

GUIDE D'ANIMATION

Mon univers numérique : MON POUVOIR

Mise en contexte et collaborations

La révolution numérique bouleverse notre société tant au niveau du travail, de l'économie ou des pratiques sociales. Les ordinateurs font plus que jamais partie intégrante de notre quotidien. Ils ont modifié nos habitudes. Conçues par les meilleurs ingénieurs au monde, les plateformes numériques, elles, sont de plus en plus attrayantes pour tous les types de clientèles. Leur objectif est simple, générer de l'émotion, divertir et s'enrichir. Certainement, les stratégies marketing de ces géants mondiaux fonctionnent, car nous passons davantage de temps devant nos écrans et les contenus qui nous sont présentés. Les algorithmes, qui recommandent ces contenus en lien avec nos intérêts, sont de plus en plus puissants, nous donnant parfois l'impression que notre téléphone connaît tout de nous, même ce qui nous rend vulnérables. Cela comporte des défis importants. Sommes-nous suffisamment informés de leur fonctionnement, des stratégies numériques utilisées et surtout des impacts que cela peut engendrer sur notre santé physique et mentale? Également, les adolescents sont dans une période de leur vie où ils sont en construction et où les influences externes prennent beaucoup de place dans leur quête identitaire. Maintenant qu'ils sont de plus en plus nombreux à utiliser ces plateformes dès le primaire, il est primordial de leur permettre de développer un esprit critique face aux contenus visionnés pour devenir des utilisateurs plus consciencieux et minimiser les impacts négatifs dans leur vie.

Ce projet vise un engagement collectif de la part des adultes qui gravitent autour des jeunes (parents, intervenants, enseignants, etc.), et ce, dans le but de prendre conscience de leur propre utilisation des plateformes numériques et d'être mieux outillés pour accompagner les jeunes à développer un environnement en ligne sain et positif.

Le personnel scolaire de l'École secondaire des Bâisseurs-Édifce Kénogami s'inquiète de certains contenus visionnés par les jeunes sur les plateformes numériques qu'ils utilisent (ex. : Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, etc.) et des impacts potentiels sur leur santé et leur bien-être.

Afin d'aider et d'outiller les jeunes et leur famille, une collaboration entre l'équipe scolaire, la santé publique du CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean et le Centre d'intervention familiale le Transit, a conduit à l'élaboration de ce projet de prévention universelle, qui porte spécifiquement sur le développement et le renforcement de trois compétences personnelles et sociales : choix éclairés en matière d'habitudes de vie, gestion des influences sociales et demande d'aide.

Ce projet se veut en cohérence avec l'Entente de complémentarité de services MEQ-MSSS (2003) et le Référent EKIP¹, qui balisent la promotion et la prévention en contexte scolaire.

COLLABORATEURS :

- Équipe des services psychosociaux, directions et élèves de l'École secondaire des Bâisseurs-Édifce Kénogami/Centre de services scolaire De La Jonquière
- Centre d'intervention familiale le Transit
- Santé publique du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean
- École supérieure en Art et technologie des médias du Cégep de Jonquière (ATM)

¹ ÉKIP est un référent pour des actions de promotion de **santé** et de **bien-être** ainsi que de prévention de problèmes chez les jeunes d'âge scolaire afin de contribuer à leur **persévérance scolaire** et à leur **réussite éducative**. Il est conçu pour les professionnels travaillant dans les réseaux de **l'éducation**, de la **santé et des services sociaux** et **communautaires**. Il invite ces réseaux à travailler ensemble pour maximiser la portée de leurs actions et pour outiller les jeunes à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent. Le référent ÉKIP présente des moyens efficaces et reconnus pour agir auprès des enfants du préscolaire, et des élèves du primaire et du secondaire fréquentant les écoles publiques et privées du Québec.

Intentions éducatives

CLIENTÈLE VISÉE

Élèves du secondaire – À partir du secondaire 2

GÉNÉRALE

Favoriser une utilisation saine des plateformes numériques visant l'atteinte d'un meilleur équilibre au niveau des habitudes de vie.

