



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

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

<b>Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)</b>	Faire preuve d'esprit critique Adopter des comportements prosociaux
<b>Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)</b>	<a href="#">Fiche 13</a> - Amis et réseau social <a href="#">Fiche 15</a> - Responsabilités, règles de vie, espace virtuel et conséquences
<b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>	Exercer son jugement critique Exploiter l'information Exploiter les technologies de l'information et de la communication Actualiser son potentiel
<b>Objectifs généraux de l'atelier</b>	À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure : <ul style="list-style-type: none"> <li>de prendre conscience des enjeux relatifs à l'utilisation des médias sociaux;</li> <li>de comprendre sa responsabilité quant au respect des règles de vie dans l'espace virtuel et des conséquences de leur non-respect sur soi et les autres;</li> <li>de connaître des attitudes et pratiques lui permettant de développer son esprit critique;</li> <li>d'utiliser des stratégies pour faire une utilisation responsable des médias sociaux.</li> </ul>

### Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône.

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône.

### Matériel et préparation

- Imprimer l'affiche *Esprit critique*, disponible sur le [site Web](#) dans la section : 1<sup>er</sup> cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages en classe.
- 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 @hospiste\_expo.

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada    Public Health Agency of Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Québec

Université de Sherbrooke



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

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

### Conseil d'animation

 3

Avant de débuter cet atelier, il est important de prendre le temps **d'identifier vos propres croyances et préjugés en lien avec les médias sociaux**, qui pourraient teinter votre animation. Les nouvelles technologies ont des avantages et des inconvénients et il est important d'en comprendre les nuances pour favoriser l'ouverture des élèves. Nous vous invitons par ailleurs à utiliser les termes « médias sociaux » plutôt que « réseaux sociaux », puisqu'ils englobent l'ensemble des plateformes en ligne permettant aux jeunes de communiquer entre eux, de partager du contenu, de joindre des communautés virtuelles, etc. (p. ex. sites de jeux vidéo en ligne, YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, etc.) (Dewing, 2013).

1. Vous commencez en affirmant : « Les adolescentes et adolescents sont celles et ceux qui en 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 posez les questions suivantes :

 3

- Quels médias sociaux utilisez-vous?
- Que faites-vous sur ces médias sociaux?
- Combien d'heures par jour utilisez-vous les médias sociaux? Et les écrans en général?
- Vous arrive-t-il d'aller sur les médias sociaux de façon automatique, sans vous rendre compte du temps que vous y consacrez?
- Quels sont les avantages et les désavantages des médias sociaux?

2. Vous interrogez ensuite les élèves sur leurs connaissances relatives aux médias sociaux, à l'aide d'un jeu-questionnaire Vrai ou faux? Après chaque explication, lorsque cela s'applique, vous demandez si certaines personnes se reconnaissent (sans nécessairement répondre), pour amorcer une introspection.

### Jeu-questionnaire Vrai ou faux?

 4

- L'usage des écrans et des médias sociaux a des impacts sur notre santé...

VRAI.

Les impacts peuvent être autant favorables que nuisibles. L'utilisation des technologies, lorsqu'elle est équilibrée et réfléchie, peut avoir des effets positifs sur la santé physique et mentale (Société canadienne de pédiatrie, 2019). Par exemple, certaines applications offrent des outils pour se détendre, méditer ou simplement se relaxer. D'autres permettent de mieux organiser son quotidien, favorisant ainsi une gestion plus efficace du temps. Certains médias sociaux sont également des vecteurs de créativité, que ce soit par le biais de contenus artistiques, de jeux ou de plateformes d'expression personnelle. En parallèle, ils facilitent l'accès à des services de soutien, notamment en santé mentale, en éducation ou en accompagnement social, ce qui peut s'avérer précieux pour plusieurs familles (PAUSE, 2025). Certains jeux vidéo peuvent aussi avoir des effets positifs sur les jeunes : ils favorisent l'apprentissage, la créativité, la résolution de problèmes, la gestion de l'échec, la sensibilisation à des enjeux sociaux, l'esprit sportif, l'apprentissage de l'anglais, ainsi que la maîtrise des outils technologiques. Ils offrent aussi des occasions de socialisation, que ce soit avec d'autres joueurs ou au sein de la communauté du jeu (Gouvernement du Québec, 2020).

