

Cycle 3 - La relation à l'autre

Diapo 1

(Pas de texte à lire pour cette diapositive.)

Diapo 2

Bienvenue,

Pendant cet atelier, tu vas pouvoir explorer des sujets importants autour des relations que l'on peut avoir avec les autres notamment entre garçons et filles et que tu peux rencontrer en ligne. Voici trois choses à retenir avant de commencer :

Premièrement, tu es anonyme.

Tes réponses aux questions posées lors de cet atelier resteront confidentielles. Cela veut dire que tu peux répondre librement, sans que personne ne sache ce que tu as dit.

Deuxièmement, si un sujet te préoccupe ou si tu rencontres un problème, il est important de savoir qu'il y a des personnes prêtes à t'aider :

- Le bouton violet te permet d'être contacté par le référent de votre académie.
- Le bouton vert te permet de joindre un conseiller du 30.18 pour obtenir des conseils anonymes d'un agent et supprimer un contenu gênant.
- Le bouton jaune te permet de prendre rendez-vous avec un membre de l'équipe des Centres Relier qui pourra t'écouter et t'accompagner si tu as subi des cyberviolences

Enfin, si tu veux aller plus loin, à la fin de cet atelier, tu pourras t'inscrire à des sessions d'approfondissement sur les sujets qui t'intéressent, et échanger avec d'autres personnes en groupe.

Nous sommes là pour t'accompagner et te donner des clés pour mieux comprendre ton comportement en ligne. Prêt ? C'est parti !

Diapo 3

Aujourd'hui, nous allons explorer ensemble comment **les relations** en ligne, les stéréotypes et nos jugements influencent **nos vies de manière positive ou négative**.

D'abord, nous allons parler de l'importance d'avoir des relations respectueuses et justes entre **les personnes**. On va voir comment certaines idées fausses peuvent affecter nos relations et comment nous pouvons tous être gentils et respectueux les uns envers les autres. Vous découvrirez comment jouer et travailler ensemble de manière positive et pourquoi il est important de traiter tout le monde de manière égale.

Ensuite, nous allons apprendre ce que sont les stéréotypes et comment ils peuvent nous empêcher de faire ce que nous aimons.. Nous discuterons de pourquoi il est important de ne pas croire en ces idées fausses et de toujours essayer de faire ce que nous aimons, peu importe si nous sommes une fille ou un garçon, **notre origine ou notre couleur de peau.**

Et enfin, nous allons parler de ce que signifie être beau ou belle et pourquoi c'est différent pour chaque personne. On va voir comment ce qui est considéré comme beau change d'une culture à une autre et pourquoi il est important de ne pas se laisser influencer par ce que les autres pensent. Vous apprendrez que la vraie beauté vient de l'intérieur, de la gentillesse et du respect, et que s'accepter tel que l'on est, est le plus important.

Commençons par **parler des relations respectueuses et justes entre les personnes**

Diapo 4

Tu as sûrement déjà vu des situations où **des personnes n'étaient pas traitées de la même manière, parce qu'ils étaient une fille ou un garçon, parce qu'ils avaient une différence ou un handicap.** Pourtant, tout le monde mérite le même respect. Que tu sois une fille ou un garçon, chacun doit être traité avec respect et dignité. Sur Internet comme ailleurs, il est essentiel d'être toujours gentil et respectueux envers les autres.

Certaines idées **sur les différences toutes faites sont en** réalité des stéréotypes. Par exemple, dire que "les filles ne peuvent pas être bonnes en sciences" ou que "les garçons ne peuvent pas aimer la danse" est totalement faux. Chacun a le droit d'aimer et de faire ce qu'il veut, peu importe qui il est.

Si tu vois des **comportements injustes** en ligne, il est important de réagir. Parle-en à tes parents ou à un adulte de confiance. Ne laisse pas ces comportements passer inaperçus.

Tu peux aussi **encourager l'égalité** autour de toi. Par exemple, si quelqu'un se moque d'une personne parce qu'elle bégaye, défends-la et rappelle que tout le monde a les mêmes droits **peu importe leurs différences.**

Enfin, sois un modèle. En **traitant tout le monde avec respect** et sans discrimination, tu peux inspirer les autres à en faire autant.