SPÉCIFIQUES

- Identifier les impacts positifs et négatifs de l'utilisation des plateformes numériques sur son bien-être
- Prendre conscience du fonctionnement des plateformes numériques et du rôle qu'elles jouent pour influencer ses choix
- Reconnaître son pouvoir comme utilisateur pour modifier positivement le contenu de ses plateformes numériques en identifiant des gestes concrets
- Trouver des stratégies permettant d'avoir un meilleur équilibre entre le temps passé sur les plateformes numériques et d'autres occupations
- Ressortir des ressources pertinentes vers qui se tourner en cas de besoin.

FORMAT

- Documentaire de 17 minutes réalisé par les étudiants de l'École supérieure en Art et technologies des médias
- Atelier en lien avec le visionnement du documentaire
- Brochure destinée aux parents

***À noter que le visionnement du documentaire sans la participation à l'atelier ne permettra pas l'atteinte des objectifs énumérés ci-dessus.**

***Pour obtenir le lien du documentaire, veuillez communiquer avec monuniversnumerique@cssdlj.gouv.qc.ca**

Se préparer avant l'animation

- Regarder la vidéo qui sera proposée aux élèves (Documentaire Mon univers numérique : MON POUVOIR)
- Lire le guide d'animation pour se familiariser avec les questions et la section éléments de contenu ci-dessous
- Réfléchir à sa propre utilisation des écrans et à son rôle de modèle
- Rester neutre dans les interventions et sans jugement, car le rôle de l'animateur dans cet atelier, est de faciliter les discussions. Il est donc important de ne pas se positionner en expert ou de prendre un ton moralisateur.
- Dans le but de favoriser une prise de conscience, il est important de laisser l'espace nécessaire aux échanges et éviter de surcharger l'atelier avec des éléments de contenus.
- Pour donner suite à l'atelier en classe, transmettre par courriel la brochure destinée aux parents pour les outiller et favoriser les échanges à la maison.

Précisions sur les éléments de contenu à utiliser au besoin

Impacts de l'utilisation des outils technologiques	<p><u>Positifs :</u></p> <p>Accès à l'information rapidement, écoute et réconfort des amis pendant des moments difficiles, outils de socialisation, avoir accès à un programme d'exercice, des informations sur différents sujets tels que des recettes, des astuces pour le sport, les arts. Permet de voir la diversité corporelle, le divertissement.</p> <p><u>Négatifs :</u></p> <p><u>Physiques :</u> perturbation du sommeil (lumière bleue dégagée par les écrans à un effet sur la mélatonine, une hormone qui joue un rôle dans l'endormissement), sédentarité, douleurs musculaires (cous, dos) mauvaises postures, trouble de la vue, etc.</p> <p><u>Psychologiques :</u> Dévalorisation liée à la comparaison, l'impression que ma vie est moins intéressante que celle des autres, dépendance, isolement, diminution des contacts sociaux en présence, influence de ce que je visionne sur mes émotions ou comportements, etc.</p>
---	--

<p>Le fonctionnement des plateformes numériques</p>	<p>Les stratégies marketing : https://www.opc.gouv.qc.ca/zone-enseignants/accueil/</p> <p>La littératie numérique : Littératie numérique CDÉACF (cdeacf.ca)</p>
<p>Prendre le pouvoir de mon univers numérique</p>	<p>Déjouer les algorithmes : https://pausetonecran.com/resolution-du-nouvel-an-on-dejoue-les-algorithmes/?</p>
<p>Stratégies pour trouver l'équilibre face aux écrans</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Désactiver les notifications, 2. Se fixer des périodes dans la journée sans écran, 3. Être actif, pratiquer un sport, faire une sortie plein air, 4. Favoriser les relations face à face 5. Faire des activités de loisir (lecture, dessin, écouter de la musique, écrire, cuisiner) pour développer nos habiletés. <p>Liens intéressants : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-289-12W.pdf https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf</p>

