

# La bulle - exercice de visualisation [activité d'introduction]

[ativ\\_intro\\_FR.png](#) image not found. type unknown

Le but de cet exercice de visualisation est de susciter une discussion à propos de la vie privée. L'exercice permet également à la personne formatrice et aux participant·e·s de comprendre les différentes inquiétudes au sein du groupe concernant la vie privée.

Cette activité ne vise pas à approfondir les connaissances sur la vie privée, mais plutôt à amener les participant·e·s à réfléchir sur leurs conceptions personnelles de la vie privée.

Cette activité devrait être jumelée avec [Rendre les espaces en ligne plus sûrs](#) ou [Information + activité : Confidentialité, consentement et sécurité](#).

## Objectif d'apprentissage

- Développer une compréhension des enjeux de vie privée et de la manière dont celle-ci touche les femmes et leur vie.

## À qui s'adresse cette activité ?

Cette activité peut être faite avec des participant·e·s ayant un niveau varié d'expérience quant aux enjeux de vie privée en ligne et hors ligne.

## Temps requis

Vous aurez besoin d'**environ 40 minutes** pour cette activité.

## Matériel

- Tableau à feuilles mobiles
- Marqueurs/feutres
- Des petits post-it

# Mécanique

Pour cet exercice de visualisation, les participant·e·s auront des grandes feuilles de papier (du tableau à feuilles mobiles) et des marqueurs pour dessiner.

## Visualisation individuelle - 30 minutes

*Si vous êtes à l'aise de le faire, fermez vos yeux. Imaginez un point brillant. Est-ce qu'il est immobile ? Est-ce qu'il bouge ? Comment bouge votre point brillant ?*

*Maintenant, imaginez un cercle autour du point. Et maintenant, imaginez qu'ils bougent ensemble. Le point reste toujours au centre du cercle. Vous êtes ces deux choses : le point étant vous-même, et le cercle étant vos limites. Comment vous sentez-vous dans ce cercle ? Ceci est une visualisation de vous-même entouré·e de vos limites qui vous font sentir en sécurité.*

Maintenant, demandez aux participant·e·s de dessiner un avatar d'eux-mêmes dans un cercle au centre de leur feuille. Le cercle représente leur bulle personnelle de vie privée.

Il y a des choses à l'intérieur et à l'extérieur de cette bulle.

Invitez ensuite les participant·e·s à écrire sur des post-it (un élément par post-it) les choses les plus privées pour eux ainsi que les personnes avec qui ils partagent ces éléments personnels. Ces post-it sont placés dans la bulle. Puis, invitez-les à placer les éléments publics en dehors de leur bulle.

Voici des exemples de ces choses :

- les gens avec qui ils partagent des choses
- leurs informations personnelles
- leurs sentiments et émotions
- leurs activités

Voici un exemple de ce à quoi cela pourrait ressembler :

[LaBulle-Exemple1.png](#)

Après avoir fait leur premier cercle, demandez-leur d'en dessiner un deuxième et de ré-organiser leurs post-it en fonction des niveaux de partage d'informations qu'ils souhaitent avoir avec ces différentes personnes.

Cela pourrait ressembler à ceci :

LaBulle-Exemple2.png  
image not found (type unknown)

Puis, demandez-leur de dessiner un nouveau cercle, plus près de leur avatar et d'y mettre les choses qu'ils ne partageraient avec personne.

LaBulle-Exemple3.png  
image not found (type unknown)

## Débriefing en grand groupe - 25 minutes

Pour faire un retour sur l'activité, questionnez les participant·e·s sur les réflexions/observations qu'ils ont eu en dessinant leur bulle.

