

#DEFYHATENOW

Comprendre la désinformation et la mésinformation

La Méinformation et la Désinformation

La vérification des informations en ligne

De nombreuses fausses informations sont publiées et partagées en ligne. Nous utilisons les termes “méinformation” et “mauvaise information” pour parler des faux contenus.

Quelle est la différence?

On parle de **méinformation** lorsque des informations incorrectes sont partagées, mais que la personne ne sait pas qu’elles sont fausses. Il n’y a pas d’intention de nuire. Mais la méinformation cause quand même du tort. La bonne nouvelle, c’est que la désinformation peut facilement être contrée et corrigée par des faits exacts.

Un exemple: Vous partagez une information selon laquelle les prix de l’électricité vont bientôt doubler parce que vous l’avez entendue d’un ami proche. Vous n’avez pas vérifié cette information et elle n’est pas vraie.

On parle de **désinformation** lorsqu’une personne partage délibérément des informations incorrectes dans le but de tromper les gens. Cela signifie que la personne qui publie la désinformation a l’intention d’induire en erreur et de causer du tort. La désinformation ne peut pas être corrigée en présentant simplement des faits, car la personne sait déjà qu’elle partage des mensonges.

Un exemple: Vous voyez un message indiquant qu’un politicien soutient la

fermeture d’une école locale, ce qui est un mensonge. La personne qui diffuse ce message veut que vous votiez contre l’homme politique et répand donc la désinformation pour influencer votre vote.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous, dans vos propres mots, décrire la différence entre la désinformation et la méinformation?
- Pouvez-vous donner un exemple de la manière dont une fausse information peut vous nuire ou nuire à votre communauté?
- À qui profite des faux contenus?
- Quelles sont les mesures que nous pouvons prendre pour éviter de diffuser accidentellement des informations erronées?



#DEFYHATENOW

La vérification des informations en ligne

La vérification des informations en ligne

Voici quelques étapes à suivre pour essayer de repérer a mésinformation et la désinformation.

- **Rechercher la source:** Qui partage cette information? Si c'est en ligne, le site Web vous semble-t-il fiable? A-t-il des affiliations politiques? S'il s'agit d'une personne, a-t-elle l'habitude d'extrapoler? A-t-elle un emploi, une formation ou une expérience qui lui donne le droit d'obtenir des informations privilégiées? Semble-t-elle digne de confiance? Que savez-vous d'elle?

- **Interroger la motivation:** Si vous deviez deviner, pourquoi la personne partage-t-elle ce contenu? Quelle est sa motivation? L'histoire est-elle équilibrée et juste? Qui gagne à ce que vous lisiez le message et agissiez en conséquence?

- **Vérifier la date:** Les anciens récits sont souvent publiés des années après avoir été rédigés et ne sont plus d'actualité. Vérifiez donc la date, le lieu et d'autres faits pour voir si le récit s'applique réellement à votre situation.

- **Faire une contre-vérification:** Si quelqu'un partage des "nouvelles", vérifiez si d'autres sources d'information fiables rapportent la même information. Si ce n'est pas le cas, il est peu probable qu'elle soit vraie. Certaines sources en ligne sont plus fiables, d'autres le sont moins. Lorsqu'il s'agit de nouvelles, Al Jazeera, AllAfrica et la BBC sont très fiables. Si vous recherchez des faits, un bon site est Wikipedia.

- **Lire au-delà du titre:** Les gens créent des titres qui semblent plus intenses et scandaleux que l'histoire ne l'est réellement. Lisez au-delà du titre et voyez

ce que dit l'article dans son intégralité. Pendant la lecture, voyez si l'article énumère ses sources. Si c'est le cas, vérifiez que ces sources soient exactes. S'il y a une histoire et aucune information sur la source, ne la croyez pas.

- **Remettre en question les contenus à forte charge émotionnelle:** Le message contient-il un langage manipulateur d'émotions destiné à vous bouleverser ou à vous inciter? C'est un signal d'alarme. Les sources fiables laissent les faits alimenter votre réponse, pas le langage émotionnel.