Diapo 5

Chez toi ou en classe, quelles sont les relations entre filles et garçons ?

Il est important de rappeler que les talents et les intérêts d'un enfant ne sont jamais déterminés **ni par son genre, ni par sa couleur de peau, son origine ou sa morphologie. Ces idées préconçues sont souvent à l'origine des discriminations.** Travailler ensemble, s'écouter et se respecter sont des éléments essentiels pour construire des relations positives entre **individus.**

Cependant, certains jeunes peuvent se sentir exclus ou jugés parce que leur intérêt ou leur façon d'être n'est pas dans la norme. Voyons comment cela se manifeste.

Diapo 6

Myriam et Hedi, des jumeaux passionnés de football, sont abonnés à une chaîne Youtube. Mais dès que Myriam partage son opinion, ses commentaires sont ignorés ou moqués parce qu'elle est une fille, tandis que son frère Hedi peut exprimer librement ses idées sans être critiqué. Par contre, Hedi bégaye dès qu'il est stressé, lorsqu'ils font des parties de FC2025 ou FIFA, en ligne, il se fait souvent moquer voire humilier pour cette différence.

Ces commentaires ne se trouvent pas que sur les réseaux sociaux. Les préjugés, c'est-à-dire, le fait de juger avant de connaître, existent également dans la vie quotidienne, que ce soit dans le sport, les jeux vidéo ou d'autres domaines. Ces comportements empêchent parfois certains ou certaines jeunes d'exprimer leurs passions ou opinions, ils peuvent créer un sentiment d'injustice en raison de l'inégalité de traitement.

Nous allons maintenant parler des critiques qui peuvent surgir à cause du genre.

Diapo 7

Hedi, passionné de danse, utilise régulièrement le portable de ses parents pour partager des vidéos à ses cousins et cousines plus vieux que lui. Lorsque ses vidéos de danse hip-hop sont postées, les commentaires sont majoritairement positifs. Mais dès qu'il partage une performance de danse classique ou de salon, il fait face à des critiques parfois violentes de la part de certains.

Ces comportements montrent la manière dont la distance physique peut réduire le sentiment d'empathie. L'empathie, c'est la capacité de se mettre à la place d'une autre personne. Il faut savoir que le genre, la façon dont se comportent les filles et les garçons est très lié à notre culture et notre époque. À la Renaissance, par exemple, les nobles portaient des belles tenues à froufrou, avaient des perruques et portaient des chaussures à talons. Le rose était d'ailleurs souvent considéré comme une couleur masculine.

Quels impacts ces inégalités de genre peuvent-elles avoir sur les adolescents ou les élèves ?

Diapo 8

Voici une nouvelle question, qu'est-ce que le fait que je sois une fille ou un garçon sur internet peut me causer ?

Imagine que tu te réveilles demain dans un monde où les genres sont inversés, ou bien ta couleur de peau a changé, tu souffres de bégaiement... Qu'est-ce que cela changerait dans ton quotidien ? Que ne pourrais-tu plus faire et que ferais-tu différemment ?

On a tendance à classer les gens dans une catégorie et en attendre des comportements particuliers mais ce sont des stéréotypes qui peuvent nous limiter ou bien provoquer des discriminations. Si tu es témoin de violences de ce type, pense à signaler sur internet, à soutenir de manière respectueuse la personne victime et en parler à un adulte de confiance.

Le stress ou l'anxiété peut parfois mener à un mal être profond qui peut se traduire par une envie de se faire du mal à soi-même. On ne se rend pas toujours compte de l'impact de petites phrases ou blagues peut avoir sur les autres.

Diapo 9

Pour encourager les bonnes relations en ligne, chacun peut agir.

Accueillir tout le monde dans les groupes en ligne ou hors ligne, quel que soit leur genre ou leur différence. Par exemple, si une fille veut jouer à des jeux vidéo, la traiter de manière respectueuse. Ne critiques pas une personne sur son apparence ou une différence qu'elle peut avoir.

Rester positifs dans vos commentaires ou les contenus que vous likez et partagez.

Si quelqu'un observe une situation injuste, il est important d'en parler avec un adulte de confiance. Par exemple, si tu étais sur le groupe de fan de foot de Myriam, qu'est-ce que tu aurais pu faire ? Signaler à tes parents ou aux administrateurs ce comportement, ou quitter le groupe car ce ne sont pas tes valeurs ?

