



# Maintenir une vie démocratique en ligne

## STATISTIQUES ET BONNES PRATIQUES



Cette fiche a été développée par Cyber Respect pour le CDÉACF grâce au financement du ministère Femmes et égalité des genres Canada.



# STATISTIQUES

## LA FATIGUE ZOOM



**56 %** des personnes qui participent à de longues réunions sur Zoom développent de la **fatigue** (Honest Paws, 2021)

## POURQUOI LA FATIGUE ZOOM ?



Plusieurs raisons expliquent la fatigue sur Zoom. Parmi celles-ci, on note le **partage d'écran** (52 %), les **réunions sans but précis** (49 %), la **consommation constante de vidéos** (38 %), les **déplacements / mouvements limités** (36 %) et une **augmentation des contacts visuels** (35 %). (HRReporter, 2022)

## VERS LE NUMÉRIQUE



**50 %** des organismes de charité ont fait passer leurs rencontres présentielles en rencontres **virtuelles** et **40 %** des organismes ont créé des nouveaux programmes et services **numériques** au cours de la pandémie. (IBM research, 2021)

## LA FRACTURE NUMÉRIQUE



En 2020, **18,9 %** des Canadiens étaient des non-utilisateurs ou utilisateurs de base d'Internet et des technologies numériques. (Statistique Canada, 2022)

## OUTILS DE COLLABORATION



Moins du **tiers** des PME canadiennes avaient adopté des **outils technologiques de collaboration** comme Microsoft Teams ou Zoom au cours de la pandémie. (Statistique Canada, 2021)

## PLATEFORMES POUR LES FEMMES



Des forums de discussions et plateformes **anonymes en ligne** permettent aux groupes de femmes de parler librement de leurs droits et des enjeux qui les affectent. (YWCA Scotland, Anonyme, sans date)

# BONNES PRATIQUES



Créer des supports de présentation engageants et des brise-glaces liés au sujet qui sera discuté.



Établir des **normes de groupe** et s'assurer que les voix des femmes marginalisées soient amplifiées durant les discussions importantes.

Mettre en place un **système de jumelage** entre les femmes qui sont un peu plus à l'aise avec la technologie et celles qui ne le sont pas pour un accompagnement durant les réunions en ligne.



Il serait préférable d'avoir plusieurs personnes pour gérer une réunion en ligne. Si possible, au préalable désigner une **modératrice** du clavardage, une **personne technique** (pour laisser rentrer les gens, partager l'écran, etc.) et une **animatrice** de réunion.

Si votre activité nécessite obligatoirement d'utiliser un ordinateur avec une connexion à l'Internet haute vitesse, il est aidant d'anticiper les besoins des femmes qui ont peu ou pas d'accès à ces ressources. Par exemple, en leur imprimant une liste des centres récréatifs, bibliothèques ou tout autre centre qui laisse le public accéder à un ordinateur branché sur la haute vitesse dans la région où elles résident en utilisant des ressources telles que [211.qc.ca](http://211.qc.ca)



Encourager l'utilisation de plateformes **équitables** (ex. réseau social **Tiramisu**), **décentralisées** (ex. **Mastodon**) ou **anonymes** (Lingel, J., 2021) (ex. mode anonyme sur **Discord**) pour diffuser de l'information et envoyer des invitations aux réunions en ligne.