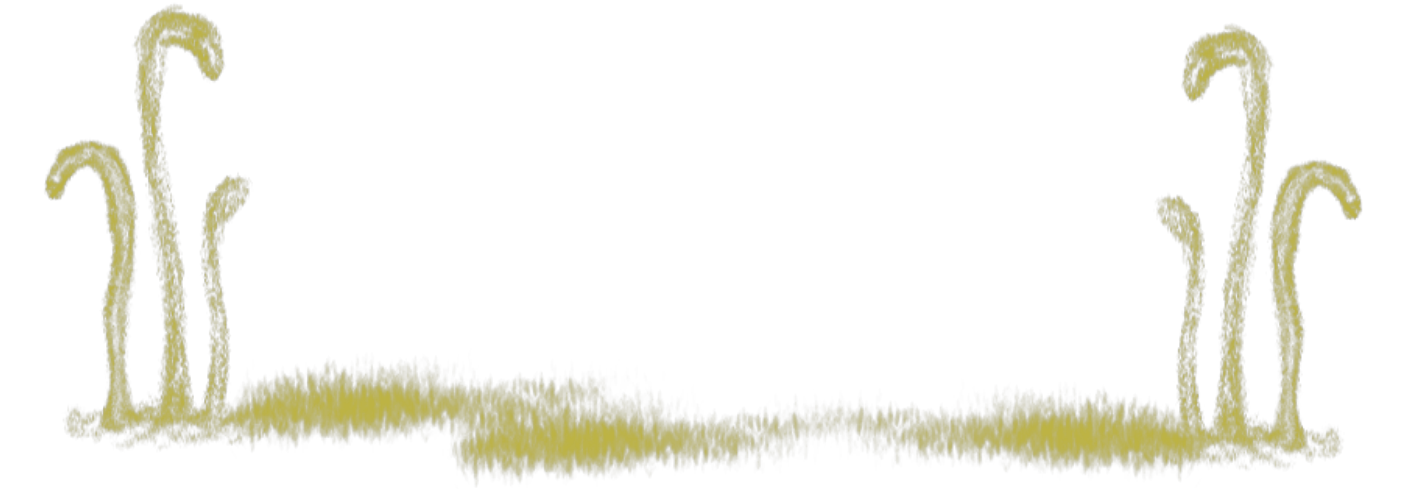
Demandez-leur comment ils ont décidé de mettre certaines choses à l'intérieur ou à l'extérieur de la bulle. Questionnez-les aussi sur la proximité qu'ils partagent avec les choses en dehors de leurs bulles.

Amenez-les à réfléchir sur la façon dont leurs bulles représentent la création d'espaces sûrs (en ligne et hors ligne) pour elleux-mêmes.

Voici quelques questions-guides pour ce retour en groupe :

- Comment avez-vous regroupé les personnes et les choses à l'intérieur et à l'extérieur de votre bulle ?
- Avez-vous senti le besoin d'avoir plus que 3 bulles ? Pourquoi ?
- Quelles ont été vos réflexions entourant vos responsabilités, vos émotions/sentiments, et les choses que vous voulez exprimer ? Y avait-il une différence entre ces éléments ? Est-ce qu'on peut voir cette différence dans vos dessins de bulles ?
- Est-ce que vous avez déjà été forcé·e de sortir une personne/une émotion/un problème de votre bulle ? Comment cela s'est-il produit ? Comment avez-vous fait face à cette situation ? Avez-vous été capables de remettre ces choses dans votre bulle ?
- Dans votre dessin de bulles, quelles sont les choses sur lesquelles vous communiquez en ligne ? Et avec quelles personnes communiquez-vous dans les espaces en ligne ? Discutez.

**Conseil d'animation:** Ne faites pas de commentaires sur les bulles des participant·e·s ni sur la disposition des informations/sentiments/pensées dans leur dessin. Encouragez les autres participant·e·s à faire de même. Des petites choses comme exprimer de la surprise, hausser les sourcils ou rire lorsqu'une personne présente sa bulle minent la création d'un environnement sûr pour les participant·e·s.



---

Revision #7

Created 26 April 2023 00:54:37 by Kira

Updated 28 July 2023 15:04:33 by Kira