Il est important de se questionner sur les phrases toutes faites ou aux blagues que l'on entend. Même si l'on peut évidemment faire de l'humour, il faut faire attention et se demander si les victimes des blagues ne sont pas toujours les mêmes personnes.

Si elles sont répétées souvent et dévalorisantes, ces phrases peuvent faire perdre la confiance en soi.

Nous allons maintenant aborder un autre sujet crucial : la lutte contre les stéréotypes.

Diapo 10

Qu'est-ce qu'un stéréotype ? C'est l'idée que toutes les personnes appartenant au même groupe sont pareils. Par exemple, que tous les Français aiment le pain et le vin, que toutes les filles sont calmes et aiment la danse et que tous les garçons aiment le bleu et le foot.

Diapo 11

Quelle quantité de stéréotypes rencontres-tu sur internet ?

Apprends à reconnaître les stéréotypes, dans les médias, les jeux vidéo, et les réseaux sociaux. Par exemple, si un personnage de jeu vidéo est toujours représenté de manière exagérée ou irréaliste, c'est probablement un stéréotype. En les reconnaissant, tu pourras mieux comprendre et prendre du recul sur ce que tu vois.

Les influenceurs jouent un rôle clé dans la transmission de ces stéréotypes.

Diapo 12

Mais c'est évidemment faux. Même si c'est surprenant, c'est un fonctionnement naturel de notre cerveau. Nous avons besoin de mettre les personnes dans des cases car cela nous donne des repères, c'est rassurant. Cela nous permet aussi de prendre des décisions ou bien de communiquer plus facilement. Ils nous font même nous sentir appartenir à un groupe.

Le problème, c'est que ces stéréotypes nous font faire des erreurs car ils généralisent des personnes, il existe une multitude de façon d'être français, d'être une fille ou un garçon.

D'ailleurs, tu as peut-être observé que la plupart des gens aiment faire des choses très variées.

En ligne, comme sur youtube ou dans les jeux vidéo, ces stéréotypes sont souvent renforcés par des influenceurs, qu'ils soient dans le domaine de la mode ou du sport.

Ces façons ont beaucoup évolué au 21^{ème} siècle, mais ils jouent encore un rôle important dans le choix des filières scolaires par exemple. Le fait de savoir que l'on va rencontrer des difficultés d'intégration peut décourager des élèves.

Diapo 13

McFly et Carlito, célèbres influenceurs, ont fait une musique nommée "Tiktok Girl". Le but de cette vidéo était de montrer la pression que subissent les jeunes, et notamment les jeunes filles, pour faire des vidéos sur la plateforme, voire même en allant jusqu'à se forcer. Cette vidéo a fait mauvaise impression, le clip et la musique ont très mal été reçus par le public. Le message a été maladroit et a eu l'effet inverse puisque leur vidéo a transmis des stéréotypes.

D'autres, comme Tibo InShape, ont été critiqués pour transmettre des stéréotypes sur la santé mentale ou le physique. Laisser penser que le sport permet de résoudre les problèmes de santé mentale comme la dépression est totalement faux et peut renforcer le sentiment de culpabilité des gens qui en souffrent.

Les influenceurs et youtubeurs, par leur rôle, influencent les comportements et les représentations des jeunes. C'est ce que l'on appelle "l'effet de simple exposition", le fait de voir ou entendre quelque chose de manière répétée a tendance à le rendre familier et on a tendance à apprécier ce que l'on voit régulièrement. Cela fonctionne très bien avec les musiques ou bien les publicités.

Diapo 14

Myriam suit plusieurs youtubeuses qu'elle admire, mais elle trouve leur vie tellement meilleure que la sienne qu'elle en ressent une certaine tristesse.

L'impression que les célébrités ont une vie « parfaite » sur les réseaux sociaux peut aussi créer des complexes et se faire sentir mal.

Mais la plupart des images sont retouchées ou alors les influenceurs sont maquillés, pour que leurs défauts apparaissent, ils choisissent seulement les moments de leur vie qu'ils veulent montrer.