- **Se méfier des récits absolus:** Si vous tombez sur un article ou une histoire affirmant que quelque chose est uniquement bon ou mauvais, soyez prudents. Si le contenu semble trop beau pour être vrai, il l'est probablement. Si le contenu semble uniquement mauvais, il n'est probablement pas exact non plus. Recherchez une représentation équilibrée de la réalité.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Lorsque vous voyez un message en ligne, votre première réaction est-elle de vous demander s'il est vrai?
- Laquelle des étapes ci-dessus vous semble la plus facile à appliquer? Laquelle demande le plus de travail?
- Quels sont les signaux d'alarme qui vous indiquent qu'une histoire pourrait être fausse?
- Comment pourriez-vous encourager les autres à vérifier le contenu de plus près?



#DEFYHATENOW

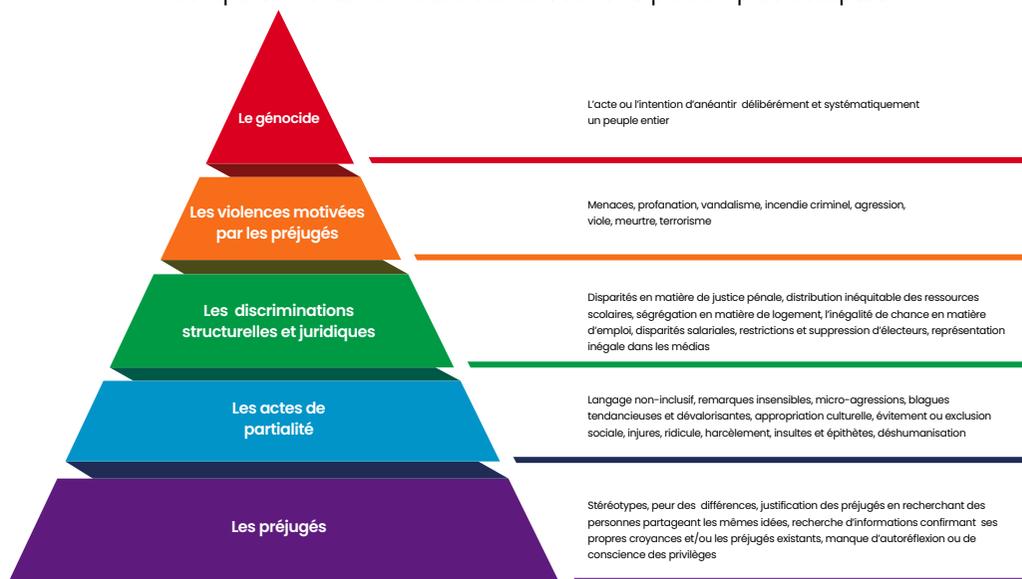
La pyramide de la haine

La pyramide de la haine

La pyramide de la haine montre les conséquences néfastes des comportements négatifs en fonction de l'intensité du bas vers le haut.

Comme dans une pyramide, les niveaux supérieurs sont soutenus par les niveaux inférieurs.

Si les personnes ou les institutions considèrent les comportements des niveaux inférieurs comme acceptables ou "normaux", les comportements du niveau suivant sont de plus en plus acceptés.



► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

Malheureusement, nous avons tous participé à la pyramide de la haine à un moment donné de notre vie. Plus nous serons conscients quant à nos actions passées, plus nous serons à même de défier la haine et de répandre la bonté et la paix.

- **En regardant les différents niveaux, quelles actions pouvez-vous admettre avoir faites?**
- **Que pourriez-vous faire pour vous racheter?**
 - Pourriez-vous promettre de ne plus les refaire?
 - Pourriez-vous présenter vos excuses à toute personne que vous avez blessée?
 - Quelles autres options pouvez-vous imaginer pour contribuer à répandre la paix?



