

The background is a dark blue gradient with a complex pattern of glowing blue lines and shapes. The shapes include various polygons, primarily hexagons and pentagons, some of which are interconnected to form a network-like structure. There are also several circular bokeh-like effects scattered throughout, adding a sense of depth and light. The overall aesthetic is futuristic and digital.

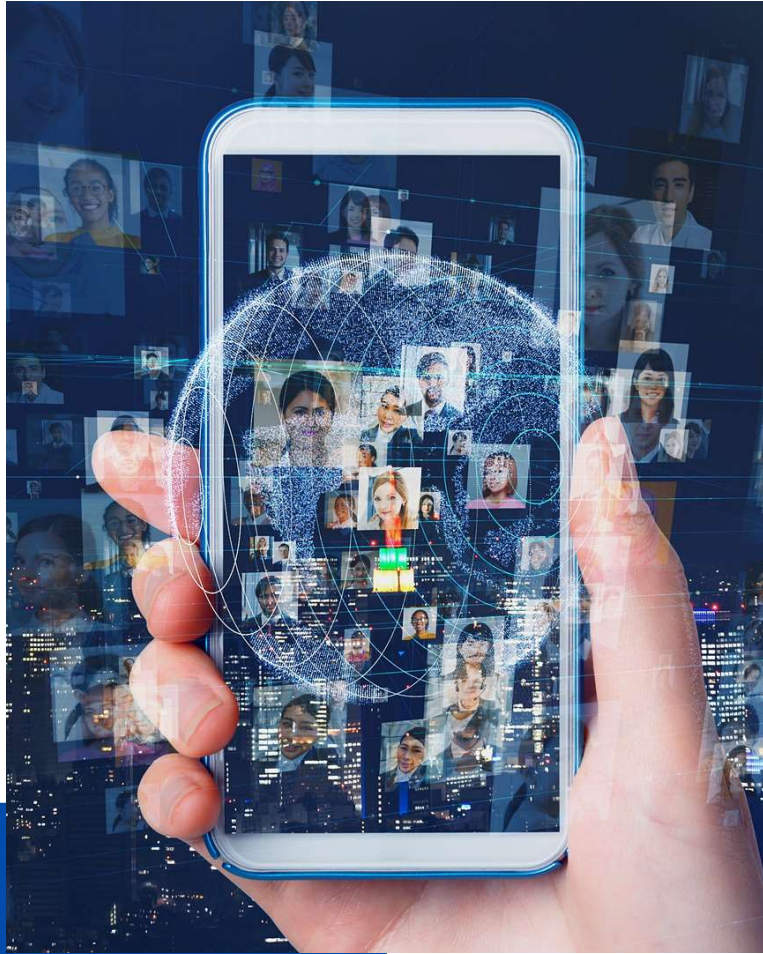
**MON UNIVERS NUMÉRIQUE:**

**MON POUVOIR**

Mise en contexte

Visionnement du  
documentaire





# 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?





# LES PLATEFORMES NUMÉRIQUES

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

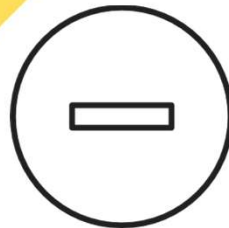
- . Quels sont les impacts positifs que vous avez remarqués dans votre vie?
- . Quels sont les aspects plus négatifs que vous avez remarqués dans votre vie?

# 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 liés à la sédentarité.  
Psychologiques: Dévalorisation liée à la comparaison, dépendance, isolement social, influence sur mes émotions et comportements.



# 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?



# 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.



# ES-TU PRIS DANS L'ENGRENAGE?



MES INTÉRÊTS



CONTENUS PROPOSÉS



PENSÉES



ÉMOTIONS  
COMPOTEMENTS





# 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 « aguerri »?





**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 plate-forme ne t'intéresse pas, Flush!
- 3 Non, merci!**  
Réservez vos J'aimes, 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.



# TROUVER L'ÉQUILIBRE

---

Métaphore des gros cailloux de la vie

# MES SPHÈRES DE VIE

## Scénario A



■ Famille      ■ Études      ■ Sports, Loisirs  
■ Relation amoureuse      ■ Vie sociale, amis      ■ Univers numérique  
■ Travail

## Scénario B



■ Famille      ■ Études      ■ Sports, Loisirs  
■ Relation amoureuse      ■ Vie sociale, amis      ■ Univers numérique  
■ Travail

Et toi, quel scénario représente le mieux ta vie?

