

PARCOURS MA VIE NUMÉRIQUE

Les réseaux et moi

- Cycle 4 /Collège & Lycée -

Avec le parcours **Les réseaux et moi**, les jeunes sont amenés à s'interroger sur le fonctionnement des réseaux sociaux et à leurs impacts sur leur bien-être (numérique). Ils découvrent **les mécanismes et stratégies de captation attentionnelle** mis en place pour y passer toujours plus de temps, et **des leviers d'action** pour reprendre leurs usages en main et favoriser leur bien-être en ligne.

MODALITÉS DU PARCOURS

Objectifs pédagogiques :

- Amener les jeunes à réfléchir et échanger autour de leurs expériences et usages sur les réseaux sociaux
- Apprendre à protéger son bien-être (numérique) et à questionner ses pratiques en ligne
- Prendre conscience des mécanismes et stratégies de captation attentionnelle des réseaux et de leurs impacts sur nos usages
- Comprendre le fonctionnement des algorithmes des réseaux sociaux, leur incidence sur les contenus suggérés et leurs limites (notamment sur la construction de son identité à l'adolescence)
- Définir un cadre de bonnes pratiques numériques adapté à ses usages en ligne

Liens avec les programmes scolaires (cycle 4 et lycée) :

Liens avec les enseignements transverses :

- S'insérer dans le monde numérique,
- Sécuriser l'environnement numérique,
- Protéger la santé, le bien-être et l'environnement,
- Connaître les principaux concepts liés à l'usage des réseaux sociaux,
- Connaître les différentes formes de cyberviolence et les ressources disponibles pour lutter contre la cyberviolence.

Liens spécifiques avec les programmes de cycle 4 :

• **Domaines de compétence de l'EMI :**

- Liberté d'expression : engager une réflexion sur l'évaluation des sources d'information et sur les critères de leur fiabilité, les problèmes soulevés par l'intelligence artificielle (IA), les algorithmes de recommandation, les

désordres informationnels (mésinformation, malinformation, désinformation, réinformation, « chambres d'écho »).

- Libertés individuelles et collectives : travailler sur la liberté d'expression en ligne.

• **Programme de technologie**

- Identifier et appliquer les règles pour un usage raisonnable des objets communicants et des environnements numériques,
- Déterminer les données utilisées et produites par un programme associé à une fonctionnalité en vue de le modifier,
- Modifier un algorithme permettant de répondre au besoin ou au problème posé.

Liens spécifiques avec les programmes du lycée :

• **Programmes de Sciences Numériques et Technologie (SNT) et de Numérique et Sciences Informatiques :**

- Faire un usage responsable et critique de l'informatique,
- Connaître les principaux concepts liés à l'usage des réseaux sociaux,
- Identifier les sources de revenus des entreprises de réseautage social,
- Décrire comment l'information présentée par les réseaux sociaux est conditionnée par le choix préalable de ses amis.

Usage : en collectif

Matériel nécessaire

- Un ordinateur connecté
- Un vidéoprojecteur ou TNI

Durée de l'atelier : plusieurs modalités possibles

- **Une séance d'1 heure :** Le format idéal pour réaliser l'introduction et les 4 étapes du parcours, laisser la place à l'échange et co-construire la trace écrite.
- **Une séance de 30 minutes :** Le parcours peut être réalisé en mode découverte sur un format de 30 min, vous permettant de le combiner avec un autre parcours sur une séance d'une heure.
- La réflexion et la formulation des règles de l'étape 4 « **On met en pratique ?** » peuvent faire l'objet d'une séance à part entière ou d'une séance individuelle avec mise en commun.

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

Étape optionnelle en amont du parcours

Objectif : interroger les jeunes sur leurs représentations du fonctionnement des réseaux sociaux et la captation attentionnelle.

Proposez **un bingo de l'attention** : sur une grille de bingo 3 x 3, les jeunes remplissent chaque case avec un mot ou une idée qu'ils associent spontanément aux mécanismes de captation de l'attention des réseaux sociaux (notifications, algorithmes de recommandation, circuit de la récompense...).

