

Musée de la
communication

...

L'exposition
sur nos blocages
et inhibitions
15.11.19 – 19.7.20



GONFLÉ OU POULE MOUILLÉE ?

MATÉRIELS DIDAC-
TIQUES DESTINÉS AUX
CLASSES DU CYCLE 3
ET DU SECONDAIRE 2

Musée de la communication
Helvetiastrasse 16, 3000 Bern 6
Mardi – dimanche, 10h – 17h, www.mfk.ch

Une fondation de **LAPOSTE**  **swisscom** 

Soutenu par

 URSULA WIRZ-STIFTUNG

MIGROS
kulturprozent

KEYSTONE SDA

COMMENTAIRE POUR LES MEMBRES DU CORPS ENSEIGNANT

Les inhibitions sont comme un frein intérieur. Elles nous permettent de nous arrêter et de réfléchir à ce que nous allons faire, ou pas. Comme : aller à l'école en mini-short troué ? Ou : oser monter sur scène et chanter ?

Tout le monde a des inhibitions. Mais ces inhibitions ne sont pas toutes aussi fortes. Elles se manifestent dans les situations les plus diverses et variées. Les inhibitions peuvent nous rendre nerveux et nous bloquer. Mais elles sont importantes dans nos relations avec les autres. C'est grâce à elles que nous pouvons vivre en société.

Les matériels didactiques abordent les différents aspects des inhibitions dans cinq chapitres. Chacun commence par un texte d'information, auquel les exercices se réfèrent. Les cinq chapitres servent à se préparer à la visite de l'exposition et à la retravailler par la suite. Quatre activités de groupe structurent la visite proprement dite.

L'exposition permet de réfléchir à ses inhibitions personnelles ou à son absence d'inhibition de manière interactive, comme toujours au musée. Certaines des expériences vécues déboucheront peut-être sur des prises de conscience durables. Votre rôle d'enseignant est de protéger vos élèves s'il le faut. Tous les exercices, jeux, interactions ne se prêtent pas à toutes les classes. Nous vous prions instamment de bien choisir les exercices dans les matériels didactiques et de faire une visite de reconnaissance de l'exposition.

L'exposition peut être vue de manière individuelle, ou dans le cadre d'une visite guidée (60 min.). L'entrée est gratuite pour les classes inscrites et bien surveillées (jusqu'au secondaire 2). Les visites guidées coûtent 170 francs par classe (max. 24 élèves).

Nous vous souhaitons une visite aussi enrichissante et sans gêne que possible !

Carmen Siegenthaler (auteur), Gallus Staubli (responsable Formation & médiation)

COMPÉTENCES ENCOURAGÉES

Les élèves réfléchissent à leur façon de parler, de se présenter et de discuter.

Les élèves décrivent des expériences typiquement humaines et y réfléchissent.

Les élèves examinent, expliquent et défendent les valeurs et les normes.

Les élèves remettent en question les règles, les situations et les actes, les jugent au plan éthique et défendent leurs points de vue de manière argumentée.

Compétences personnelle (réflexion sur soi, indépendance et autonomie)

LÉGENDE



discuter



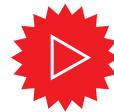
réfléchir



cocher/choisir



écrire



film/audio

TABLE DES MATIÈRES

DANS L'EXPOSITION

| | |
|--|---|
| Plan de l'exposition | 4 |
| Quatre activités | 5 |
| Walk of shame – « As-tu le courage de faire le pas ? » | 5 |
| Action ou vérité | 5 |
| Objets inhibants | 6 |
| Humour et légèreté – le jeu du pouce | 6 |

