

## QU'EST-CE QU'UN CITOYEN NUMÉRIQUE?

Un citoyen numérique s'assure de contribuer à la santé et au bien-être de sa communauté. Comment contribues-tu à une culture positive en ligne?

### QUATRE CATÉGORIES

1. Empathie et esprit de communauté
2. Utilisation positive des technologies
3. Partage de l'information
4. Éthique et protection de la vie privée

## FICHE-CONSEIL 1 - CITOYENNETÉ NUMÉRIQUE : DÉVELOPPER DE L'EMPATHIE ET GÉRER LES CONFLITS EN LIGNE

Lorsque tu es en ligne, il peut être difficile de te rappeler qu'il y a une personne de l'autre côté de l'écran. Les gens disent parfois des choses en ligne qu'ils ne diraient jamais dans la vraie vie. C'est pourquoi il est important de prendre des mesures supplémentaires pour faire preuve d'empathie.

### Conseils sur l'empathie en ligne

#### 1. Observe ce que tu ressens.

Nous ne sommes pas toujours conscients de ce que nous ressentons lorsque nous communiquons en ligne. Écoute ton corps! Ton cœur s'emballe-t-il? Retiens-tu ta respiration? Tes muscles sont-ils tendus? Si c'est le cas, il est temps de prendre une pause pendant un moment.

#### 2. Fais une pause avant de répondre.

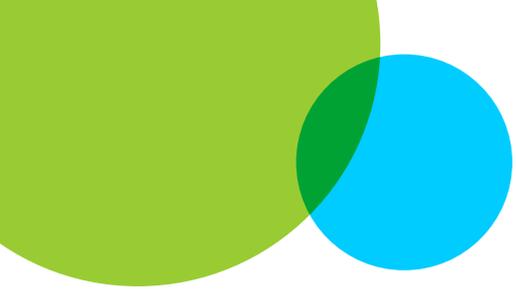
Si tu ne te sens pas calme et posé, fais une pause avant de répondre. Respire profondément et éloigne-toi de l'écran. Tu te sentiras peut-être différent après avoir pris le temps et l'espace nécessaires pour te calmer.

#### 3. Essaie d'arranger les choses en personne.

Si tu connais la personne dans la vraie vie, essaie d'arranger les choses en personne. N'oublie pas que les autres ne peuvent pas non plus savoir ce que tu ressens en ligne et qu'il est donc facile de faire monter la tension.

#### 4. Imagine que la personne se trouve à tes côtés.

N'oublie pas que les personnes avec lesquelles tu parles et joues en ligne sont réelles. Même si tu ne les connais pas, essaie d'imaginer que la personne avec qui tu parles est assise à côté de toi avant de lui répondre en ligne.



FICHE-CONSEIL 1 - CITOYENNETÉ NUMÉRIQUE :  
DÉVELOPPER DE L'EMPATHIE ET GÉRER LES CONFLITS  
EN LIGNE

**5. Ne demande pas à tes amis de te défendre.**

Recevoir le même message encore et encore, même s'il s'agit de tes amis qui te soutiennent dans un conflit, peut intensifier les sentiments de colère, et aussi faire en sorte que ce qui n'était au départ qu'une simple dispute s'envenime et se transforme en un conflit beaucoup plus important.

**6. Parle de ce que tu ressens.**

Il est important d'obtenir de l'aide et du soutien lorsque des choses te dérangent en ligne. Parle à une personne que tu connais et en qui tu as confiance.

*Ce n'est pas parce qu'une chose se passe en ligne qu'elle ne blesse personne.*