

## PLAN DE LEÇON

# VAINCRE LA DISTRACTION

Cette leçon fait partie de [\*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

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

## Aperçu

Dans cette leçon, les élèves apprennent à gérer les distractions lorsqu'ils utilisent des outils multimédias numériques et s'entraînent à éviter la « boucle téléphonique ». Les élèves découvrent la « boucle téléphonique » et des stratégies simples pour l'éviter à partir d'une vidéo, puis classent ces stratégies en fonction de l'utilité qu'elles leur apporteront dans leur propre vie. Ils réfléchissent ensuite à différentes choses qu'ils font avec leur téléphone, les classent en celles qui ont un but évident (comme vérifier la météo) et celles qui n'en ont pas. Les élèves essaient un certain nombre d'exercices différents conçus pour les aider à utiliser leurs appareils de manière plus consciente, puis écrivent une réflexion sur l'activité.

Ils identifient ensuite les façons dont les caractéristiques de conception des applications et des appareils peuvent faire qu'il soit facile de perdre la trace du temps que nous passons à les utiliser, puis réfléchissent à des façons dont ils peuvent modifier ces fonctionnalités ou leurs propres habitudes pour promouvoir une utilisation plus consciente. Enfin, les élèves conçoivent des « prototypes papier » qui montrent comment ils modifieraient une application pour encourager de meilleures habitudes et une utilisation plus consciente.

## Résultats d'apprentissage

*Grandes idées/concepts clés :* Les élèves comprendront que...

Les médias numériques ont un réel impact :

- La façon dont nous utilisons les outils multimédias numériques affecte nous-mêmes et les autres, y compris notre santé physique et mentale.

Les expériences des médias numériques sont façonnées par les outils que nous utilisons :

- Les fonctionnalités et les paramètres par défaut des outils numériques influencent la manière dont nous les utilisons, y compris si cette utilisation est saine
- Réfléchir à cette influence peut nous aider à utiliser les outils de manière plus consciente

*Questions clés :*

- Comment la conception des téléphones et des applications nous fait-elle passer plus de temps à les utiliser que nous le souhaitons?
- Comment pourrions-nous modifier cette conception si nous le pouvions?
- Comment pouvons-nous les utiliser comme si ces changements avaient été apportés?

*Connaissances essentielles :* Les étudiants sauront...

- Lecture multimédia : impact des différentes fonctionnalités et valeurs par défaut, telles que la lecture automatique
- Santé des médias : Stratégies pour une utilisation réfléchie des outils numériques
  - Vocabulaire clé : capacité de payer, lecture automatique, défaut, habitude, « boucle téléphonique »

*Tâches de performance :* Les élèves seront capables de...

- Comprendre et analyser comment les affordances et les défauts influencent la façon dont nous utilisons les outils numériques
- Développer et appliquer des stratégies pour une utilisation consciente et saine des outils numériques
- Identifier comment les changements apportés aux caractéristiques de conception pourraient favoriser une utilisation plus saine
- Réfléchissons au rôle que jouent les outils numériques dans nos vies

*Résultats adaptés aux étudiants :*

- Nous apprendrons comment les fonctionnalités et les paramètres par défaut des outils numériques, tels que la lecture automatique, peuvent avoir un impact sur notre santé physique et mentale, et nous découvrirons des stratégies pour utiliser ces outils de manière plus réfléchie.
- Nous réfléchirons à la manière dont la conception des téléphones et des applications peut nous amener à passer plus de temps que nous le souhaitons sur ces appareils, et nous examinerons les changements qui pourraient rendre leur utilisation plus saine.
- Nous analyserons comment les outils numériques influencent nos habitudes, développerons des stratégies pour une utilisation plus

saine, suggérerons des améliorations de conception et réfléchirons à l'impact des médias numériques sur nos vies.