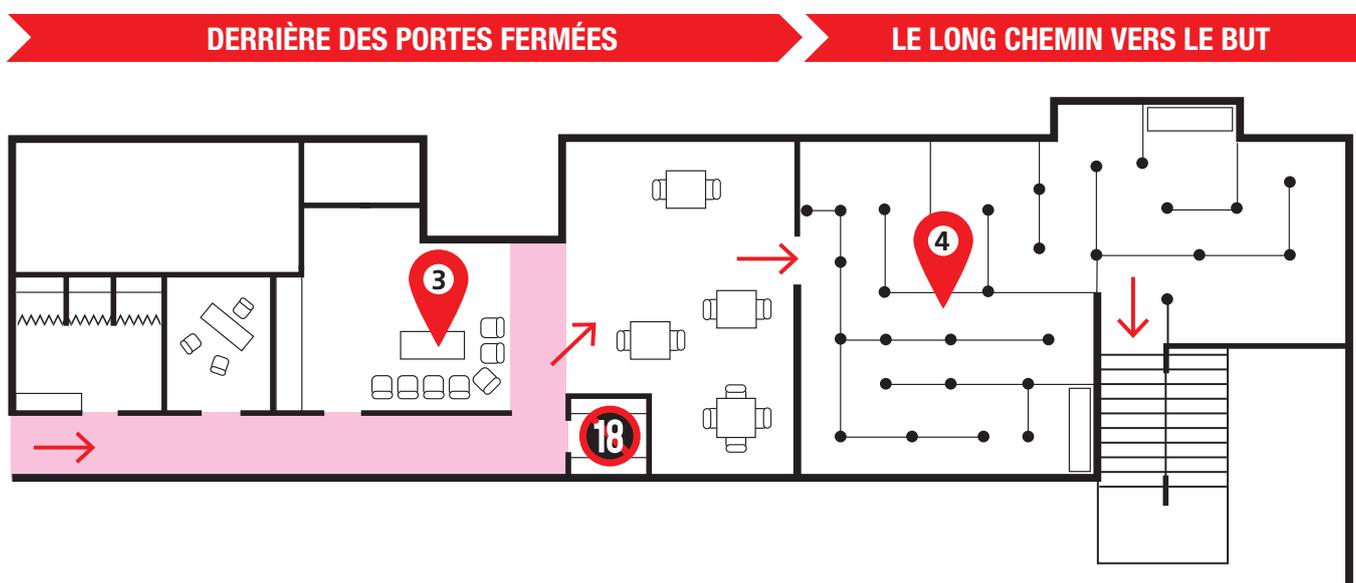
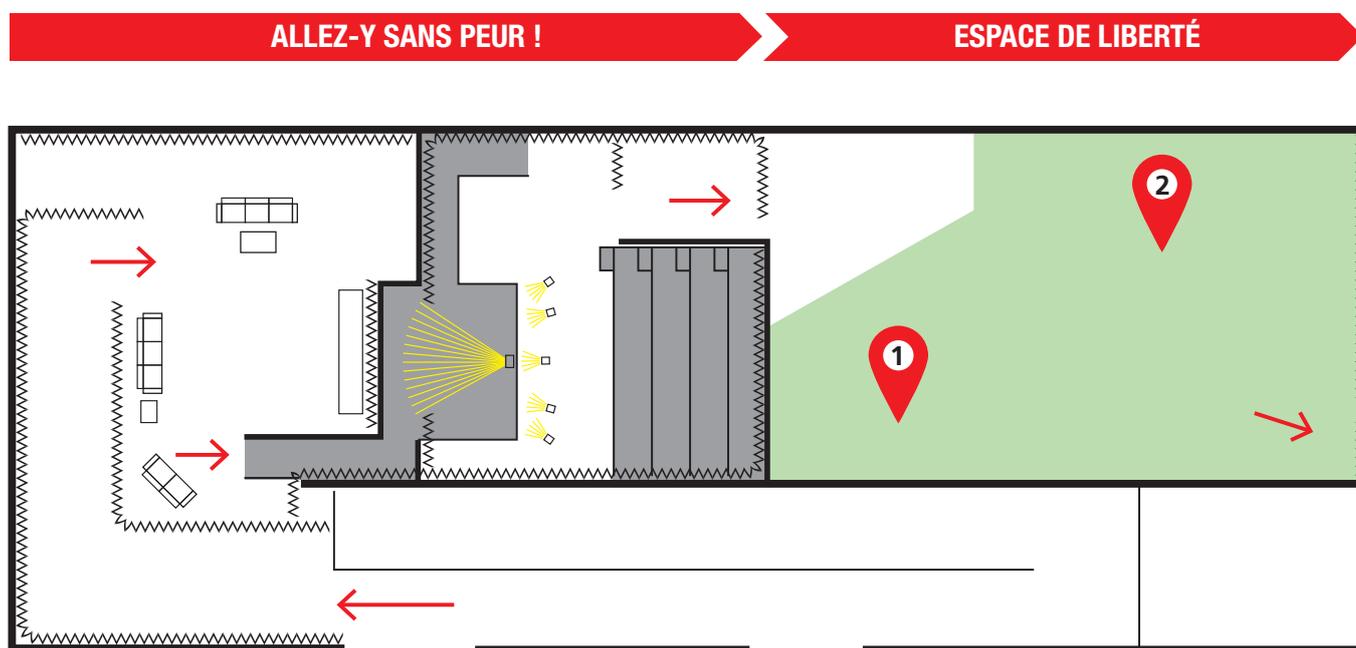
EN CLASSE

| | |
|--|----|
| 1 À quoi servent les inhibitions ? | 7 |
| 1.1 Les inhibitions : un frein intérieur | 7 |
| 1.2 Les animaux ont-ils aussi des inhibitions ? | 8 |
| 2 Maudites inhibitions | 9 |
| 2.1 Le chaos des sentiments | 9 |
| 2.2 La honte ! | 10 |
| 3 Tout le monde veut faire partie du groupe | 11 |
| 3.1 Différents groupes et différents rôles | 11 |
| 3.2 Nous ne parlons pas de tout avec tout le monde | 12 |
| 3.3 Différences culturelles – Typiquement suisse ! | 13 |
| 4 Les inhibitions évoluent | 14 |
| 4.1 Toilettes romaines | 14 |
| 4.2 Téléphoner en public | 15 |
| 4.3 La toile ne connaît pas la gêne | 15 |
| 5 Chouettes inhibitions | 16 |
| 5.1 Les inhibitions, c'est bien | 16 |
| 5.2 Surmonter ses inhibitions | 16 |
| Impressum | 17 |

DANS L'EXPOSITION

PLAN DE L'EXPOSITION

L'exposition se subdivise en quatre zones : « Allez-y sans peur ! », « Espace de liberté », « Derrière des portes fermées », « Le long chemin vers le but », dans lesquelles il est possible de se balader en suivant la direction indiquée. Dans la zone « Derrière des portes fermées », il y a une petite salle où le sujet du sexe est abordé sans inhibition. A vous de décider si vos élèves doivent y entrer ou non. Sur le plan, les quatre emplacements marqués d'une étoile offrent un espace où votre classe peut se consacrer aux quatre activités (voir p. 5). Les activités permettent d'approfondir les contenus de chaque zone et ont été choisies avec soin..