**En revanche, une présence intensive sur les médias sociaux peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale.** La détérioration des saines habitudes de vie engendrées par un usage soutenu est associée à des risques accrus de maladies chroniques et de troubles de santé mentale à moyen et long terme (Schimmele et al., 2021), plus particulièrement de dépression à l'adolescence (Kelly et al., 2018; Mills et al., 2018; Moreno et al., 2011). À cet effet, l'exposition répétée à certains contenus, comme des images idéalisées ou des publications véhiculant des messages négatifs, pourrait contribuer à diminuer le niveau d'estime de soi ainsi qu'à déclencher et renforcer les symptômes dépressifs (Boers et al., 2019). Les jeunes rapportent d'ailleurs eux-mêmes divers effets négatifs liés à l'usage des médias sociaux, notamment la perte de sommeil, la difficulté à se concentrer sur des tâches ou des activités, la diminution de l'activité physique, l'augmentation des sentiments d'anxiété, de déprime, de frustration ou de colère ainsi que le fait de ressentir de l'envie par rapport à la vie des autres (Boers et al., 2019; Schimmele et al., 2021).

**L'exposition aux écrans aurait également des impacts négatifs sur le développement et le fonctionnement des jeunes** (Haut Conseil de la santé publique [HCSP], 2020; Organisation mondiale de la santé [OMS], 2015; Société canadienne de pédiatrie [SCP], 2019, 2023). Par exemple, l'usage des outils technologiques (cellulaires, tablettes, ordinateurs, etc.) avant d'aller dormir peut réduire le temps de sommeil et ainsi affecter leur fonctionnement dans la journée : somnolence en classe, difficulté à se lever le matin, etc. (HCSP, 2020; OMS, 2015; Poirier et al., 2024; Royant-Parola et al., 2018; SCP, 2019, 2023).

En somme, pour que les écrans soient une source d'enrichissement plutôt que de préoccupation, il est essentiel d'en faire un usage équilibré ([Le bon côté des écrans](#); PAUSE, 2025)

- L'utilisation des médias sociaux influence notre humeur...

VRAI.



5

**Plus les gens sont actifs sur les médias sociaux, plus leur humeur est négative après l'utilisation** (Fardouly et al., 2015; O'Reilly et al., 2018; Sagioglou et Greitemeyer, 2014). Les médias sociaux sont devenus des espaces de comparaison sociale entre soi et les autres (Ahmad et al., 2024; Thorisdottir et al., 2019). Les personnes qui les fréquentent intensivement ont davantage tendance à effectuer des comparaisons sociales qui leur sont défavorables (Ahmad et al., 2024; Lee, 2014). Par exemple, elles ont tendance à penser que les autres sont plus heureuses ou heureux et ont une vie bien plus agréable et facile que la leur, ce qui peut créer un sentiment d'injustices, des ruminations d'idées et des pensées négatives pouvant être associées à des symptômes ou une humeur dépressive (Chou et Edge, 2012; Feinstein et al., 2013; Villanueva-Moya et al., 2023).

- Comparativement à l'intimidation, la cyberintimidation entraîne moins de conséquences...

FAUX.



6

**Les conséquences de la cyberintimidation sont les mêmes que celles de l'intimidation.** Elles peuvent être néfastes, voire plus dévastatrices que l'intimidation traditionnelle (Saltz et al., 2020; Yang et al., 2021). 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, par exemple face à un agresseur, souvent anonyme. De plus, il est souvent impossible d'en effacer les traces (Gouvernement du Québec, 2020; Kwan et al., 2020; Saltz et al., 2020).

Selon une étude, environ le tiers des jeunes disent avoir été **victimes de comportements malveillants en ligne**, le plus souvent dans les jeux vidéo, les messages privés ou dans les commentaires et publications de divers médias sociaux (HabiloMédias, 2023a). Par ailleurs, près de la moitié des jeunes disent avoir été **témoins de méchanceté ou de cruauté en ligne**. Qu'elles et ils en soient témoins ou victimes, face à ces situations, les jeunes auraient tendance à ne rien faire ou à ignorer le comportement (HabiloMédias, 2023a).

- Les médias sociaux peuvent nous aider à traverser des moments difficiles de la vie...