Les influenceuses et influenceurs n'ont pas toujours une vie heureuse malgré l'image publique qu'ils renvoient. Certains d'entre eux, comme Mastu par exemple, ont même exprimé le souhait de faire des pauses dans leur carrière et parfois même certains on dit qu'ils étaient en dépression car le métier de youtuber était très difficile.

Diapo 15

Les stéréotypes peuvent affecter notre vie car ils peuvent nous faire sentir différents.

Diapo 16

Voici une nouvelle question : Est-ce que le fait que les garçons et les filles ne sont pas toujours vus de la même manière t'affecte ?

La santé mentale, c'est se sentir bien ou mal dans sa tête. Parfois, on ne se rend pas compte de l'impact des stéréotypes dans nos vies car on a fini par s'y habituer. Mais parfois, on peut se sentir différent ce qui peut avoir des conséquences sur la confiance en soi.

D'autres fois, on essaie de faire comme les autres pour ne pas paraître différent, c'est ce que l'on appelle souvent l'effet de groupe. Cela peut être le cas lorsque l'on te propose de faire des défis.

Si les stéréotypes de genre causent de la détresse, il est crucial de chercher de l'aide auprès de professionnels de la santé mentale, de conseillers scolaires ou de personnes de confiance.

Diapo 17

Quelles seraient les meilleures solutions pour lutter contre les stéréotypes et les inégalités de genre ?

Tous ces moyens sont bons pour lutter contre les stéréotypes.

Abordons à présent un sujet très lié : l'influence des critères de beauté sur les jeunes.

Diapo 18

Lisa a fait un voyage au Japon pour aller voir ses grands-parents. Arrivée là-bas, ses grands-parents lui ont conseillé de prendre moins souvent le soleil, parce que pour être jolie il faut être très blanche. Lisa a bien rigolé parce qu'en France, ses amis lui ont dit exactement le contraire.

Les critères de beauté ne sont pas les mêmes partout. Ils changent en fonction des cultures, des époques, des médias et des personnes.

Les magazines, les réseaux sociaux, et les publicités montrent souvent des images idéalisées. Ces images ne représentent pas toujours la réalité.

Beaucoup d'images que tu vois en ligne ou dans les magazines sont retouchées. Elles ne montrent pas toujours les imperfections naturelles des gens.

Chaque corps est unique. Il est important de se rappeler que la diversité des corps est normale et belle.

Diapo 19

Est-ce que tu as un style vestimentaire particulier ?

Il est assez marrant de constater qu'au collège beaucoup d'élèves sont habillés de manière très semblable, sweat à capuche, baskets de marque, sac à dos de la même marque... et même les coupes de cheveux sont souvent semblables.

Que se passe-t-il lorsqu'un ou une élève arrive au collège avec un style très différent ? Il est souvent critiqué et jugé. On peut se demander pourquoi la différence nous gêne autant et essayer de respecter les goûts de chacun même si ce n'est pas à la mode et que l'on n'aime pas ce style.

Diapo 20

Myriam a vu cette théorie sur le nombre d'or qui consiste à calculer les proportions de son visage et elle a tenté de l'appliquer à son propre visage. Elle pense maintenant qu'elle n'est pas belle et demande à ses parents de se maquiller par manque de confiance en elle.

Mais la beauté ne se résume pas à des calculs ou des standards précis. Le nombre d'or est avant tout une question de symétrie et d'équilibre, mais la beauté réside dans la diversité. Chacun a des goûts différents et ce qui va sembler moche à quelqu'un peut sembler beau à une autre personne. D'ailleurs ce sont parfois les petits défauts d'une personne qui font qu'on l'aime bien.

Tu peux t'amuser en famille, à réfléchir à qui, dans ton entourage, a vraiment tous les critères de beauté comme les stars. Cela permet de constater que, dans la vie de tous les jours, peu de gens ressemblent aux célébrités ou influenceurs. Pour autant, cela n'empêche pas les personnes d'être heureuses.

Terminons avec la question de la pression sociale liée à la beauté.

Diapo 21

Hedi aimait bien avoir les cheveux longs, mais depuis qu'il est au collège, il hésite à les couper parce que des camarades lui ont fait des remarques en lui disant qu'il ressemblait à une fille. Il se dit qu'il faudrait qu'il porte plus de jogging et à même parfois envie de faire des défis dangereux pour se faire accepter du groupe.

