

## PLAN DE LEÇON

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE

Cette leçon fait partie d'*Utiliser, comprendre et mobiliser : Un cadre de littératie média numérique pour les écoles canadiennes*.



**ANNÉES SCOLAIRE :** 9<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

**DURÉE:** 1,5 à 2,5 heures

**A PROPOS DE L'AUTEUR:** Matthew Johnson, Directeur de l'éducation, HabiloMédias

## Aperçu

Dans cette leçon, les élèves réfléchissent aux façons dont les médias numériques peuvent causer du stress. Par l'intermédiaire d'une série d'exercices de jeux de rôle, ils considèrent comment les médias sociaux peuvent causer du stress en nous faisant comparer les faits saillants de la vie des autres aux faits moins saillants de notre vie, et pratiquer des stratégies pour composer avec le stress numérique.

## Résultats d'apprentissage

### GRANDES IDÉES

Les élèves,

- comprendront que les interactions par les médias sociaux ont des impacts réels;
- réfléchiront à leurs habitudes numériques et à leurs habiletés d'adaptation;
- comprendront que le public décode ou interprète le sens d'un message;
- examineront les différents rôles que jouent les médias numériques dans leur vie.

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les élèves apprendront :

- des compétences pour gérer le stress et maintenir un équilibre de vie;
- comment gérer le rôle des médias numériques en général, et des médias sociaux en particulier, dans leur vie;

Les élèves :

- développeront des capacités d'adaptation en jouant de courtes scènes;
- créeront un produit médiatique (facultatif);
- utiliseront les médias sociaux pour apprendre (facultatif).

## Préparation et documents

Photocopiez les documents suivants :

- *Autotest de stress numérique;*
- *Composer avec le stress numérique;*
- *Scénarios du jeu de la meneuse de claque* (il y a 10 scénarios : faites 3 copies de chacun).

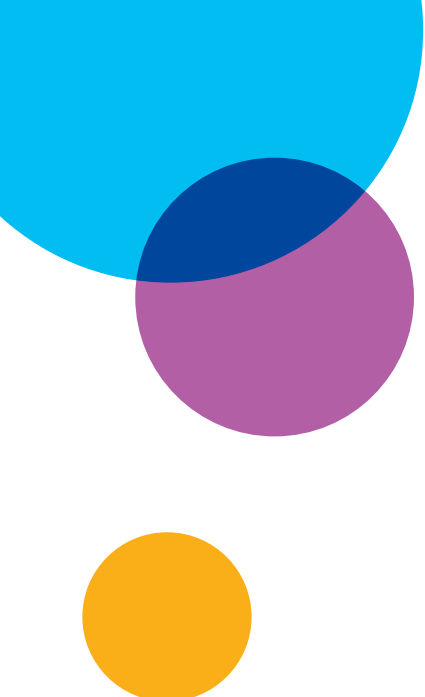
Facultatif : Fournissez aux élèves des appareils ou demandez-leur d'en apporter (appareils photo, caméras vidéo, téléphones cellulaires avec appareil photo) et donnez-leur accès à un logiciel d'édition de vidéos ou à un site d'hébergement de photos ou établissez un profil réel ou faux sur un réseau social pour l'activité *Pour le meilleur ou pour le pire*.

## Procédure

### STRESS NUMÉRIQUE

Commencez par distribuer le document *Autotest de stress numérique* et lisez-le avec la classe. Après les avoir rassurés que personne ne verra les résultats (y compris vous), demandez aux élèves de remplir le document.

Une fois que les élèves ont complété l'autotest, demandez-leur de retourner leur feuille à l'envers et de *réfléchir pendant cinq minutes* à la cause du stress numérique. Ensuite, demandez-leur d'écrire tout ce qui leur passe par la tête sur cette question. (Assurez-vous que personne ne commence à écrire avant que le temps de réflexion de cinq minutes commence, et que pendant ces cinq minutes, ils n'arrêtent pas d'écrire ou ne lèvent pas leur crayon de la feuille). Rassurez-les en leur disant qu'ils peuvent simplement répéter la question ou écrire « Je ne sais pas quoi écrire » s'ils n'ont rien à dire.