QUATRE ACTIVITÉS



WALK OF SHAME – « AS-TU LE COURAGE DE FAIRE LE PAS ? »

Instructions :

- Les élèves se mettent en rang (un ou plus).
- Ils lisent les situations suivantes à voix haute.
- Ils restent à leur place (s'ils n'ont aucune gêne dans la situation donnée) ou font un pas en avant (s'ils seraient gênés dans cette situation).
- A la fin, tous regardent le « baromètre des inhibitions » de la classe.

11 situations :

- Tu es nu(e) parmi des gens habillés.
- Tu chantes en public.
- Tu as rendez-vous avec un(e) inconnu(e) à un endroit que tu ne connais pas.
- Tu ne jures que par les produits bio.
- Tu es en Allemagne et forcé(e) de parler l'allemand.
- Tu réclames au restaurant.
- Tu as rendez-vous avec une très belle femme / un bel homme.
- Tu ne respectes pas une règle.
- Tu te présentes sur scène.
- Tu dois dire « non ».
- Tu fixes une personne ayant un handicap.



ACTION OU VÉRITÉ

Instructions :

- Des sets du jeu « Action ou vérité » sont en prêt. Ils se trouvent dans le dépôt, sous la tribune « Espace de liberté ».
- Les sets sont répartis entre cinq groupes.
- Chaque groupe de 4 ou 5 joue pendant au moins 10 minutes.
- Tout le monde se réunit pour un échange d'expériences.
- Les élèves se mettent à deux pour imaginer deux autres défis « Action ou vérité ».
- Ils se posent les questions et se donnent les exercices mutuellement.
- Question à la classe réunie : « Pourquoi nos inhibitions sont-elles aussi différentes ? »

Attention : nul n'est forcé de participer. Il est toujours possible de dire non.



OBJETS INHIBANTS

Instructions :

- Entrer dans l'espace « Les zones tabou » de la zone « Derrière des portes fermées ».
- Former des groupes de 3.
- Chaque groupe choisit un objet et discute des questions suivantes : « Dans quelle mesure cet objet a-t-il à voir avec les inhibitions ? Est-ce qu'il provoque des inhibitions chez vous ? Si oui, ou non, pourquoi ? »
- Chaque groupe présente un objet. Les discussions de groupe sont ensuite résumées devant toute la classe.



HUMOUR ET LÉGÈRETÉ – LE JEU DU POUCE

Instructions :

- Les élèves se répartissent par équipe de 2 dans la dernière zone « Le long chemin vers le but ».
- Deux élèves se placent face à face et se regardent. (Ne pas regarder les pouces !)
- Le jeu commence par une tape sur la cuisse.
- Puis chaque élève montre une position du pouce à hauteur de ventre. Possibilités : les deux pouces indiquent le haut, la gauche ou la droite.
- Si les deux élèves ont choisi la même position, ils doivent tout de suite pointer l'autre de l'index en criant « HA ! ».
- Et ainsi de suite.

Utilité : dans cet exercice, il est question de concentration, de rythme et de décontraction. Le tempo peut être augmenté à loisir. On peut se tromper, les erreurs sont permises. Il s'agit d'établir un lien avec une personne.

(Vu chez [Silvia Plasser](#) (consulté le 18.09.2019).

Au bout de quelques minutes, on change l'exercice :

- Les équipes de 2 doivent maintenant se fixer jusqu'à ce que l'un des deux se mette à rire. Il s'agit de déstabiliser l'autre. Les grimaces sont permises.

L'humour et le rire ont un effet libérateur, sédatif, décontractant. Ils sont un moyen de gérer les inhibitions et sont l'exercice final de la visite de l'exposition.

EN CLASSE

1 À QUOI SERVENT LES INHIBITIONS ?

1.1 LES INHIBITIONS : UN FREIN INTÉRIEUR

Une inhibition est un sentiment de malaise qui nous envahit subitement. Et ce, quand nous sommes en présence d'autres personnes : le regard des autres compte beaucoup. Si nous étions seuls au monde, nous n'aurions pas d'inhibitions.

Faire un exposé, émettre des critiques, parler de ses sentiments : les causes des inhibitions sont nombreuses et variées. Le ressenti, lui, est souvent le même : nous sommes nerveux, manquons d'assurance, avons honte de nous, mauvaise conscience ou un sentiment de culpabilité. Mais nous sommes aussi curieux et intéressés. C'est pourquoi nous ne savons pas quel comportement adopter : nous sommes bloqués.

Pour que les inhibitions surgissent, il faut que nous soyons capables d'avoir des pensées complexes. En fait, nous essayons de prévoir les conséquences qu'auront peut-être nos actes. Tout ça se passe dans l'inconscient.

Quand nous sommes gênés, ça se voit – qu'on le veuille ou non. Nous hésitons, nous taisons, bafouillons, nous pétrifions ou sommes crispé et empoté. Les autres le remarquent et y réagissent.

EXERCICE ⌵ 15'



Dans lequel de ces trois moments es-tu le plus gêné ? Choisis-en un.

