

PLAN DE LEÇON

COMPORTEMENT ÉTHIQUE EN LIGNE : ÉTHIQUE ET EMPATHIE

Cette leçon fait partie de [*Utiliser, comprendre et mobiliser : Un cadre de littératie média numérique pour les écoles canadiennes.*](#)



ANNÉES SCOLAIRE : 4^e à la 6^e année

DURÉE : 1 à 2 heures

A PROPOS DE L'AUTEUR : Matthew Johnson, Directeur de l'éducation, HabiloMédias

Aperçu

Dans cette leçon, les élèves découvrent que les émotions intenses, comme la colère et l'excitation, peuvent rendre le contrôle de leur comportement plus difficile. Ils abordent également le concept de l'empathie et examinent comment la communication numérique peut faire en sorte qu'il leur soit plus difficile d'éprouver de l'empathie pour les autres. Puis, les élèves lisent des scénarios qui présentent les deux côtés d'un conflit en ligne et ils envisagent des manières de le résoudre par des discussions permettant d'acquérir des outils de gestion émotionnelle et de résolution de conflits en ligne. Enfin, les élèves créent leur propre scénario de conflit en ligne et expliquent comment il pourrait être résolu.

Objectifs visés

Les élèves :

apprendront à identifier les émotions intenses et leurs effets sur la prise de décision;

- s'exerceront à étendre l'empathie au contexte en ligne;
- établiront les différences entre la communication en ligne et hors ligne;
- exploreront les dilemmes moraux relatifs à la communication en ligne;
- apprendront à gérer leurs émotions lors de leurs interactions en ligne;
- s'exerceront à prévenir et à gérer les conflits lors de leurs interactions en ligne.

Préparation et matériel

- Préparez-vous à distribuer les documents suivants :
 - *À quoi ressemblent les émotions fortes?*
 - *Éviter les pièges de l'empathie*
 - *Éthique et empathie en ligne*
- Préparez-vous à montrer la vidéo [Empathie et esprit de communauté](#)

- Préparez-vous à distribuer la fiche de travail *Voir les deux côtés de l'écran*.
- Vous pouvez consulter les [articles en ligne](#) de HabiLOMédias sur la cyberintimidation.

Déroulement suggéré

À QUOI RESSEMBLENT LES ÉMOTIONS FORTES?

Pour commencer, demandez aux élèves d'écrire sur un bout de papier trois choses que des gens ont fait récemment qui les ont rendus heureux et trois choses qui les ont rendus en colère. (Cet exercice peut se faire en ligne ou hors ligne).

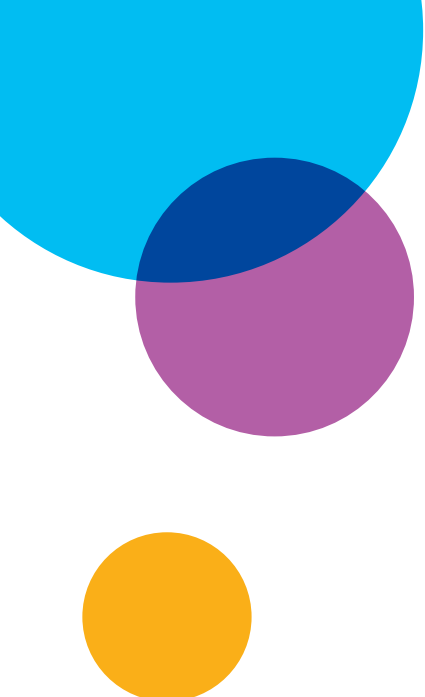
Invitez-les à repenser à ces moments et à se rappeler la façon dont ils se sont sentis : pendant combien de temps ont-ils ressenti de la colère ou de la joie? Qu'est-ce que cette émotion les a incités à faire? Qu'est-ce que cette émotion leur a donné envie de faire? (L'objectif de ces questions consiste à donner aux élèves une occasion de réfléchir; elles ne sont pas conçues dans le but d'un partage avec la classe).

Expliquez aux élèves que la joie et la colère sont des exemples d'émotions intenses qui peuvent être difficiles à contrôler et qui peuvent nous inciter à faire des choses que nous ne ferions pas en temps normal.

Demandez aux élèves de nommer d'autres émotions intenses (par exemple, la peur, l'excitation, et la jalousie).

