

Les avatars

Durée - 1h45 à 2h20

Objectifs généraux

- Favoriser le contact indirect
- Favoriser l'expression des opinions
- Favoriser l'espoir
- Encourager une prise de conscience des stéréotypes de genre
- Renforcer l'empathie à l'égard des autres
- Augmenter la flexibilité cognitive
- Offrir un environnement propice au dialogue
- Promouvoir le pouvoir d'action des jeunes

Théorie

Cet exercice permet de travailler la flexibilité cognitive, l'empathie, l'ouverture à l'autre et la diversité.

Description

Les avatars est une activité de prise de conscience sur les stéréotypes et la binarité. À l'aide d'images caricaturées d'eux-mêmes, les participant-e-s sont amené-e-s à réfléchir sur leurs idées préconçues et à les transformer.

Matériel

- Bouts de papiers de grosseur moyenne (au moins 5 par participant-e)
- 4 boîtes ou contenants
- Tableau ou affiche (pour l'étape 3)
- Crayons acétate ou feutre pour inscrire les prénoms choisis (pour l'étape 3)



Cet atelier permet de prendre conscience de ses préjugés et des stéréotypes qui forgent nos pensées. En se familiarisant avec ces derniers, on devient meilleur-e-s pour les identifier et réfléchir lorsqu'ils apparaissent. Qu'est-ce que je ressens en ce moment et est-ce que c'est lié à des stéréotypes? C'est le genre de questions qu'on peut se poser dans *Les avatars*.

Témoignages post-atelier

* Voir à la page 24.

Protocole

Étape 1

L'objectif de cette étape est de mettre à l'aise les jeunes vis-à-vis l'atelier.

La boîte à peur – 20 min à 30 min

1. Expliquer l'objectif général de l'activité et ce en quoi elle consiste.
2. Passer des bouts de papier aux jeunes sur lesquels iels devront inscrire la réponse à la question posée à l'étape 3.
3. Questionner les jeunes sur leurs peurs vis-à-vis l'atelier et les inviter à les inscrire sur le papier de manière anonyme. Iels doivent ensuite les déposer dans un contenant (p. ex. boîte, bol).
4. Piger les papiers et, en groupe, essayer de « résoudre collectivement », ou de rassurer la personne, selon la peur pigée. Encourager les jeunes à parler comme à un-e ami-e et être bienveillant-e-s.

Étape 2

Cette étape aura été expliquée brièvement au début l'atelier afin de réaliser la boîte à peur. Préparer des contenants/boîtes (3) pour cette étape. Passer des papiers (au moins 4).

Composition – 30 à 60 min

1. Inviter les participant-e-s à créer des avatars d'eux-mêmes ; l'avatar doit se composer d'éléments exagérés/caricaturés de leur personne (p. ex. quelqu'un qui parle beaucoup pourrait inscrire « jamais capable d'être silencieux »).
2. Parmi les éléments, les jeunes doivent identifier au moins une qualité, un loisir et un défi.
3. Avec les éléments caricaturés de leur personne, iels doivent créer un nom à leur avatar (p. ex. sportif-ve-pas silencieux-se-serviable). On peut partager les noms en groupe selon le temps disponible et la volonté des participant-e-s.

L'avatar sert aux jeunes à répondre de manière authentique et avec moins de censure aux prochaines étapes. Utiliser leur avatar peut aider les jeunes à exprimer des pensées/opinions qu'ils n'oseraient pas exprimer habituellement ; c'est une image intensifiée d'eux-mêmes qui répond. Toutefois, il est important de rappeler les règles de base du respect. Les pseudos sont facultatifs, mais peuvent être utiles pour favoriser les échanges.

Voici une liste de pseudo qui pourraient être utilisés :

- Gentille.Guitariste.Timide
 - Loyal.Lecteur.Colérique
 - Charmant.Gameur.MauvaisesNotes
4. Demander aux jeunes de choisir 1 loisir, 1 qualité et 1 défi parmi ceux définis pour leur avatar et de venir les déposer dans la boîte associée à cet élément.

