

# FICHES PÉDAGO!

## THE SOCIAL DILEMMA : l'impact des médias sociaux sur la santé mentale.

Spécial cours d'anglais

### OBJECTIF PRINCIPAL

Permettre aux jeunes d'avoir une réflexion sur leur consommation des réseaux sociaux et leurs effets sur la santé mentale, en travaillant leur vocabulaire en anglais.

Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

- Pour les aider à développer un esprit critique vis-à-vis des médias sociaux
- Pour les encourager à adopter une utilisation plus saine des réseaux sociaux



**COMPÉTENCES  
ÉKIP**

Prendre soin de soi  
Relations sociales



**NIVEAU  
RECOMMANDÉ**

Secondaire 3



**DURÉE**

**De 3 à 4 périodes de cours,**  
selon les options choisies

## PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

### DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

- Santé et bien-être
- Environnement et consommation
- Médias

### DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

#### Anglais, langue seconde

- Interagir oralement en anglais
- Écrire et produire des textes

#### Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

### COMPÉTENCES TRANSVERSALES

#### D'ordre intellectuel :

- Exploiter l'information
- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice

#### D'ordre personnel et social :

- Actualiser son potentiel

#### D'ordre de la communication :

- Communiquer de façon appropriée

### MATÉRIEL



- Les fiches élèves 1, 2, 3 et 4 pour chaque élève
- Des notes autocollantes
- Le documentaire « [The Social Dilemma](#) » à projeter en classe

## SOMMAIRE

ACTIVITÉ PRÉALABLE : 15 minutes (à la maison)	03
ACTIVITÉ D'AMORCE : 5-10 minutes (en classe)	06
PHASE DE PRÉPARATION : 40-45 minutes (en classe)	07
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ÉTAPE 1</b> : définition du vocabulaire</li><li>• <b>ÉTAPE 2</b> : exercice d'application du vocabulaire</li></ul>	
PHASE DE RÉALISATION : 40 ou 94 minutes (en classe) Visionnement du film documentaire « The Social Dilemma »	10
PHASE D'INTÉGRATION : 15 minutes (en classe) + temps de rédaction (en classe ou à la maison)	11
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ÉTAPE 1</b> : discussion en classe à l'oral après le visionnement du documentaire</li><li>• <b>ÉTAPE 2</b> : rédaction individuelle d'un texte (une période complète en classe, ou en devoir à la maison)</li></ul>	
RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : 30-40 minutes (en classe)	14
TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5-10 minutes	16

ACTIVITÉ PRÉALABLE : 15 minutes	ACTIVITÉ D'AMORCE : 5-10 minutes	PRÉPARATION : 40-45 minutes	RÉALISATION : 40 ou 94 minutes	INTÉGRATION : 15 minutes	RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : 30 ou 40 minutes	SORTIE : 5-10 minutes
------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---	--------------------------

**OBJECTIF :** Initier la réflexion sur son rapport aux médias sociaux

# ACTIVITÉ PRÉALABLE (À LA MAISON)

## 15 min



**À FAIRE** Lors du cours précédent l'activité, distribuez la fiche ci-dessous à vos élèves en leur demandant d'y répondre pour le cours suivant.

Sans entrer dans les détails, indiquez-leur simplement que vous parlerez des réseaux sociaux et de leur influence dans leur quotidien. Précisez également que **la dernière colonne sera à remplir en classe**, à la fin de l'activité.