Demandez aux élèves :

- Savons-nous toujours quand nous ressentons ces émotions intenses ?
- Dans quelles situations pouvons-nous les ressentir sans nous en rendre compte ?
- Par exemple, si nous avons peur, cette peur ne disparaît pas immédiatement, même lorsque la cause de notre peur s'est dissipée, ou même s'il s'avère que ce n'était pas vraiment effrayant.
- Projetez ou distribuez le document *À quoi ressemblent les émotions fortes?* et demandez aux élèves :
- Comment se sent-on lorsqu'on est heureux ou excité ?
- De quelles manières notre corps montre-t-il que nous ressentons une émotion forte ?



Demandez aux élèves d'identifier sur l'image comment les émotions fortes se manifestent dans différentes parties de notre corps, par exemple :

Tête : les émotions fortes peuvent vous donner mal à la tête ou vous faire tourner la tête.

Mâchoire : votre mâchoire peut se crisper lorsque vous ressentez des émotions fortes.

Les épaules : vous pouvez ressentir une tension dans les épaules ou le cou.

La poitrine : vous pouvez vous surprendre à retenir votre souffle.

Le cœur : votre cœur bat plus vite lorsque vous ressentez des émotions fortes.

L'estomac : vous pouvez avoir des nausées ou des maux d'estomac.

Les mains : vos mains peuvent vous démanger ou transpirer, ou vous pouvez serrer les poings sans vous en rendre compte.

Demandez maintenant aux élèves de retourner le document et de lire la deuxième page. Donnez à chaque élève trente secondes à une minute pour s'entraîner à faire un « scan corporel ».

PIÈGES DE L'EMPATHIE

À présent, demandez aux élèves s'ils connaissent la signification du mot « empathie ». Expliquez que ce mot a deux sens, soit *ressentir* ce que vivent les autres (par exemple, ressentir de la tristesse parce qu'un ami traverse une épreuve difficile) et *reconnaître* ce que ressentent les autres (par exemple, être en mesure de déterminer que votre amie est en colère même si elle ne dit rien).

Quels indices permettent de déterminer ce que ressent une personne?

Demandez aux élèves de repenser à une situation dans laquelle ils savaient qu'un ami était furieux et de réfléchir à ce qui leur a permis de s'en rendre compte :

- le regard de cet ami,
- le ton de sa voix,
- leur langage corporel (tendu, courbé, etc.)

- l'impression que quelque chose le préoccupait.

Que peut-il se produire si nous ne nous comprenons pas que nous sommes aux prises avec une émotion intense ou que c'est le cas d'une personne qui nous accompagne?

- Nous pouvons agir sans penser,
- avoir des réactions différentes qu'en temps normal,
- provoquer une réaction inhabituelle chez une autre personne.

Au tableau, tracez deux colonnes et écrivez les en-têtes HORS LIGNE et EN LIGNE. Demandez aux élèves de comparer une conversation en ligne (par un jeu vidéo, un réseau social, des textos ou de la messagerie instantanée) à une conversation face à face. Les colonnes doivent comprendre les éléments suivants :

HORS LIGNE	EN LIGNE
Peut voir l'autre personne	Ne peut pas voir l'autre personne
Peut entendre le ton de sa voix	Ne peut pas l'entendre
L'autre peut vous voir	L'autre ne peut pas vous voir
L'autre peut vous entendre	L'autre ne peut pas vous entendre
Ce que vous dites disparaît (sauf en mémoire)	Tout ce que vous dites peut être relu par la suite
Seules les personnes présentes vous entendent	Les gens peuvent lire ce que vous dites
Peut voir la réaction des autres à ce que vous dites	Ne peut pas voir la réaction des autres à ce que vous dites

Maintenant, rappelez aux élèves les moyens de déterminer si une personne vit une émotion intense. Lesquels de ces moyens sont disponibles en ligne et lesquels ne le sont pas? Quel effet cela peut-il avoir sur notre manière de réagir à ce qui nous fait ressentir des émotions intenses lorsque nous sommes en ligne?

Distribuez maintenant le document *Éviter les pièges de l'empathie* et parcourez-le avec la classe.

Montrez maintenant la vidéo [Empathie et esprit de communauté](#) et distribuez le document *Éthique et empathie en ligne*. Lisez les scénarios du côté A, puis demandez aux élèves de discuter des questions suivantes en classe pour chaque scénario :

- Comment vous sentiriez-vous dans une telle situation?
- Que feriez-vous pour remédier à la situation?
- Qui serait touché par vos actions?