- Faire un exposé.
- Critiquer.
- Parler de sentiments.



Réfléchis aux raisons pour lesquelles tu es gêné dans ces situations. Note au moins trois raisons.



Discute de tes réflexions avec une autre personne.

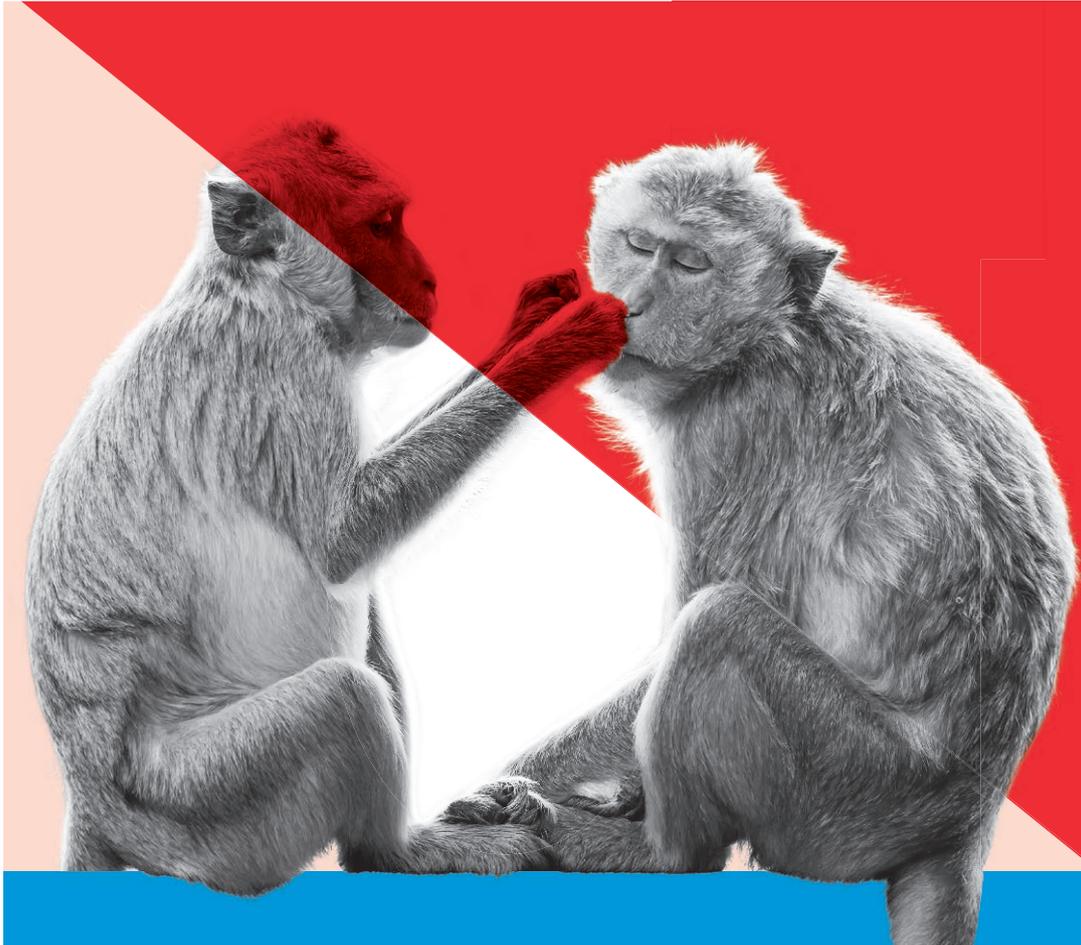
EXERCICE PRATIQUE :

Mettez-vous à deux avec quelqu'un que vous ne connaissez pas pour jouer à « Action ou vérité ».

Imaginez des idées d'action ou de vérité et notez-les sur de petites cartes. Quelques idées sont là pour servir d'inspiration.

« Action » = « Prend dans tes bras une personne proche de toi. » / « Fais un compliment à quelqu'un. » / « Dis un gros mot aussi fort que possible. » / « Demande un franc à quelqu'un. » / « Donne à quelqu'un un bout de papier portant ton numéro de portable. »

« Vérité » = « As-tu déjà volé quelque chose ? » / « Pour quelle chose dépenses-tu des sommes d'argent indécentes ? » / « Quelle est ta plus grande peur ? »



1.2 LES ANIMAUX ONT-ILS AUSSI DES INHIBITIONS ?

Les animaux n'ont pas d'inhibitions : il leur manque une conscience morale. Ils ne se retrouvent pas dans des situations exigeant une bonne dose d'empathie comme : « Je ne dirai pas à mon ami que je trouve son pull horrible parce qu'il l'aime beaucoup ». Mais certains aspects des inhibitions, comme le contrôle des instincts, existent aussi dans le règne animal.

Ils restent dans leur environnement familier et ont peur de la nouveauté : ce qui vaut pour les êtres humains timides vaut aussi pour les seiches timides. Les animaux ont eux aussi des traits de caractère conditionnés par leurs gènes. Il existe des seiches timides et courageuses. Les deux qualités peuvent être un avantage : les timides savent mieux se protéger, les courageuses explorent de nouveaux fonds marins pour se nourrir. Pour que l'espèce se conserve, il faut les deux.