VRAI.

7

Malgré leurs inconvénients, les médias sociaux favorisent chez les jeunes un sentiment de « connexion avec les autres » qui leur est bénéfique, notamment lors de moments difficiles ou importants (Ellison et al., 2007, 2011). Par exemple, durant la pandémie, l'utilisation d'internet a été identifiée comme potentielle source de réduction de l'isolement (Feng et Tong, 2023; Magis-Weinberg et al., 2021; Marciano et al., 2022). Les liens sociaux seraient d'ailleurs au cœur de l'utilisation d'internet chez les jeunes, au même titre que le divertissement. La communication avec les proches (amies et amis, famille, etc.) représentait en effet une part importante du temps passé en ligne. De plus, les jeunes issus de la diversité (p. ex. immigration, communauté LGBTQ+, handicap, etc.) seraient particulièrement nombreuses et nombreux à se tourner vers les médias sociaux pour accéder à du soutien, à des ressources et à des communautés en ligne, soulignant l'importance de ces espaces pour l'inclusion et le bien-être (Guinta et John, 2018; HabiloMédias, 2022).

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



FAUX.

8

**Les risques entourant nos informations personnelles sont nombreux sur les médias sociaux :** perte de contrôle de sa vie privée, piratage de comptes, vol d'identité. Plus on met d'informations sur soi, plus on se met à risque (Cosoi, 2011; Senthil Kumar et al., 2016)! D'ailleurs, il faut savoir que la présence d'une politique de confidentialité *ne signifie pas* que nos renseignements personnels ne seront pas partagés avec les autres. Plusieurs médias sociaux ont des politiques de confidentialité difficiles à comprendre, ce qui génère un faux sentiment de sécurité. Ainsi, plusieurs jeunes utilisent ces espaces en ligne en les pensant sécuritaires et bienveillants, alors qu'en réalité, ce n'est pas nécessairement le cas. De nombreuses plateformes partagent des renseignements personnels, parfois même les vendent! Il est donc important de faire preuve de vigilance pour protéger notre identité numérique et de limiter les informations que l'on divulgue et partage (HabiloMédias, 2021, 2023b; Tisseron, 2023).

L'identité numérique est un ensemble d'empreintes qu'on laisse sur internet, souvent sans même s'en rendre compte. Chaque connexion, chaque clic laisse des traces, parfois indestructibles, dans l'univers public : l'adresse IP de notre ordinateur, notre localisation, le temps de connexion, les sites visités, les commentaires, les photos et vidéos publiées par soi-même ou par les autres, etc. Toutes ces données sont fortement susceptibles de rester accessibles en tout temps dans l'espace virtuel et peuvent parvenir à des gens qui risquent d'en faire un usage malveillant (Amani, 2024).

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

**FAUX.**

L'information que nous trouvons sur les médias sociaux n'est pas toujours exacte. De nos jours, l'information est abondante et accessible très rapidement. Il devient difficile de distinguer les informations vraies et fiables, des informations déformées ou mensongères. Parfois, sans trop s'en rendre compte, on diffuse soi-même toutes sortes de faussetés et publications erronées (Colliander, 2019).

9

3. Vous concluez en mentionnant aux élèves que le jeu-questionnaire leur a permis de constater que tout n'est pas blanc ou noir. L'utilisation des médias sociaux peut apporter des **avantages tout comme des inconvénients**. L'exercice avait pour but d'amorcer une réflexion personnelle sur leur propre expérience vis-à-vis des médias sociaux, de recueillir de l'information et d'acquérir de nouvelles connaissances, afin de **développer un jugement plus éclairé**.

10

## B. Capsule éducative – Partie 1 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Se connecter à son esprit... critique! – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1](#)

[Capsule audio – Partie 1](#)

11

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

1. Vous revenez sur la capsule éducative en demandant aux élèves ce que signifie à leur avis « avoir un **esprit critique** »?
2. Vous prenez quelques réponses, puis vous complétez en expliquant qu'en gros « l'esprit critique », c'est de ne pas croire tout ce qu'on lit ni tout ce qu'on voit sur les médias sociaux. C'est aussi de demeurer alerte vis-à-vis des informations que l'on trouve et de savoir évaluer leur crédibilité.
3. Pour approfondir le sujet, vous expliquez ce qu'est l'esprit critique et ses composantes, à l'aide de la figure apparaissant dans le diaporama (Éduscol, 2025; Sotir, 2014).

