



FICHE PÉDAGOGIQUE



VIDÉO

Grandir en ligne :
qu'est-ce qui se
cache derrière mes
réseaux sociaux?

PUBLICATION

28 octobre 2024

CLIQUEZ SUR L'IMAGE
POUR VISIONNER
LA VIDÉO



1. PRÉVISIONNEMENT : DISCUSSION

Lisez le synopsis et observez l'image. Avant de visionner le documentaire, discutez des questions suivantes.

1. **UTILISATION** | Que fais-tu principalement en ligne? (regarder des vidéos, jouer, discuter avec des amis, etc.)
2. **BIEN-ÊTRE** | Si tu utilises les réseaux sociaux, comment te sens-tu quand t'es dessus? (heureux, stressé, connecté, etc.)
3. **POURS ET CONTRES** | Qu'est-ce que tu aimes le plus des réseaux sociaux? Qu'est-ce que t'aimes le moins? Trouves-tu qu'ils apportent plus de négatif ou de positif dans ta vie?
4. **ALGORITHMES** | Sais-tu comment les contenus (articles, vidéos, images) arrivent sur ton fil d'actualité? Qui les choisit, et pour quelles raisons?
5. **FIABILITÉ** | Selon toi, est-ce que tout ce qu'on voit sur les réseaux sociaux est vrai?



2. POSTVISIONNEMENT : RÉACTIONS

Visionnez le documentaire. Discutez ensuite avec vos élèves à partir des questions suivantes.

1. **DISCUSSION GLOBALE** | Qu'est-ce qui t'as le plus marqué ou surpris dans le documentaire? Pourquoi?
2. **TEMPS D'ÉCRAN** | As-tu une idée de combien de temps tu passes sur les réseaux sociaux? Comment te sens-tu par rapport à ce chiffre? Si tu souhaites réduire ton temps d'écran, comment pourrais-tu y arriver?
3. **ÂGE** | Quel âge avais-tu quand t'as eu ton premier compte? Est-ce que quelqu'un t'a montré comment t'en servir, ou l'as-tu plutôt découvert toi-même? Si c'était à recommencer, qu'est-ce que t'aurais aimé savoir?
4. **MODÈLE D'AFFAIRES** | L'avocat Jim Steyer dit « Vous êtes le produit. Les jeunes sont le produit » en lien avec les réseaux sociaux. Qu'est-ce que ça veut dire, selon toi?
5. **ALGORITHMES** | Avais-tu déjà entendu parler des algorithmes? Qu'est-ce que ça te fait de savoir que c'est un ordinateur qui choisit ce que tu vois sur tes réseaux sociaux?
6. **SOCIALISER** | Peux-tu t'identifier à Léo qui dit que tout le monde sort son *cell* lorsqu'il y a un silence? Trouves-tu que les réseaux sociaux nous aident à rester connectés à nos amis ou, au contraire, qu'ils nous rendent moins sociaux?
7. **ENOLA BÉDARD** | Qu'as-tu appris sur le métier d'influenceur? Est-ce que tu pensais que c'était autant de travail?
8. **INSPIRATIONS** | Y a-t-il une communauté qui t'apporte du positif sur les réseaux sociaux? Comment pourrais-tu t'inspirer de ce que tu vois en ligne pour créer quelque chose de *cool* dans ta vie?
9. **FRANCES HAUGEN** | Selon toi, est-ce que ça se pourrait des réseaux sociaux positifs et sécuritaires pour les jeunes? À quoi ressembleraient-ils?
10. **CONCLUSIONS** | Vas-tu changer quelque chose dans ta manière d'utiliser les réseaux sociaux? Si t'avais un conseil à donner à un ami sur l'utilisation des réseaux sociaux, quel serait-il?



3. COMPRÉHENSION

Répondez ensuite aux questions suivantes. Les réponses se trouvent à la fin du document.

1. Peux-tu nommer différents moyens pour protéger tes données personnelles? [Voir l'extrait du documentaire ici.](#)
2. Comment la lumière bleue a-t-elle un impact sur notre sommeil? [Voir l'extrait du documentaire ici.](#)
3. Quels sont les conseils proposés pour réduire la **surcharge cognitive**? [Voir l'extrait du documentaire ici.](#)
4. Peux-tu nommer les propositions pour bien se comporter en ligne? [Voir l'extrait du documentaire ici.](#)



4. POSTVISIONNEMENT : ACTIVITÉS

Voici quelques idées d'activités supplémentaires pour accompagner vos discussions.

1. **Dessin collectif :** Demandez aux élèves de dessiner ou d'écrire des mots qui représentent leur vision des réseaux sociaux avant et après le visionnement. Comparez les deux!
2. **Jeu de rôles :** Simulez une discussion où ils doivent expliquer à un enfant plus jeune comment utiliser les réseaux sociaux de manière responsable.
3. **Ligne de temps numérique :** Demandez à vos élèves de dessiner une ligne de temps de leur journée typique et d'y ajouter les moments où ils utilisent des appareils numériques ou des réseaux sociaux.
Discutez ensuite : Quels moments sont les plus fréquents? Pourquoi?
Comment peut-on équilibrer le temps en ligne et d'autres activités?

RÉPONSES

1. Tu peux éteindre ton identifiant marketing et refuser la collecte de données dans les configurations de ton cellulaire. Pour plus d'informations, tu peux lire notre article [Réseaux sociaux : des paramètres à connaître absolument.](#)
2. La lumière bleue simule en quelque sorte l'éclairage du soleil, ce qui empêche le cerveau de produire l'hormone d'endormissement.
3. Pour t'aider à te concentrer et à mieux dormir, active le mode nuit ou laisse ton cell dans une autre pièce et évite de l'utiliser une heure avant d'aller te coucher.
4. Il faut agir sur les réseaux sociaux comme on le ferait dans la vraie vie. Fais attention à tes commentaires, ignore les personnes négatives et demande la permission avant de partager du contenu qui implique d'autres personnes.

LEXIQUE

algorithme

Sur les réseaux sociaux, les algorithmes sont des codes informatiques qui déterminent ce que tu vois sur ton fil d'actualité. Ils enregistrent ce que tu aimes, les vidéos ou les photos que tu regardes souvent et les choses sur lesquelles tu cliques. Ensuite, ils décident de te montrer plus de contenus qui ressemblent à ça, pour que tu restes intéressé et que tu continues de regarder.

design persuasif

La manière dont les réseaux sociaux (RS) sont construits pour te donner envie de rester plus longtemps. Les RS utilisent des trucs spéciaux pour attirer ton attention et t'encourager à revenir encore et encore, comme les notifications, le défilement infini, les "j'aime" et les commentaires.

données personnelles

Tout ce qui permet de te reconnaître ou d'en apprendre plus sur toi, comme ton nom, ton âge, ton école ou ce que tu regardes en ligne. Certaines entreprises peuvent se servir de ces renseignements, parfois sans ton accord, pour les vendre aux publicitaires.

dopamine

Une substance chimique dans ton cerveau qui te fait ressentir du plaisir, par exemple quand tu reçois un « j'aime » sur une photo, et qui te donne envie de poursuivre.

neurones

Des petites cellules « messagères » dans ton cerveau qui se parlent entre elles pour envoyer des informations. C'est grâce à elles que tu peux penser, bouger, sentir et même apprendre!

SUIVEZ MAJ    

[Radio-Canada.ca/MAJ](https://radio-canada.ca/MAJ) - [@majmonactu](https://www.instagram.com/majmonactu)

Vous avez une question ou un commentaire sur cette fiche? [Écrivez-nous!](#)