***Prendre note que selon la loi 25, il est interdit d'enregistrer des informations personnelles à propos des élèves. Autrement dit, aucun enregistrement audio, vidéo ou par écrit ne doit présenter de données personnelles relatives à l'élève.**

Animation et retour en groupe

Diapositive 1:



Mot de bienvenue, présentation de l'animateur et introduction du sujet

Objectif :

- Favoriser une utilisation saine des plateformes numériques visant l'atteinte d'un meilleur équilibre au niveau des habitudes de vie.
- Reprendre le contrôle comme utilisateur, parce qu'au bout du compte c'est toi qui détiens la clef de ton univers numérique.

Questions générales :

- *C'est quoi votre univers numérique?*
- *Qu'est qui vous intéresse? Vous influence?*
- *Quelle est la plateforme numérique que vous préférez?*

- **Diapositive 2:**



Avant le visionnement du documentaire : Mon univers numérique : MON POUVOIR

Mettre en contexte le projet

Les adolescents sont dans une période de leur vie où ils sont en construction et où les influences externes prennent beaucoup de place dans leur quête identitaire. Il est donc primordial de leur permettre de développer un esprit critique face aux contenus visionnés pour devenir des utilisateurs plus consciencieux et minimiser les impacts négatifs dans leur vie. Depuis quelques années, le personnel scolaire s'inquiète de certains contenus visionnés par les jeunes sur les plateformes numériques qu'ils utilisent et des impacts potentiels sur leur santé et leur bien-être. Dans le but de favoriser une utilisation saine des plateformes numériques chez les jeunes visant l'atteinte d'un meilleur équilibre au niveau des habitudes de vie, l'équipe des services psychosociaux de l'école secondaire des Bâtisseurs - Édifice Kénogami réalise le documentaire « Mon univers numérique : MON POUVOIR » en collaboration avec l'École supérieure en Art et technologie des médias de Jonquière.

*** Il est important de préciser que ce n'est pas tous les jeunes qui utilisent les plateformes numériques qui visionnent des contenus inadéquats, vous pouvez le mentionner avant ou après le visionnement du documentaire.**

Visionnement du documentaire

Diapositive 3:



RETOUR SUR LE DOCUMENTAIRE

- Que pensez-vous de ce documentaire (réaliste, exagéré, etc.)?
- Qu'est-ce qui vous préoccupe ? Vous questionne ? Vous choque ?
- Qu'est-ce qui retient votre attention?

À la suite du visionnement de la vidéo, animer une discussion avec les élèves, à l'aide des questions suivantes :

Questions générales :

- *Que pensez-vous de ce documentaire (réaliste, exagéré, etc.)?*
- *Qu'est-ce qui vous préoccupe? Vous questionne? Vous choque?*
- *Qu'est-ce qui retient votre attention?*

Diapositive 4-5:



LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES

La vidéo soulève le fait qu'il y a certains impacts à utiliser les plateformes numériques

- Quels sont les impacts positifs que vous avez remarqués dans votre vie?
- Quels sont les aspects plus négatifs que vous avez remarqués dans votre vie?

LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES

Avantages

- Accès à l'information
- Amis à proximité (outil de socialisation)
- Divertissement
- Facilité de communication
- Partage des idées et intérêts

Inconvénients

- Physiques: perturbation du sommeil, problèmes de santé reliés à la sédentarité.
- Psychologiques: Dévalorisation liée à la comparaison, dépendance, isolement social, influence sur mes émotions et comportements

Impacts des plateformes numériques

La vidéo soulève le fait qu'il y a certains impacts à utiliser les plateformes numériques

Questions générales :

- *Quels sont les impacts positifs que vous avez remarqués dans votre vie?*
- *Quels sont les aspects plus négatifs que vous avez remarqués dans votre vie?*

Diapositive 6-7:

LE FONCTIONNEMENT DES PLATEFORMES

Les algorithmes

- Qu'est-ce que vous comprenez du fonctionnement des plateformes numériques ?
- Comment les contenus proposés ont déjà été en lien avec vos intérêts ? Donnez des exemples .
- En quoi les contenus que vous visionnez vous ont déjà influencés concrètement ? Ex. : en fonction de vos intérêts , sur votre façon de vous habiller , de consommer , de réagir , au niveau de vos émotions , de vos opinions, etc.

