

Atelier d'autodéfense numérique

Objectifs

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

- Diminuer les effets potentiellement néfastes de l'environnement numérique;
- 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 (une période)

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

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

Présentiel : Une personne de notre équipe vient sur place

À distance : Notre équipe est formée pour vous offrir l'atelier à distance sur la plateforme de votre choix pour répondre à la demande dans les régions plus éloignées.

Livret : Nous fournissons un livret pédagogique à la suite de l'atelier.

Déroulement de l'atelier

#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 aux ados des affirmations qui traitent des sujets présentés dans l'encadré et nous écoutons ce qu'ils en pensent : mythe ou réalité ? Ensuite, nous démystifions ensemble ces croyances en nous basant sur les plus récentes recherches scientifiques sur le sujet.

#5 – Trucs et ressources

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

Thématiques abordées :

- Les effets du numérique sur l'attention
- Le stress face à la surcharge d'information
- La solitude et les communautés virtuelles
- Les symptômes dépressifs et la comparaison sociale en ligne
- La cyberdépendance

Contactez ateliers@leciel.ca