# 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?



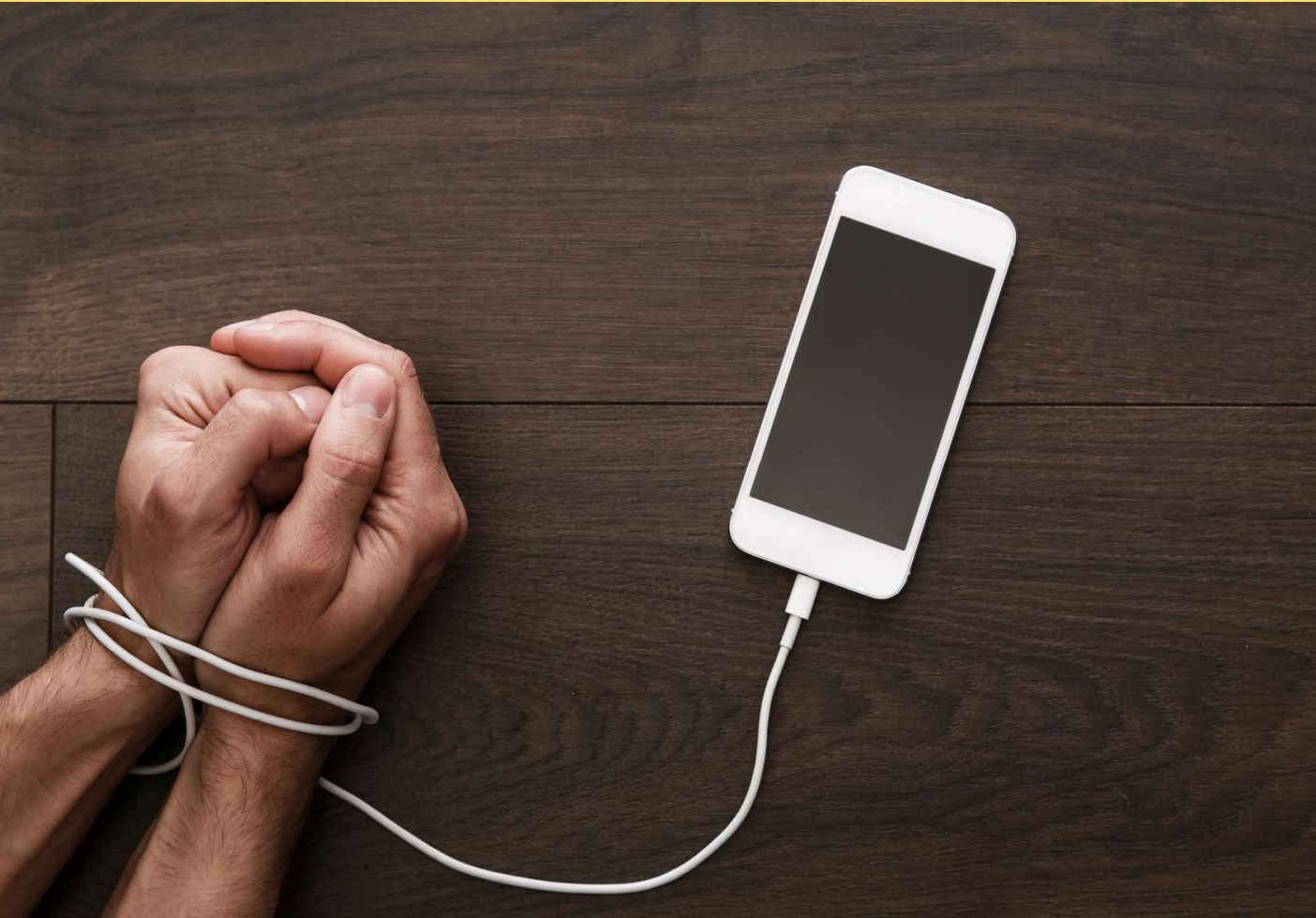
# RÉFLÉCHIR AUX IMPACTS SOCIAUX



- 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?



# VERS QUI ME TOURNER EN CAS DE BESOIN ?



- Intervenants scolaires
- Organismes communautaires (Havre du Fjord, Transit)
- Aire Ouverte
- TEL-JEUNES
- 811
- [www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)



- 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**