## Préparation

- Préparez la distribution des documents suivants :
  - *Vaincre la distraction : Stratégies*
  - *Activités téléphoniques*
  - *Exercices pour vaincre la distraction*
  - *Conçu pour la distraction*
  - *Prototype papier : Concept conscience*
- Préparez la projection du vidéo [\*Se défaire des distractions numériques\*](#)
- Si vous proposez l'activité *Prototypes papier*, vous souhaitez peut-être vous familiariser avec les applications et programmes de prototypage.

## Procédure

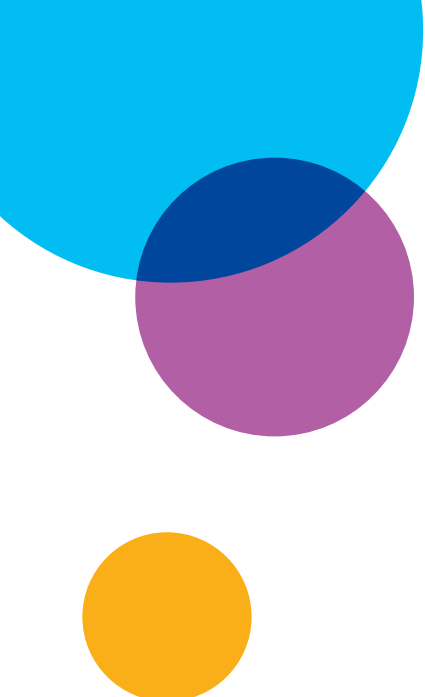
Commencez par demander aux élèves :

- Avez-vous parfois l'impression de passer trop de temps en ligne, sur votre téléphone ou sur une application particulière?
- Certaines choses que vous faites en ligne vous font-elles vous sentir plus mal plutôt que mieux?
- Vous arrive-t-il d'allumer votre téléphone pour faire une chose et de finir par en faire cinq de plus?
- Y a-t-il des moments dans votre journée où vous ne regardez pas votre téléphone ou où vous n'avez pas votre téléphone avec vous du tout?

### VAINCRE LA DISTRACTION

Expliquez que, comme pour tout le reste de notre vie, nous développons des habitudes liées à l'utilisation des téléphones et des applications. Mais nous pouvons changer nos habitudes si nous comprenons comment elles se sont formées.

Ensuite, montrez aux élèves la [\*Se défaire des distractions numériques\*](#). (Cliquez ou appuyez sur « CC » pour activer le sous-titrage codé.)



Une fois que les élèves ont visionné la vidéo, demandez-leur laquelle des stratégies présentées dans la vidéo leur serait la plus utile pour gérer leur utilisation des appareils numériques.

Distribuez le document *Vaincre la distraction : Stratégies* et demandent aux élèves de classer les stratégies par ordre d'utilité.

Lorsque les élèves ont terminé, demandez-leur de partager leur classement :

- Quelles stratégies pensaient-ils être plus ou moins utiles? Pourquoi?
- Existe-t-il un accord général dans la classe sur le classement?
- Si c'est le cas, pourquoi pensent-ils que leurs pairs sont d'accord avec eux?
- Dans le cas contraire, existe-t-il des modèles dans lesquels les différentes stratégies sont classées différemment?

## ACTIVITÉS TÉLÉPHONIQUES

Ensuite, demandez aux élèves de réfléchir à toutes les différentes choses qu'ils font avec leur téléphone. (Si vous le souhaitez, vous pouvez demander aux élèves de le faire en binôme ou en petits groupes.)

Ils devraient être capables de penser à au moins **dix** choses différentes. Ils peuvent penser soit en termes d'applications (courriel, chaque application de réseau social différente, etc.) soit en termes de raisons pour lesquelles ils utilisent votre téléphone (contacter vos parents, vérifier la météo, prendre des nouvelles de vos amis, etc.). Ils peuvent également utiliser un mélange des deux.

Distribuez le document *Activités téléphoniques* et demandez aux élèves de trier les activités en celles qui ont une fin claire (comme vérifier la météo) et celles qui n'en ont pas (comme regarder des vidéos).