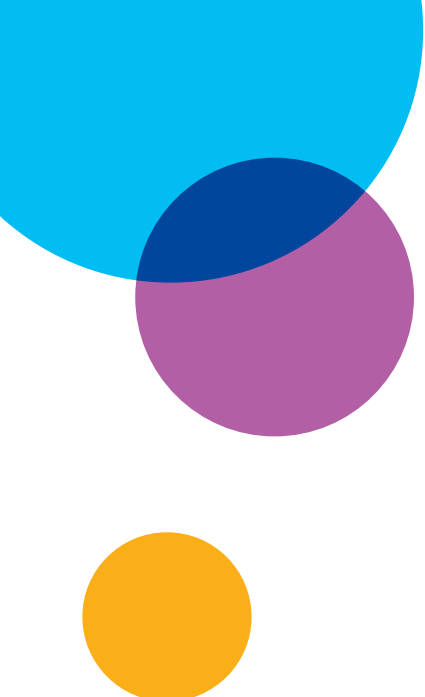
Après la séance d'écriture de cinq minutes, demandez aux élèves de lire ce qu'ils ont écrit et de partager ensuite avec la classe leur opinion sur ce qui cause le stress numérique. (Ils ne devraient pas lire leur feuille mot pour mot, mais plutôt en tirer des extraits à partager). Assurez-vous qu'ils disent les choses suivantes.

- En raison des médias sociaux, tu peux t'inquiéter du fait d'être laissé pour contre ou de ce que les gens disent à ton sujet si tu ne vérifies pas tout le temps tes messages.
- Les médias sociaux peuvent te faire sentir comme si les autres ont plus de plaisir ou que leur vie est meilleure que la tienne puisque tu ne vois que les faits saillants de leur vie.
- Tu peux ressentir de la pression afin de toujours sembler positif dans les médias sociaux.
- En raison des médias sociaux, il peut être difficile de faire ton travail ou d'apprécier les choses puisque tu vérifies ou affiches tes messages tout le temps.
- Le stress numérique affecte les garçons et les filles. (En réalité, certaines recherches indiquent que les garçons sont plus affectés par le stress numérique que les filles!)

### **POUR LE MEILLEUR OU POUR LE PIRE**

Maintenant, dites aux élèves que vous explorerez les causes du stress numérique par un jeu appelé « Pour le meilleur ou pour le pire ».

Demandez aux élèves de choisir un événement social auquel ils pourraient participer comme un rendez-vous galant, une fête, un événement sportif, une journée à la plage, etc. Recrutez suffisamment d'élèves pour assumer les rôles de l'événement. Demandez à d'autres élèves de noter des choses *positives* et *négatives* qui pourraient arriver à différentes personnes lors de l'événement (exemples positifs : faire un panier lors d'une partie de basketball, rencontrer quelqu'un lors d'une fête; exemples négatifs : glisser et tomber lors d'une partie de basketball, renverser un verre sur quelqu'un que tu aimes bien lors d'une fête). Demandez aux élèves de vous transmettre leurs suggestions écrites (afin que vous puissiez éliminer celles qui ne sont pas appropriées), choisissez un nombre égal d'exemples positifs et négatifs, et donnez-les à lire aux élèves qui joueront la scène sans les partager avec le reste de la classe.



Maintenant, divisez le reste de la classe en équipe « positive » et en équipe « négative ». Chaque équipe documentera la scène, l'équipe positive consignant seulement les points positifs et l'équipe négative consignant seulement les points négatifs. Selon vos capacités techniques et les contraintes de temps, les équipes peuvent documenter la scène à l'aide d'appareils photo ou simplement en prenant des notes. Une fois que la scène est complétée, les deux équipes assembleront leur « version » de l'événement : encore une fois, selon vos capacités techniques et les contraintes de temps, ils peuvent le faire en lisant simplement la liste, en éditant ensemble la vidéo enregistrée, ou en affichant des photos sur un site d'hébergement de photos ou sur un profil réel ou faux de réseautage social.

### **COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE**

Demandez aux élèves comment ils se sentiraient s'ils voyaient la version « positive » du réseau social d'une personne et comment ils se sentiraient s'ils voyaient la version « négative ». Si les événements positifs et négatifs leur arrivaient, sentiraient-ils de la pression pour publier plus de contenu d'un type ou d'un autre?

Distribuez le document *Composer avec le stress numérique* et examinez-le avec la classe. Dans la mesure du possible, établissez des liens avec la scène et l'autotest de stress numérique.

