

VIVRE CONFINÉ(E)

Les technologies peuvent-elles nous aider à mieux supporter le confinement ?

Parents et enfants doivent s'adapter au fait qu'ils passent beaucoup plus de temps ensemble en cette période d'urgence sanitaire. Les niveaux de stress au sein des familles sont plus élevés qu'ils ne l'ont jamais été. Ce cours présentera diverses manières dont les technologies numériques peuvent être utilisées pour aider les parents et les enfants à faire face aux pressions liées à la situation actuelle et décrira le rôle que la société peut jouer de ce point de vue.

Les apprenants pourront :

- ▶ Réfléchir aux types de stress que subissent les familles du fait des mesures prises pour prévenir la propagation du coronavirus ;
- ▶ Analyser différentes situations familiales et différents facteurs de stress ;
- ▶ Identifier diverses manières dont les technologies peuvent aider les familles à faire face à ces situations ;
- ▶ Développer des compétences d'écoute, d'observation et de résolution des conflits.

STIMULUS

Une expérience mentale :

Imaginez que les Simpson doivent s'adapter au confinement pendant la pandémie du coronavirus. Tous les personnages sont enfermés ensemble chez eux, sans aller au travail ni à l'école, et dans la crainte constante de contracter le virus.

Si vous préférez, vous pouvez choisir une autre famille célèbre, réelle ou imaginaire.

Un travail en paires ou en petits groupes serait souhaitable pour cette activité.

DISCUSSION

Après l'expérience mentale :

- ▶ Comment pensez-vous que les Simpson réagiraient s'ils étaient confinés ensemble chez eux ? Comment se comporteraient-ils ?
- ▶ Quels seraient les plus grands facteurs de stress pour eux ?
- ▶ Qu'en est-il actuellement pour les familles ? Comment réagissent-elles ? Quels types de stress connaissent-elles ?
- ▶ Le stress est-il le même pour toutes les familles ? Sinon, quels sont les facteurs aggravants pour certaines d'entre elles ? Citez quelques exemples.
- ▶ Que peuvent faire les familles pour réduire le stress ?
- ▶ Comment les technologies peuvent-elles les y aider ? Pouvez-vous citer différents exemples de leur utilisation ?
- ▶ Les technologies peuvent-elles aussi être une source de stress supplémentaire ? De quelles manières et comment peut-on l'éviter ?
- ▶ Voyez-vous une situation où une personne doit trouver de l'aide hors de sa famille ?
- ▶ Dans la société, vers qui peut-on se tourner lorsque la vie de famille subit un trop grand stress ? Comment peut-on faire connaître ses besoins ?

Laissez les apprenants donner libre cours à leur imagination.

Ne demandez aux apprenants de parler de leur propre famille, sauf s'ils le souhaitent.

Vous devrez peut-être suggérer quelques pistes : par exemple, vivre dans un logement d'une seule pièce ou avec une personne ayant des besoins spécifiques (personne handicapée ou âgée, bébé) ou lorsqu'un membre de la famille ayant contracté le virus est hospitalisé.

Mentionnez notamment les réseaux sociaux, les applications, les e-mails, les jeux vidéo, les sites web, les MP3, les livres électroniques, etc.

Vous devrez peut-être suggérer des exemples, comme les cas de violences.

Évoquez les lignes d'assistance locales/nationales et autres services pertinents, publics ou autres.

CONCLUSION

Soulignez que, à la différence de ce qui se passe dans les Simpson, dans la vraie vie le confinement engendre de réels problèmes pour certaines familles, comme des troubles mentaux ou des violences domestiques. Les enfants y sont particulièrement exposés.

Expliquez que les technologies, sans répondre à tous les problèmes, peuvent être utilisées de multiples manières par les familles pour les résoudre. Mentionnez :

- les jeux et distractions pour se détendre
- les informations pour lever les inquiétudes
- les réseaux sociaux pour garder le lien avec les amis et le reste du monde
- les conseils et l'entraide
- les applications de méditation et de yoga
- les lignes d'appel d'urgence, etc

Vous avez l'occasion ici d'évoquer les droits de l'enfant, en particulier l'article 19 relatif à la protection de l'enfant.

Vous pourrez trouver d'autres exemples en ligne, notamment (en anglais) :

<https://www.zdnet.com/article/tech-tips-and-tricks-to-cope-with-coronavirus-social-isolation-measures/>

TÂCHE

Les apprenants créent un mème sur la vie de famille en temps de pandémie. Le mème peut être drôle ou sérieux, mais doit comporter une astuce ou un conseil destiné à aider les familles à faire face aux pressions liées à la crise actuelle.

Trouvez un outil approprié, par exemple Microsoft Photos.

SUIVI

Réaliser un diaporama numérique des mèmes à l'usage des apprenants.

Les apprenants partagent d'autres astuces ou conseils personnels pouvant être utiles aux familles pendant le confinement.