

## Actes de Cyber-Bienveillance

**IMPORTANT:** Puisqu'il s'agit d'une activité conçue pour inclure les autres, à moins que quelqu'un ne vous donne la permission expresse d'utiliser son nom ou sa photo, **n'oubliez pas de respecter la confidentialité et la vie privée** des autres. Abstenez-vous toujours d'utiliser le vrai nom de quelqu'un ou même son "vrai" nom sur les médias sociaux (s'il est différent) ainsi que toute image réelle de son visage (vous pouvez effacer son nom et son visage, par exemple), sauf bien sûr si cette personne vous donne son consentement.

### Ce dont vous aurez besoin:

- Un appareil photo et un ordinateur si vous faites vraiment cela en ligne. Si vous préférez le faire hors ligne, vous aurez juste besoin de quelque chose pour écrire et dessiner.
- Un bon cœur.

### Instructions:

1. Trouvez 5 exemples d'actes de bonté que vous pouvez faire, anonymement ou non, en ligne ou dans le monde réel.
2. Allez simplement en ligne ou ailleurs (ou les deux) et FAITES-LES.
3. Si possible, essayez de prendre une photo ou une capture d'écran ou de créer un dessin ou une peinture de chaque acte de bonté (en ligne ou autre).
4. Ensuite, expliquez pourquoi vous avez choisi de faire chaque acte et ce que vous avez fait exactement.
5. Enfin, raconte ce qui s'est passé après:
  - Comment le bénéficiaire de la gentillesse a-t-il réagi?
  - Qu'avez-vous ressenti?
  - Si vous deviez recommencer, que changeriez-vous, le cas échéant?
6. N'hésitez pas à utiliser le modèle d'acte de cyber gentillesse, ci-dessous.

### Exemples de cyber gentillesse: (et d'actes de bonté en général 😊)

Il peut s'agir, par exemple, d'une capture d'écran où vous prenez la défense d'une autre personne victime d'intimidation en ligne ou simplement de quelques mots d'encouragement à une autre personne. Un autre exemple pourrait être une photo (ou un dessin, si vous préférez ne pas utiliser Internet) de vous ou de quelqu'un d'autre aidant un homme âgé à sa porte avec ses épicerie... déneigeant le chemin d'un voisin... ou faisant du baby-sitting pour une maman occupée.

### **LE SAVIEZ-VOUS?**

Lorsque Quentrel Provo (photo de droite\*), un jeune homme de Halifax, a perdu sa cousine Kaylin à cause de la violence en 2012, il a fondé la campagne "Stop the Violence, Spread the Love". Pendant ce temps, Quentrel affirme qu'il y a trois choses que vous pouvez faire pour arrêter la violence et répandre l'amour : 1) Soyez gentil, dites-vous des choses gentilles les uns aux autres. 2) Partager les uns avec les autres, et 3) Prêter main forte.



\*Texte et image tirés du livre *Amazing Black Atlantic Candians*, Nimbus Publishing.

## MODÈLE D'ACTES DE CYBER GENTILLESSE

Capture d'écran/photo

Explication et url/liens

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

	<hr/>
--	-------