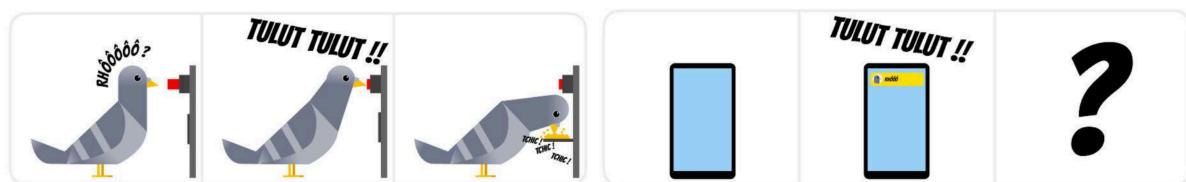
Ensuite, lors d'un échange collectif, les jeunes comparent leurs réponses, repèrent les thèmes communs ou divergents, et identifient ce qu'ils connaissent déjà ou ce qu'ils pensent découvrir dans le parcours.

Pendant la séance, lorsqu'une notion (ou un mot clé) est abordée dans le parcours, les jeunes consultent leur grille pour vérifier si elle y figure. En fin de séance, chaque notion correctement identifiée apporte un point : le jeune ou le groupe ayant obtenu le plus de points est déclaré vainqueur. La grille pourra être réutilisée en fin d'enquête pour mesurer l'évolution des représentations en comparant les termes avec les mots appris.

algorithme de recommandation	filtres beauté (Bold Glamour)	notification
récompense	contenu suggéré	feature
publicité ciblée	reminder	like, commentaire

Étape 1 : On observe

Objectif : faire émerger les représentations des jeunes sur les mécanismes de captation attentionnelle des réseaux sociaux au travers de l'expérience de réponse conditionnée de Skinner.



Laissez les jeunes observer les images et poursuivez par une phase de questions/réponses sur celles-ci pour recueillir leurs premières impressions.

Pistes de questions :

- Que voyez-vous sur les trois premières images ? Que fait le pigeon ?
- Savez-vous comment s'appelle ce genre d'expérience ?
- Quel est le lien avec l'image du smartphone ?

Éléments de réponse :

Ce visuel permet d'aborder **la notion de circuit de la récompense**, un mécanisme fondamental du cerveau qui motive à répéter les comportements qui procurent du plaisir ou des sensations agréables. Le pigeon est conditionné pour appuyer sur un bouton afin d'obtenir une récompense, qui déclenche également une sonnerie : il associe progressivement le bouton et la sonnerie à la récompense. Ainsi, lorsque la sonnerie retentit, même sans avoir appuyé sur le bouton, le pigeon se dirige vers sa récompense. Cet exemple permet de faire le parallèle avec les réseaux sociaux qui mettent en place des systèmes de likes, de partages et de notifications nous conditionnant à regarder plus longtemps nos écrans.

Pour alimenter la discussion, commencez si besoin par recontextualiser ce qu'est un réseau social en demandant aux jeunes leurs définitions. *Ont-ils déjà eu l'impression d'être pris pour un pigeon sur les réseaux sociaux ? Pourquoi ?*

Les réseaux sociaux utilisent un système de récompense pour nous conditionner à y passer toujours plus de temps : connaissent-ils des exemples du quotidien illustrant ce système de récompense ? Pourquoi, à leur avis, les réseaux sociaux utilisent-ils ces mécanismes ?

Amenez les jeunes à identifier et partager les limites des réseaux sociaux, mais également les bénéfices qu'ils peuvent avoir dans leur quotidien. Dans quels contextes utilisent-ils le numérique ?

Ces questions visent à amener les jeunes à prendre conscience de l'analogie entre l'expérience adaptée de Skinner et les réseaux sociaux, avec **la mise en place de comportements opérants établis sur l'obtention de plaisir ou de sensations positives**. Cette prise de conscience tend à initier un changement de pratiques en identifiant les bénéfices et les limites des réseaux sociaux et du numérique.

En résumé :

- Les réseaux sociaux utilisent **un système de récompense**, identifiable dans l'expérience de Skinner, pour nous retenir et nous inciter à y rester toujours plus longtemps.
- Le système de récompense est **un mécanisme de captation attentionnelle fondée sur l'obtention de sensations positives**.

- Les jeunes sont **particulièrement sensibles** au système de récompense pendant l'adolescence (en lien avec le besoin de se conformer socialement).

Étape 2 : On questionne

Objectif : identifier les conséquences (positives et négatives) des usages numériques sur le bien-être (physique et psychologique) des jeunes pour favoriser l'intentionnalité de leurs comportements en ligne.