#DEFYHATENOW

L'identité

L'identité

La roue de l'identité sociale

La roue de l'identité sociale est un diagramme qui aide à montrer comment l'identité est constituée de nombreux éléments. En considérant l'identité non pas comme un élément unique, mais comme un ensemble d'éléments, nous pouvons plus facilement trouver des similitudes avec les autres, y compris avec les personnes que nous considérons souvent comme n'appartenant pas à notre groupe.



▶ QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- En regardant la roue de l'identité sociale, discutez:
- Quels éléments comptent beaucoup pour votre identité?
- Quels éléments n'ont pas d'importance pour vous?
- Quels éléments remarquez-vous en premier chez les autres?
- Parler à tous les membres du groupe et pour chaque personne, trouvez au moins un élément que vous avez en commun.



#DEFYHATENOW

**La santé mentale,
traumatismes et
guérison**

La santé Mentale, Traumatismes et Guérison

Mythes et fausses croyances sur les traumatismes

Voici quelques mythes et idées fausses croyances courantes que nous souhaitons dissiper:

Seuls les événements très graves entraînent un traumatisme.

Souvent, surtout si de nombreux petits événements traumatiques sont présents, notre corps réagit de manière très similaire à la façon dont il réagirait à un événement traumatique plus important.

Les symptômes du traumatisme se manifestent immédiatement après un événement traumatique.

Non, pour de nombreuses personnes, les premières réactions après un événement traumatique sont le choc ou le déni. Il faut généralement un mois ou deux avant que les symptômes d'un traumatisme ne soient perceptibles et parfois, si le traumatisme est suffisamment réprimé, il peut s'écouler des années avant que les symptômes n'apparaissent.

Toute personne souffrant d'un traumatisme est instable et violente.

Non, les crises de colère et la violence ne se produisent pas toujours. La façon dont une personne réagit à un événement traumatique varie d'une personne à l'autre. Mais les sentiments de colère sont aussi une partie normale du processus de guérison. L'important est de faire la distinction entre ressentir de la colère et passer à l'acte.

Le traumatisme est limité à un groupe d'âge spécifique.

Non, tous les groupes d'âge sont touchés par les traumatismes. Les enfants sont

souvent particulièrement vulnérables aux traumatismes, car ils n'ont pas encore la capacité mentale de donner un sens au monde et supposent souvent qu'ils sont responsables du traumatisme qu'ils subissent. Ils intériorisent souvent le traumatisme et souffrent d'un sentiment de dévalorisation. Les enfants peuvent également souffrir de SSPT, la plupart d'entre eux ne présentant des symptômes que plusieurs années après l'événement traumatique.

Le rétablissement est impossible.

Absolument pas! Avec de bons systèmes en place, y compris la création d'un système de soutien social, l'apprentissage des mécanismes d'adaptation et le travail sur le traumatisme, la guérison est possible pour tout le monde.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Combien de ces mythes avez-vous entendu?**
- **Que pourriez-vous faire pour aider à diffuser la vérité et à dissiper ces mythes?**
- **Comment pourriez-vous aider à soutenir une personne qui traverse un traumatisme?**

#DEFYHATENOW

Le code de conduite dans les médias sociaux

Le code de conduite dans les médias sociaux

Voici un code de conduite qui propose des lignes directrices sur la manière de s'engager de manière responsable dans les médias sociaux, tant sur le plan personnel que professionnel:

FAIRE PREUVE DE TRANSPARENCE

Lorsque vous publiez un message, vous devez indiquer si vous le faites à titre individuel ou au nom d'une organisation. La personne qui voit votre message doit savoir pourquoi vous publiez le contenu que vous partagez.

FAIRE PREUVE DE CLARTÉ

Publiez des messages exacts et prenez la responsabilité du contenu que vous publiez, que les gens réagissent positivement ou moins positivement.

