

C'tu ça de l'abus?

RENCONTRE 2



Le contrôle par les médias électroniques

INTRODUCTION

La messagerie texte et les nouveaux médias électroniques font maintenant partie intégrante de la vie sociale, en particulier chez les adolescents et les jeunes adultes (Murdock, 2013). Comme il s'agit d'une forme de communication potentiellement accessible en permanence, le service de messages courts (textos) et les médias sociaux électroniques peuvent affecter le fonctionnement psychosocial, la santé et le bien-être des individus et générer un stress interpersonnel (Murdock, 2013). En effet, le quart des jeunes sent de la pression pour répondre constamment aux textes de leur chum/blonde, le tiers dit que le/la partenaire lit ses textes sans la permission et le tiers surveille son/sa partenaire via son cellulaire ou en ligne plusieurs fois par jour (ASSS BSL, 2013). Le contrôle par les médias électroniques c'est «utiliser les technologies comme les textes et les réseaux sociaux pour contrôler, harceler, intimider ou surveiller quelqu'un» (ASSS BSL, 2013). L'explosion des outils de communication qui découle de l'évolution constante de la technologie n'est pas sans risques possibles. Bien que les jeunes puissent faire bon usage des médias électroniques, ils peuvent également l'utiliser pour embarrasser, harceler ou menacer et contrôler. Un nombre croissant d'adolescents sont victimes de cette nouvelle forme de contrôle (COPA-CRB, 2011). Il n'existe pas actuellement de programme de prévention conçu spécifiquement pour répondre aux agressions électroniques. La recherche étiologique et la prévention sont nécessaires pour combler ces lacunes malgré la fluidité de la technologie (David et al., 2007). C'est la raison pour laquelle le CISSS BSL souhaite développer un projet d'intervention sexologique visant à sensibiliser les adolescents de niveaux secondaires à cette problématique.



Activités d'apprentissage

Sensibiliser les adolescents au contrôle par les médias électroniques.

**O
B
J
E
C
T
I
F
S**

- Dire dans leurs propres mots, ce qui compose une relation saine et égalitaire.
- Dire dans leurs propres mots, ce qui caractérise le contrôle par les médias électroniques au sein d'une relation.
- Jeter un regard critique sur leur propre situation vis-à-vis le contrôle par les médias électroniques au sein d'une relation.
- Identifier les solutions envisageables pour tenir tête au contrôle par les médias électroniques au sein d'une relation.



Durée

60
Minutes

Matériel

- Ordinateur et projecteur
- Capsule vidéo «Text messaging PSA»
- Support visuel «PowerPoint»
- Annexes 1 à 3
- Copies de l'annexe 2 et du dépliant d'accompagnement pour tous les élèves

DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

1

En introduction, remercier les élèves de vous recevoir dans leur classe. Se présenter au groupe et expliquer la raison de votre présence. Amorcer la rencontre en expliquant que la thématique est préoccupante, puisqu'au secondaire, le quart des élèves sent de la pression pour répondre aux textos, que le tiers lit des textos sans permission et que le tiers surveille son ou sa partenaire par le biais des textos. Mentionner le but de la rencontre; *sensibiliser les adolescents au contrôle par les médias électroniques*. Indiquer aux élèves que, pour cette activité, toutes les réponses sont acceptées, qu'ils ne doivent pas être gênés ou se censurer et qu'il est important de suspendre tout jugement ou critique.

5 minutes

2

Animer une discussion à l'aide de la question suivante :

- **Selon vous, qu'est-ce qui compose une relation égalitaire?**

Une fois les interventions terminées, résumer et compléter le contenu (**annexe 1**).

5 minutes

3

Animer une discussion à l'aide de la question suivante :

- **Selon vous, qu'est-ce que le contrôle par les médias électroniques?**

Une fois les interventions terminées, résumer et compléter le contenu (**annexe 1**).

5 minutes

4

Présenter la vidéo de sensibilisation au contrôle par les médias électroniques ; «*Text messaging PSA* (Delaware Coalition Against Domestic Violence, 2007 ; 1:00 minute). Demander ensuite au groupe de donner son point de vue sur ce qui se passe dans la vidéo à l'aide des questions suivantes :

- **Que ce passe-t-il dans cette vidéo ? Y a-t-il un problème? Pour quelles raisons ? Comment se sent chacun des personnages?**

Capsule vidéo :

<http://www.youtube.com/watch?v=aRjfvX-oDtM>

10 minutes

5

Demander au groupe de prendre un instant pour réfléchir à ce qui a été dit précédemment et se questionner par rapport à sa propre situation, ses habitudes, ses attitudes et ses comportements envers les médias électroniques. Distribuer à chacun des élèves une copie de l'activité «Et moi dans tout ça...» (**annexe 2**). Ajouter que s'ils ne se sentent pas concernés par les questions, ils doivent tout de même indiquer la façon dont ils pourraient venir en aide, le cas échéant. Il n'y a pas de bonnes ni mauvaises réponses. Sur une base volontaire, les élèves sont invités à partager leurs réflexions avec le reste du groupe, lorsque la plupart auront terminé.