Les singes ont aussi des inhibitions : les chimpanzés et les mangabeyes n'aiment pas prendre soin du pelage d'un de leur congénère quand ses amis sont dans les parages. Ils pourraient les gêner, car la toilette a d'importantes fonctions sociales. Elle sert par exemple à se réconcilier. Les chercheurs s'étonnent de ce comportement, car il prouve que les singes sont capables de comprendre les structures

complexes du groupe. Selon qui est présent, ils choisissent un autre partenaire de toilette.

EXERCICE ⌵ 30–45'



Mettez-vous à trois et posez-vous la question suivante :

« Qu'est-ce qui se passerait si nous n'avions aucune inhibition ? »

Inventez une histoire montrant comment serait notre vie de tous les jours, notre monde, s'il n'y avait pas d'inhibitions. Les situations de l'exercice 3.1 peuvent servir de source d'inspiration.



Écrivez une petite histoire contenant les éléments suivants :

- début surprenant
- conflit
- fin
- pas trop de protagonistes (tous n'ont aucune inhibition)
- maximum une page A4 de texte

Présentez l'histoire à la classe.

2 MAUDITES INHIBITIONS

2.1 LE CHAOS DES SENTIMENTS

Tu sais ce que c'est : tu trouves une fille ou un garçon plutôt cool. Mais tu ne dis rien, parce que tu n'oses pas. C'est aussi pour ça que tu ne dis pas au prof que tu ne comprends rien.

Les inhibitions, c'est vraiment bête.

Pour avoir des inhibitions, il faut posséder les aptitudes suivantes :

- percevoir et interpréter ses propres sentiments
- percevoir et interpréter les sentiments des autres
- contrôler ses impulsions (ses sentiments)

- être capable de penser en termes complexes, par ex. d'évaluer les conséquences d'un acte
- avoir une image de soi (pouvoir réfléchir sur soi, savoir ce qu'on est, ce qu'on aimerait être)

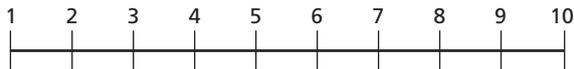
Les enfants en bas âge n'ont aucune inhibition. Ils peuvent rester nus sans la moindre gêne, poser des questions culottées et chanter – faux – des chansons à tue-tête. Arrivé à l'adolescence, on trouve de plus en plus des choses gênantes. On développe un mode de pensée critique et on sait ce que les autres attendent de nous dans différentes situations. Sans compter que notre corps change, et que ces changements peuvent nous mettre mal à l'aise.



EXERCICE ⌵ 20–30', SEC II

Classe les aptitudes qu'il faut avoir pour être gêné sur une échelle de 1 à 10. Quelle est l'importance de ces aptitudes chez toi ? (1 = je n'y arrive pas, 10 = j'y arrive facilement)

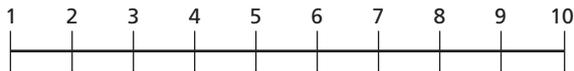
Percevoir et interpréter ses propres sentiments



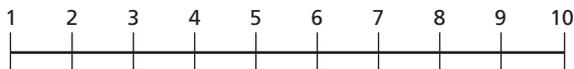
Percevoir et interpréter les sentiments des autres



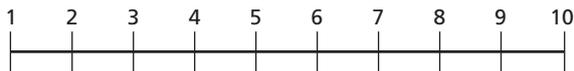
Contrôler ses impulsions (ses sentiments)



Être capable de penser en termes complexes, par ex. d'évaluer les conséquences d'un acte



Avoir une image de soi (pouvoir réfléchir sur soi, savoir ce qu'on est, ce qu'on aimerait être)



Compare ton échelle à celle de quelqu'un d'autre.



Mettez-vous à deux pour regarder le film « Ma mère a révélé tous mes secrets sur Internet ».

« Quels sentiments ces situations déclenchent-elles ? »



Discuter de la question à quatre.

2.2 LA HONTE !

A la puberté, on trouve énormément de choses gênantes ! Pas étonnant : c'est le moment où de nouvelles connexions se font dans ton cerveau et que ta capacité à penser en termes critiques se développe. Tu arrives mieux à juger les autres. Et surtout, ce qu'ils pensent de toi devient très important.

EXERCICE ⌵ 20'

Dresse une liste de cinq situations que tu trouves gênantes si d'autres personnes t'observent. Commence par la plus gênante.



Décris dans un petit texte la situation la plus gênante qu'il t'est arrivé de vivre.

Répond notamment aux questions suivantes :

« Qu'est-ce qui s'est passé ? Qui était présent ? Où est-ce que ça s'est passé ? Quelles conséquences l'événement a-t-il eu pour toi ? »

Celui qui a envie de partager son histoire la présente à la classe.

EXERCICE PRATIQUE :

Fais un sondage chez toi et pose à tes parents et/ou tes grands-parents les questions suivantes :

« Qu'est-ce qui était gênant pour vous à l'adolescence ?

Est-ce que c'est toujours comme ça aujourd'hui ou est-ce que ça a changé ?

Pourquoi ? »

Note leurs réponses et présente-les à la classe.

3 TOUT LE MONDE VEUT FAIRE PARTIE DU GROUPE

3.1 DIFFÉRENTS GROUPES ET DIFFÉRENTS RÔLES

C'est la présence des autres qui fait naître nos inhibitions. La famille, le bureau, le club de handball ou le groupe punk : l'être humain vit en société. C'est pourquoi il faut faire attention aux autres et s'adapter.