Étape 3

Sur un tableau, une affiche ou tout autre médium, inscrire deux prénoms (p.ex. Maxim et Alex). L'un doit représenter une fille et l'autre un garçon. Cette étape est très binaire au niveau de l'identité de genre. Ces personnages serviront à déposer les éléments rassemblés à l'étape précédente.

Le but est de discuter des inconforts sans retirer ou échanger les éléments. Cette étape travaille la flexibilité et l'ouverture. Pour les jeunes, il peut être confrontant que leur loisir ou leur qualité soit maintenant associée au genre inverse au sien. Prendre en compte ces éléments et valider l'inconfort est bénéfique pour l'atelier.

Création des nouveaux personnages – 30 à 40 mins

1. Piger aléatoirement les éléments qui ont été déposés dans les boîtes ; solliciter la classe pour savoir où l'élément pigé devrait être placé, sur le personnage fille ou le garçon. Fonctionner par votes à main levée afin d'y aller avec l'opinion majoritaire de la classe.
2. Une fois tous les éléments placés, échanger les prénoms. Le garçon a donc maintenant les caractéristiques qui ont été votées comme plus « féminines » et inversement.
3. Questionner les jeunes sur qu'est-ce qui les dérange le plus dans cet échange (p. ex. « est-ce qu'un des loisirs attribué maintenant au garçon vous dérange? »).

Étape 4

Cette étape peut être faite à l'oral ou à l'écrit, selon le groupe et le temps alloué. Les jeunes sont encore invité-e-s à répondre en gardant leur avatar en tête.

Nouvel.le élève – 15 à 20 mins

1. Créer une situation hypothétique où l'un des personnages (choisir le plus pertinent selon vous) serait un-e nouvel.le élève à l'école.
2. Questionner les jeunes : quelles seraient leurs peurs ou leurs appréhensions à l'arrivée de cette nouvelle personne? Les questionner également sur les peurs que pourrait avoir cette nouvelle personne vis-à-vis son entrée dans sa nouvelle école.
3. Faire discuter ou écrire les participant-e-s à propos de conseils qu'ils pourraient donner à cette personne.

Étape 5

Les jeunes sont de retour à elleux-mêmes, sans le filtre de leur avatar.

La conversation est sur une base volontaire et sert à bien conclure l'activité. Il s'agit du moment idéal pour revenir sur des situations qui ont été plus conflictuelles pour le groupe. Il est important de laisser le temps aux jeunes de se mettre à l'aise pour que leurs opinions émergent dans la discussion.

Discussion – 45 à 60 mins

1. Inviter les participant-e-s à revenir à elleux-mêmes et discuter de leurs expériences (p. ex. « est-ce que les conseils donnés pour les peurs évoquées plus tôt ont été bénéfiques? », « quel moment de l'exercice a été le plus facile ou le plus difficile? »).

Variantes

- * On peut ajouter une étape « théâtre » en faisant vivre le personnage du ou de la nouvel.le élève.
- * On peut utiliser des médias sociaux (Snapchat, Instagram, Tiktok...) fictifs où les jeunes peuvent interagir et donner leurs opinions sur le ou la nouvel.le élève. Les avatars créés au préalable offrent une possibilité de décentrage.

Témoignages

Ressenti général

- Les jeunes ont apprécié l'atelier, car il leur a permis de décrocher du cadre scolaire et de se rapprocher de leurs camarades dans un moment d'échange et de partage.
- Le fait de pouvoir s'exprimer librement sur un sujet où les débats sont fréquents, sans que leurs réponses soient jugées ou punies, favorisait le partage, les discussions et le plaisir de participer.
- Au final, iels ont beaucoup aimé l'activité, le lien avec les animateurs, la liberté d'expression, le moment passé entre ami-e-s et l'approche interactive qui encourageait leur participation.

RÉFÉRENCES

- * Becerril-Maillefert, C. (2013). *Le psychodrame : La méthode de J. L. Moreno*. Eyrolles.
- * Moreno, J. L. (1987). *The essential Moreno : Writings on psychodrama, group method, and spontaneity* (J. Fox, Éd.). Springer Pub. Co.
- * Tisseron, S. (2009). L'avatar, voie royale de la thérapie, entre espace potentiel et déni : *Adolescence*, T. 27 n°3(3), 721 731. <https://doi.org/10.3917/ado.069.0721>