VÉRIFIER VOS FAITS

Avant de publier, rassurez-vous toujours que vos faits sont corrects. Si vous republiez des informations provenant d'autres personnes, vérifiez vos sources. Si vous ne pouvez pas être sûr à 100% que ce que vous partagez est exact, ne le publiez pas.

FAIRE PREUVE D'ÉQUITÉ ET DE RESPECT

Ne publiez jamais de contenu malveillant, trompeur ou injuste. Ne publiez pas de contenu obscène, diffamatoire, menaçant ou discriminatoire. Ne publiez pas de commentaires que vous ne diriez pas ouvertement à une autre personne. Pensez toujours à la façon dont les autres personnes pourraient réagir avant de publier.

ÊTRE POLIS

Restez polis dans le ton et respectueux des opinions des autres personnes, surtout lorsque les discussions deviennent houleuses. Faites preuve de considération pour la vie privée d'autrui.

AMPLIFIER LE POSITIF

Encouragez les bonnes actions et contribuez à créer des liens, un engagement et une communauté. Encouragez le bien, œuvrez à établir l'appartenance, l'engagement et la communauté.

DONNER DU CRÉDIT

Si vous publiez quelque chose qui provient de quelqu'un d'autre (comme une citation, une image ou une idée) mentionnez-le dans votre message.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Pouvez-vous accepter de suivre ces directives? Le faites-vous déjà?**
- **Quelles sont les directives que vous avez le plus de mal à suivre? Qu'est-ce qui les rend plus difficiles?**
- **Pensez-vous que la plupart des gens dans votre entourage publient davantage de contenus positifs ou négatifs?**
- **Comment pourriez-vous encourager les autres à suivre ces directives?**



#DEFYHATENOW

La santé mentale

La santé mentale

“Je suis” contre “Je ressens”

Il est facile de laisser nos émotions, surtout les émotions négatives, prendre le dessus et alimenter les conflits.

Très souvent, c’est parce que nous ne prenons pas le temps de réfléchir à nos émotions ou que nous nous identifions trop à elles.

Combien de fois avons-nous dit quelque chose comme “Je suis tellement en colère” à quelqu’un d’autre?

Mais le problème avec cette affirmation est que nous laissons la colère définir notre identité. Nous devenons la personne qui est en colère - et les personnes en colère agissent de manière négative.

Mais si nous remplaçons la phrase par “Je me sens tellement en colère”, nous sommes maintenant des personnes aux identités complexes qui ressentent également des choses, y compris la colère.

Admettre que nous ressentons quelque chose nous aide à analyser ce qui se passe, à déterminer si la colère est le meilleur mot pour décrire ce que nous ressentons, et à trouver des moyens plus sains de faire face à cette colère.

I FEEL nous laisse le contrôle de nos sentiments. I AM donne le contrôle à l’émotion.

Il s’agit peut-être d’un petit changement, mais plus nous appliquerons cette idée aux émotions négatives, plus nous pourrons travailler à trouver des moyens pacifiques d’aborder nos sentiments.

I FEEL permet à l’émotion d’être reconnue, mais aussi de passer à autre chose et de ne pas faire partie de notre identité.

▶ QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Comment cette idée de changer une phrase de JE SUIS en JE RESSENS peut-elle être utile pour gérer des émotions difficiles?
- Dans quelles autres situations cela pourrait-il être utile? Voici quelques exemples à discuter:
 - Je suis malade versus Je me sens malade.
 - Je ne peux pas continuer ou j’ai l’impression que je ne peux pas continuer.
 - J’ai toujours peur ou j’ai souvent peur
 - Je suis au chômage versus Je suis une personne qui est au chômage.



#DEFYHATENOW

La paix par l'art

La paix par l'art

Tout le monde est un artiste. Nous sommes tous nés avec le désir de créer et d'être créatifs. Et chaque fois que vous utilisez cette créativité, en particulier pour créer quelque chose de significatif, c'est de l'art.

