

Bonjour à vous,

Introduction

Je suis Karina Jomphe, membre du comité Condition féminine pour les Pays-d'en-Haut.

Les 1 et 2 octobre derniers, nous étions 17 militantes du FIQPSL présentes au réseau des femmes à Ste-Hyacinthe. Aujourd'hui, je vais vous faire un résumé de ces deux journées.

Résistance féministe en ligne, manosphère et masculinisme, hyper connectivité et droit à la déconnexion furent les thèmes abordés avec les militantes lors de ces deux journées d'échanges et de réflexions.

Le tout a commencé par le mot d'ouverture prononcé par madame Julie Bouchard présidente de la FIQ.

Première conférence : pratiques numériques

La première conférence de Mme Mélanie Millette avait pour sujet les pratiques numériques des femmes dans Instagram et TikTok et dressait un portrait sur le harcèlement et la violence en ligne visant les femmes. Le harcèlement et la violence en ligne à l'encontre des femmes constituent une problématique croissante à l'ère numérique.

L'étude de ces phénomènes se penche en particulier sur la manière dont les femmes utilisent les plateformes numériques pour résister à l'antiféminisme en ligne.

Les violences numériques englobent diverses formes d'abus notamment le cyberharcèlement, les menaces, les insultes sexistes et la diffusion non consentie de contenus intimes.

Ces agressions touchent disproportionnellement les femmes et les minorités de genre. Selon des données récentes, 44% des femmes et des personnes de diverses identités de genre âgées de 16 à 30 ans ont été personnellement visées par des propos haineux en ligne.

Madame Millette nous a présenté comment les femmes utilisent des plateformes comme TikTok et Instagram pour contrer les violences générées sur Internet. Ces plateformes offrent aux femmes des espaces pour partager leurs expériences, sensibiliser le public et mobiliser des actions collectives contre le sexisme et le harcèlement en ligne. Mais elles peuvent également être des lieux où les violences numériques se manifestent. Ce qui souligne l'importance de stratégies de résistance et de soutien.

Pour aborder efficacement le problème, elle nous a présenté des pistes de réflexion tels que :

1. Éducation et sensibilisation – développement de programme éducatifs pour promouvoir des comportements respectueux en ligne.
2. Renforcements des politiques et des lois – l’application de politiques strictes contre les abus en ligne pour assurer une protection aux victimes.
3. Soutien aux victimes – par des ressources accessibles tels que des lignes d’assistance et de service conseil pour aider les victimes à naviguer dans les procédures judiciaires et surmonter les traumatismes associés.
4. Recherche continue – afin de soutenir des études approfondies sur les dynamiques du harcèlement et permettre de mieux comprendre le phénomène et d’élaborer des stratégies d’intervention plus efficaces.

Cette conférence a mis en lumière l’importance de comprendre les mécanismes du harcèlement en ligne et de promouvoir des espaces numériques surs et inclusifs pour tous. Il faut savoir que la combinaison d’efforts éducatifs, législatif, et communautaires est essentielle pour contrer efficacement les violences numériques dirigées contre les femmes.

Deuxième conférence : manosphère et masculinisme

La deuxième conférence portait sur l’écosystème du web et la manosphère avec Alexandra Pelletier et Véronique Tremblay Chaput.

Cette conférence nous a offert une analyse approfondie des communautés en ligne connue sous le nom de manosphère. Ces communautés regroupent divers groupes partageant des idéologies centrées sur les droits des hommes souvent en opposition aux mouvements féministes.

Nous avons appris comment l’architecture du web favorise la formation et la propagation de ces groupes. Les algorithmes des plateformes numériques conçus pour maximiser l’engagement des utilisateurs peuvent involontairement amplifier des contenus polarisant et controversés.

Les conférencières ont mis également en évidence les stratégies de communication employées par ces communautés pour attirer et retenir les membres. L’utilisation de langages codés et de récits victimaires peuvent créer un sentiment d’appartenance. De plus, la manosphère exploite les failles des politiques de modération des plateformes pour diffuser leurs messages tout en évitant les sanctions. Elles nous ont présentés une partie de la nomenclature en lien avec la manosphère et ses différentes communautés. Nous avons été plusieurs à être surpris par l’existence de ses différents groupes et par l’appellation de ceux-ci. En voici quelques exemples : chez les communautés masculines, on retrouve alpha, beta, Brad, Chad, Chevalier blanc, Cuck, Incels, etc. (voir lexique). Ce

qui m'a aussi surpris est la façon dont sont catégorisé les femmes entre les Becky et les Stacy (voir lexique).

Cette conférence appelait à une prise de conscience accrue de l'impact de la structure du web, sur la prolifération de telles idéologies. Elle nous a offert un éclairage essentiel sur les dynamiques entre l'écosystème du web et la manosphère en soulignant la nécessité d'intervenir afin de promouvoir un environnement en ligne plus inclusifs et moins propices à la diffusion d'idéologies extrémistes.

Troisième conférence : hyper connectivité

La troisième conférence était sur l'hyper connectivité et le bien être numérique avec madame Laurie Michel, fondatrice de Vivala qui est la première firme en bien être numérique et aide à la déconnexion depuis 2019. Leur mission est d'aider les individus et es organisations à se sensibiliser à l'hyper connectivité et à instaurer des saines habitudes numériques. Elle développe des produits et des services de bien-être numérique, offre des formations, du service conseil et du coaching pour les entreprises et pour les individus.

Madame Michel définit l'hyper connectivité comme une utilisation excessive des outils numériques entraînant des répercussions sur la santé mental, physique et les relations sociales.

Elle nous a informé sur les 4 clés sur le bien être numérique soit :

1. La connexion consciente.
2. Le temps d'écran – soit analyser son propre usage des écrans pour identifier les moments de sur connexion et les comportements à risques.
3. Le choix du contenu,
4. La déconnexion sereine.

Elle nous a rappelé qu'il faut faire attention à notre perception de l'acte de déconnexion car nous avons le droit de nous reposer. Nous devons trouver des solutions de remplacement pour aider à la déconnexion comme des activités, tel que la marche en nature, la cuisine en famille, l'écoute de la musique. Il faut créer des zones sans écran, comme ne pas amener son téléphone cellulaire dans la chambre à coucher, dans la salle de bain, à la table lors des repas, sans oublier d'activer la fonction conduite dans la voiture.

Cette conférence visait à promouvoir un équilibre sain entre l'utilisation des technologies et le bien-être individuel et collectif.

Quatrième conférence : droit à la déconnexion

La quatrième conférence était sur le droit à la déconnexion : rêve ou réalité avec Marie-Colombe Afota.

Cette conférence nous présente le droit à la déconnexion comme un concept essentiel pour réguler l'impact du numérique sur nos vies professionnelle et personnelle. Ce doit viser à permettre aux employés de se déconnecter des outils numériques liés au travail en dehors des heures de bureau, prévenant ainsi l'hyper connectivité et ses effets néfastes.

Voici quelques statistiques : en moyenne, un Québécois sur trois est en télétravail. Nous avons en moyenne dix réunions virtuelles par semaines et passons 2h30 par jour à lire et à répondre aux courriels. De plus, quatre travailleurs sur cinq reçoivent des communications en dehors des heures normales de travail et un travailleur sur quatre y répond systématiquement.

L'hyper connectivité professionnelle, définie comme une connexion quasi constante aux technologies de l'information et de la communication pour des raisons professionnelles, peut entraîner des conséquences néfastes sur la santé mentale et physique des travailleurs, notamment sur le stress, l'épuisement professionnelle et des troubles du sommeil. Elle affecte également l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle, rendant difficile le détachement psychologique nécessaire à la récupération.

Dans cette conférence, on y soulignait l'importance des mesures législatives et organisationnelle pour encadrer le droit à la déconnexion. Les entreprises sont encouragées à instaurer des politiques claires limitant ces communications professionnelles en dehors des heures de travail et à promouvoir une culture qui respecte les temps de repos des employés. Ces initiatives visent à améliorer le bien-être au travail et à prévenir les risques associés à l'hyper connectivité.

On nous rappelle que plusieurs pays ont adopté des lois sur le droit à la déconnexion. Le premier pays est la France en 2017, et c'est aussi le cas en Ontario depuis 2021.

Cette conférence a mis en évidence la nécessité d'un cadre structuré ici au Québec pour le droit à la déconnexion afin de protéger la santé des travailleurs et de favoriser un équilibre sain entre les sphères personnelles et professionnelles.

Nous avons aussi participé à deux ateliers interactifs, avec des sessions de partage en groupe.

Premier atelier : expérience personnelle sur les réseaux sociaux

Le premier atelier avait pour objectif de partager notre expérience personnelle sur les réseaux sociaux et de partager les outils actuels de protection. On y a parlé de notre expérience avec les réseaux sociaux comme femme et comme militante syndicale. Il fallait décrire une situation où l'on s'est senti attaqué ou insulté en tant que femme et en tant que militante. Comme nous avons réagi ainsi que les pratiques mises en place pour se

protéger. Nous sommes revenus par la suite en grand groupe pour partager nos expériences.

Deuxième atelier : création de riposte en ligne

Le deuxième atelier était un atelier de création de riposte en ligne. L'objectif était d'identifier des moyens de riposte aux commentaires indésirables en ligne en utilisant les outils numériques. En tant que représentante syndicale nous publions sur les réseaux sociaux l'annonce d'un kiosque avec les détails. À la suite de cette publication, un membre nous répond en nous insultant sur notre publication. Comment devons-nous réagir ? Par quelle plateforme devons-nous répondre ? Sur la publication ou en privé ? Quel ton devons-nous utiliser ? Nous avons échangé nos réponses en groupe.

Conclusion

Le tout s'est terminé par un mot de clôture et par le tirage de trois livres écrits par des femmes en lien avec la condition féminine.

Ce réseau des femmes fut des plus intéressant, enrichissant, instructif et même surprenant, offrant des échanges inspirants sur la technologie, les violences en ligne et la place du féminisme renforçant solidarité et sensibilisation pour un avenir plus inclusif.