

Atelier sur les médias sociaux

SE CONNECTER À SON ESPRIT... CRITIQUE !

J'utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique

Compétence(s) ciblée(s) (OMS)	FAIRE PREUVE D'ESPRIT CRITIQUE
Objectifs généraux de l'atelier	<p>À LA FIN DE L'ATELIER, LA PERSONNE ÉTUDIANTE SERA EN MESURE</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'identifier et de décortiquer des enjeux relatifs à l'utilisation des médias sociaux • de comprendre sa responsabilité quant au respect des règles de vie dans l'espace virtuel et les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres • d'utiliser des outils réflexifs lui permettant de se poser des questions au regard de sa consommation des médias sociaux • de mettre en pratique son esprit critique quant aux médias sociaux

Durée totale
60 MINUTES

Note : Cet atelier peut aussi être animé en partie lors d'une activité sur l'heure du dîner. Lors de la tenue d'un kiosque, l'animation des parties A et B peut être faite. Le débat pourrait se vivre à un autre moment dans un autre contexte.

Matériel et préparation

Matériel requis

- Chronomètre

A. Réfléchir... sans fil ou sans filtre? (20-25 minutes)

CONSEIL POUR LA PERSONNE ANIMATRICE

Avant de débiter l'animation, il est important de prendre le temps d'identifier ses préjugés en lien avec les médias sociaux. Les nouvelles technologies ont des avantages et des inconvénients et il est important de comprendre les nuances afin de favoriser l'ouverture.

1. Vous nommez que la rencontre portera sur les médias sociaux. Vous invitez les personnes étudiantes à répondre à diverses questions pour briser la glace.

- Quels médias sociaux utilisez-vous?
- Combien d'heures par jour utilisez-vous les médias sociaux?
- Vous arrive-t-il de passer du temps sur les médias sociaux de façon automatique, sans vous rendre compte du temps que vous y consacrez?
- À votre avis, pourquoi les gens passent autant de temps sur leurs cellulaires, tablettes, etc.? Quelle serait la durée recommandée selon vous?

2. Vous interrogez ensuite les personnes étudiantes sur leurs connaissances relatives aux médias sociaux à l'aide des affirmations suivantes.

Après chaque explication, lorsque cela s'applique, vous pouvez demander si certaines personnes se reconnaissent (sans nécessairement répondre), pour amorcer une introspection.

- **À votre avis, est-ce que l'usage des médias sociaux a un impact sur la santé?**

Les applications mobiles d'intervention en promotion de la pratique d'activité physique peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé physique et physiologique (Emberson, et al, 2021). Par exemple, les montres intelligentes peuvent être programmées pour donner des rappels de bouger afin de briser la sédentarité.

Une présence accrue sur les médias sociaux peut toutefois avoir des effets néfastes sur le **sommeil** et peut générer du **stress**. L'utilisation des outils technologiques avant d'aller dormir (cellulaires, tablettes, ordinateurs, etc.) est associée à un *temps de sommeil réduit en période scolaire* et à des effets négatifs sur le fonctionnement diurne (sommolence en classe, difficulté à se lever le matin, etc.).

- **Est-ce que l'utilisation des médias sociaux peut avoir un impact sur notre humeur?**

Plus les gens sont actifs sur les médias sociaux, sans forcément en être « addicts », et plus leur humeur est négative après l'utilisation (Sagioglou, Greitemeyer, 2014).

Les médias sociaux sont devenus des espaces de comparaison sociale entre soi et les autres (Haferkamp, Krämer, 2011). Cependant, les internautes qui les fréquentent intensivement ont davantage tendance à effectuer des comparaisons sociales dont les résultats sont en leur défaveur (Lee, 2014). Les internautes ont tendance à penser que les autres sont plus heureux ou heureuses et ont une vie bien plus agréable que la leur, ce qui leur donne un sentiment d'injustice (Chou, Edge, 2012) déclenchant certains comportements, comme des ruminations d'idées et de pensées négatives qui peuvent être associées à des symptômes dépressifs (Feinstein et al., 2013).

- **Qu'est-ce que la cyberintimidation peut entraîner comme conséquences sur les personnes qui la subissent? Est-ce que ce sont les mêmes effets que pour l'intimidation?**

Les conséquences de la cyberintimidation **sont les mêmes** que celles de l'intimidation et elles peuvent être néfastes (voire dévastatrices). La cyberintimidation engendre également des conséquences qui lui sont propres, comme le bris de l'intimité, l'atteinte à la vie privée et un sentiment d'impuissance face à un agresseur, parfois anonyme. De plus, il est souvent impossible d'en effacer les traces (Gouvernement du Québec, 2021).

Selon une étude faite en 2023, 83% des jeunes estiment que les plateformes en ligne devraient surveiller ce que les internautes publient ou commentent et supprimer les contenus inappropriés (Habilo Médias, 2023).

- **Est-ce que les médias sociaux peuvent nous aider à traverser des moments difficiles de nos vies?**

Certains jeunes révèlent que, malgré les inconvénients des médias sociaux, ils permettent aussi d'avoir un sentiment de « **connexion avec les autres** » qui est bénéfique pour eux (Ellison et al., 2007, 2011). Toutefois, les bénéfices sur le plan des émotions positives s'appliquent davantage aux personnes utilisatrices qui ont une grande audience sur les médias sociaux (beaucoup de contacts sur les réseaux ou de *followers*) (Kim et Lee, 2011; Manago et al., 2012).

Durant la pandémie, l'utilisation d'internet a été identifiée comme potentielle source de réduction de l'isolement. De plus, des services d'aide ont pu être donnés en ligne (Marchant, et al, 2017).

- **Pensez-vous que vos informations personnelles sont en sécurité sur les médias sociaux?**

Les risques entourant vos informations personnelles sont nombreux sur les médias sociaux : vol d'identité, piratage de comptes, perte de contrôle de sa vie privée. Plus on met d'informations, plus on est à risque de se faire voler son identité (Cosoi, 2011 ; Senthil, Saravanakumar et Deepa, 2016). Par exemple, le lien familial avec votre mère est identifié sur votre compte Facebook. Lorsque votre institution financière pose la question de sécurité du nom de jeune fille de votre mère, la réponse peut être facile à trouver.

3. Vous concluez en mentionnant aux personnes étudiantes que la discussion a permis de constater que tout n'est pas blanc ou noir. L'utilisation des médias sociaux peut apporter des avantages, mais aussi des inconvénients.

B. Faut pas croire tout ce qu'on lit! (5 minutes)

1. Vous demandez aux personnes étudiantes ce que signifie « avoir un esprit critique »? Vous prenez quelques réponses, puis complétez en expliquant qu'en gros, l'esprit critique c'est de ne pas croire tout ce qu'on voit ou ce qu'on lit sur les médias sociaux. C'est aussi de demeurer alerte dans les informations que l'on partage.
2. Pour approfondir le sujet, vous présentez la figure dans le *PowerPoint* (Éduscol, 2018; Sotir, 2014) qui définit l'esprit critique et ses composantes.



Esprit critique Pratiques et attitudes qui nous amènent à réfléchir sur le monde qui nous entoure.	
Attitudes Manière d'être, traits de personnalité, caractéristiques personnelles	Pratiques Actions concrètes, gestes essentiels à poser, à mettre en oeuvre
<p>Sois curieuse ou curieux Cherche à en apprendre davantage sur différents sujets</p> <p>Sois à l'écoute Accepte d'être en désaccord avec les autres et intéresse-toi à leur opinion et à leur savoir</p> <p>Sois autonome Construis ta propre opinion en fonction de l'information que tu possèdes</p> <p>Sois critique Assure-toi que l'information que tu possèdes est fiable</p> <p>Sois modeste Accepte de te tromper et de changer d'idée</p>	<p>Recherche de l'information sur le sujet</p> <p>Pose-toi des questions et évalue l'information que tu trouves</p> <p>Trouve des arguments en distinguant les faits des interprétations</p> <p>Confronte tes idées et arguments avec les autres</p> <p>Évalue les nouvelles informations et prends position</p>

3. Vous précisez que ces attitudes et pratiques sont en fait des stratégies pour exercer peu à peu leur esprit critique dans leur quotidien.

C. L'avocat du diable (20 minutes)

CONSEIL D'ANIMATION

Préparation au débat

De Vecchi propose quelques critères de réussite pour un débat. Il propose que la personne étudiante soit en mesure de :

- « Comprendre le problème posé
- Choisir sa position, sa thèse
- Rechercher des arguments
- En faire une synthèse (un argumentaire)
- Illustrer des arguments par des exemples
- Prendre en compte le point de vue adverse
- Préparer sa conclusion »

Voici quelques suggestions qui pourraient vous être utiles dans votre rôle d'animatrice ou d'animateur du débat

- a) La gestion des tours de parole peut parfois être difficile lors de débats. Au besoin, n'hésitez pas à clarifier les règles, à les répéter et à recadrer certains comportements que vous jugez inadéquats.
- b) Vous pouvez agir comme gardienne ou gardien du temps (par exemple, en rappelant qu'il reste trois minutes ou en indiquant que vous prendrez encore deux interventions).
- c) Si les personnes étudiantes dérivent trop sur un autre sujet, n'hésitez pas à recadrer le débat en rappelant la question débattue.
- d) Même si vous avez une opinion que vous aimeriez transmettre aux personnes étudiantes, il est préférable de les laisser débattre entre elles et de laisser les éléments intéressants surgir de leurs interventions. Cette attitude n'empêche pas de les orienter afin qu'elles s'intéressent à un aspect particulier du débat ou qu'elles poussent plus loin leur réflexion.
- e) Si les arguments manquent de profondeur, n'hésitez pas à poser des questions pour amener le débat à un autre niveau.


1. Vous expliquez la prochaine activité : les personnes étudiantes mèneront un débat en lien avec une question sur les médias sociaux. Le débat a pour objectif de les amener à réfléchir à la question posée et à confronter leurs arguments avec les autres. Le but ici n'est pas d'avoir raison, mais de se positionner en accord ou en désaccord avec l'affirmation proposée et d'ajuster sa position au besoin.
Vous ajoutez que le débat vise également à appliquer au mieux les stratégies qui permettent d'exercer leur esprit critique (en référence à la figure sur les attitudes et pratiques vues précédemment qui se trouve dans le *PowerPoint*).
2. Vous aménagez le local de façon conviviale pour favoriser les échanges (déplacer les pupitres, diviser le local en deux, former un cercle avec des pupitres, etc.).
3. Vous proposez quelques sujets de débat et laissez les personnes étudiantes choisir celui dont elles souhaitent débattre. Avant de débiter, laissez quelques minutes de réflexion aux personnes étudiantes afin qu'elles se positionnent intérieurement :

Questions de départ	Sous-questions
Les médias sociaux sont bénéfiques aux relations humaines.	Est-ce que le nombre de followers ou de likes est représentatif d'une popularité réelle auprès des autres?
Les applications gratuites sont vraiment gratuites.	Si ces publicités n'ont pas d'effet sur nous, comment expliquer que les compagnies investissent dans ces publicités?
Nous devons avoir confiance dans les messages envoyés par les influenceurs?	Est-ce que les images projetées par les influenceuses et influenceurs sont représentatives de leur réalité quotidienne? Qu'est-ce qui se cache derrière ces images (argent, montage, photographe, commandite, etc.)?
Le système d'algorithmes utilisé par les applications ne nous influence pas vraiment au final.	Comment expliquer que nous ne voyons pas le temps passer lorsque nous sommes sur nos écrans?
Les médias sociaux ont un impact négatif sur la santé (physique, psychologique, relationnelle, etc.).	Est-ce que la popularité sur les médias sociaux entraîne un sentiment de bien-être? Si oui, est-ce que ce bien-être est réel? Durable dans le temps?
On devrait interdire le cellulaire en classe (ou demander de ne pas le voir).	Le fait de voir son cellulaire nous déconcentre-t-il de notre tâche? Quelles seraient les conditions pour être le plus attentif ou attentive?

4. Vous invitez les personnes étudiantes à se séparer en deux groupes : celles qui sont **POUR** et celles qui sont **CONTRE**.

Si les groupes sont vraiment déséquilibrés en nombre, vous pouvez demander des volontaires pour défendre l'autre position ou encore permettre la formation d'un troisième groupe pour les personnes indécises.



5.  Vous lancez le débat en accordant une période d'échange de **quinze minutes** entre les groupes POUR et CONTRE. Vous agissez comme personne médiatrice dans le cadre du débat et invitez les deux parties à exprimer leur opinion à tour de rôle.
6. Vous arrêtez le débat et invitez les personnes étudiantes à prendre quelques secondes pour effectuer une introspection sur leur position quant à la question et à la réviser, s'il y a lieu (POUR, CONTRE, PERSONNES INDÉCISES).
7. Vous concluez l'activité en les questionnant sur leurs comportements en lien avec l'utilisation des médias sociaux.
 - Quel(s) comportement(s) adoptez-vous lorsque vous naviguez sur les médias sociaux? Avez-vous tendance à faire plusieurs choses en même temps?
 - Partagez-vous ou publiez-vous de manière automatique, sans trop réfléchir, ou hésitez-vous longtemps avant de le faire?
 - Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous publiez une photo de vous ou un message personnel? (attente, gêne, plaisir, confiance, frustration, jalousie...).
 - Les alertes vous déconcentrent-elles lorsque vous faites une tâche? Vous arrive-t-il souvent d'arrêter ce que vous faites pour consulter l'alerte?

D. Quand la poussière retombe (5 minutes)

1. Vous expliquez que les médias sociaux peuvent être riches et déborder de possibilités et que le fait de demeurer dans le moment présent peut aider à en tirer le meilleur. Vous invitez les personnes étudiantes à expérimenter les principes suivants (Escobar-Viera et al., 2018; Frison et Eggermont, 2015; Tandoc, Ferrucci et Duffy, 2015) :

Lorsque tu te connectes aux médias sociaux, prends un moment pour t'arrêter et te déposer. Questionne-toi. Quand tu fais défiler ton fil d'actualité, arrête-toi. Quelles sont tes intentions? Que viens-tu chercher ici? Comment te sens-tu? Quand tu te déconnectes, observe ce qui se passe à l'intérieur de toi. Comment les médias sociaux te font-ils te sentir et te comporter? Choisis avec soin les pages que tu aimes et les personnes que tu suis. Détermine ce qu'elles t'apportent. En ayant pris conscience de certaines conséquences de l'utilisation des médias sociaux lors des discussions qui ont eu lieu aujourd'hui, essaie de nourrir les vraies relations et de t'exposer à des situations positives par le biais des médias sociaux.

E. Défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous invitez les personnes étudiantes à trouver des moyens d'utiliser judicieusement les médias sociaux et à exercer leur esprit critique.

- Respecte la règle des 3 zéros. ¹
 - 0 écran en se levant le matin
 - 0 écran durant les repas
 - 0 écran dans la chambre à coucher



- Dans ton cellulaire, active la fonction *Temps d'écran* afin de prendre conscience du nombre de minutes que tu y accordes. ¹
- Participe à des activités collectives et sociales afin de favoriser des contacts sociaux en personne. ¹
- Planifie et organise des activités pour remplir le sentiment de vide à combler. ¹
- Ferme tous tes écrans une heure avant de te coucher pour favoriser ton sommeil. ²
- Une fois par semaine, donne-toi le défi de consulter ton cellulaire seulement une fois à l'heure. ²
- À la prochaine sortie avec tes amis ou tes amies, range ton cellulaire à la maison ou dans ta voiture. ²
- Élimine les notifications qui ne sont pas essentielles. ²

1 Berrigan, et al. (2023)

2 Pausetonecran.com

Pour aller un peu plus loin

Ce site internet offre plusieurs outils d'intervention.

- [Pausetonecran.com](https://pausetonecran.com)



Références

- Berrigan, F. Desrosiers, G. (2023) *Les écrans et la sédentarité chez les jeunes : état des lieux et pistes d'action* [Webinaire] Youtube
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1771&v=6legQFOqGxg&embeds_euri=https%3A%2F%2Fapprendre.centdegres.ca%2F&embeds_origin=https%3A%2F%2Fapprendre.centdegres.ca&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title
- Chou Hui-Tzu, Edge Nicholas, « “They Are Happier and Having Better Lives than I Am” : The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives », *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2011, 15, no 2, 117-121.
- Cosoi, C. (2011). The evolving threat of social media. *Computer Fraud et Security*, 6, 14-16.
- Coviello, L., Sohn, Y., Kramer, A. D. I., Marlow, C., Franceschetti, M., Christakis N. A., et Fowler, J. H. (2014). Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks. *PLOS One*, 9. doi: 10.1371/journal.pone.0090315
- Éduscol. (2018, janvier). Former l’esprit critique des élèves.
<https://eduscol.education.fr/cid107295/appela-contributions-sur-l-esprit-critique.html#lien1>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., et Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., et Lampe, C. (2011) Connection strategies: social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media and Society*, 13(6), 873-892.
- Emberson, M. A., Lalande, A., Wang, D., McDonough, D. J., Liu, W., & Gao, Z. (2021). Effectiveness of Smartphone-Based Physical Activity Interventions on Individuals’ Health Outcomes : A Systematic Review. *BioMed Research International*, 1-13. <https://doi.org/10.1155/2021/6296896>
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., et Primack, B. A. (2018). Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults. *Cyberpsychology, Behaviours and Social Networking*, 21(7), 437-443.
- Feinstein Brian A., Hershenberg Rachel, Bhatia Vickie, Latack Jessica A., Meuwly Nathalie, Davila Joanne, « Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms : Rumination as a Mechanism », *Psychology of Popular Media Culture*, 2013, 2, no 3, 161-170.
- Frison, E., et Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents’ depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 1-19.
- Habito Médias (2023). Éducation aux médias numériques et cybercitoyenneté, JEUNES CANADIENS DANS UN MONDE BRANCHÉ, PHASE IV. Cité au :

https://habilomedias.ca/sites/default/files/publication-report/full/rapport_jcmbiv_education_medias_numeriques_cybercitoyennete.pdf

Haferkamp Nina, Krämer Nicole C., « Social Comparison 2.0 : Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites », *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2010, 14, no 5, 309-214.

Kim, J., et Lee, J. R. (2011). The Facebook paths to happiness: effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*. 14(6), 359-364.

Lee Sang Yup., « How do people compare themselves with others on social network sites ? : The case of Facebook », *Computers in Human Behavior*, 2014, 32, 253-260.

Manago, A. M., Taylor, T., et Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380.

Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people : The good, the bad and the unknown. *PLoS ONE*, 12(8), 1-26.

Royant-Parola, S., Londe, V., Tréhout, S., et Hartley, S. (2018). Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. *L'Encéphale*, 44(4), 321-328.

Sagioglou Cristina, Greitemeyer Tobias, « Facebook's emotional consequences : Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it », *Computers in Human Behavior*, 2014, 35, 359-363.

Senthil, K., N., Saravanakumar, K., et Deepa, K. (2016). On Privacy and Security in Social Media - A Comprehensive Study. *Procedia Computer Science*, 78, 114-119.

Sotir, D. (2014). Critical Thinking Skills. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9PsLktb7HTA>

Tandoc, E. C, Ferrucci, P., et Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: is facebooking depressing? *Computers in Human Behaviour* 43, 139-146.