Maintenant, invitez les élèves à former des groupes de deux et à lire les scénarios du côté B (de l'autre côté de la page). Chacun de ces scénarios reprend un scénario du côté A en adoptant un autre point de vue. Après avoir lu chaque scénario, les élèves se penchent sur les trois mêmes questions. Lorsque les élèves ont terminé leur travail sur les scénarios, rassemblez le groupe et demandez aux élèves s'ils changeraient leurs réponses du côté A à la lumière de ce qu'ils savent maintenant. Discutez des solutions des élèves pour chaque scénario et des stratégies qui seraient, selon eux, les plus efficaces.

ÉVALUATION

Distribuez la fiche d'exercice *Voir les deux côtés de l'écran* et dites aux élèves qu'ils vont maintenant créer un scénario similaire impliquant deux personnages (par exemple, dans une discussion de groupe, dans la section commentaires d'un réseau social ou dans un jeu vidéo) où le conflit est causé par l'absence d'indices non verbaux (ton, visage, langage corporel) ou par la nature immédiate et émotionnelle de l'environnement en ligne (le « piège de l'empathie »). Comme pour les scénarios qu'ils ont lus, ils doivent rédiger le scénario en adoptant les deux points de vue. Les élèves doivent ensuite proposer et expliquer une solution qui évite l'escalade du conflit et résout le malentendu. La résolution doit inclure au moins deux techniques tirées du document *Éviter les pièges de l'empathie*.

CONSOLIDATION

Le lendemain du cours, demandez aux élèves de prendre trente secondes pour noter autant de signes que possible qui indiquent que nous ressentons une émotion « intense ».

Une semaine après le cours, demandez aux élèves de prendre une minute pour noter les choses qui, selon eux, les ont le mieux aidés à se calmer lorsqu'ils ressentaient des émotions « intenses ».

Ces activités peuvent être réalisées sous forme de « clochettes » au début du cours ou de « tickets de sortie » à la fin de celui-ci.

COMPORTEMENT ÉTHIQUE EN LIGNE : ÉTHIQUE ET EMPATHIE



Éthique et empathie en ligne

CÔTÉ A

Scénario 1

Même s'ils ne se sont jamais rencontrés hors ligne, Nathan et Jérémie sont d'excellents amis et passent beaucoup de temps à jouer ensemble au jeu en ligne *Royaume chevaleresque*. Ils prennent beaucoup de plaisir à combattre les monstres et ils aiment faire des blagues et se taquiner. Lorsqu'ils sont confrontés à un chien guerrier géant, Jérémie s'enfuit au lieu de le combattre et il demande à Nathan de le laisser tranquille. Comme Nathan tient à obtenir le trésor du chien guerrier, il le combat et se moque de Jérémie en disant que celui-ci avait peur d'un petit chiot. Jérémie ne dit rien, mais quelques minutes plus tard, son personnage attaque celui de Nathan, et après leur combat, les deux garçons se déconnectent du jeu. Nathan ne comprend pas pourquoi Jérémie est si furieux.

- Si vous étiez à la place de Nathan, comment vous sentiriez-vous?
- Que feriez-vous pour remédier à la situation?
- Qui serait touché par vos actions?

Scénario 2

Elsa aime jouer aux *Géants célestes*, des figurines d'action offertes avec un code permettant de contrôler le même personnage dans le monde virtuel des *Géants célestes*. Un après-midi, en jouant avec ses amis en ligne, elle voit que Oscar, un de ses camarades de classe, se fait taquiner parce qu'il joue avec un personnage féminin nommé Valorica. Elsa et Oscar ne sont pas des amis très proches, mais Elsa n'aime pas voir quelqu'un se faire intimider, alors elle dit aux

autres joueurs de laisser Oscar tranquille car il n'y a rien de mal à jouer avec un personnage féminin – ce n'est qu'un jeu, après tout. Toutefois, à sa grande surprise, Oscar se fâche et dit à Elsa de se mêler de ses affaires.

- Si vous étiez à la place d'Elsa, comment vous sentiriez-vous?
- Que feriez-vous pour remédier à la situation?
- Qui serait touché par vos actions?

Scénario 3

Maria vérifie sa page sur un réseau social lorsqu'elle s'aperçoit qu'elle fait l'objet de nombreux commentaires étranges sur une photo dans laquelle elle est identifiée :

« Beaux cheveux! »

« Tintin existe! »

« Cocorico! »

Elle se rend compte que son amie Juliette a publié une photo d'elles dans laquelle ses cheveux sont dressés vers l'avant. Maria ne se souvient même pas quand cette photo a été prise, et elle ne voulait certainement pas que celle-ci soit publiée! Elle est particulièrement en colère parce qu'elle ne sait pas du tout pourquoi Juliette voudrait être aussi méchante envers elle.

- Si vous étiez à la place de Maria, comment vous sentiriez-vous?
- Que feriez-vous pour remédier à la situation?
- Qui serait concerné par vos actions?

CÔTÉ B

Scénario 1

Dans la rue où habite Jérémie, il n'y a pas d'autres enfants de son âge; il passe donc beaucoup de temps à jouer à *Royaume chevalresque*. Il s'est fait quelques bons amis, comme Nathan, mais ils ne se parlent pas beaucoup de leur vie hors ligne. Lorsqu'il est hors ligne, Jérémie consacre beaucoup de temps à son chien Gus. Il y a quelques semaines, Gus a commencé à être malade et Jérémie est très inquiet pour lui. Il sait que c'est ridicule, mais il n'avait pas envie de se battre contre le chien guerrier dans le jeu *Royaume chevalresque* et lorsque Nathan l'a vaincu, il a presque éclaté en sanglots. Il sait qu'il n'aurait pas dû se fâcher contre Nathan, mais il avait peur que celui-ci se moque de lui s'il avait découvert pourquoi il était bouleversé.

- Si vous étiez à la place de Jérémie, comment vous sentiriez-vous?
- Que feriez-vous pour remédier à la situation?
- Qui serait touché par vos actions?
- Maintenant que vous avez le point de vue des deux garçons, avez-vous une impression différente par rapport à l'histoire?

Scénario 2

Tous les amis d'Oscar ont des *Géants célestes*, mais sa mère dit qu'elle ne peut pas se permettre de lui acheter un jouet aussi coûteux. Un jour, sa mère ramène une surprise à la maison : la fille d'une collègue de travail ne joue plus aux *Géants célestes* et se débarrasse de sa figurine Valorica. Les amis d'Oscar le taquent beaucoup quand il joue, mais c'est mieux que de ne pas jouer du tout. Il tourne la situation à la blague parce qu'il ne veut pas que ses amis sachent

que sa mère ne pouvait pas lui acheter un jouet *Géants célestes* neuf. Un jour, Elsa, une jeune fille de sa classe avec qui il ne joue habituellement pas, se met à crier après ses amis pour qu'ils arrêtent de l'intimider. Il ne veut pas avoir à expliquer pourquoi il joue avec Valorica. C'est tellement embarrassant!

- Si vous étiez à la place d'Oscar, comment vous sentiriez-vous?
- Que feriez-vous pour remédier à la situation?
- Qui serait touché par vos actions?
- Maintenant que vous avez le point de vue d'Elsa et d'Oscar, avez-vous une impression différente par rapport à l'histoire?

Scénario 3

Juliette regarde les photos qu'elle a prises sur son téléphone et choisit celles qu'elle va publier. Elle en trouve une sur laquelle elle se trouve vraiment bien, mais son amie Maria, qui est également sur la photo, a les cheveux dressés, d'un air un peu fou. Elle sait que Maria sera mécontente si quelqu'un qu'elles connaissent voit la photo. Comme les deux filles ont beaucoup d'amis communs, Juliette sait que si elle publie la photo, les gens reconnaîtront Maria et l'identifieront, de sorte que tout le monde qui la connaît pourra la voir. Par contre, si Juliette ne la publie pas, aucun de ses amis ne pourra la voir.

- Si vous étiez à la place de Juliette, comment vous sentiriez-vous?
- Que feriez-vous pour remédier à la situation?
- Qui serait touché par vos actions?
- Maintenant que vous avez le point de vue des deux filles, avez-vous une impression différente par rapport à l'histoire?

COMPORTEMENT ÉTHIQUE EN LIGNE : ÉTHIQUE ET EMPATHIE

À quoi ressemblent les émotions fortes?

.....

Comment notre corps montre-t-il que nous ressentons une émotion forte?

Pensez aux moments où vous avez été en colère, effrayé ou inquiet.

Comment avez-vous ressenti cela dans différentes parties de votre corps?



Essayez dès maintenant de faire un « scan corporel ».

Fermez les yeux et concentrez-vous sur les différentes parties de votre corps.
Commencez par le sommet de votre tête, puis votre visage, votre cou et vos épaules.

Descendez lentement jusqu'à vos orteils.

Soyez attentif à ce que vous ressentez dans chaque partie de votre corps. Votre mâchoire est-elle tendue? Votre cœur bat-il à toute vitesse? Retenez-vous votre souffle?

Avez-vous chaud?

COMPORTEMENT ÉTHIQUE EN LIGNE : ÉTHIQUE ET EMPATHIE

Que faire lorsque vous ressentez des émotions fortes?

.....

Lorsque nous ressentons ces émotions « fortes », nous pouvons agir sans réfléchir, réagir différemment à certaines situations et provoquer chez quelqu'un une réaction qu'il n'aurait pas eue autrement.

Il est normal de se sentir en colère ou bouleversé, mais vous ne voulez pas que ce sentiment vous contrôle.

Il est difficile de penser clairement lorsque nous ressentons une émotion « intense » comme la peur ou la colère.

Faire une activité physique, comme sortir, dessiner, cuisiner ou jouer d'un instrument de musique, peut vous aider.

Si vous ressentez les signes d'une émotion forte, essayez ceci :

Prenez une inspiration lente et profonde.

Puis nommez trois choses autour de vous que vous pouvez :

- Voir
- Sentir
- Entendre
- et Toucher.

Ensuite, prenez trois autres inspirations lentes et profondes.

Assurez-vous de prendre au moins une heure avant de répondre à quoi que ce soit qui vous a mis en colère ou bouleversé.

Pendant ce temps, vous pouvez essayer une ou plusieurs de ces méthodes pour « changer » votre humeur :

- Faire de l'exercice ou sortir dehors
- Écouter de la musique
- Câliner un animal de compagnie
- Sentir ou goûter (ou cuisiner !) quelque chose d'agréable.

Toutes ces méthodes ne fonctionnent pas aussi bien pour tout le monde. Trouvez celles qui vous conviennent. Ensuite, constituez-vous une « boîte à outils » de méthodes pour vous calmer.

COMPORTEMENT ÉTHIQUE EN LIGNE : ÉTHIQUE ET EMPATHIE

Éviter les pièges de l'empathie

.....

La communication en ligne (comme les SMS, les jeux ou les chats) peut être délicate, car **vous ne pouvez pas voir le visage de votre interlocuteur, entendre le ton de sa voix ou lire son langage corporel**. Comme vous ne disposez pas de ces indices, il est facile de mal comprendre ce que quelqu'un veut dire, ce qui rend plus difficile de ressentir de l'empathie à son égard.

Suivez ces trois étapes pour mettre fin aux disputes et gérer les situations difficiles en ligne.

que vous ressentez, c'est pourquoi les « drames » peuvent facilement éclater en ligne.

1. ARRÊTEZ! VÉRIFIEZ VOS ÉMOTIONS

Lorsque quelque chose en ligne vous met en colère, vous effraie ou vous excite, vous ressentez une émotion « forte ». Les émotions fortes vous empêchent de réfléchir clairement ou de vous calmer, ce qui peut vous amener à réagir de manière excessive et personnelle.

- Sentez-vous votre **cœur battre** à toute vitesse ou vos muscles se crispent?
- Vous sentez-vous en **colère, effrayé ou gêné**?
- **Utilisez votre boîte à outils** pour laisser ces sentiments s'estomper.

2. RÉFLÉCHISSEZ! UTILISEZ L'EMPATHIE NUMÉRIQUE

Comme vous ne disposez pas des indices émotionnels en ligne, vous devez faire un effort supplémentaire pour imaginer le point de vue de l'autre personne.

- **N'oubliez pas que la personne en ligne est réelle.** Essayez d'imaginer une personne assise à côté de vous avant de taper ou de dire quoi que ce soit.
- **Pensez au meilleur.** Comprenez que ce que vous lisez peut être facilement mal interprété, car il n'y a pas de ton de voix. Un commentaire sévère peut avoir été destiné à être une plaisanterie, une taquinerie ou une blague.
- **Imaginez ce qu'elle ressent.** N'oubliez pas que l'autre personne ne peut pas non plus savoir ce

3. AGISSEZ! CHOISISSEZ LA SOLUTION LA PLUS SÛRE

Une fois que vous êtes calme et que vous avez réfléchi au point de vue de l'autre personne, choisissez la meilleure façon de résoudre le conflit.