Esprit critique	
Pratiques et attitudes qui nous amènent à réfléchir sur le monde qui nous entoure.	
Attitudes	Pratiques
Manière d'être, traits de personnalité, caractéristiques personnelles	Actions concrètes, gestes essentiels à poser, à mettre en oeuvre
<b>Sois curieuse ou curieux</b> Cherche à en apprendre davantage sur différents sujets. <b>Sois à l'écoute</b> Accepte d'être en désaccord avec les autres et intéresse-toi à leur opinion et à leur savoir.	Recherche de l'information sur le sujet. Pose-toi des questions et évalue l'information que tu trouves.

<b>Sois autonome</b> Construis ta propre opinion en fonction de l'information que tu possèdes.	Trouve des arguments en distinguant les faits des interprétations.
<b>Sois critique</b> Assure-toi que l'information que tu possèdes est fiable.	Confronte tes idées et arguments avec les autres.
<b>Sois modeste</b> Accepte de te tromper et de changer d'idée.	Évalue les nouvelles informations et prends position.

4. Vous précisez que ces attitudes et pratiques sont autant de stratégies pour développer et exercer peu à peu leur esprit critique dans leur quotidien.

## D. L'avocat du diable (20 minutes)



12

### Conseil d'animation

Pour favoriser la réussite d'un débat, les élèves doivent être en mesure : 1) de comprendre le problème posé. 2) de choisir leur position (leur thèse). 3) de rechercher des arguments. 4) d'en faire une synthèse (un argumentaire). 5) d'illustrer leurs arguments par des exemples; 6) de prendre en compte le point de vue adverse; et 7) de préparer leur conclusion (de Vecchi, 2017, p. 158).

### Quelques suggestions utiles pour votre rôle à l'animation 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 deux minutes ou en indiquant que vous prendrez encore deux interventions).
- c) Si les élèves 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 élèves, il est préférable de laisser les élèves débattre entre elles et eux et de laisser les éléments intéressants surgir de leurs interventions. Cette attitude n'empêche pas d'orienter les élèves de manière à mettre un aspect du débat en valeur ou de pousser plus loin leur réflexion.
- e) 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? »).

1. Vous informez les élèves que la prochaine activité consiste en un débat sur une question en lien avec les médias sociaux.
2. Vous expliquez que le débat a pour objectif de les amener à réfléchir à la question posée et à confronter leurs idées avec les autres. Le but ici n'est pas d'avoir raison, mais de se positionner en accord ou en désaccord avec la question proposée.
3. Vous ajoutez que le débat vise également à leur permettre d'**expérimenter les attitudes et pratiques de**