15 minutes

6

Animer une tempête d'idées sur les solutions envisageables dans les cas de contrôle par les médias électroniques. Explorer les solutions selon les témoins, les victimes et les auteurs de contrôle (**annexe 3**). Amorcer à l'aide de la consigne suivante :

- **Selon vous, comment est-il possible d'imposer ses limites dans de telles situations? Que feriez-vous si vous étiez victime, auteur ou témoin de contrôle par les médias électroniques?**

10 minutes

7

Conclure la rencontre en rappelant que malgré tous les avantages que confèrent les médias électroniques, il faut parfois prévenir, plutôt que guérir, puisque les répercussions peuvent être très importantes. Il ne faut pas hésiter à imposer ses limites au sein d'une relation amoureuse, amicale, familiale, etc. Le meilleur moyen de prévenir le contrôle par les médias électroniques, c'est de s'arrêter l'espace d'un instant, réfléchir à sa condition et se demander si ça convient et respecte ses propres limites. Nommer et situer les personnes ressources à même le milieu et présenter le site Internet «C'tu ça de l'abus?». Distribuer un dépliant d'accompagnement à chacun des élèves.

10 minutes

Relation saine et égalitaire



<http://egale.ca>

- Synonymes de négociation, d'équité, de comportements non menaçants, de respect, de confiance, de soutien, d'honnêteté et de responsabilité (COPA-CRB, 2011).
- Dans une relation saine et égalitaire, la reconnaissance, le respect et la valorisation de l'humanité, de la dignité et du bien-être des personnes sont de mise (COPA-CRB, 2011).
- Communication respectueuse (ASSS BSL, 2013).
- Ne signifie pas nécessairement l'égalité des pouvoirs, mais l'égalité des valeurs, des besoins et des points de vue (COPA-CRB, 2011).

Contrôle par médias électroniques

POURQUOI TU RÉPONDS
PAS À TON TÉLÉPHONE ?



<http://www.krock1057.ca/2013/03/14/babies-are-bullies/>

- Utiliser des technologies comme les textos, les réseaux sociaux, les courriels ou les messageries instantanées pour contrôler, harceler, intimider ou surveiller l'autre (ASSS BSL, 2013).
- Peut être effectué par le copain/copine, un ami/ami, un membre de la famille, etc.
- (ASSS BSL, 2013).
- Faire ou dire quelque chose pour faire sentir mal, pour diminuer l'estime personnelle ou manipuler.
- Exercer le contrôle par :
garçon → fille, fille → garçon,
fille → fille et garçon → garçon
(ASSS BSL, 2013).



ET MOI DANS TOUT ÇA..?

Combien d'heures crois-tu allouer aux médias électroniques par jour pour les ...

???

Textos :

Médias sociaux :

Messages électroniques :

Clavardage :

Qu'en penses-tu, est-ce peu, raisonnable, beaucoup ou trop?

???

Réfléchis-tu toujours avant d'envoyer un message texte ou virtuel ? À quoi penses-tu ?

???

Crois-tu avoir déjà fait preuve de contrôle par les médias électroniques envers quelqu'un ?

De quelle façon?

Comment te sens-tu par rapport à cela ?

???

Connais-tu quelqu'un qui subit du contrôle par les médias électroniques ?

Pour quelles raisons crois-tu qu'il en est victime?

Que pourrait-il faire pour que cela cesse?

Que pourrais-tu faire pour l'aider?

???

Connais-tu quelqu'un qui contrôle par les médias électroniques ?

Pour quelles raisons crois-tu qu'il le fait?

Que pourrait-il faire pour agir différemment?

Que pourrais-tu faire pour l'aider?

???

Quels peuvent être les impacts de comportements similaires ?

???

Quelles résolutions pourrais-tu adopter pour tenir tête au contrôle par les médias électroniques ?

PISTES DE SOLUTIONS

(MTV Digital Rights Projects, 2012)

Impose tes limites !

- Dis-le! Ne présume pas que l'autre se rend compte qu'il nuit à la relation. Affirme-toi et sois clair sur ce qui doit précisément être changé, par exemple : «arrête de me texter tout le temps! Texter pour organiser la journée ou pour se tenir au courant est bien, mais texter toutes les cinq minutes pour savoir où je suis, avec qui je suis, ce que je fais, où je vais, ne l'est pas.»
- Fais-lui savoir que la relation est terminée si les choses ne changent pas, pense-le, assume-le.
- Sois proactif. Si les choses se gâtent, si tu reçois constamment des messages anonymes ou des menaces, enregistre les preuves, car si tu le signales à la police, tu en auras besoin.
- Prends une pause. Si tu crois être celui qui texte ou appelle tout le temps, arrête-toi et réfléchis. Pourquoi ne peux-tu pas faire confiance, laisser tranquille? Ayez une vraie conversation et essayez de parvenir à un accord.