LE FONCTIONNEMENT DES PLATEFORMES

Les stratégies numériques

- Pensez-vous être des « victimes » de stratégies web comme l'explique l'expert Philippe Beaudoin dans le documentaire ?
- Avez-vous des exemples ?

Être « victime » des plateformes numériques (Sommes-nous la cible?)

Dans la vidéo, on met de l'avant :

- Que les plateformes numériques utilisent des algorithmes qui influencent le choix des publications et des publicités qui seront proposées à l'utilisateur;
- Que des stratégies de marketing sont utilisées pour réussir à vendre des produits ciblés;
- Que les influenceurs travaillent les placements de produits et sont rémunérés par le nombre d'abonnés et de « like ».

Suite diapositive 6-7 :

Questions générales:

- *Qu'est-ce que vous comprenez du fonctionnement des plateformes numériques?*
- *Qu'est-ce que ça vous fait de savoir que vous êtes des « victimes » de stratégies web? Qu'on utilise votre vulnérabilité?*

Exemples :

- Snapchat qui, avec les Snapscore vous pousse à rester en ligne et demeurer sur la plateforme le plus longtemps possible.
- Les influenceurs qui veulent avoir des likes et utilisent vos émotions pour en recevoir le plus possible.
- Concours pour augmenter le nombre de visionnements et d'abonnées.
- *Comment les contenus proposés ont-ils déjà été en lien avec vos intérêts? Donnez des exemples.*
- *En quoi les contenus que vous visionnez vous ont-ils influencé concrètement?*

Exemples :

- Sur vos intérêts,
- Sur votre façon de vous habiller, de consommer, de réagir.
- Au niveau de vos émotions, de vos opinions, etc.
- *Maintenant, est-ce que vous pensez que vous avez un certain pouvoir comme utilisateur?*
- *Et si oui, comment fait-on pour éviter de tomber dans l'engrenage? Voir l'image à la diapositive 8.*

Diapositive 8:



Dépendamment de mes intérêts, les plates-formes me proposent des contenus qui engendrent des pensées positives ou négatives, qui par la suite influenceront mes émotions et mes comportements. Voici quelques exemples :

Mes intérêts	Contenus proposés	Pensées	Émotions et comportements
Malik aime le basket	Vidéos de joueurs de basket, techniques de jeux.	J'aime le basket, je souhaite développer des techniques pour devenir plus habile.	Éprouve de la fierté d'avoir réussi de nouveaux mouvements
Eve souhaite trouver un programme d'entraînement pour se remettre en forme	Vidéos fitness, alimentation, remise en forme.	Je suis lâche et beaucoup moins belle que ces filles, je devrais perdre du poids.	Image négative d'elle-même, se dévalorise. Baisse d'estime de soi.

Pour être un utilisateur aguerri, tu dois toujours te poser les questions suivantes:

- Es-tu pris dans l'engrenage?
- Comment je me sens lorsque je regarde ces vidéos?
- Quel est l'impact de ces contenus sur moi (émotions et comportements).

Si c'est positif tant mieux, si c'est négatif on doit s'en préoccuper et désamorcer l'engrenage!

Diapositive 9-10:

**PRENDRE LE POUVOIR
DE MON UNIVERS NUMÉRIQUE**

- Dans la vidéo, l'expert Philippe Beaudoin ressort quelques exemples pour modifier positivement ses plateformes numériques. Quels sont -ils?
- Quels gestes intentionnels pouvez -vous réaliser pour déjouer ces stratégies et devenir un utilisateur « aguerrri »?