## WHAT DO YOU THINK OF SOCIAL MEDIA?

-----

-----

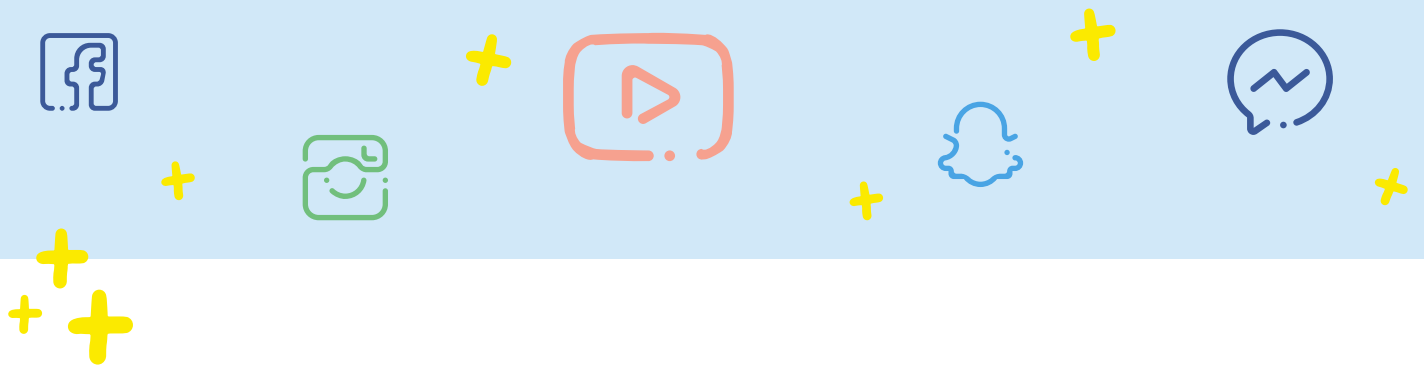
## DO YOU AGREE WITH THE FOLLOWING STATEMENTS?

For each of these statements, write in the second column whether you agree (yes), disagree (no) or do not know (not sure). Then explain your answer in a few sentences for each.



I THINK SOCIAL MEDIA ARE...	YES / NO / NOT SURE	EXPLAIN YOUR ANSWERS (minimum 2 sentences)	ANSWERS AT THE END OF THE ACTIVITY
A good way to make new friends			
A way to have quality relationships with friends			
A place where you can be yourself			
A source of fun			





I THINK SOCIAL MEDIA ARE...	YES / NO / NOT SURE	EXPLAIN YOUR ANSWERS (minimum 2 sentences)	ANSWERS AT THE END OF THE ACTIVITY
A good way to get objective information			
A place where social issues can be discussed calmly			
A secure way to share information			
A place of freedom, without any control			
A completely free means of communication			
A place where you can relax			
An addiction			



ACTIVITÉ PRÉALABLE :  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE :  
5-10 minutes

PRÉPARATION :  
40-45 minutes

RÉALISATION :  
40 ou 94 minutes

INTÉGRATION :  
15 minutes

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ :  
30 ou 40 minutes

SORTIE :  
5-10 minutes

OBJECTIF : Prendre conscience de son rapport aux médias sociaux

## ACTIVITÉ D'AMORCE (EN CLASSE)

### 5-10 min



**À FAIRE** Introduisez le sujet à vos élèves :

*“As you may have understood with your homework, we will talk about social networks and their effects on mental health. We will do it through a documentary: «The Social Dilemma».”*

Reprenez ensuite avec les élèves l'exercice complété à la maison (fiche élève 1). Commencez par la question suivante :

*“What did you think of this exercise? Was it difficult to answer?”*

Laissez les jeunes répondre puis passez en revue les questions posées dans l'activité préalable.

Demandez aux élèves si certain-e-s souhaitent partager leurs réponses (sans les forcer à le faire) :

*“Would any of you like to share their opinions?”*



ACTIVITÉ PRÉALABLE :  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE :  
5-10 minutes

PRÉPARATION :  
40-45 minutes

RÉALISATION :  
40 ou 94 minutes

INTÉGRATION :  
15 minutes

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ :  
30 ou 40 minutes

SORTIE :  
5-10 minutes

OBJECTIF : Outiller les jeunes pour la compréhension orale du documentaire en anglais

# PHASE DE PRÉPARATION (EN CLASSE)

## 40-45 min



### ÉTAPE 1 : Définition du vocabulaire

**À DIRE** “To help you understand the documentary, we will define some important vocabulary.”

**À FAIRE** Écrivez les mots ci-dessous et leur définition au tableau :

Vocabulary:

Dilemma, social, vulnerable, persuasive, corporate, revenues, ethicist, conflate, insidious, dissemination, malevolent.

Source for the definitions: Cambridge dictionary

Faites faire ensuite à vos élèves l'exercice suivant :



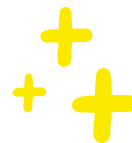
Look-up the definitions of the following words, then find derivative forms of these words and place them in the chart hereunder.