Nous jouons différents rôles selon les groupes dans lesquels nous nous trouvons. Et nos inhibitions changent. En tant que père, nous ne pouvons pas nous comporter de la même manière qu'en tant que chef, avec notre amie comme avec notre collègue de travail. Et en tant qu'homme de la même manière qu'une femme.

Luca aime chanter sous la douche. Que son frère l'entende ne le gêne pas du tout. Mais il ne pourrait jamais chanter devant toute la classe.

Le chef a fait une erreur : le nouveau produit se vend mal. Mais il ne peut pas reconnaître son erreur devant ses col-

laborateurs. Il laisse exploser sa frustration à la maison, où sa famille le reconforte.

Sandrine a trompé son mari. Elle confie son aventure sexuelle à sa meilleure amie. Aborder le sujet avec ses collègues, dans la salle des professeurs, serait plutôt malvenu.

Les rôles des deux sexes changent selon les cultures, et les comportements avec. Les dictons comme « Les hommes ne pleurent pas » peuvent amener certains hommes à être gênés de laisser couler leurs larmes. Car les sentiments sont plutôt associés aux femmes dans les cultures occidentales. Même s'il n'existe aucune raison biologique.

Ces exemples montrent bien que les inhibitions dépendent beaucoup de l'endroit où nous nous trouvons, des personnes qui nous entourent et des circonstances. On peut se sentir très gêné dans une situation, alors qu'on n'aurait pas les mêmes sentiments dans la même situation avec quelqu'un d'autre.



EXERCICE ⌵ 15–20'

a) Choisissez à deux une situation gênante et un lieu dans la liste qui suit.



« A quel point est-ce que je serais gêné dans cette situation (de 1 à 10) ? » Discutez-en entre vous.

Situation :

- dire du bien de soi
- reconnaître que le cadeau ne me plaît pas
- parler une langue étrangère
- faire un compliment
- téléphoner
- être nu
- péter
- signaler des restes de nourriture entre les dents de quelqu'un
- se déshabiller

Lieu :

- sur Internet
- à la table familiale
- dans le tram
- à la piscine
- dans la salle de classe
- chez un ami

b) Choisissez maintenant une personne dans la liste qui suit et imaginez que cette personne serait présente dans la situation choisie auparavant.



Discutez de la question : « Est-ce que mon sentiment de gêne change ? Suis-je davantage gêné, ou le suis-je moins ? »

Personne présente :

- votre mère
- votre maître d'apprentissage
- quelqu'un dont vous êtes amoureux(se)
- le prof
- un voisin

Répétez les exercices a) et b) en choisissant trois autres situations et lieux.

3.2 NOUS NE PARLONS PAS DE TOUT AVEC TOUT LE MONDE

Il y a beaucoup de choses dont nous ne parlons pas avec tout le monde. Les inhibitions ont souvent à voir avec notre corps. Souvent, nous ne nous trouvons pas assez beau. Mais qu'est-ce que ça veut dire « beau » ? Le sens change. Selon l'endroit et l'époque où on vit. Les tabous sont eux aussi un motif de honte et de gêne. Un tabou, c'est quelque chose dont on ne veut pas ou dont on n'a pas le droit de parler. Comme : les organes génitaux, les maladies, les excréments, la vieillesse ou la mort.

Ces tabous sont les mêmes, quels que soient l'endroit et l'époque où on vit.

EXERCICE ⌵ 15–20', SEC II

Réfléchis à la réponse que tu donnerais aux questions suivantes :

- « Quand as-tu pleuré pour la dernière fois ? Pourquoi ? »
- « Qu'est-ce que tu préfères dans ton corps ? Et qu'est-ce qui te plaît le moins ? »
- « Es-tu amoureux ? De qui ? »
- « De quoi n'aimes-tu pas parler du tout ? Pourquoi ? »



Discutez à trois :

« A laquelle des questions ci-dessus aimeras-tu le moins répondre ? Pourquoi ? »

A laquelle des questions ne répondrais-tu jamais ?

A la quelle des questions préférerais-tu répondre par un mensonge que dire la vérité ? »



Réfléchissez à deux autres sujets sur lesquels vous ou « on » n'aime pas parler.

3.3 DIFFÉRENCES CULTURELLES – TYPIQUEMENT SUISSE !

Ah, ces Sud-Américains ! Comme ils sont décontractés et bougent sans la moindre gêne sur la piste de danse. Et les Italiennes ! Le moindre truc est un événement : elles parlent fort en gesticulant. Ma collègue allemande, quant à elle, ne tourne pas autour du pot : elle me dit toujours ce qu'elle pense. Nous les Suisses avons l'air tellement coincés en comparaison.

Tout ça, c'est des clichés. On ne peut pas coller des étiquettes sur les gens. Pourtant, les clichés ont un fond de vérité : les gens d'autres cultures ont effectivement d'autres manières de se comporter et d'autres règles sociales. Ces différences s'observent même à l'intérieur d'un pays. Ma façon de parler et les sujets que je peux aborder appellent la prudence : d'un groupe à l'autre, ce n'est pas pareil. C'est pour ça qu'on ne peut pas dire que les Italiens sont moins inhibés que les Suisses. Ils sont gênés par d'autres choses, et pas tous par les mêmes choses.