Ensuite, demandez-leur de choisir **deux** activités qui **ont** un point final évident. Il peut s'agir de celles qu'ils font le plus souvent ou de celles qui sont les plus susceptibles de les faire tomber dans la « boucle téléphonique ».

Pour chaque activité, demandez-leur d'écrire quel est le **but** de l'activité (par exemple, vérifier les prévisions météorologiques) et **comment ils**

**sauront quand ils auront terminé** (par exemple, quand ils sauront quoi porter pour la journée).

## EXERCISES POUR VAINCRE LA DISTRACTION

Distribuez le document *Exercices pour vaincre la distraction* et passez en revue l'activité avec les élèves. Expliquez-leur que l'acquisition de meilleures habitudes est comme tout autre exercice. Cela demande du temps et de la pratique, et vous devez persévérer même si vous ne réussissez pas immédiatement.

Si les élèves ont des appareils numériques en classe, vous pouvez leur demander d'essayer les exercices « Le défi « Faites juste une chose » » et « Essais d'applications » en classe.

Demandez-leur de faire au moins **deux** exercices et d'écrire une réflexion sur l'expérience pour le prochain cours.

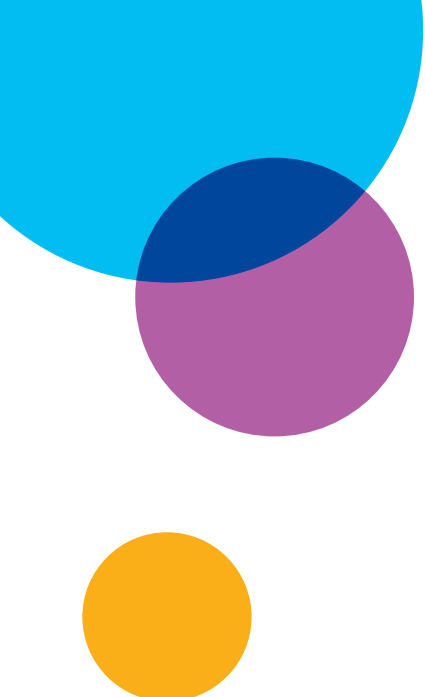
Si vous le souhaitez, vous pouvez également demander aux élèves de partager leurs expériences avec la classe. Rappelez-leur qu'ils ne doivent pas se sentir mal s'ils ont trouvé l'un de ces exercices difficile au début. Si vous essayez de soulever des poids, vous ne vous sentirez pas mal si vous ne parvenez pas à soulever un poids de 25 kilos tout de suite. Vous commencerez avec des poids plus petits jusqu'à ce que vous deveniez plus fort.

## CONÇU POUR LA DISTRACTION

Demandez maintenant aux élèves de réfléchir aux fonctionnalités de leurs téléphones ou de leurs applications préférées qui font qu'ils perdent facilement la notion du temps, qui les incitent à revenir sur l'application ou qui les incitent à y rester plus longtemps.

Si vous pensez que les élèves ont besoin de plus de connaissances sur l'idée que nous sommes influencés par les fonctionnalités et les paramètres par défaut des outils numériques, montrez-leur la vidéo Littératie numérique 101 [Les expériences des médias numériques sont façonnées par les outils que nous utilisons](#).

Demandez-leur d'utiliser le document [Conçu pour la distraction](#) pour enregistrer au moins quatre fonctionnalités et identifier comment chacune les affecte.



Ensuite, demandez aux élèves de trouver **deux** fonctionnalités qu'ils peuvent **modifier** pour les rendre moins distrayantes. Il peut s'agir de paramètres dans l'application elle-même, de leur navigateur Internet ou de leur téléphone.

Une fois que les élèves ont fait cela, ils doivent identifier deux fonctionnalités où ils peuvent changer **leurs habitudes** afin de mieux contrôler la façon dont ils les utilisent.

### PROTOTYPE PAPIER : CONCEPT CONSCIENCE

Distribuez la feuille de travail *Prototype papier : Concept conscience* et passez-la en revue avec les élèves. Expliquez-leur qu'ils vont imaginer qu'ils pourraient faire en sorte que les entreprises technologiques modifient leurs produits comme vous le souhaitez, puis choisissez l'une des applications auxquelles ils ont pensé dans cette unité et repensez au moins **trois éléments** de celle-ci. Ces changements devraient encourager **de meilleures habitudes** et **une utilisation plus consciente**.

La refonte comportera trois parties :

1. Une **explication écrite** décrivant **les trois façons dont vous souhaiteriez modifier l'application et pourquoi. Vous pouvez modifier** les fonctionnalités de l'application, les paramètres par défaut ou les deux. (Par exemple, vous pouvez supprimer la lecture automatique en tant que fonctionnalité ou la désactiver par défaut.)
2. Un **prototype papier** de l'application repensée.

Les prototypes papier sont de simples croquis de conception qui vous montrent une « capture d'écran » d'une application. Le but est de montrer comment cette partie d'une application fonctionne. Vous pouvez demander aux élèves d'utiliser des post-it, des autocollants, des marqueurs ou du papier de construction pour attirer l'attention sur les informations clés, ou leur demander d'utiliser une application de prototypage comme Figma ou Penpot.

3. Une **explication écrite** de la manière dont chaque fonctionnalité modifiée encouragera des habitudes plus saines et une utilisation plus consciente.

Si vous le souhaitez, vous pouvez demander aux élèves de réaliser cette activité individuellement, en binôme ou en petits groupes.

# VAINCRE LA DISTRACTION



## Vaincre la distraction : Stratégies

.....

Voici la liste des stratégies de la vidéo *Vaincre la distraction numérique*. Placez en haut de la liste celle qui vous semble la plus utile. Classez-les ensuite par ordre d'utilité.

- |                                                                                                                        |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| • Rendre plus difficile l'allumage du téléphone                                                                        | Classez-les par ordre d'utilité : |
| • Dites ce que vous allez faire avant d'utiliser votre téléphone et ce que vous allez faire lorsque vous avez terminé. | 1.                                |
| • Régler une minuterie ou utiliser des rappels de temps d'écran.                                                       | 2.                                |
| • Choisissez des moments de la journée ou vous n'utilisez pas (ou n'avez pas) votre téléphone.                         | 3.                                |
| • Choisissez des moments de la journée pour faire ce que vous aimez avec votre téléphone                               | 4.                                |
|                                                                                                                        | 5.                                |

# VAINCRE LA DISTRACTION



## Activités téléphoniques

.....

Pensez à toutes les différentes choses que vous faites avec votre téléphone.

Vous pouvez les considérer soit en termes d'applications (courriel, chaque application de réseau social différente, etc.) soit en termes de raison pour laquelle vous utilisez votre téléphone (contacter vos parents, vérifier la météo, prendre des nouvelles de vos amis, etc.). Ou vous pouvez utiliser un mélange des deux!

Ensuite, vous réfléchirez à ceux qui sont finis, avec une fin claire (comme vérifier la météo) et à ceux qui ne le sont pas (comme regarder des vidéos).



Choisissez maintenant **deux** activités que vous avez identifiées comme **ayant** une fin naturelle. Il peut s'agir de celles que vous pratiquez le plus souvent ou de celles qui sont les plus susceptibles de vous faire prendre dans la « boucle téléphonique ».

Pour chacune de ces trois activités, répondez à deux questions : Que suis-je en train de faire? et Comment saurai-je que j'ai terminé?