- **Discutez en face à face si vous le pouvez.** Si le conflit concerne un ami, il est souvent plus efficace de discuter en personne que de communiquer en ligne.
- **N'impliquez PAS vos amis dans la dispute.** Demander à votre « bande » (amis/groupe) de vous soutenir dans une dispute ou d'envoyer le même message à plusieurs reprises peut intensifier la colère et transformer un désaccord en un conflit plus important.
- **Parlez à un adulte ou à un ami de confiance.** Avoir quelqu'un qui vous écoute est l'un des moyens les plus efficaces de gérer un conflit en ligne. Si vous ne pouvez pas parler à quelqu'un que vous connaissez, vous pouvez vous tourner vers des services d'assistance téléphonique tels que Jeuness, J'écoute (<https://jeunessejecoute.ca/>).
- Bloquez ou ignorez. Vous avez le contrôle sur votre expérience en ligne ; utilisez les paramètres de protection de vos comptes et appareils pour bloquer ou ignorer les personnes qui vous font du mal.
- Signalez les comportements préjudiciables au jeu ou à la plateforme.

COMPORTEMENT ÉTHIQUE EN LIGNE : ÉTHIQUE ET EMPATHIE

Voir les deux côtés de l'écran

.....

Votre objectif : créer un scénario de conflit en ligne entre deux parties, comme ceux que nous avons lus et discutés, puis montrer comment les techniques que vous avez apprises peuvent le résoudre.

Dans cette section, vous allez rédiger le conflit initial tel qu'il apparaît en ligne, sans révéler les sentiments cachés ou les véritables intentions des personnages.

Plantez le décor : choisissez un lieu en ligne où la communication se fait rapidement et sans indices visuels. Il peut s'agir d'un chat de groupe, d'une section de commentaires sur les réseaux sociaux ou un jeu vidéo.

Présentez les personnages : créez deux personnages et décidez de l'état émotionnel fort, ou « brûlant », (comme la colère, l'excitation ou la frustration) qu'ils pourraient ressentir lorsque le conflit commence. N'oubliez pas que les émotions « brûlantes » nous empêchent de réfléchir clairement ou nous ralentissent.

Le malentendu : écrivez une courte scène (une conversation par SMS, des commentaires ou un dialogue) dans laquelle un personnage écrit ou publie quelque chose qui est mal compris par l'autre personnage.

Le piège de l'empathie : le conflit doit se produire parce que les personnages ne peuvent pas voir le visage de l'autre personne ni entendre le ton de sa voix. Ce manque d'indices facilite l'« explosion du drame ».

Terminez la scène : terminez la scène par une escalade du conflit ou un arrêt brutal (par exemple, un personnage bloque l'autre ou se déconnecte en colère).

PARTIE 2 : RÉVÉLER LA VÉRITÉ CACHÉE (FACE B)

Maintenant, réécrivez l'histoire du point de vue d'un ou des deux personnages impliqués.

Expliquez la réaction : pourquoi le deuxième personnage a-t-il réagi de cette manière? Montrez au

lecteur que le personnage **n'avait** pas l'intention d'être méchant, mais qu'il agissait sous l'emprise d'une émotion « forte » ou d'un autre élément qui le rendait sensible.

Montrez l'impact : expliquez comment le **manque de contexte en ligne** a rendu la situation douloureuse ou confuse pour les personnages impliqués. Cela montre que les personnes avec lesquelles nous discutons et jouons en ligne sont de vraies personnes qui ont des sentiments.

Réfléchissez : expliquez brièvement comment le fait d'entendre l'autre partie a changé votre perception de l'histoire.

PARTIE 3 : RÉSOUDRE LE CONFLIT

En vous basant sur l'histoire complète (côtés A et B), proposez une solution concrète qui résout le malentendu sans causer davantage de drame.

Votre résolution doit utiliser et expliquer au moins deux techniques spécifiques tirées du document *Éviter les pièges de l'empathie*.

Choisissez deux techniques : sélectionnez deux actions distinctes dans le document que le personnage confus ou en colère devrait entreprendre pour gérer le conflit :

Rédigez la résolution : décrivez exactement ce qui se passe dans votre solution, en veillant à expliquer clairement comment les deux techniques choisies empêchent le conflit de s'aggraver et contribuent à résoudre le malentendu initial.

Expliquez le résultat : qu'ont appris les personnages sur la communication en ligne et le respect des sentiments de chacun?