C'est quand nous faisons la connaissance d'un nouveau groupe que nous remarquons que les règles changent. Ne pas les connaître nous déconcerte. Tel est le cas quand nous partons à la découverte d'un nouveau pays. Quelles sont les « règles » qui s'appliquent en Suisse ?

EXERCICE ⌵ 15'



Quelles règles observes-tu ? Coche-les.

- « Soyez fiable et ponctuel. Les Suisses n'aiment pas les retards ou les surprises. »
- « Ne parlez pas trop fort en public. »
- « Ne parlez jamais d'argent. »
- « La plupart des Suisses n'aiment pas recevoir de visites spontanées. Le mieux est d'appeler avant pour voir si ça va. »
- « Demandez toujours si la place est libre dans le train. Même si elle l'est de toute évidence. »
- « Qu'est-ce qui manque dans cette liste ? »



Complète la liste par trois « règles ».

EXERCICE PRATIQUE :

Mettez-vous à trois pour faire un sondage dans la rue et posez les questions suivantes :

« Quelles règles étaient-elles observées chez vous dans le passé ? »

« Est-ce que vous les respectez toujours aujourd'hui ? »

« Pourquoi, d'après vous, ces règles existaient-elles ? »

4 LES INHIBITIONS ÉVOLUENT

Les inhibitions ont beaucoup à voir avec la société. Avec les règles qui régissent la vie commune.

Et ce que nous trouvons bien ou mal. Les règles évoluent avec le temps. Tout comme les inhibitions. Il y a moins d'inhibitions aujourd'hui dans bien des domaines. Par exemple quand on parle de sexe.

Aujourd'hui, les enfants apprennent beaucoup de choses sur le sexe dès l'école. Dans d'autres domaines, il y a plus d'inhibitions qu'avant. Par exemple dans les contacts physiques avec des inconnus : avant, on prenait un enfant dans ses bras pour le consoler. Aujourd'hui, les adultes n'osent pas prendre un enfant qu'ils ne connaissent pas dans leurs bras.

4.1 TOILETTES ROMAINES

Aller ensemble aux toilettes et bavarder tranquillement tout en faisant ses besoins ? La pratique n'avait rien d'inhabituel chez les Romains. Car à l'époque, toutes les maisons n'étaient pas équipées de toilettes. On se rendait donc aux latrines publiques. Cet espace ne possédait pas de parois de séparation : on y faisait ses besoins serrés les uns contre les autres sur l'un des 80 sièges en bois.

Il n'y avait pas de pièce séparée pour les hommes, les femmes et les enfants : les gens de toutes les couches sociales relevaient simplement leurs habits et s'entretenaient

avec leur voisine sur les latrines. La place d'à côté n'était généralement qu'à 60 centimètres de distance : parfois, on avait les genoux qui touchaient ceux du voisin.

Les anciens Romains n'avaient donc aucune inhibition dans les latrines. Il suffit de voir comme le « petit coin » était tout autre que silencieux : c'était un lieu de rencontre et d'échanges.

EXERCICE ⌚ 15'

Des toilettes pour tous, indépendamment du genre.

« Qu'en penses-tu ? »



Mettez-vous à deux pour trouver deux arguments pour et deux contre.

EXERCICE PRATIQUE :

« Quels lieux ou quelles situations te gênent-ils personnellement ? »

Mettez-vous à trois pour faire des photos d'au moins quatre endroits où vous vous sentez gênés.

Écrivez pour chaque photo si et comment ces inhibitions ont évolué au cours des années passées.



4.2 TÉLÉPHONER EN PUBLIC

Ça vous gêne de téléphoner dans le train ? Ou vous trouvez pénible d'entendre les conversations des autres ? Une chose est sûre : il n'a pas toujours été courant de téléphoner en public.

Les premiers postes et cabines téléphoniques de Suisse étaient isolés contre le bruit et habillés de bois. Ils devaient préserver le secret de la conversation. A partir des années 1950, les cabines téléphoniques sont devenues de plus en plus transparentes : le bois a été remplacé par du verre dépoli, puis par du verre translucide. Le caractère privé a disparu, téléphoner est devenu une chose de plus en plus publique.

A partir des années 1990, les téléphones portables se sont multipliés. Dès lors, on s'est mis à téléphoner dans l'espace public. Mais on observe aujourd'hui une tendance contraire : on échange plutôt par écrit les choses très privées et intimes – par SMS ou système de messagerie instantanée.

EXERCICE ⌵ 15'

- « De quoi parle-t-on en public ? »
- « De quoi parle-t-on plutôt par écrit ? »



Mettez-vous à deux pour collecter des mots-clés.



« Pourquoi fait-on une distinction entre 'public' et 'privé' ? »

Discutez ensemble de cette question.

EXERCICE PRATIQUE :

Rendez-vous tous dans un lieu public (gare, parc, cour de récréation...) et discutez au téléphone à voix haute. Les discussions peuvent être inventées.

Racontez les expériences que vous avez faites et discutez après l'appel téléphonique des questions suivantes :

« Comment vous êtes-vous senti pendant la discussion ? Comment les gens autour de vous ont-ils réagi ? »



4.3 LA TOILE NE CONNAÎT PAS LA GÊNE

Des commentaires racistes sur les sites internet des médias, des déclarations misogynes sur les réseaux sociaux : le seuil d'inhibition des gens s'abaisse. On s'insulte et on s'injurie, les déclarations sont souvent formulées d'une manière blessante qu'on n'oserait jamais adopter dans la vraie vie.