**ACTIVITÉ N° 1 :**

**Qu'est-ce que je fais?**

**Comment saurai-je que j'ai terminé?**

**ACTIVITÉ N° 2 :**

**Qu'est-ce que je fais?**

**Comment saurai-je que j'ai terminé?**

**ACTIVITÉ N° 3 :**

**Qu'est-ce que je fais?**

**Comment saurai-je que j'ai terminé?**

# VAINCRE LA DISTRACTION



## Exercices pour vaincre la distraction

Adopter de meilleures habitudes est comme tout autre exercice physique. Cela demande du temps et de la pratique, et il faut persévérer même si vous n'y parvenez pas immédiatement.

Voici quelques exercices que vous pouvez faire pour développer de meilleures habitudes technologiques. Si vous n'avez pas de téléphone, utilisez plutôt l'appareil que vous utilisez le plus (tablette, ordinateur portable, etc.). Essayez au moins **deux d'entre eux** :

### LE DÉFI « FAITES JUSTE UNE CHOSE »

- Choisissez l'une des activités finies que vous venez d'identifier, comme vérifier la météo.
- Déverrouillez votre téléphone.
- Faites **exactement** cette activité. Arrêtez-vous lorsque vous avez atteint le point final que vous avez identifié (par exemple, lorsque vous savez quel temps il fera ce jour-là).
- Verrouillez votre téléphone.

### ESSAIS D'APPLICATIONS

- Choisissez une activité qui **n'a pas** de fin naturelle, comme jouer à un jeu, parcourir votre flux de médias sociaux ou regarder des vidéos.
- Décidez combien de temps vous souhaitez y consacrer (par exemple, cinq minutes à regarder des vidéos).
- **Réglez une minuterie** à cette heure.
- Faites l'activité jusqu'à ce que le minuteur se déclenche, puis **fermez cette application** et rangez votre téléphone.

### MARATHON DU TÉLÉPHONE UN SOUS

- Devinez à quelle fréquence vous vérifiez votre téléphone toutes les heures.
- Remplissez une poche avec des centimes ou d'autres petites pièces ou objets.

- Choisissez une heure de la journée à laquelle vous utilisez habituellement votre téléphone au moins une fois, ou réglez une minuterie sur une heure.
- Chaque fois que vous déverrouillez votre téléphone, déplacez l'une des pièces de monnaie dans une autre poche.
- À la fin de l'heure, comptez les centimes dans la deuxième poche pour voir combien de fois vous avez déverrouillé votre téléphone.

Si vous n'avez pas de pièces de monnaie ou d'autres petits objets que vous pouvez utiliser (ou si vous n'avez pas de poches), utilisez cette variante :

- Placez votre téléphone face vers le bas devant vous.
- Chaque fois que vous déverrouillez votre téléphone, posez-le un peu plus loin lorsque vous avez terminé.
- À quelle distance se trouve le téléphone de vous à la fin de l'heure?

### SPRINTS DE NOTIFICATIONS

- Choisissez une fréquence de vérification de vos notifications (à quelle fréquence vous les vérifierez, par exemple, une fois toutes les heures ou une fois toutes les demi-heures).
- Ne vérifiez aucune notification en dehors de cette période (sauf celles qui sont clairement des urgences).
- Le moment venu, vérifiez toutes vos notifications, répondez à celles qui nécessitent une réponse le plus rapidement possible, puis rangez votre téléphone.

## LE COMPTE À REBOURS DES APPLICATIONS

- Choisissez une application que vous utilisez souvent. La prochaine fois que vous voudrez l'ouvrir, comptez d'abord jusqu'à dix dans votre tête. Demandez-vous ensuite si vous souhaitez toujours l'ouvrir. Si oui, allez-y ! Sinon, passez à autre chose.

## LA SOLUTION DE REMPLACEMENT

- Identifiez un « déclencheur d'habitude » courant — un moment précis où vous prenez automatiquement votre téléphone, par exemple lorsque vous vous ennuyez, que vous attendez le bus ou que vous êtes assis dans une salle d'attente.
- Dressez une liste de trois activités hors ligne spécifiques que vous appréciez réellement et que vous pourriez faire à la place (par exemple : lire un livre papier, faire un croquis ou appeler un ami).
- La prochaine fois que vous ressentirez ce déclencheur particulier, choisissez délibérément une activité de votre liste à faire à la place de prendre votre appareil.
- En pratiquant ces activités alternatives, vous développerez de nouvelles habitudes qui correspondent mieux à vos objectifs actuels.

## LA TRANSFORMATION EN NIVEAUX DE GRIS

- Accédez aux paramètres d'accessibilité de votre téléphone et passez votre écran en mode niveaux de gris.
- Cela supprime l'attrait visuel des couleurs vives et saturées, conçues pour vous captiver et vous inciter à consulter davantage de contenu.
- Engagez-vous à utiliser votre téléphone en mode niveaux de gris pendant 24 heures complètes.
- Observez comment cette « friction de conception » modifie votre envie de faire défiler l'écran ou le temps que vous passez sur des applications qui vous semblent habituellement « addictives ».

## LA PETITE DIFFÉRENCE

- Réfléchissez aux moments et aux endroits où vous sortez ou allumez souvent votre téléphone sans y penser. Citez-en au moins deux.
- Réfléchissez à d'autres activités que vous pourriez faire à ces moments-là. Il peut s'agir d'activités que vous prévoyez à l'avance avec votre téléphone (lire un livre numérique, suivre un cours de langue, etc.) ou d'activités que vous pouvez faire sans votre téléphone (faire un exercice de respiration ou d'ancrage, lire un livre papier ou une bande dessinée, observer les plaques d'immatriculation et essayer d'imaginer les significations les plus drôles que pourraient avoir les lettres, etc.).
- Choisissez deux de ces activités et notez ce qu'il faut faire pour vous y préparer (apporter un livre, vous assurer que votre application d'apprentissage des langues s'affiche en premier lorsque vous allumez votre téléphone, etc.)

## LA MÉTHODE « DIX MINUTES PLUS TARD »

Lorsque vous ressentez l'envie de sortir ou d'allumer votre téléphone, réglez un minuteur sur dix minutes et rangez votre téléphone.

Si vous avez toujours envie d'utiliser votre téléphone une fois les dix minutes écoulées, allumez-le et faites ce que vous aviez prévu de faire.

Une fois que vous en avez fait au moins deux, écrivez une **courte réflexion** qui répond à ces questions :

- Les exercices étaient-ils difficiles ou faciles? Quelles étaient les parties les plus difficiles ou les plus faciles?
- Est-ce que quelque chose vous a surpris en faisant les exercices?
- À votre avis, à quel point serait-il difficile de faire ces exercices **tous les jours**? Qu'est-ce qui rendrait cela difficile ou facile?
- Lequel de ces exercices seriez-vous le plus susceptible de continuer à faire? Pourquoi? (S'il n'y en a aucun que vous continueriez à faire, pourquoi pas?)

# VAINCRE LA DISTRACTION



## Conçu pour la distraction

.....

Réfléchissez maintenant aux fonctionnalités (ce que vous pouvez faire) et aux paramètres par défaut (ce qui est facile ou évident à faire) de votre téléphone ou de vos applications préférées. Lesquelles vous font perdre la notion du temps, vous incitent à y revenir ou vous font y passer plus de temps?

Écrivez-les dans le tableau ci-dessous.

Écrivez dans la colonne de gauche les caractéristiques de vos applications préférées qui vous distraient. Dans la colonne de droite, écrivez comment elles vous affectent.

| FONCTIONNALITÉ/PARAMÈTRE PAR DÉFAUT | COMMENT CELA VOUS AFFECTE |
|-------------------------------------|---------------------------|
|                                     |                           |
|                                     |                           |
|                                     |                           |
|                                     |                           |

Parcourez maintenant la liste que vous venez de créer. Essayez de trouver **deux** fonctionnalités ou paramètres par défaut que vous pouvez réellement **modifier**, soit dans les paramètres de l'application, soit dans votre navigateur Internet, soit dans votre appareil.