## GRAMMAR NOTE

Adjectives often end in: **-ing,-able, -ed, -ible, -ive,-al, -ic**

Nouns often end in: **ion, -ity, -ment, -ness**

Nouns referring to professions of people often end in: **-er, -or -ist, -ian**



WORD	NOUN	ADJ.	VERB
1	Dilemma		
2		Social / Societal / Socially	
3		Vulnerable	
4		Persuasive	
5		Corporate	
6	Revenue(s)		
7	Ethicist(s)/ethics		
8			Conflate
9		Insidious	
10	Dissemination		
11		Malevolent	





OBJECTIF : Outiller les jeunes pour la compréhension orale du documentaire en anglais

## ÉTAPE 2 : Exercice d'application du vocabulaire

### À FAIRE

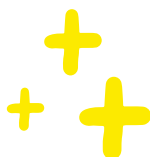
Affichez ensuite les phrases trouées au tableau électronique ou à l'aide d'un projecteur et remettez une copie papier à chaque élève.

Demandez aux élèves de compléter les phrases (sans afficher la réponse en vert ci-dessous), puis interrogez-les sur leurs réponses.

Vous pouvez faire suivre chaque phrase d'une petite discussion en classe pour vous assurer de la bonne compréhension de tous-tes.

*Fill in the blank with the vocabulary from the chart and put the appropriate word before its definition.*

- 1) **ETHICS** \_\_\_\_\_ the study of what is morally right and wrong, or a set of beliefs about what is morally right and wrong.
- 2) **REVENUE** \_\_\_\_\_ the income that a government or company receives regularly.
- 3) **DILEMMA** \_\_\_\_\_ a situation in which a difficult choice has to be made between two different things you could do. Often used with about/over.
- 4) **VULNERABLE** \_\_\_\_\_ able to be easily hurt, influenced, or attacked.
- 5) **TO CONFLATE** \_\_\_\_\_ to combine two or more separate things, especially pieces of text, to form a whole.



ACTIVITÉ PRÉALABLE :  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE :  
5-10 minutes

PRÉPARATION :  
40-45 minutes

RÉALISATION :  
40 ou 94 minutes

INTÉGRATION :  
15 minutes

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ :  
30 ou 40 minutes

SORTIE :  
5-10 minutes

OBJECTIF : Comprendre l'impact des médias sociaux sur la santé mentale

## PHASE DE RÉALISATION (EN CLASSE) :

### 40 min ou 94 min

en fonction de l'option choisie



### Visionnement du film documentaire « The Social Dilemma » en classe

Vous pouvez, en fonction de vos possibilités, choisir une des 2 options ci-dessous pour visionner le documentaire dans votre classe.

**OPTION 1** : Faire écouter à vos élèves le film complet (94 minutes).

Pour cela, vous devez souscrire à un abonnement Netflix.

→ [Cliquez ici](#)

**OPTION 2** : Faire écouter une version courte du film (40 minutes).

Cette option est **gratuite** et vous donne également accès à des clips supplémentaires de 3 à 4 minutes.

Pour accéder à cette solution, inscrivez-vous ici en vous assurant de sélectionner que vous organisez le visionnement pour « My students or school » :

<https://www.thesocialdilemma.com/the-film/virtual-tour/host-a-screening/>

Pour plus d'informations, [cliquez ici](#).



ACTIVITÉ PRÉALABLE :  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE :  
5-10 minutes

PRÉPARATION :  
40-45 minutes

RÉALISATION :  
40 ou 94 minutes

INTÉGRATION :  
15 minutes

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ :  
30 ou 40 minutes

SORTIE :  
5-10 minutes

OBJECTIF : Renforcement des notions apprises

## PHASE D'INTÉGRATION

**15 min** (discussion + consignes – en classe)

+ temps de rédaction

à la guise de l'enseignant-e (en classe ou à la maison)



### ÉTAPE 1 : discussion en classe à l'oral après le visionnement du documentaire

**À FAIRE** Revenez sur le documentaire en grand groupe avec vos élèves pour discuter du ressenti de la classe après le visionnement.

Voici quelques questions que vous pourriez leur poser :

**À DIRE**

“

*What did you think about the film? How did it make you feel?*

*What did you learn about social media that you didn't already know?*

*What did the film make you realize?*

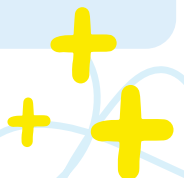
*Do you think your habits will change? Why? Why not?*

*Would you recommend this film or not? Why?*

*Explain why people should watch it? (In what way could it help them?*

*What impact could it have on society as a whole?).*

**À FAIRE** Laissez vos élèves s'exprimer librement à main levée pendant quelques minutes.



## ÉTAPE 2 : rédaction individuelle d'un texte (une période complète en classe, ou en devoir à la maison)

**À FAIRE** Demandez à vos élèves d'écrire un texte (environ une page) dans lequel iels décriront leur propre consommation des médias sociaux.

