



10. SE CONNECTER À SON ESPRIT... CRITIQUE !

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



Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	FAIRE PREUVE D'ESPRIT CRITIQUE
Compétences transversales (PFÉQ)	EXERCER SON JUGEMENT CRITIQUE EXPLOITER L'INFORMATION EXPLOITER LES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none">d'identifier et de décortiquer des enjeux relatifs à l'utilisation des médias sociauxde 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 autresd'utiliser des outils réflexifs lui permettant de se poser des questions justementde mettre en pratique son esprit critique quant aux médias sociaux

Durée totale

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône



Matériel et préparation

Matériel requis

- *Chronomètre*

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste_explo.

A. Réfléchir... sans fil ou sans filtre? (10 à 15 minutes)

CONSEIL D'ANIMATION

Nous vous invitons à utiliser les termes « médias sociaux » qui sont plus justes que ceux de « réseaux sociaux », puisqu'ils englobent davantage de plateformes permettant aux jeunes de communiquer entre eux. Les médias sociaux désignent l'ensemble des plateformes qui permettent d'échanger en ligne avec d'autres personnes, de partager du contenu, de joindre des communautés virtuelles (p. ex. les sites de jeux en ligne qui permettent d'entrer en contact avec d'autres par le biais d'un avatar qui permet de les représenter virtuellement auprès des autres.

(Dowling, 2012)

POUR ALLER PLUS LOIN

L'utilisation des médias sociaux et la dépression

L'utilisation des médias sociaux a été associée à un risque accru de dépression chez les adolescentes et adolescents. Chez les jeunes filles en particulier, prendre des *selfies* et les afficher sur les médias sociaux a été associé à plus d'anxiété, à moins de confiance en soi et à une plus grande insatisfaction corporelle.

(Mills et al., 2018;

1. Vous commencez en affirmant : « Les adolescentes et adolescents sont ceux qui s'y connaissent le plus au sujet des médias sociaux ». Vous invitez ici les élèves de la classe à partager leur savoir avec vous. Pour alimenter l'échange, vous pouvez poser les questions suivantes :
 - Quels sont les médias sociaux que vous utilisez?
 - Qu'est-ce que vous faites sur ces médias sociaux?
 - 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?
 - Quels sont les avantages à utiliser les médias sociaux, selon vous?
2. Vous interrogez ensuite les élèves sur leurs connaissances relatives aux médias sociaux, avec le jeu questionnaire *Mythes ou Réalités?* (pour la version de 40 minutes, vous pouvez couper de moitié le nombre de questions posées).

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

MYTHES OU RÉALITÉS?

- **L'usage des médias sociaux n'a aucun impact sur la santé de celles et de ceux qui l'utilisent.**

MYTHE. Une présence accrue sur les médias sociaux peut notamment avoir des effets néfastes sur le **sommeil** et peut générer du **stress**. L'utilisation des outils technologiques avant d'aller dormir (téléphones intelligents, tablettes, ordinateurs, etc.) est associée à un *temps de sommeil réduit en période scolaire* et à des effets négatifs sur le fonctionnement diurne (**somnolence en classe, difficulté à se lever le matin**, etc.) et sur **l'humeur** (plus de tristesse) (Royant-Parola, Londe, Tréhout et Hartley, 2018).

- **Une publication négative peut avoir un impact sur mon humeur.**

RÉALITÉ. Par exemple, des chercheurs ont observé que chez les personnes qui sont généralement affectées négativement par la pluie, le fait de voir une publication annonçant de la pluie sur les médias sociaux peut générer chez ces personnes un affect négatif (p.ex. **humeur maussade ou déprimée**), même s'il ne pleut pas dans la région où elles se trouvent (Coviello et al., 2014).

- **La cyberintimidation n'entraîne pas de réelles conséquences sur les personnes qui la subissent, contrairement à l'intimidation.**

MYTHE. 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).

- **Les médias sociaux peuvent nous aider à traverser des moments difficiles de nos vies.**

RÉALITÉ. 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 d'amis ou de *followers*) (Kim et Lee, 2011; Manago et al., 2012).

- **Nos informations personnelles ne sont pas en sécurité sur les médias sociaux.**

RÉALITÉ. Les risques entourant nos 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).

- **Toute l'information que l'on retrouve sur les médias sociaux est vraie.**

MYTHE. De nos jours, l'information est accessible très rapidement, mais il est aussi très facile de diffuser soi-même toutes sortes de **publications erronées.** Il se peut alors que l'information que nous trouvons sur les médias sociaux ne soit pas exacte (Colliander, 2019).

3. Vous concluez en disant aux élèves que l'exercice qu'ils viennent de vivre leur a permis d'amorcer une réflexion personnelle sur leur propre expérience vis-à-vis des médias sociaux, en plus de recueillir de l'information, d'évaluer leurs connaissances et de confronter leurs idées afin de distinguer les faits des interprétations. Ils possèdent désormais un jugement plus éclairé vis-à-vis des médias sociaux.

B. Capsule vidéo : Sacha et les médias sociaux – Partie 1

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

1. Vous revenez sur la capsule vidéo. Vous partagez à la classe que Sacha semble s'être mis dans une situation bien délicate sur les médias sociaux! Vous enchaînez en nommant qu'un élément a retenu votre attention... Sacha a parlé « d'esprit critique ».
2. Vous demandez à la classe qu'est-ce que cela 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.
3. Pour approfondir le sujet, vous présentez la figure dans le *PowerPoint* (Éduscol, 2018; Sotir, 2014) qui définit l'esprit critique et ses composantes.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les sextos

Il semble que les sextos soient une porte d'entrée pour la sextorsion, la cyberintimidation et des comportements à risque pour la santé tels que la consommation de drogues, d'alcool et de tabac, de même que les relations sexuelles non protégées et non consenties.

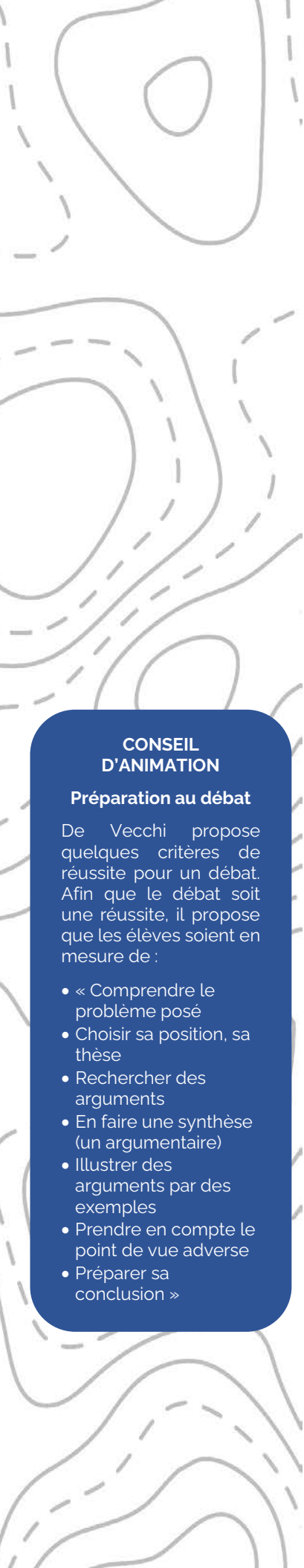
(Cruz Gomez et Soriano Ayala, 2014)

POUR ALLER PLUS LOIN

Les expériences sur les médias sociaux

Les expériences positives sur les médias sociaux (p. ex. aimer une publication ou recevoir un « j'aime » ou un commentaire positif) n'ont pas d'effet sur le sentiment d'isolement, mais les expériences négatives (p. ex. recevoir un commentaire négatif ou être « bloqué » par une amie ou un ami), sont associées à une augmentation de 13 % de probabilité de vivre des sentiments d'isolement.

(Primack et al., 2019)



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 »
Sois curieuse ou curieux Cherche à en apprendre davantage sur différents sujets Sois à l'écoute Accepte d'être en désaccord avec les autres et intéresse-toi à leur opinion et à leur savoir Sois autonome Construis ta propre opinion en fonction de l'information que tu possèdes Sois critique Assure-toi que l'information que tu possèdes est fiable Sois modeste Accepte de te tromper et de changer d'idée	Recherche de l'information sur le sujet Pose-toi des questions et évalue l'information que tu trouves Trouve des arguments en distinguant les faits des interprétations Confronte tes idées et arguments avec les autres Évalue les nouvelles informations et prends position

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

D. L'avocat du diable (20 à 30 minutes)

CONSEIL D'ANIMATION

Préparation au débat

De Vecchi propose quelques critères de réussite pour un débat. Afin que le débat soit une réussite, il propose que les élèves soient 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



- 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.
- 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).
- Si les élèves dérivent trop sur un autre sujet, n'hésitez pas à recadrer le débat en rappelant la question débattue.
- Même si vous avez une opinion que vous aimeriez transmettre aux élèves, il est préférable de laisser les élèves débattre entre eux et de laisser les éléments intéressants surgir de leurs interventions. Cette attitude n'empêche pas d'orienter les élèves afin qu'ils s'intéressent à un aspect particulier du débat ou qu'ils poussent plus loin leur réflexion.
- Si le débat s'anime et soulève beaucoup d'émotions, vous pouvez utiliser la pleine conscience pour amener les élèves à centrer leur attention sur des éléments en particulier, notamment en les questionnant ou en les invitant à s'arrêter un instant pour respirer ou pour se déposer. (Par exemple, observe les émotions qui surgissent lorsque tu abordes un tel sujet. Observe ta respiration. Est-elle profonde, rapide, lente? Quelles informations te donne-t-elle sur ton état d'esprit?)

- Vous expliquez la prochaine activité : les élèves 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 des 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.


2. 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 vu précédemment, et qui se trouve dans le *PowerPoint*).
3. 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.).
4. Vous posez la question suivante et laissez aux élèves quelques minutes afin qu'ils se positionnent intérieurement :



Est-ce que les médias sociaux sont bénéfiques ou plutôt nuisibles aux relations humaines?

5. Vous invitez les élèves à se séparer en deux groupes : ceux qui sont **POUR** et ceux 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 élèves indécis.
6. Vous lancez le débat en accordant une première période d'échange de dix minutes entre les groupes POUR et CONTRE (cinq minutes pour les écoles qui disposent de 40 minutes pour l'atelier). Vous agissez comme personne médiatrice dans le cadre du débat et invitez à tour de rôle les deux parties à exprimer leur opinion.
7. À la fin de cette période d'échange, vous demandez aux élèves de tout arrêter et de rester en silence. Sans donner d'explication, vous présentez la vidéo - *Are you living an insta lie* : <https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbrukEMw> (durée : 3 min 12 s).
8. À la suite de la vidéo, vous rappelez aux élèves la question principale du débat : *Est-ce que les médias sociaux sont bénéfiques ou plutôt nuisibles aux relations humaines?* Toujours en silence, vous les invitez à prendre quelques secondes pour observer à l'intérieur d'eux leur position quant à la question et à la réviser, s'il y a lieu (POUR, CONTRE, INDÉCIS).
9.  Sans perdre de temps, vous leur demandez de changer de groupe (ou de côté de classe) si leur opinion s'est modifiée en cours de route.
10.  Vous redémarrez ensuite le débat pour une deuxième période d'échange de dix minutes en lançant des questions connexes à la question principale, afin d'inciter les élèves à réfléchir autrement et à d'autres questions relatives aux médias sociaux.
 - 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?
 - Est-ce que le nombre de *followers* ou de *likes* est représentatif d'une popularité réelle auprès des autres?
 - 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.)?
 - Quel comportement adoptez-vous lorsque vous naviguez sur les médias sociaux?

- 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...).

11.  À la toute fin du débat, vous invitez les élèves à prendre définitivement position sur la question. Vous les invitez une dernière fois à changer de groupe (ou de côté de classe) si leur opinion a été modifiée depuis le mi-débat. Vous les invitez à observer et à prendre conscience des changements d'opinion et des déplacements qui sont survenus à travers l'exercice.

12. Vous concluez l'activité en questionnant les élèves sur les éléments suivants et tentez d'établir des liens entre leurs réponses et les composantes de l'esprit critique (voir le tableau présenté dans le *PowerPoint*) :

- Qu'est-ce que vous retenez du débat auquel vous venez de participer?
- Est-ce que c'était facile de vous exprimer? De changer d'idée? D'être en désaccord avec les autres?
- Que ressentiez-vous lorsque vous deviez formuler votre opinion devant les autres? Et lorsque vous deviez écouter l'opinion de l'autre? (Par exemple : envie d'interrompre, envie de donner votre opinion, émotions particulières, sensations...)
- Pourquoi est-il important de développer votre esprit critique au quotidien?

Pour les élèves qui ont changé d'idée en cours de débat :


- Qu'est-ce qui a motivé votre changement d'opinion?
- Était-ce difficile de changer d'idée?

Pour les élèves qui n'ont pas changé d'idée en cours de débat :

- Pourquoi avez-vous conservé votre opinion de départ?
- Est-ce difficile de vous faire changer d'idée?

E.  Quand la poussière retombe (5 minutes)

1. Vous expliquez que les médias sociaux peuvent être riches et déborder de possibilités et que la pratique de la pleine conscience peut aider à en tirer le meilleur. Vous invitez les élèves à expérimenter les principes suivants (Escobar-Viera et al., 2018; Frison et Eggermont, 2015; Tandoc, Ferrucci et Duffy, 2015) :

 Garde en tête que tu as une influence sur ton environnement virtuel. 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'actualités, 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.

Prends des pauses. Fais l'expérience de ne pas te connecter pendant quelques heures ou même quelques jours si tu le souhaites. Observe comment tu te sens et par quoi tu remplaces le temps que tu passes normalement à naviguer. Rappelle-toi que l'idée n'est pas de te juger, mais bien d'observer.

F. Capsule vidéo : Sacha et les médias sociaux – Partie 2

G. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous invitez les élèves à trouver des moyens d'utiliser judicieusement les médias sociaux et à exercer leur esprit critique. Vous leur suggérez d'identifier deux stratégies vues précédemment dans le *PowerPoint* qu'ils pourront mettre en œuvre dans leur quotidien. Vous proposez également qu'ils en parlent avec leurs pairs afin de favoriser l'entraide à exercer leur jugement. Ultiment, cela pourra les aider à modifier et à améliorer leurs habitudes d'utilisation des médias sociaux.