Après cette première étape d'ouverture de la discussion, une série de questions permettent aux jeunes de **partager leurs expériences, pratiques et ressentis sur les réseaux sociaux**. Il est important qu'ils se sentent en confiance pour échanger : prenez le temps de poser **un cadre bienveillant**, où chacun est libre de participer ou non à la discussion, et respecte le témoignage et l'avis de ses camarades.

Pour chaque question, plusieurs propositions de réponses sont formulées. Lisez les énoncés et demandez aux jeunes de voter pour la proposition qui correspond, selon eux, à leurs usages ou opinions. Vous pouvez profiter de cette occasion pour les interroger sur les raisons de leur choix.

Astuce pour le vote : en collectif, les jeunes risquent d'être influencés par le vote de leurs pairs. Proposez-leur de voter les yeux fermés !

Questions	Éléments de réponse et pistes d'approfondissement des échanges
<p>Vous coucher plus tard que prévu ou vous réveiller en pleine nuit après avoir reçu une notification d'un réseau social sur votre smartphone, ça vous arrive... ?</p> <ul style="list-style-type: none">presque tous les soirsune fois par semaineune fois par moisrarement, voire jamais	<p><u>Feedback</u> : 70 % des adolescents manquent de sommeil [1], et 30 % d'entre eux disent être régulièrement réveillés en pleine nuit par une notification sur leur smartphone [2]. Or, le manque de sommeil a des répercussions importantes sur notre bien-être, notamment à l'adolescence : fatigue, somnolence, difficultés de concentration, irritabilité, migraines, douleurs et augmentation des risques de maladies cardiovasculaires et de l'obésité [3].</p> <p>Et les réseaux sociaux dans tout ça ? Les réseaux sociaux sont conçus pour maximiser le temps passé sur leurs plateformes : les consulter avant de dormir, c'est prendre le risque d'y passer plus de temps que prévu et de décaler notre heure d'endormissement, alors que celle du réveil ne peut pas l'être. Cela crée une dette de sommeil. En plus de cela, la lumière bleue des écrans peut perturber notre cycle naturel d'endormissement, en excitant notre cerveau [4]. Dormir avec un smartphone allumé dans sa chambre, cela renforce l'effet sentinelle [5] : même en dormant, notre cerveau reste à l'affut</p>

des notifications que l'on pourrait recevoir. Le sommeil est donc plus léger et moins reposant !

Protéger notre sommeil, c'est aussi protéger notre santé et notre bien-être.

Sources : [1] [Feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité](#) ; [2] [Résultats de l'enquête du Réseau Morphée, 2020](#) ; [3] [Insomnie - Inserm](#) ; [4] [Article scientifique de Najjar et al., 2024](#) ; [5] [Sommeil et nouvelles technologies, Institut national du sommeil et de la vigilance, 2016](#)

Quelques questions supplémentaires :

- Pensez-vous à d'autres manières dont le numérique, les écrans ou les réseaux sociaux affectent votre bien-être physique ?
- Comment affectent-ils le bien-être psychologique ?
- Que pouvez-vous mettre en place pour mieux dormir ?

Quelques éléments de réponse :

- Le bien-être (notamment numérique) comprend une forme "physique" et une forme "psychologique".
- Le bien-être physique fait référence à l'ensemble des ressentis corporels en lien avec le fait de "se sentir en forme". Il englobe notamment la qualité du sommeil, le niveau de fatigue, l'activité physique (ou à défaut, la sédentarité et ses conséquences).
- Le bien-être psychologique tourne autour du fait d'être acteur de ses comportements (et donc des usages intentionnels du numérique) et de se sentir entouré et reconnu par les autres (tissu social, relations sociales sereines avec ses proches et amis...).
- En cas d'usages excessifs (prolongés) et de la sédentarité, le numérique peut impacter notre bien-être, à la fois physiquement (fatigue, somnolence, surpoids/obésité, troubles visuels, risques accrus de développer des maladies cardiovasculaires et cardiorespiratoires, diabète...) et psychologiquement (perte de contrôle, épuisement psychologique, isolement social, troubles de l'humeur...).