Diapo 22

Comment as-tu été embêté en ligne à cause de ton genre ou de ton apparence physique ?

D'après l'encyclopédie Vikidia le genre, en sociologie, qui désigne les hommes, les femmes.

"Le genre est une construction sociale, contrairement au sexe qui est physique et physiologique."

Diapo 23

Voici une nouvelle question : La façon dont les gens jugent mon apparence provoque chez moi ?

Même si cela se déroule dans sur internet,, cela a des répercussions sur notre vie de tous les jours

Si tu te sens mal, il est important d'en parler à un adulte de confiance qui pourra te guider.

Diapo 24

C'est plus facile à dire qu'à faire, mais il faut essayer de s'accepter tel que l'on est, cela passe aussi par l'acceptation et la tolérance des différences des autres.

Les attitudes, l'intelligence, la gentillesse, et la manière de parler sont bien souvent perçues comme rendant une personne plus belle que seulement son apparence physique.

Tu peux essayer de te poser cette question : "Quelles qualités apprécies-tu le plus chez toi et chez les autres ?"

Diapo 25

Pour résumer ce que l'on vient de voir aujourd'hui, rappelle- toi que l'égalité vise à avoir les mêmes droits tout en respectant les différences de chacun.

Les stéréotypes ont des conséquences qui nuisent à la confiance en soi et peuvent parfois causer des discriminations. Il est important de prendre du recul sur ces images et d'essayer de les analyser.

Les critères de beauté ne sont pas universels et évoluent au cours du temps, essaie de ne pas te mettre trop de pression, accepte toi tel que tu es et accepte les autres tels qu'ils sont tant qu'ils ne te portent pas atteinte.

Diapo 26

Pour aller plus loin sur les sujets abordés aujourd'hui, tu peux participer à des ateliers d'approfondissement. Ces sessions interactives permettront d'échanger sur des thématiques spécifiques. Ces ateliers offrent une occasion de discuter et d'échanger dans un cadre sécurisé.

Inscris toi et partage tes expériences.

Diapo 27

En cas de difficulté ou de besoin rappelle toi que tu peux trouver de l'aide auprès de différentes personnes ou services :

- Tes parents ou un adulte de confiance peuvent t'aider à réfléchir à la meilleure façon d'aider un ami.
- Le 3018 peut t'apporter des conseils ainsi qu'à ton ami s'il s'agit d'une situation de cyberharcèlement ou s'il faut faire supprimer du contenu.
- Les associations comme les Centres Relier peuvent t'apporter une écoute ainsi qu'à ton ami. Tu as aussi d'autres associations en fonction du problème de ton ami.
- Les Points d'Accueil et d'Écoute Jeunes (PAEJ) : Ces centres offrent un espace d'écoute et de soutien pour les jeunes et leurs familles. Ils peuvent aider avec des problèmes scolaires, familiaux ou personnels.
- Le 119 et les services de protection de l'enfance : En cas de situations plus graves, les services sociaux peuvent intervenir pour protéger les enfants et fournir un soutien adapté.

Pour rappel, si tu souhaites parler d'un sujet qui te préoccupe, tu as trois possibilités :

- Parler avec une personne de ton établissement en cliquant sur le E.
 - Être conseillé par un agent du 3018 qui peut t'accompagner anonymement et également t'aider à faire supprimer un contenu qui te gêne.
 - Être accompagné pour surmonter la situation par les Centres Relier.
-

Diapo 28

Nous aimerions savoir si ce webinaire t'a plu. Merci de donner ton avis en répondant au sondage. N'hésite pas à partager les points que tu as particulièrement appréciés ou des suggestions d'amélioration.

Diapo 29

Nous aurons le plaisir de nous retrouver dans les prochains webinaires.

- **Mon comportement en ligne**, avec des discussions sur le temps d'écran, la réputation en ligne, et les comportements positifs.
- **Ma place dans le monde numérique**, où nous explorerons les amitiés en ligne, les cyberviolences, et les groupes sociaux.
- **Les problématiques en ligne**, incluant les arnaques, les contenus choquants, et les abus.

Nous espérons t'y voir très bientôt !