Vous pouvez permettre à vos élèves de commencer leur dissertation en classe et de finir à la maison s'il vous manque du temps par exemple. Libre à vous aussi de noter le devoir, selon votre plan de cours.

**Distribuez à vos élèves la fiche ci-dessous** et passez en revue les questions avec eux et elles. Celles-ci pourront les guider dans leur réflexion et la rédaction de leur texte :

**TAKING STOCK OF YOUR USE OF SOCIAL MEDIA**

Which social media platform(s) do you use the most? Explain.

Do you feel using social media makes you happy or happier? Explain.

How long do you spend on social media platforms? Explain.

According to you, what are the pros and cons of social media? Provide examples to back-up your claims.

When you use social media, how do you feel when you go back to the 'real world'?

Could you live without social media? Explain.

How do you think social media has changed you or the perception you have of yourself or your friends?

If you had no access to social media for 3 days, how would you feel? And for a week? What would you do and why? Explain.

Do you think social media platforms affect family? If so, how?

**FICHE ÉLÈVE**





## TAKING STOCK OF YOUR USE OF SOCIAL MEDIA



**Which social media platform(s) do you use the most? Explain.**

-----  
 -----  
 -----

**How long do you spend on social media platforms? Explain.**

-----  
 -----  
 -----

**When you use social medias, how do you feel when you go back to the 'real world'?**

-----  
 -----  
 -----

**How do you think social media has changed you or the perception you have of yourself or your friends?**

-----  
 -----  
 -----

**Do you think social media platforms affect your relationships with your friends or family? If so, how?**

-----  
 -----  
 -----

**Do you feel using social media makes you happy or happier? Explain.**

-----  
 -----  
 -----

**According to you, what are the pros and cons of social media? Provide examples to back-up your claims.**

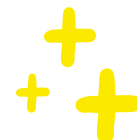
-----  
 -----  
 -----

**Could you live without social media? Explain.**

-----  
 -----  
 -----

**If you had no access to social media for 3 days, how would you feel? And for a week? What would you do and why? Explain.**

-----  
 -----  
 -----



ACTIVITÉ PRÉALABLE :  
15 minutesACTIVITÉ D'AMORCE :  
5-10 minutesPRÉPARATION :  
40-45 minutesRÉALISATION :  
40 ou 94 minutesINTÉGRATION :  
15 minutesRETOUR SUR L'ACTIVITÉ :  
30 ou 40 minutesSORTIE :  
5-10 minutes

OBJECTIF : Réfléchir à sa propre consommation des réseaux sociaux

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ (EN CLASSE)

### 30 à 40 min



**ÉTAPE 1 :** À la fin de la période de cours ou au début du cours suivant, ramasser les copies des dissertations.

**ÉTAPE 2 :** Écrivez les questions suivantes au tableau, en laissant un espace dessous pour les réponses des élèves.

### TIPS & TRICKS

**- What features of social media create stress / What causes you stress when you are on social media?**

*Examples of answers: Notifications, always new information, the quest for likes, views and comments, etc.*

**- What can you do to reduce the stress related to social networks?**

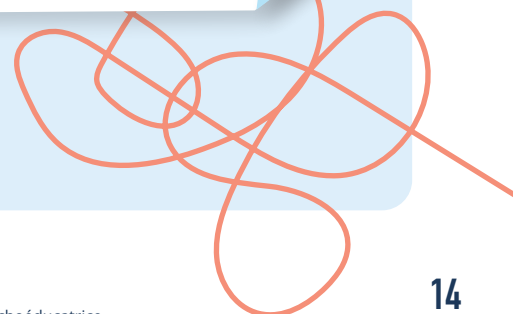
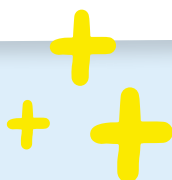
*Examples of answers: turn off the notifications, don't put the sound on, give yourself time without your phone, etc.*

**- How can you manage your anxiety when you don't have access to social networks during imposed times (class time, at work, etc.)?**

*Sample answer: try to be in the moment.*

**- What solutions could you put in place to decrease your screen time?**

*Possibilities: don't touch my phone 1 hour before bedtime, set timers.*



OBJECTIF : Réfléchir à sa propre consommation des réseaux sociaux

### ÉTAPE 3 :

Demandez aux élèves de se placer en petits groupes de 3 ou 4 étudiant-e-s pour qu'ils réfléchissent et répondent aux questions ensemble.