### **JEU DE LA MENEUSE DE CLAQUE**

Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Distribuez le document *Scénarios du jeu de la meneuse de claqué* et assignez un scénario à chacun des groupes. Dans chaque groupe, un ou deux élèves devraient jouer les personnages du scénario alors que les deux autres devraient jouer le rôle de « meneuses de claqué » qui « arrêtent » périodiquement l'action pour suggérer comment les personnages pourraient utiliser des stratégies du document *Composer avec le stress numérique* pour gérer leur stress numérique. Selon vos capacités techniques et les contraintes de temps, ces scènes peuvent être jouées comme des sketches, des vidéos, ou sur des réseaux sociaux réels ou faux.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Autotest de stress numérique

.....

*Stress numérique* signifie le stress que nous ressentons relativement à l'utilisation d'appareils numériques (p. ex. téléphones, ordinateurs, consoles de jeu, etc.) et des médias sociaux (comme les réseaux sociaux, les jeux, les applications de messagerie, etc.).

Le professeur Firdaus Dhabhar du Stanford Center on Stress and Health définit le stress comme une constellation d'événements qui commence par un stimulus ou un défi (un stressueur) qui est détecté par le cerveau qui active alors les systèmes attaque-fuite du corps, la réponse au stress biologique. Le *stress à court terme* peut être utile : il peut nous donner un meilleur rendement physique ou mental lorsque nous sommes en danger ou que l'enjeu est considérable. Mais le *stress à long terme*, lorsque nous demeurons stressés pendant de longues périodes sans répit, peut avoir un grand nombre d'effets négatifs comme accroître le risque de dépression.

Réponds aux questions ci-dessous pour connaître ton niveau de stress. Coche la case à côté de l'énoncé que tu estimes être vrai pour toi, puis additionne ta note sur 25 points. Ne t'inquiète pas : tu n'auras pas à partager ta note ou tes réponses précises avec personne.

Je ne sais pas combien de fois je vérifie mes médias sociaux (Twitter, Instagram, Snapchat, etc.) dans une journée.

- Je trouve stressant de ne pas vérifier mes médias sociaux pendant une longue période (comme une période de classe).
- Je ne sais pas combien de temps je passe à jouer à des jeux en ligne dans une semaine.

- Je m'inquiète de ce que les autres pourraient penser ou dire de moi si je ne publie pas de messages sur mes médias sociaux pendant une longue période ou ne joue pas à des jeux en ligne.
- J'ai raté des expériences en personne avec mes amis et ma famille parce que je vérifiais mes médias sociaux ou jouais à des jeux.
- Je suis arrivé en retard à des rendez-vous avec mes amis ou ma famille parce que je vérifiais mes médias sociaux ou jouais à des jeux.
- J'ai remis des devoirs d'école en retard parce que je vérifiais mes médias sociaux ou jouais à des jeux.
- Je croyais avoir entendu ou ressenti une notification (nouveau message, réponse, texto, etc.) sur mon téléphone alors que ce n'était pas le cas.
- Je me suis dit que j'irais me coucher après qu'un message obtienne une réaction de plus.
- Je me suis dit que j'irais me coucher après avoir fait une chose de plus (nouveau niveau, article, insigne, etc.) dans un jeu en ligne.
- Je me suis levé la nuit pour vérifier mon téléphone.
- Je joue souvent à des jeux ou vérifie mes médias sociaux lorsque mes parents croient que je dors.
- Je passe moins de temps que je le voudrais avec mes amis ou ma famille en raison de mon utilisation d'appareils à écran.

- Je me suis déjà disputé avec mes amis ou ma famille au sujet de mon utilisation d'appareils à écran.
- Je compare souvent ma vie à celle des autres selon ce que je vois sur les médias sociaux.
- J'ai supprimé un message parce qu'il n'avait pas reçu suffisamment de « j'aime » ou d'autres réponses.
- Je n'ai pas profité d'événements parce que j'étais occupé à les documenter (prendre des photos, publier des messages, etc.).
- Je m'inquiète souvent du fait que mes amis ont du plaisir sans moi.
- Je m'inquiète du fait de rater les blagues à caractère privé de mes amis si je ne vérifie pas mes médias sociaux.
- Je pense parfois que mes amis publient des choses juste pour que je me sente jaloux ou rejeté.
- Je crois que je devrais publier seulement des choses qui sont positives et me rendent heureux.
- Je m'assure de publier sur mes réseaux sociaux chaque événement heureux qui m'arrive.
- J'ai demandé à mes amis de supprimer des photos de moi parce que je crois que je n'ai pas l'air bien sur ces photos.
- J'ai publié des messages ou des photos provocateurs, offensants ou révélateurs parce que je savais qu'ils obtiendraient plus de réactions.
- Il y a une grande différence entre la personne que je suis en ligne et hors ligne.

## RÉFLEXION

Maintenant que tu as terminé ton autotest et additionné ta note, tu dois prendre *cinq minutes* pour réfléchir tranquillement à ce qui cause le stress numérique. Puis, tu feras un exercice d'écriture de tout ce qui te passe par la tête pendant cinq minutes en répondant à la phrase suivante : « Le stress numérique, c'est... ».

Que signifie « écrire tout ce qui te passe par la tête »?

Il s'agit d'une façon d'outrepasser ton éditeur interne et de dire tout ce que tu penses et ressens réellement. Les règles sont les suivantes :

1. Tu dois écrire pendant les cinq minutes accordées.
2. Laisse bouger ta main. Si tu ne peux pas penser à quelque chose à écrire, récris la phrase de départ (« Le stress numérique, c'est... ») jusqu'à ce que tu commences à écrire autre chose.
3. Ne t'arrête pas pour relire la ligne que tu viens d'écrire.
4. Ne supprime pas ou ne biffe pas ce que tu as écrit.
5. Ne t'inquiète pas de l'orthographe, de la ponctuation ou de la grammaire.

*(Source : Wild Mind de Nathalie Goldberg)*

Tu n'auras pas à lire ce que tu as écrit ou ni à partager toute partie de tes écrits si tu ne le veux pas.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Composer avec le stress numérique

.....

Il existe trois principales façons de composer avec le stress numérique. La première façon est de gérer ton temps : si ton temps est mieux organisé, ta vie en ligne ne gênera pas les autres choses que tu dois faire. La deuxième façon : changer tes habitudes et attitudes pour rendre ta vie numérique moins stressante. La troisième façon est de prendre le temps de te reposer et de réfléchir pour que tu ne sois pas constamment stressé.

### GÉRER TON TEMPS

- Tu ne peux pas tout faire. Pense aux choses qui sont le plus importantes pour toi (école, travail, famille, passe-temps) et assure-toi de les faire passer en *premier*.
- Fais une liste des choses que tu dois faire et utilise un planificateur pour en faire le suivi. Priorise la liste en y indiquant les choses les plus importantes en premier.
- Tire profit de tes appareils numériques en utilisant les applications de calendrier pour t'envoyer un rappel *avant* que les choses soient censées être faites.
- Détermine des moments (comme les repas en famille) et des endroits (comme ta chambre) où tu n'utiliseras pas d'appareils à écran.

### CHANGER TES HABITUDES ET ATTITUDES

- Essaie d'être davantage conscient de la façon dont tu utilises les appareils à écran et à l'impact de différentes activités sur toi. Par exemple, tu peux dire à voix haute pourquoi tu allumes un appareil ou utilises une application chaque fois que tu le fais.

- Ne te compare pas aux gens que tu vois en ligne, y compris tes amis. Rappelle-toi que les gens publient habituellement les bonnes nouvelles et leurs meilleures photos et que beaucoup de gens éditent leurs photos et utilisent des filtres pour les faire paraître le mieux possible.
- Sois là où tu es, quand tu y es. Lorsque tu fais quelque chose d'amusant, profite-en. Ne t'inquiète pas de prendre des photos ou de ce que les autres vont penser.
- Accepte le fait que tu ne peux pas être là pour tout, même virtuellement. Si tu essaies de suivre tout ce qui se passe, tu te sentiras stressé.
- Ne le prends pas personnellement. Les chances sont que tes amis ne publient pas des choses pour te rendre jaloux : ils essaient de bien paraître, tout comme toi.
- Sois honnête. Tu penses peut-être que les gens s'attendent à ce que tu publies seulement des choses positives, mais les recherches ont démontré que les gens sont en fait plus heureux (et obtiennent plus de soutien émotif des autres) lorsqu'ils sont honnêtes sur la façon de se présenter en ligne.

### **PRENDRE LE TEMPS DE TE REPOSER ET DE RÉFLÉCHIR**

- Ferme les notifications de toutes les applications pour lesquelles tu n'en as pas absolument besoin. Tu ne peux pas relaxer si ton téléphone sonne ou vrombit tout le temps, même si tu t'attends à ce qu'il le fasse.
- Joue au jeu suivant avec tes amis : alors que vous êtes tous ensemble, mettez tous vos téléphones (ou tout autre appareil numérique) dans une pile. Celui qui résiste le plus longtemps à ne pas le reprendre gagne!
- Essaie de te limiter à un seul écran à la fois. Tu peux écouter de la musique de fond, mais le multitâche ou l'alternance entre différentes activités perturbe ta concentration et t'empêche d'apprécier ce que tu fais.
- Accorde-toi une pause. Il n'est pas nécessaire que ce soit une semaine ou même une journée entière. Une seule heure par jour où tu es totalement déconnecté te fera tout autant de bien, et c'est plus facile de maintenir cette habitude dans le temps. Les jeunes disent que ce sont leurs amis et leur famille qui les poussent à rester connectés, alors assure-toi que tous les gens autour de toi savent qu'ils ne doivent pas s'attendre à ce que tu répondes à quoi que ce soit pendant cette pause.



# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué – Scénario A

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Tu prends une photo de toi que tu aimes beaucoup et la publies sur ton compte Instagram. Après une heure, tu vérifies comment tes amis y ont réagi et tu as reçu seulement trois « j'aime ». C'est ta photo préférée de toi, mais tu te sens mal à l'aise d'avoir reçu aussi peu de mentions « j'aime » et tu penses à la supprimer.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué – Scénario B

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Juste avant ton examen, on te demande de devenir le nouveau chef d'équipe dans ton jeu virtuel préféré. Tu dois étudier, mais tu estimes également que tu laisses tomber tes coéquipiers si tu joues moins souvent.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué – Scénario B

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Juste avant ton examen, on te demande de devenir le nouveau chef d'équipe dans ton jeu virtuel préféré. Tu dois étudier, mais tu estimes également que tu laisses tomber tes coéquipiers si tu joues moins souvent.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué - Scénario D

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Tes parents t'emmènent en voyage de camping surprise. Tu oublies de le publier sur tes médias sociaux avant de partir et après deux jours, tu commences à t'inquiéter de ce que tes amis disent de toi parce que tu n'as jamais oublié de publier du contenu pendant deux jours.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué - Scénario E

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Ton ami t'identifie dans une photo qui a été prise à une fête. Ton ami a belle apparence, mais tu es aussi dans la photo et tu as mauvaise mine! Ton ami aime la photo, mais tu voudrais vraiment qu'il la supprime.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué - Scénario F

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Tu vérifies tes médias sociaux en matinée et vois que tous tes amis publient des messages à propos de la sortie d'hier où ils sont allés manger une pizza, sans toi. Tu ne pouvais pas y aller parce que tu travaillais, mais tu crois tout de même qu'ils te tourmentent en disant que la soirée était très agréable.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué - Scénario G

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Tu viens juste d'avoir la nouvelle extension pour ton jeu préféré et la première mission est très longue. Tu ne veux pas quitter le jeu pour la nuit sans le finir, alors tu restes debout tard et le lendemain, tu te réveilles tard et tu arrives en retard à l'école.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué - Scénario H

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Ton ami et toi devez travailler ensemble sur un projet pour l'école. Le problème est qu'un autre ami est en crise et n'arrête pas de te texter pour obtenir des conseils, alors tu ne peux pas te concentrer sur ta partie du projet.



# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué - Scénario I

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Tu te sens triste parce que tu as eu une mauvaise note à un examen. Tu publies un message demandant à tes amis de te remonter le moral. Lorsque seulement quelques-uns d'entre eux te répondent, tu te sens encore plus misérable qu'avant.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué – Scénario J

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Tu reçois une très bonne nouvelle le matin avant un examen et tu la publies avant le cours. Pendant l'examen, tu sens ton téléphone qui vrombit alors que les gens répondent à ton message. Tu ne peux plus résister et tu vérifies tes notifications, mais ton enseignant te voit et croit que tu triches.

# COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE



## Jeu de la meneuse de claqué – Scénario K

.....

Cet exercice est une version du jeu d'improvisation « Freeze ». Une personne ou plus jouera le scénario ci-dessous alors que les autres personnes du groupe seront des « meneuses de claqué » qui peuvent « figer » ou reculer l'action et suggérer la façon d'utiliser certaines des stratégies apprises pour aider à composer avec les problèmes auxquels les personnages doivent faire face.

Ton meilleur ami et toi allez tous les deux en voyage cet été. Ton voyage est amusant, mais lorsque tu vérifies le fil d'actualités de ton ami, on dirait qu'il passe du très bon temps, et tu ne peux pas t'empêcher de ressentir de la jalousie.