Alors comment pouvons-nous utiliser notre art pour soutenir et favoriser la paix?

Peut-être dessinez-vous des images de paix et d'espoir et les accrochez-vous dans une école ou un autre bâtiment pour que les gens les voient?

Peut-être cousez-vous ou tricotez-vous quelque chose pour une personne dans le besoin?

Peut-être travaillez-vous avec d'autres personnes pour préparer des repas pour les personnes déplacées qui viennent d'arriver?

Peut-être enseignez-vous la danse aux enfants pour qu'ils puissent exprimer leurs émotions?

Peut-être dessinez-vous pour évacuer vos émotions négatives?

Peut-être jouez-vous le rôle de conteur, en diffusant des histoires d'espoir et d'amour?

Commencez petit. Tout s'additionne.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Quand vous pensez à l'art, à quoi pensez-vous le plus? A la peinture? A la musique? Au tricotage? A la danse?**
- **Concernant votre vie quotidienne: Quels sont les petits gestes que vous pourriez faire pour utiliser votre art afin de répandre la paix?**



#DEFYHATENOW

**Le discours de haine ou
les discours dangereux**

Le discours de haine ou les discours dangereux

Une définition du discours de haine:

Le discours de haine est toute communication qui attaque les gens et les décrit comme moins valables, moins bons ou moins méritants de participer pleinement à la société en raison de leur appartenance à un groupe

Ainsi, lorsqu'un discours de haine est associé à un appel à l'action, il passe du statut de discours de haine à celui de discours dangereux.

Souvent, quelques orateurs influents s'emploient à inciter à la violence. Et cette violence est exercée par un petit nombre de personnes. Mais plus il y a de gens qui ne s'expriment pas, plus on a l'impression que les autres l'approuvent.

Il est donc possible de prévenir la violence en interférant avec ce processus de plusieurs manières:

1. Essayez d'inhiber les orateurs qui diffusent des messages de discours dangereux.
2. Apprenez aux gens à reconnaître les discours dangereux et pourquoi il ne faut pas écouter les appels à la violence, afin que ces discours aient moins d'impact.
3. Si la violence éclate, exprimez-vous contre la violence. Exprimez-vous pour la paix!

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous expliquer la différence entre un discours de haine et un discours dangereux?
- Si vous rencontrez un discours dangereux, comment pourriez-vous essayer d'intervenir pour prévenir la violence?
- Dans la plupart des cultures, la violence est commise par des jeunes hommes. Sachant cela, quelles sont les mesures que nous pouvons prendre pour empêcher ces jeunes hommes d'être infectés par des discours dangereux, s'ils en rencontrent? Quelles sont les mesures préventives que nous pouvons prendre?

1

2

3

4

5

6

Le jeu du #defyhatenow

Ce jeu #defyhatenow est conçu pour faire participer les joueurs et renforcer les idées sur la façon de créer un #UnCamerounSansHaine.

- 1 Chaque joueur trouve un petit objet (caillou, bouchon de bouteille) avec lequel il peut jouer.
- 2 Placer ces objets sur le cercle marqué "Start Here" (deux personnes sur un genou).
- 3 Utiliser le recto de cette carte pour lancer les dés.
- 4 Fermez les yeux!
- 5 Lancer un objet différent (caillou, bouchon de bouteille) sur les chiffres.
- 6 Le numéro sur lequel il atterrit correspond au nombre de cases sur lesquelles vous avancez.
- 7 Suivre les instructions si vous tombez sur une case avec le texte [Retourner / Avancer].
- 8 Continuer à lancer les dés jusqu'à ce que vous atteignez la fin marquée par le drapeau du Cameroun et #HateFreeCameroon.
- 9 Le premier joueur à terminer le parcours est le gagnant!
- 10 Publier sur votre plateforme de médias sociaux préférée le message #UnCamerounSansHaine.
- 11 Continuer à jouer jusqu'à ce que tout le monde ait terminé toutes les étapes.