**PRENDRE LE POUVOIR
DE MON UNIVERS NUMÉRIQUE**

DEVENIR UN UTILISATEUR "AGUERRI"

- 1 Développer mon esprit critique**
Qui est l'émetteur ? son intention? S'interroger sur la pertinence du sujet, etc...
- 2 "Pas intéressé"** 
Si un contenu proposé par la plates -formes ne t'intéresse pas, Flush!
- 3 Non, merci!**
Réservez vos J'aime, vos partages et vos commentaires pour les publications et les comptes qui vous intéressent vraiment .
- 4 Se familiariser avec la plate -forme**
Identifiez vos intérêts , activez le mode restreint , configurez vos préférences publicitaires .
- 5 Vérifier mes sources d'information**
Assurez -vous d'avoir des sources d'information variées et crédibles .

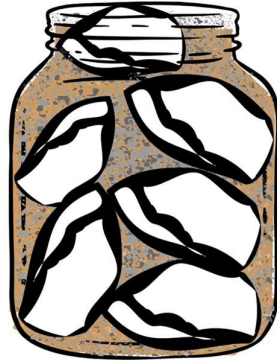
Prendre le pouvoir de mon univers numérique

Questions générales :

- *Dans la vidéo, Philippe Beaudoin ressort quelques exemples pour modifier positivement ses plateformes numériques. Quels sont-ils?*
- *Quels gestes intentionnels pouvez-vous réaliser pour déjouer ces stratégies et devenir un utilisateur « aguerrri »?*

Valider les réponses des élèves à l'aide de la diapositive 10.

Diapositive 11:



TROUVER L'ÉQUILIBRE

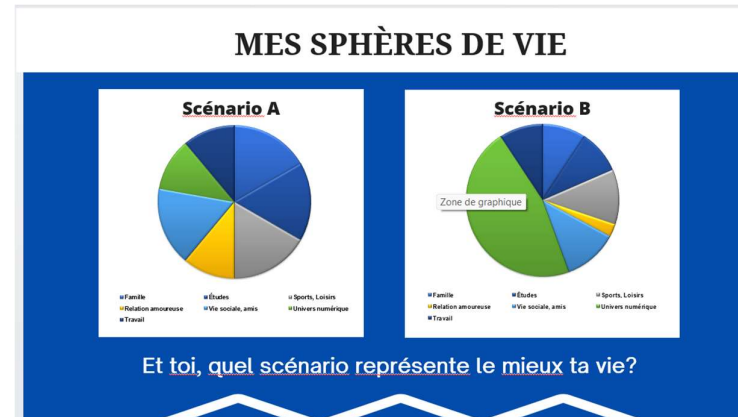
Métaphore des gros cailloux de la vie

Trouver l'équilibre

Dans le but d'amener une réflexion chez les élèves, nous vous suggérons le visionnement de cette capsule réalisé en s'inspirant de la métaphore des gros cailloux.

Lien vers la vidéo explicative de la métaphore des gros cailloux : <https://youtu.be/cEjwWfNj7QQ>

Diapositive 12:



Les différentes sphères de vie

Scénario A : Sphères équilibrées

Scénario B : Sphères qui empiètent sur les autres (déséquilibre).

Questions générales :

- *Et toi, lequel des deux scénarios représente le mieux ta vie?*
- *Quelle sphère de vie est importante pour toi, Dans laquelle souhaiterais-tu investir plus d'énergie ou prioriser?*

La bonne nouvelle, c'est que tout cela est modulable. Maintenant, à toi de définir ton scénario idéal!

Diapositive 13 :



TROUVER L'ÉQUILIBRE

- Outre les écrans, quelles sont vos occupations? Passe-temps? Loisirs? Champs d'intérêt?
- Quelles stratégies pourriez-vous développer pour trouver un équilibre entre le temps passé sur les plateformes numériques et le temps que vous allouez à vos autres types d'activités?