Fonctionnalité/Paramètre par défaut :

Modification des paramètres :

Paramètre par défaut :

Modification des paramètres :

## VAINCRE LA DISTRACTION

Ensuite, trouvez **deux** fonctionnalités qui vous permettent de modifier vos **habitudes** pour mieux contrôler la façon dont vous les utilisez.

Fonctionnalité :

Fonctionnalité :

Modification des habitudes :

Modification des habitudes :

## Prototype papier : Concept conscience

.....

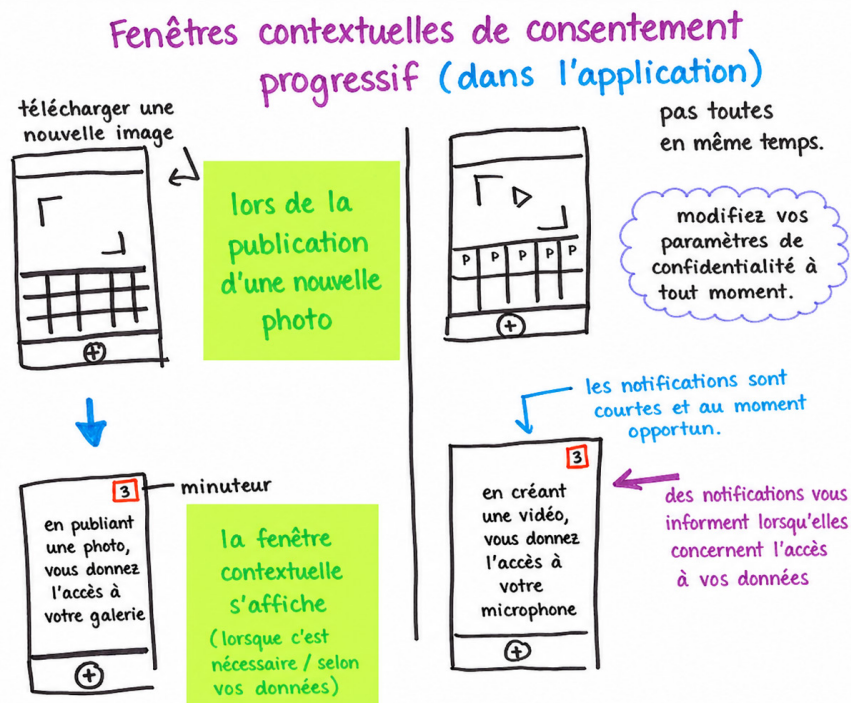
Imaginez que vous puissiez obliger les entreprises technologiques à modifier leurs produits comme vous le souhaitez.

Choisissez l'une des applications auxquelles vous avez pensé dans cette unité et repensez-en au moins **trois aspects**. Ces changements devraient encourager **de meilleures habitudes**. Votre refonte comportera trois parties :

1. Une **explication écrite** décrivant **les trois** façons dont vous souhaiteriez modifier l'application et pourquoi. Vous pouvez modifier les fonctionnalités de l'application, les paramètres par défaut ou les deux (par exemple, vous pouvez supprimer la lecture automatique en tant que fonctionnalité ou la désactiver par défaut).
2. Un **prototype papier** de l'application repensée.

Les prototypes papier sont de simples croquis de conception qui vous montrent une « capture d'écran » d'une application. Le but est de montrer comment cette partie d'une application fonctionne, il n'est donc pas nécessaire qu'ils soient beaux ou qu'ils contiennent beaucoup de détails. Vous pouvez utiliser des post-it, des autocollants, des marqueurs, du papier de construction ou tout autre élément de votre choix pour attirer l'attention sur les informations clés.

Voici un exemple de prototypes papier réalisés par les étudiants sur la manière dont ils préféreraient décider si les applications peuvent ou non collecter leurs données :



3. Une **explication écrite** de la manière dont chaque fonctionnalité modifiée encouragera des habitudes plus saines et une utilisation plus consciente.