Distribuez à chaque groupe quelques notes autocollantes pour qu'ils écrivent leurs réponses communes dessus. Ils devront ensuite coller au tableau leurs post-it sous chaque question correspondante.

### ÉTAPE 4 :

Faire une restitution des réponses collées au tableau en grand groupe.

Demandez-leur ensuite :

- *What do you think of these answers?*
- *Do you plan to integrate some of these solutions in your way of consuming social networks and if so, which ones?*

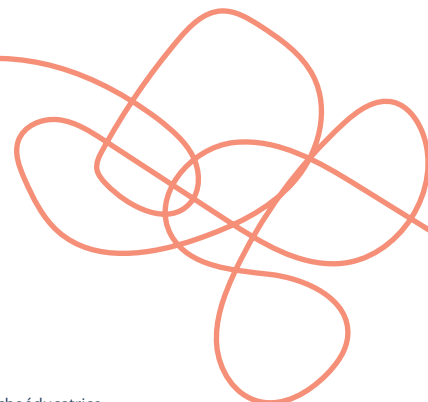
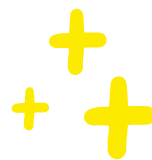
Laissez les jeunes répondre. Si vous pensez à des réponses qui n'ont pas été données, les amener au groupe pour pousser leur réflexion plus loin.

### ÉTAPE 5 :

Demander à vos élèves de reprendre leur questionnaire du début (fiche élève 1), et de compléter maintenant la dernière colonne en répondant à nouveau à chaque affirmation.

Demandez-leur ensuite (sans les forcer à répondre) :

- *"Do any of you notice a difference between your answers at the beginning of the activity and your answers now, after watching the film and reflecting on your social media use? Do you want to explain what changed?"*



ACTIVITÉ PRÉALABLE :  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE :  
5-10 minutes

PRÉPARATION :  
40-45 minutes

RÉALISATION :  
40 ou 94 minutes

INTÉGRATION :  
15 minutes

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ :  
30 ou 40 minutes

SORTIE :  
5-10 minutes

OBJECTIF : Relever le défi pour reprendre le contrôle de son utilisation des réseaux sociaux

## TÂCHE DE BILLET DE SORTIE

### 5-10 minutes



Proposez à vos élèves un défi : passer une journée sans réseaux sociaux.

Puis distribuez-leur **la fiche élève 4** et invitez-les, à la fin de leur journée sans réseaux sociaux, à répondre aux questions pour leur prochain cours.

→ Si certain-e-s manifestent l'envie de réduire fortement leur consommation des réseaux sociaux, voici une ressource que vous pouvez leur partager :

<https://www.humanetech.com/youth/take-control-of-your-social-media-use>

Version pdf







## CHALLENGE: CUTTING OUT SOCIAL MEDIA FOR A DAY



Once you've succeeded this challenge, take a step back to learn from your experience:

**How did you feel at the end of the day?  
Calmer, more anxious?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Did this day have any unexpected effects  
on you? What did it do to you?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**What did you do instead of going on social  
media? Did you feel you had more time?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Would you like to do it again? Explain  
why?**

---

---

---

---

---

---

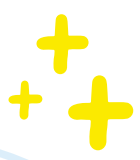
---

---

---

---

# POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'IMPACT DES MÉDIAS SOCIAUX SUR LA SANTÉ MENTALE DES ADOS



## CAPSULE VIDÉO 1 QUESTION, 1 RÉPONSE D'EXPERT-E

avec **Stéphanie Deslauriers**, psychoéducatrice qui nous explique les bons et les mauvais aspects des réseaux sociaux pour les jeunes.



## BALADO

pour mieux comprendre l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des ados : course aux likes, cyberintimidation, fake news, découvrez les conseils de Stéphanie Deslauriers pour aider les jeunes à réguler leur consommation.



## TOUS NOS OUTILS ET FICHES PÉDAGOGIQUES

dans notre trousse écoles pour aider les jeunes à développer une santé mentale saine.

Disponibles en français et en anglais.



[fondationjeunesentete.org](https://fondationjeunesentete.org)

Fondation Jeunes en Tête

@jeunesentete

Fondation Jeunes en Tête

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON