple, en quoi le sens de la phrase « J'adore tes cheveux » change, si elle est écrite a) tout en majuscule ; b) à côté d'un emoji qui fait un clin d'oeil ; c) comme légende de la photo d'une personne mal coiffée ?

# Activités pour les familles

## TROUVER DES SOURCES FIABLES

Partager des informations provenant de sources fiables est important pour instaurer un climat de confiance au sein de communautés en ligne. Cette activité permettra à votre enfant d'apprendre à vérifier les sources et les informations qu'il trouve en ligne.

1. Demandez à votre enfant : **Lorsque tu vois des informations en ligne, est-ce qu'il t'arrive de te demander si elles sont vraies ?**
2. Dites à votre enfant : **Il est important d'évaluer la source de l'information afin de savoir si elle est fiable et digne de confiance. Une source peut être une personne, une entreprise ou une organisation qui partage des informations. Lorsque tu partages des informations en ligne, tu deviens toi aussi une source. Si tu veux être une source digne de confiance, tu devras faire en sorte de partager des informations exactes provenant de sites fiables.**
3. Consultez un site ou une plateforme que vous et votre enfant utilisez pour trouver des informations. Choisissez un article, un article de blog ou tout autre contenu informatif et lisez-le ensemble.
4. Imprimez la feuille de travail « Cinq façons de vérifier les sources » et utilisez-la pour évaluer l'article.

Après avoir rempli la feuille, aidez votre enfant à trouver un moyen de s'en souvenir pour qu'il/elle puisse vérifier les sources en ligne. Il/Elle peut par exemple créer un poster reprenant les cinq questions de vérification et l'accrocher dans sa chambre ou créer une image numérique qu'il/elle mettra en fond d'écran sur son téléphone portable.



# Document pour les parents

## CINQ FAÇONS DE VÉRIFIER LES SOURCES

Voici cinq moyens de vérifier que les informations que vous partagez proviennent de sources fiables et précises.

### ORIGINE

S'agit-il d'un contenu original ?

---

---

---

### SOURCE

Qui a créé ce contenu ?

---

---

---

### DATE

De quand date ce contenu ?

---

---

---

### LIEU

Où ce contenu a-t-il été enregistré ?

---

---

---

### MOTIVATION

Pourquoi ce contenu a-t-il été enregistré ?

---

---

---