12

**l'esprit critique** (en référence à la figure vue précédemment, qui se trouve dans le diaporama).

4. Vous aménagez le local de façon conviviale pour favoriser les échanges (déplacer les pupitres, diviser le local en deux, former un demi-cercle, etc.).
5. Vous posez maintenant la question du débat aux élèves, apparaissant sur le diaporama :
  - **Est-ce que les médias sociaux sont bénéfiques (POUR) ou nuisibles (CONTRE) aux relations humaines?**
6. Vous leur laissez quelques minutes afin qu'elles et ils se positionnent intérieurement, puis vous invitez les élèves à se séparer en deux groupes : ceux qui sont **POUR** et ceux qui sont **CONTRE**.
7. 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 **indécises ou indécis**.
8. Vous lancez ensuite le débat en accordant une première période d'échange de cinq minutes entre les groupes **POUR** et **CONTRE**. Vous agissez comme personne médiatrice dans le cadre du débat et invitez à tour de rôle les deux parties à exprimer leur opinion.
9. À la fin de cette première 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? Social Media Vs. Reality](#) (2017; 3 min 12 s).
10. À la suite de la vidéo, vous rappelez aux élèves la question du débat :
  - **Est-ce que les médias sociaux sont bénéfiques ou nuisibles aux relations humaines?**
11. Toujours en silence, vous les invitez à prendre quelques secondes pour observer à l'intérieur d'elles et eux leur position (**POUR**, **CONTRE**, **INDÉCIS(ES)**) et à la réviser, au besoin. Vous demandez aux élèves qui ont changé de position à changer de groupe (ou de côté de classe), sans perdre de temps.
12. Vous redémarrez ensuite le débat pour une deuxième période d'échange de cinq minutes.
13. Afin de relancer le débat et d'inciter les élèves à approfondir leurs réflexions sur les médias sociaux, vous pouvez vous inspirer des questions suivantes :
  - Est-ce que la popularité sur les médias sociaux entraîne nécessairement un sentiment de bien-être? Si oui, est-ce que ce bien-être est réel et durable dans le temps?
  - Est-ce que le nombre de *likes* est représentatif d'une réelle et sincère appréciation de la part des autres?
  - Quelles émotions (positives ou négatives) ressentez-vous lorsque vous voyez une publication (photo, vidéo, texte) exposant une personne à son « meilleur » (envie, jalousie, frustration, insatisfaction, joie, gratitude, etc.)?
  - Vous arrive-t-il « d'aimer », de publier ou de partager de manière automatique, sans trop réfléchir?
  - 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.)?
14. À la toute fin du débat, vous demandez aux élèves de prendre leur position définitive sur la question (**POUR**, **CONTRE**, **INDÉCIS(ES)**). 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.



13



14



15

15. Vous concluez l'activité en interrogeant les élèves sur ce qu'elles et ils retiennent de leur expérience en lien avec le débat. Pour alimenter les échanges, vous pouvez poser les questions suivantes :

16

- Croyez-vous qu'il y ait une seule vraie bonne réponse à la question du débat?
- Est-ce que c'était plutôt facile ou difficile de prendre position et de vous exprimer?
- Que ressentiez-vous lorsque vous deviez affirmer votre opinion devant les autres?
- Et lorsque vous deviez écouter l'opinion des autres? (p. ex. envie d'interrompre pour donner votre opinion, émotions particulières, sensations physiques...)
- 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 influencé 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, dans la vie?

## E. À toi de jouer! (5 minutes)

17

1. Vous nommez que les médias sociaux peuvent être riches et déborder de possibilités, à condition d'en faire un usage conscient et responsable.
2. Vous leur présentez la liste de **stratégies pour faire une utilisation responsable des médias sociaux** (inspirée de : Cent degrés, 2024; Escobar-Viera et al., 2018; Frison et Eggermont, 2016; Tandoc et al., 2015).
  - Faire preuve d'esprit critique;
  - S'arrêter, prendre des pauses en cours d'utilisation et observer comment on se sent;
  - Choisir avec soin les pages et les personnes que l'on « aime » ou suit;
  - Prendre conscience de ce qu'elles nous apportent (bien-être ou mal-être?) pendant et après l'utilisation;
  - Essayer de nourrir de vraies relations et s'exposer à des situations positives;
  - Prendre le temps de réfléchir avant de publier ou de partager;
  - Limiter les informations personnelles que l'on divulgue et partage en ligne;
  - Faire l'expérience de ne pas se connecter pendant quelques heures ou quelques jours, par exemple lors d'une sortie avec des amies ou amis;
  - Observer par quoi on remplace le temps normalement passé sur les médias sociaux;
  - Appliquer la règle des 3 zéros : zéro écran en se levant le matin, zéro écran durant les repas, zéro écran dans la chambre à coucher;
  - Activer la fonction « Temps d'écran » sur son cellulaire pour connaître son nombre de minutes d'utilisation dans une journée;
  - Fermer tous les écrans une heure avant de se coucher pour favoriser le sommeil;
  - Éliminer les notifications qui ne sont pas essentielles.



18

## F. Capsule éducative – Partie 2 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Se connecter à son esprit... critique! – Partie 2* aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.

[Capsule vidéo de Sacha et Nadège – Partie 2](#)

[Capsule audio – Partie 2](#)



19

## G. Défi HORS-PISTE

Cette semaine, vous invitez les élèves à identifier ce qu'elles ou ils pourraient améliorer ou modifier pour rendre leur utilisation des médias sociaux plus optimale et d'essayer au moins deux stratégies pour y arriver. Vous leur suggérez d'en discuter avec leurs amies et amis.



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.