Trouver l'équilibre et diversifier ses occupations

Questions générales :

- *Outre les écrans, quelles sont vos occupations? Passe-temps? Loisirs? Champs d'intérêt?*
- *Quelles stratégies pourriez-vous développer pour trouver un équilibre entre le temps passé sur les plateformes numériques et le temps que vous allouez à vos autres types d'activités?*
- *Combien de temps vous consacrez chaque jour aux plates-formes numériques?*

Suggestion :

Sans demander aux élèves de le faire immédiatement, vous pouvez leur expliquer qu'il est possible de consulter leur temps d'écran dans les paramètres d'un téléphone intelligent. Cela peut aider à se remettre en question.

Diapositive 14:

RÉFLÉCHIR AUX IMPACTS SOCIAUX



• Dans la vidéo, certains jeunes disaient se sentir plus proches des autres avec les plateformes numériques ; d'autres affirmaient plutôt ne s'être jamais sentis aussi loin des autres. Qu'en pensez-vous ?

• Que pensez-vous de l'affirmation d'une jeune disant avoir l'impression de regarder les autres vivre leur vie à travers les plateformes numériques, sans prendre le temps de vivre la sienne ?

Réfléchir aux impacts sociaux

- Dans la vidéo, certains jeunes disent se sentir plus proches des autres avec les plateformes numériques; d'autres affirment plutôt ne s'être jamais sentis aussi loin des autres (ex. : plusieurs jeunes assis ensemble à la cafétéria, naviguant sur leur cellulaire respectif). Qu'en pensez-vous?
- Que pensez-vous de l'affirmation d'une jeune disant avoir l'impression de regarder les autres vivre leur vie à travers les plateformes numériques, sans prendre le temps de vivre la sienne?

L'humain a besoin d'être en relation, c'est primordial à notre développement. Dès l'enfance, les interactions nous permettent de développer des compétences relationnelles et d'apprendre à gérer nos émotions. Le sentiment d'appartenance à un groupe est également essentiel au développement de l'être humain, surtout à l'adolescence!

Diapositive 15:

VERS QUI ME TOURNER EN CAS DE BESOIN ?



- Intervenants scolaires
- Organismes communautaires (Havre du Fjord, Transit)
- TEL-JEUNES
- Havre du Fjord
- 811
- www.pausetonecran.com


Vers qui se tourner en cas de besoin

- D'après vous, à quel moment devrait-on demander de l'aide en lien avec l'utilisation des plateformes numériques?
- Quels sont les personnes ou les organismes auprès de qui je peux demander de l'aide en cas de besoin?

Voici des ressources disponibles dans la région du Saguenay-Lac-St-Jean :

- Intervenants scolaires (voir procédure interne pour gestion des références)
- TEL-JEUNES (textos et appels, service 24h/24h)
- Aire ouverte (Clinique pour les jeunes de 12-25 ans, rue St-Dominique, Jonquière)
- 811 (CIUSSSS Saguenay Lac-St-Jean)
- Organismes communautaires : Havre du Fjord, spécialisé en dépendance et le Centre d'intervention familiale Le Transit qui offre plusieurs services tels que : Suivis individuels, intervention familiale, sensibilisation, etc.

Diapositive 16:



• En quoi cet atelier vous a-t-il fait réfléchir ? Que retenez - vous ?

• Comment allez -vous modifier certains de vos comportements ?

• Serais -tu prêt(e) à te mettre au défi ? Si oui, quel est-il?

MON UNIVERS NUMÉRIQUE :
MON POUVOIR

Terminez la discussion à l'aide des questions suivantes :

- *En quoi cet atelier vous a-t-il fait réfléchir? Que retenez-vous?*
- *Comment allez-vous modifier certains de vos comportements?*
- *Serais-tu prêt(e) à te mettre au défi? Si oui, quel est-il?*
- *Quel défi pourrait-on se donner ensemble?*