**KEEP
CALM
AND
TEXT ME
BACK!**

Whenever you want !

Demande de l'aide!

- Contacte une ressource et dis-le à quelqu'un de ton entourage en qui tu as confiance.
- Peu importe les actions que tu poses, chaque geste contribue à une étape importante dans le processus d'aide de ton ami.
- Renseigne-toi et inspire les autres à faire la différence.

Aide l'autre !

- Ne sois pas spectateur, sois un allié, tiens-toi droit. Si un ami fait face au harcèlement, montre-lui que tu es quelqu'un sur qui il peut compter. Écoute-le sans porter de jugement et soutiens-le dans sa démarche de signalement.



Défends ton univers électronique!

- Garde tes renseignements personnels pour toi (nom de famille, adresses, numéros de plaque d'immatriculation, lieu de travail, date de naissance, **numéro d'assurance sociale**), personne d'autre que toi n'a besoin de ces informations.
- Ne divulgue pas tes mots de passe. De cette façon, tu n'auras pas à accuser personne si quelque chose tourne mal. Si tu sens le besoin de partager ton mot de passe avec quelqu'un, choisis un adulte en qui tu as confiance.
- Ne tolère pas les menaces, le harcèlement, ni la haine. Signaler la situation aux administrateurs du site et contacter la police est toujours la bonne chose à faire.
- Si tu n'aimes pas ce qui se passe en ligne ou par textes, parles-en à la personne concernée, identifie ce qui t'importune.
- Trace ta ligne. Tu n'as pas besoin d'une relation qui ne te donne pas de marge de manœuvre.

Fais-y face !

- Même si tu crois avoir la réplique parfaite, contrôle-toi : répondre ou envoyer un message menaçant ne fait qu'alimenter le feu et empire la situation.
- Surveille ce qui se passe. Si les choses tournent mal et que tu dois communiquer avec le 911, tu auras besoin d'un compte rendu de ce qui a été publié ou texté, etc. Garde des preuves quelque part.
- Si être intimidé ou harcelé en ligne affecte ta santé émotionnelle, consulte les ressources suggérées sur le site de *C'tu ça de l'abus* pour savoir comment y faire face. Signale-le!

RÉFÉRENCES

- Agence de la Santé et des Services sociaux du Bas-Saint-Laurent. 2013. « La violence dans les relations amoureuses ». In *C'tu ça de l'abus*. En ligne. <<http://ctucadelabus.com/themes/la-violence-dans-les-relations-amoureuses/>>. Consulté le 4 novembre 2013.
- Burke, D., Claire, et Donna S. Martsolf. 2010. « The Role of Electronic Communication Technology in Adolescent Dating Violence ». *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. En ligne. Vol. 23, no 3, p. 133-142. Wiley Online Library. <<http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/1054-139X/PIIS1054139X07003643.pdf>>. Consulté le 4 novembre 2013.
- Centre ontarien de prévention des agressions, et Campagne du ruban blanc. 2011. « Relations saines et égalitaires ». In *Ça commence avec toi. Ça reste avec lui*. En ligne. <<http://commenceavectoi.ca>>. Consulté le 4 novembre 2013.
- David, F. Corinne, et Marci Feldman Hertz. 2007. « Electronic Media, Violence, and Adolescents: An Emerging Public Health Problem ». *Journal of Adolescent Health*. En ligne. Vol. 41, no 6, p. 1-5. In Elsevier. <<http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/1054-139X/PIIS1054139X07003643.pdf>>. Consulté le 4 novembre 2013.
- Delaware Coalition Against Domestic Violence (DCADV). 2007. *About domestic violence*. En ligne. <<http://www.dcadv.org>>. Consulté le 4 novembre 2013.
- MTV Digital Rights Project. 2012. *A thin line : Mtv*. En ligne. <<http://www.athinline.org>>. Consulté le 4 novembre 2013.
- Murdock, Klein, Karla. 2013. « Texting while stressed: Implications for students' burnout, sleep, and well-being ». *Psychology of Popular Media Culture*. En ligne. Vol. 2, no 4, p. 207-221. In PsycInfo. <<http://psycnet.apa.org.ezproxy.bibl.ulaval.ca/journals/ppm/2/4/207.pdf>>. Consulté le 4 novembre 2013.
- Tel-Jeunes. 2012. « Informe-toi : Violence ». In *Tel-Jeunes*. En ligne. <<http://teljeunes.com/informe-toi/violence>>. Consulté le 4 novembre 2013.



