

Objectifs

Nous abordons de façon **nuancée** et **participative** le numérique en nous basant sur les dernières avancées scientifiques. Nos objectifs sont :

- Diminuer les effets potentiellement néfastes de l'environnement en ligne;
- Aider les jeunes à se sentir bien dans leur relation avec les technologies;
- Développer un esprit critique et un usage consciencieux du numérique.

Modalités

Durée : 45 à 75 minutes

Taille du groupe : une classe à la fois, ≈ 25 jeunes

Niveau/âge : troisième cycle du secondaire, de 14 à 17 ans

Présentiel : Une personne de notre équipe vient sur-place.

À distance : Que vos élèves soient en classe ou à la maison, notre équipe est formée pour vous offrir l'atelier à distance sur la plateforme de votre choix.

Livret : Nous fournissons un livret de réinvestissement des apprentissages à la suite de l'atelier.

Déroulement et contenu

#1 – La culture numérique

Nous ouvrons la discussion !

- L'omniprésence du numérique dans notre quotidien.
- Les critiques auxquelles font face les jeunes vis-à-vis de leur utilisation du numérique.

#2 – Le bien-être numérique

Nous expliquons le bien-être numérique.

- L'utilisation des technologies numériques au profit de notre bien-être et de nos objectifs.
- La minimisation de leurs effets négatifs.

#3 – Notre principe d'autodéfense numérique

Nous expliquons comment les plateformes ont appris à manipuler le cerveau avec l'économie de l'attention. Puis nous explorons nos trois principes d'autodéfense numérique : la sagesse, la maîtrise et l'autonomie.

#4 – Mythe ou réalité ?

Nous présentons les affirmations suivantes (DANS L'ENCADRÉ BLEU) aux ados et nous écoutons ce qu'ils en pensent en animant une *discussion mythe ou réalité?*. Ensuite, nous démystifions ensemble ces croyances en nous basant sur les plus récentes recherches scientifiques sur le sujet.

Nous abordons de nombreuses thématiques dont la performance scolaire et l'attention, le stress et la santé mentale, la cyberdépendance et la qualité des rapports sociaux.

#5 – Trucs et ressources

Finalement, nous proposons aux jeunes une méthode d'autodéfense numérique, le minimalisme numérique, des trucs pratiques et des ressources complémentaires.

« À cause d'Internet, je ne serai plus capable de lire des livres. »

« On vit aujourd'hui à l'époque de la cyberdépendance. »

« Les téléphones intelligents vont me rendre stupide. »

« Être sur les réseaux sociaux va me rendre dépressif. »

« Les réseaux sociaux sont des réseaux antisociaux. »

Contactez ateliers@leciel.ca

