

Équipements Du papier, un stylo

Résultat(s)  
d'apprentissage Reconnaître les aspects positifs et négatifs d'aller dans les réseaux sociaux et discuter de l'importance de trouver un bon équilibre entre les relations sociales sur Internet et celles de la vie réelle.

## Description

Pour les jeunes personnes, la technologie est bien plus que les jeux en ligne ou les échanges dans les médias sociaux. C'est un endroit pour créer des liens et pour fréquenter des amis. Expliquez à la jeune personne qu'un réseau social est un lieu sur Internet où les interactions se font entre amis, et où de nouvelles amitiés et de nouveaux réseaux peuvent s'établir.

Demandez à la jeune personne s'il ou elle participe à des réseaux sociaux, et discutez-en. Soulignez les pour et les contre des réseaux sociaux, et demandez à la jeune personne de dresser sa propre liste de pour et de contre. Encouragez-le/-la à élaborer la liste indépendamment, mais donnez-lui les indices ci-dessous au besoin.

Pour	Contre
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se connecter avec d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts</li><li>• Cela me permet de m'exprimer</li><li>• Réduire les sentiments d'isolement</li><li>• Renforcer le sens d'appartenance</li><li>• Peut s'utiliser à de bonnes fins (externalisation ouverte, revendications)</li><li>• Peut renforcer la confiance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilité que d'autres personnes partagent des photos ou des vidéos de moi, même si je ne le veux pas</li><li>• Primer sur les relations dans la vie réelle</li><li>• Peut être vu par des personnes avec lesquelles je ne veux pas partager mes renseignements personnels</li><li>• Peut donner lieu à des troubles de santé si le temps en ligne n'est pas contrôlé</li><li>• Une plateforme qui se prête à l'intimidation (cyberintimidation)</li><li>• Un faux sens de liberté des paroles et des actions</li></ul>

Après avoir discuté de la liste de pour et de contre, allez un pas plus loin et demandez à la jeune personne de réfléchir à quelques solutions aux points négatifs que vous avez soulevés. Voici quelques idées :

- Demander la permission aux amis avant de publier des photos ou des vidéos d'eux en ligne, et leur demander d'en faire de même à ton égard.
- Ne pas divulguer de renseignements personnels en ligne : ni les tiens, ni ceux de ton entourage.
- S'assurer que les bons paramètres de confidentialité sont appliqués de sorte que des personnes non voulues ne puissent pas accéder à ton profil.
- Signaler ou demander l'aide si toi ou une de tes connaissances êtes victime de cyberintimidation. Ne jamais utiliser les médias sociaux en vue de nuire à ou menacer quelqu'un d'autre.
- L'équilibre est très important. Mettre en pratique des stratégies d'autoréglementation pour maintenir un bon équilibre entre les réseaux sociaux/l'inactivité physique et les relations de la vie réelle/les activités physiques.
- Avant de partager ou publier quoi que ce soit, se poser la question : est-ce que c'est quelque chose que je vais regretter ultérieurement?

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Quelles stratégies est-ce que tu emploies pour gérer le temps que tu passes dans les réseaux sociaux? Si tu n'emploies pas de stratégies, est-ce que tu peux penser à quelques-unes que tu pourrais essayer?*
- *À ton avis, quelle est l'importance de trouver un équilibre entre les relations dans la vie réelle et les interactions dans les réseaux sociaux?*