

**Années scolaire :** 7<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année

**Au sujet de l'auteur :** Matthew Johnson, Directeur de l'éducation,  
HabiloMédias

**Durée :** Cette leçon se déroule sur une période de deux semaines : environ trois heures de classe sont obligatoires et de deux à six heures supplémentaires sont nécessaires pour l'activité facultative de production médiatique.

*Ce plan de leçon est un projet réalisé en collaboration avec HabiloMédias, le projet eQuality, financé par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, et le Programme de recherche sur la santé des enfants, financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (subvention d'exploitation MOP 341188).*

## Notre expérience des médias numériques est façonnée par les outils dont nous nous servons – Défi Débranche-toi



Cette leçon fait partie de *Utiliser, comprendre et mobiliser : Un cadre de littératie média numérique pour les écoles canadiennes* : <http://habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques/cadre-de-litt%C3%A9ratie-num%C3%A9rique>.

### Aperçu

---

Dans le cadre de cette leçon, les élèves explorent le rôle de la technologie et des médias dans leur vie et consacrent ensuite une semaine à faire le suivi ou à limiter leur utilisation des médias. Ils partagent ensuite leur expérience et discutent dans quelle mesure la façon dont les outils des médias numériques sont créés peut nous amener à les utiliser différemment (ou simplement plus souvent). Les élèves misent ensuite sur ces perspectives pour créer un plan d'utilisation consciencieuse des médias. Lors d'une activité d'approfondissement facultative, ils interrogent les autres élèves pour une vidéo explorant leur expérience et leurs réflexions pour l'ensemble du projet.

### Résultats d'apprentissage

---

#### Grandes idées

Les élèves :

- comprendront que les outils que nous utilisons influencent nos expériences des médias numériques;
- réfléchiront à leur utilisation des médias;
- comprendront que les médias ont des implications sociales et politiques;
- analyseront les façons dont la société et la technologie influencent le comportement;

#### Objectifs d'apprentissage

Les élèves :

- apprendront comment les technologies numériques influencent la santé et le bien-être;



- analyseront comment les possibilités et les valeurs par défaut des outils numériques influencent la façon dont nous les utilisons et leur impact sur nous;
- créeront un plan d'action pour gérer le rôle des technologies numériques dans leur vie;
- créeront un produit médiatique collaboratif (*activité d'approfondissement*).

## Préparation et matériel

---

Photocopiez les documents suivants.

- *Journal médiatique et Journal de l'humeur*
- *Défi Débranche-toi*

Photocopiez les feuilles de travail suivantes.

- Plan médiatique postérieur au défi : *Quatre étapes de l'utilisation consciencieuse de la technologie*
- *Vidéo sur le défi Débranche-toi* (si l'activité facultative de production médiatique est réalisée)

Préparez les vidéos suivants.

- Jeûne des médias sociaux – Défi Débranche-toi : <https://vimeo.com/222690829>. (Des sous-titres sont disponible pour cette vidéo.)
- Littératie numérique 101 : Notre expérience des médias est façonnée par les outils dont nous nous servons : <https://www.youtube.com/watch?v=wmzAPEWUc4Q>
- Éducation médias 101 : Les médias, qu'est-ce que c'est? (facultatif) : [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=6&v=r4BWuhuQk8M](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=r4BWuhuQk8M)

## Procédure

---

### Jour 1

*Facultatif : Les médias, qu'est-ce que c'est?* (10 minutes)

Si vous croyez que vos élèves doivent mieux comprendre ce que sont les médias et le rôle qu'ils jouent dans leur vie, commencez par leur montrer la vidéo « Éducation médias 101 : Les médias, qu'est-ce que c'est? » et demandez-leur de répondre aux questions suivantes : Quels sont les différents types de médias que vous rencontrez dans une journée type? Lesquels choisissez-vous d'utiliser (comme envoyer un texto ou jouer à un jeu vidéo) et lesquels n'utilisez-vous pas (comme recevoir un texto ou voir un panneau publicitaire lorsque vous marchez ou roulez en voiture)?

*Quel rôle jouent les médias dans nos vies?* (30 minutes)

Divisez la classe en petits groupes (de trois ou quatre élèves chacun) et demandez à chaque groupe de faire une liste de toutes les façons dont ils utilisent ou consomment les médias. Demandez-leur de tenir compte des éléments suivants :

- les différents appareils (téléphones, téléviseurs, ordinateurs, etc.);



- les différentes plateformes (médias sociaux, jeux, services de diffusion en continu, etc.);
- les différents contextes (écouter de la musique à la maison ou l'entendre au centre commercial, etc.).

Toujours dans ces mêmes groupes, demandez aux élèves de réfléchir à la façon dont ils *utilisent* les médias.

- Encouragez-les à aller au-delà des buts évidents des médias (p. ex. regarder une émission télévisée) en réfléchissant aux *différentes raisons* de cette utilisation (p. ex. regarder une émission télévisée parce qu'ils s'ennuient, qu'ils veulent connaître la suite de l'histoire, que tout le monde la regarde, qu'ils veulent participer à la conversation, etc.).

Demandez aux groupes de partager leur discussion avec la classe et créez deux listes principales selon les commentaires partagés, soit une liste des différentes *façons* d'utiliser ou de consommer des médias et une liste des différentes *raisons* de le faire.

Distribuez les documents *Journal médiatique* et *Journal de l'humeur*. Examinez la feuille de travail avec les élèves et expliquez-leur qu'ils devront tenir un journal médiatique au cours de la prochaine semaine et un journal de leurs humeurs pendant cette première semaine.

## Jour 2 (une semaine plus tard)

### Réflexion

Partagez les questions suivantes avec la classe. Donnez aux élèves au moins 10 minutes pour écrire une réflexion sur ces questions et discutez-en ensuite en classe.

- De quelles façons as-tu choisi d'utiliser les médias?
- De quelles façons as-tu utilisé les médias sans choisir de le faire?
- Pense à ce que tu as ressenti lors de différentes journées de la semaine dernière. Quel lien peux-tu établir avec ton utilisation des médias?
- Quelles activités t'ont aidé à te sentir plus proche des autres?
- Lesquelles t'ont fait sentir plus isolé?

Montrez aux élèves la vidéo sur le défi *Débranche-toi*.

Distribuez le document sur le défi *Débranche-toi*. Dites aux élèves qu'ils auront le choix de participer au défi Débranche-toi (en faisant de leur mieux) ou de vivre leur vie habituelle dans les médias sociaux au cours de la prochaine semaine. Dans les deux cas, ils devront remplir le journal de leurs humeurs de la première semaine.

## Jour 3 (une semaine plus tard)

Demandez aux élèves qui ont participé au défi Débranche-toi de répondre aux questions suivantes.

- Qu'as-tu fait (s'il y a lieu) pour te préparer au défi?
- À quelles fins utilisais-tu la technologie?
- Quels éléments de ta vie hors ligne ont été plus faciles? Et lesquels ont été plus difficiles?
- Qu'est-ce qui t'a le plus manqué? Qu'est-ce qui ne t'a pas manqué?



- Qu'as-tu fait pendant le jeûne que tu n'aurais pas fait si tu avais utilisé la technologie pendant cette semaine?
- Quel a été l'impact sur tes relations avec ta famille ou tes amis?

#### *Les outils que nous utilisons*

Soulignez cette citation provenant de l'un des participants figurant dans la vidéo du défi *Débranche-toi*.

« Je crois que la technologie influence la façon dont nous pensons et socialisons avec les autres. »

Posez les questions suivantes à la classe.

- Êtes-vous d'accord? Pourquoi ou pourquoi pas?
- De quelles façons la technologie influence-t-elle notre comportement?

Montrez maintenant la vidéo « Notre expérience des médias est façonnée par les outils dont nous nous servons » et demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes.

- Que font les différentes entités dans ta vie (parents, amis, école, etc.) pour t'amener à utiliser davantage la technologie?
- Que fait la technologie elle-même pour t'amener à l'utiliser davantage?
- Quelles caractéristiques des différents outils, applications et plateformes font en sorte qu'il est plus difficile de ne pas les utiliser ou t'amènent à les utiliser plus souvent?

N'oubliez pas de souligner que ce n'est pas parce qu'une application nous donne ce que nous *voulons* que ce qu'elle nous donne est *bon pour nous*.

#### **Évaluation : Plan médiatique postérieur au défi**

Distribuez la feuille de travail *Plan médiatique postérieur au défi : Quatre étapes de l'utilisation consciencieuse de la technologie* et expliquez aux élèves qu'ils créeront, en fonction de leur expérience du journal médiatique ou du jeûne des médias et de la discussion en classe, un plan pour utiliser les médias et la technologie de façon plus consciencieuse à l'avenir. Dites aux élèves que leur plan comprendra quatre étapes :

- 1) réfléchir à la façon et aux raisons pour lesquelles ils s'adonnent à différentes activités technologiques;
- 2) réfléchir à la façon dont ces différentes activités les affectent;
- 3) déterminer les changements qu'ils veulent apporter;
- 4) énumérer les étapes qu'ils doivent suivre pour y parvenir et s'y engager.

#### **Activité d'approfondissement : Vidéo sur le défi Débranche-toi**

Comme activité d'approfondissement, vous pouvez demander aux élèves de créer leur propre vidéo sur le défi. Distribuez la feuille sur la vidéo du défi Débranche-toi. Divisez les élèves en groupes de quatre à six personnes et demandez-leur de s'interroger les uns les autres sur leurs expériences. Éditez ensuite les entrevues pour en faire une vidéo d'une durée maximale de trois minutes. (Les outils recommandés pour créer la vidéo sont précisés sur la feuille distribuée.)



## Journal médiatique

---

Pour cet exercice, tu feras un suivi pendant une semaine de la façon dont tu utilises les médias et à quel moment. Utilise la liste de vérification *Journal médiatique* pour t'aider à faire le suivi de ton utilisation des médias ainsi que le *Journal de l'humeur de la première semaine* pour faire le suivi de tes sentiments à différents moments et à différentes journées (remplis-le une fois par jour toute la semaine).

**Phase 1** : Tiens un journal de ton utilisation régulière des médias pendant une semaine.

Utilise la liste de vérification ci-dessous pour chaque jour de la semaine.

Jour :

Mon utilisation des médias sur écran

- 1. Divertissement (regarder la télévision ou des vidéos en ligne)
- 2. Communication organisationnelle (texter tes parents pour qu'ils viennent te chercher, inviter des amis)
- 3. Communication avec des amis ou la famille
- 4. Communication pour le travail, l'école ou une activité (recevoir un courriel d'un enseignant, planifier une entrevue d'embauche)
- 5. Garder contact avec la famille ou des amis qui habitent loin
- 6. Voir ce que les gens font (consulter les publications de tes amis ou de vedettes)
- 7. Publier ou regarder des photos
- 8. Écouter les nouvelles ou la météo
- 9. Écouter de la musique de fond (pendant que tu fais tes devoirs, que tu lis, etc.)
- 10. Faire de l'apprentissage en ligne (utiliser les écrans pour l'école ou l'apprentissage personnel)



## Journal de l'humeur de la première semaine

Jour :

### Mon expérience de mes relations et de mes liens aujourd'hui :

	Pas du tout	Un peu	Moyen	Beaucoup	Ce fut une très grande partie de ma journée
Être gentil avec les autres					
Pardoner aux autres					
Sentir que ta vie a un sens					
Éprouver de la joie ou être heureux					
Se sentir près de la nature					
Prendre soin de la nature					
Se sentir lié à un pouvoir spirituel supérieur					
Méditer ou prier					

### Comment je me suis senti aujourd'hui

Trouve l'énoncé qui décrit le mieux comment tu t'es senti aujourd'hui et coche le cercle qui se trouve en dessous.

Très mal

Pas si mal

Bien

Assez bien

Excellent

Maintenant, utilise la case de commentaires pour décrire ta journée, y compris comment tu t'es senti à différents moments de la journée.

### COMMENTAIRES

## Défi Débranche-toi

---

Si tu choisis de participer au défi Débranche-toi, limite le plus possible ton utilisation des médias pendant la deuxième semaine. (Les élèves pourraient ne pas pouvoir éviter certaines utilisations, comme répondre à un texto urgent d'un parent ou utiliser la technologie en classe pour faire un travail).

Que tu participes ou non au défi, utilise la liste de vérification *Journal de l'humeur de la deuxième semaine* ci-dessous pour t'aider à faire le suivi (remplis-le une fois par jour toute la semaine).

### Journal de l'humeur de la deuxième semaine

Jour :

#### Mon expérience de mes relations et de mes liens aujourd'hui : Comment je me suis senti aujourd'hui

	Pas du tout	Un peu	Moyen	Beaucoup	Ce fut une très grande partie de ma journée
Relations avec mes amis					
Relations avec ma famille					
Relations avec moi-même					
Relations à l'école					
Relations en dehors de l'école					
Autre					

Trouve l'énoncé qui décrit le mieux comment tu t'es senti aujourd'hui et coche le cercle qui se trouve en dessous.

Très mal

Pas si mal

Bien

Assez bien

Excellent



Maintenant, utilise la case de commentaires pour décrire ta journée, y compris comment tu t'es senti à différents moments de la journée.

**COMMENTAIRES**

## Plan médiatique postérieur au défi : Quatre étapes de l'utilisation consciencieuse de la technologie

Pour cette activité, tu élaboreras un plan médiatique consciencieux pour t'aider à intégrer de façon équilibrée la technologie et les médias dans ta vie.

Examine les documents que tu as remplis (*Journal médiatique* et *Journal de l'humeur*). Vois-tu des tendances? Quelle technologie ou activité médiatique a eu le plus grand impact dans ta vie? Laquelle a eu le plus grand impact sur ce que tu as ressenti?

Neha Chaudhary, psychiatre pour enfants et adolescents qui traite les problèmes liés à l'utilisation malsaine des médias, suggère ces quatre étapes pour utiliser la technologie de façon plus consciencieuse. Énoncez **au moins trois points** pour chaque étape.

1. **Réfléchis à la façon et aux raisons pour lesquelles tu t'adonnes à différentes activités technologiques.** Navigues-tu sur Instagram pour éviter de faire des choses que tu n'as pas envie de faire, comme tes devoirs? As-tu tendance à allumer ton téléphone lorsque tu t'ennuies ou que tu te sens triste?
2. **Réfléchis à la façon dont ces différentes activités t'affectent.** Selon la spécialiste de l'utilisation des écrans Lucía Magis-Weinberg, la façon dont tu passes du temps sur les écrans, et non le temps que tu y passes, est le meilleur indicateur de la solitude et du bien-être. L'utilisation des médias sociaux pour te connecter activement avec tes amis et ta famille et trouver du soutien (plutôt que de te contenter de naviguer sans but sur Instagram, de te comparer aux autres et de te sentir exclu) peut avoir un impact positif sur ton bien-être.

Repense à ton journal médiatique et à ton journal de l'humeur et pose-toi les questions suivantes.

- Quelles activités te font sentir mieux et lesquelles te font sentir moins bien?
  - Lesquelles te font perdre la notion du temps?
  - Comment te sentirais-tu si tu devais arrêter de faire certaines de ces activités ou si tu devais les faire moins souvent?
  - Certaines de ces activités ont-elles des impacts différents selon le moment ou les circonstances?
3. **Détermine les changements que tu veux apporter.** Maintenant que tu as déterminé ce qui a un impact plus positif et plus négatif sur toi, réfléchis aux changements que tu veux apporter.
  4. **Énumère les étapes que tu dois suivre pour y parvenir.** Définis des étapes et des stratégies spécifiques pour atteindre cet objectif final et engage-toi à les mettre en œuvre.



## Vidéo du défi Débranche-toi

---

Dans le cadre de ce projet, tu créeras une vidéo ou un fichier balado dans lequel tu interrogues les camarades de ton groupe sur leurs expériences du défi Débranche-toi.

### *Conseils d'entrevue*

Les entrevues sont une excellente façon d'apprendre de quelqu'un qui a les connaissances ou une opinion sur un sujet donné. Les entrevues sont généralement réalisées alors que l'intervieweur et la personne interrogée sont assis l'un en face de l'autre pour avoir une discussion organisée, bien qu'il existe d'autres façons de réaliser une entrevue. Sois créatif! (Par exemple, les entrevues réalisées en marchant sont plus difficiles à filmer, mais peuvent certainement donner un produit plus intéressant.)

Chaque intervieweur devrait préparer au moins trois ou quatre questions comme point de départ au début de l'entrevue.

### *Outils recommandés d'édition de vidéos*

- Filmora  
Éditeur de vidéos en ligne  
<https://filmora.wondershare.com/>  
Aussi disponible comme application pour iOS et Android
- iMovie  
Éditeur de vidéos pour iOS  
<https://www.apple.com/ca/fr/imovie/>
- WeVideo  
Éditeur de vidéos en ligne  
<https://www.wevideo.com/>
- Shotcut  
Éditeur de vidéos pour Windows  
<https://www.shotcut.org/>
- KDenLive  
Éditeur de vidéos pour Windows  
<https://kdenlive.org/en/>

Pour d'autres outils d'édition, visite le site <https://alternativeto.net/category/video/video-editing/>.