Mais pourquoi ? La première raison est que nous n'avons pas de véritable interlocuteur : il est donc plus difficile de faire preuve d'empathie. Ensuite : l'expéditeur peut rester anonyme – et la masse des commentaires lui donne le sentiment de penser comme tout le monde et d'avoir raison.

EXERCICE ⌵ 20–30'



a) Regardez le film « J'ai été détruite par des commentaires en ligne ».



Discutez à deux : « Comment auriez-vous réagi à sa place ? »

b) « Comment réagiriez-vous dans ces situations ? »

1. « Quelques élèves de l'école ont retouché des photos de toi et les ont postées sur Internet accompagnées de commentaires haineux. Tu crois savoir qui. Que fais-tu ? »
2. « Tu lis les commentaires en ligne d'un article de « 20 Minutes ». L'un d'entre eux dit : « Qu'ils crèvent tous, ces horribles racailles. »



Choisit une des quatre réactions suivantes.

- 1. ne rien faire
- 2. réagir à celui ou celle qui fait du harcèlement
- 3. dénoncer son comportement
- 4. autre réaction : laquelle ?



Discutez de ces situations et de vos réactions possibles avec un autre groupe.

« Êtes-vous tous d'accord ? A quel sujet avez-vous des avis divergents ? Pourquoi ? »

5 CHOUETTES INHIBITIONS

5.1 LES INHIBITIONS, C'EST BIEN

Dans certains cas, c'est bien qu'il existe des inhibitions et des mécanismes pour nous empêcher de faire certaines choses. Comme poster des photos idiotes de soi sur Instagram. Ou démolir nos copains. Parce qu'on fait attention aux membres du groupe. Les inhibitions jouent un rôle important.

Elles font partie de nous. Avoir des inhibitions nous protège. Et certaines situations seraient tout simplement ennuyeuses si elles n'existaient pas.

Écoute ce qu'en dit Jörg Hupfeld.

EXERCICE ⏵ 30', SEC II



Mettez-vous à deux pour écouter le commentaire audio « Les bonnes inhibitions » de Jörg Hupfeld.

« règles sociales » / « doute maximal » / « animaux sociaux »

Que dit Hupfeld au sujet de ces trois notions ?



Écris une brève explication de chaque notion.

« Quand est-il bon d'avoir des inhibitions ? »



Faites une liste personnelle et notez vos idées.



Échangez vos réflexions sur votre liste avec un autre groupe.

5.2 SURMONTER SES INHIBITIONS

Ça fait du bien de surmonter ses inhibitions. Quand elles nous empêchent de faire des choses que nous aimerions faire depuis longtemps, c'est dommage. L'équilibre entre « surmonter ses inhibitions » et « dépasser ses limites » est parfois difficile à trouver. Aussi longtemps que nous ne nuisons à personne en surmontant nos inhibitions, rien ne nous y empêche.

EXERCICE ⏵ 20'

« J'aimerais bien... »



Chaque élève note au moins cinq choses qu'il ou elle a toujours voulu faire sans jamais oser jusqu'ici.



Mettez-vous à quatre pour réunir toutes les réponses et réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous n'avez toujours pas fait ces choses.



Classez vos inhibitions dans la bonne catégorie. Par exemple : « Inhibitions physiques »



IMPRESSUM

Auteur : Carmen Siegenthaler, communicatrice au Musée de la communication

Rédaction : Gallus Staubli, responsable Formation & médiation au Musée de la communication

Mise en page et graphisme : Grafikatelier Saxer, www.hannessaxer.ch

Traduit de l'allemand par : Stéphane Rigault

Sources:

S. 8: Image « Singes ». Pittawut / www.shutterstock.com

S. 9: Image « Selfies ». Brigit Rufer / Rob & Rose

S. 10: Film « Ma Mère a Révélé Tous mes Secrets sur Internet ». YouTube, 22.04.2019, <https://www.youtube.com/watch?v=uJdlVVSRBa4> (vu le 01.10.2019)

S. 11: Image « Collage ». Brigit Rufer / Rob & Rose

S. 14: Image « Ostia Antica Latrine ». AlMare, CC BY-SA 2.5, 2007, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2285546> (vu le 01.10.2019)

S. 15: Illustration « Hate Speech ». Hannes Saxer, 2019

S. 15: Film « J'ai été détruite par des commentaires en ligne ». YouTube, 13.03.2019, <https://www.youtube.com/watch?v=44EaB9zpV9c> (vu le 01.10.2019)

S. 16: Audio « Les inhibitions, c'est bien ». Jörg Hupfeld, 2019, <https://www.mfk.ch/exclusive/> (vu le 01.10.2019)

S. 16: Image « Fille au chapeau ». Brigit Rufer / Rob & Rose

Il n'a pas toujours été possible d'identifier les titulaires des droits sur les textes et les photos. Les droits légitimes sont rétribués dans le cadre usuel.

Les contenus de ces matériels didactiques sont libres d'utilisation dans le cadre scolaire. Toute autre utilisation exige l'autorisation des titulaires des droits, le Musée de la communication de Berne.

Copyright: © Musée de la communication, Berne, 2019