Quelques propositions d'approfondissement :

Proposez une réflexion autour des bonnes pratiques recommandées pour favoriser le bien-être des jeunes (quelques exemples ci-dessous) et commencez à introduire la notion d'intentionnalité des usages :

	<ul style="list-style-type: none">• Couvre-feu digital : créer des moments de déconnexion, au moins une heure avant le coucher.• Espaces numériques : placer les appareils numériques en dehors de la pièce de sommeil, ou les éloigner de l'espace nuit (lit/table de chevet) et les placer dans un meuble clos.• Plage de déconnexion : programmer une plage de déconnexion durant laquelle il n'y a pas de notifications (sonores, visuelles).• Sensibilisation des jeunes aux effets des écrans sur le sommeil, l'hypervigilance et leurs impacts sur le bien-être (physique et psychologique).
<p>Parmi ces stratégies, laquelle vous semble la plus efficace pour vous maintenir connectés le plus longtemps possible sur vos réseaux sociaux ?</p> <ul style="list-style-type: none">• Générer aléatoirement des récompenses ou des badges• Pousser des contenus ultra-personnalisés• Faire s'enchaîner des (nouveaux) contenus en continu• Envoyer des notifications sur de nouvelles publications	<p><u>Feedback : Toutes les propositions sont justes.</u></p> <p>Sur les réseaux sociaux, tout est réfléchi pour maximiser le temps que nous y passons (fonctionnalités, features, mécaniques, notifications...). Pour cela, ils s'appuient sur les travaux des sciences cognitives en matière de captation attentionnelle. Le scroll infini, la lecture automatique des vidéos, l'actualisation continue des contenus, les récompenses et notifications sont autant de stratégies permettant d'attirer et de maintenir l'attention de notre cerveau sur leurs plateformes.</p> <p>L'algorithme de recommandation, c'est l'une des mécaniques les plus redoutables : avec les progrès des IA, ils sont capables d'identifier et de vous pousser des contenus ciblés à partir de vos habitudes et comportements sur la plateforme.</p> <p><u>Quelques questions supplémentaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Savez-vous comment les algorithmes de recommandations fonctionnent ?• Quels sont leurs avantages ? Leurs limites ? Leurs risques ? <p><u>Quelques éléments de réponse :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Les algorithmes utilisent nos données (nos interactions, nos intérêts, notre profil) pour établir notre profil et nous proposer des contenus que nous pourrions apprécier.• Les algorithmes permettent d'avoir accès à toujours plus de contenu suggéré, mais limitent par la même occasion l'exposition de l'utilisateur à différents types de contenus et points de vue :<ul style="list-style-type: none">◦ Une <u>bulle de filtres</u> sélectionne l'information à présenter à un utilisateur selon son profil.◦ Une <u>chambre d'écho</u> ne présente que des contenus partageant la vision de l'utilisateur, favorisant les idées stéréotypées et préconçues.

- Selon un rapport, **4 jeunes sur 10** préfèrent suivre les contenus recommandés par leur algorithme plutôt que par leurs proches : [télécharger le rapport](#).

Quelques propositions d'approfondissement :

- Amenez les jeunes à réfléchir au caractère sur-stimulant des réseaux sociaux (notifications, scroll infini, récompenses...) et à ce qu'ils peuvent mettre en place pour ne plus être autant tentés. Puis, présentez-leur des conseils pratiques pour reprendre le contrôle : une application d'auto-régulation, le mode sombre du téléphone, ou le mode noir et blanc permettant de diminuer les stimuli...
- Proposez des ressources complémentaires, comme cette activité déconnectée pour les 13-18 ans : [#Pour toi, le jeu des algorithmes, Habilo Médias \(Canada\)](#).

Comment qualifiez-vous votre relation avec les réseaux sociaux ?

- Vous vous y sentez bien !
- Vous vous sentez accros !
- Vous vous y sentez submergés par les contenus
- Vous ressentez le besoin de les fuir !

Feedback : Notre rapport aux réseaux sociaux varie, mais beaucoup d'entre nous peinent à s'en passer. Les **jeunes de 12 à 17 ans interrogés** y consacrent en moyenne **2 à 4 heures par jour** [1].

On parle parfois, à tort, d'**addiction aux réseaux sociaux**, à cause des difficultés à en réguler nos usages... Et si c'était simplement notre cerveau qui était **surstimulé** par tous ces contenus ? Pas étonnant que certains puissent alors **se sentir épisés ou submergés** après y avoir passé du temps : on parle de **fatigue des réseaux sociaux** !

Comment faire ? Pour lutter contre ces effets, certains jeunes choisissent de quitter ou désinstaller certaines applis. D'ailleurs, **76 % des jeunes interrogés** accepteraient de **supprimer un réseau qui les rend anxieux**. **30 % d'entre eux** sont même prêts à **boycotter les réseaux sociaux** [1]. Une solution radicale qui a des avantages et des inconvénients.

Et, si la solution la plus efficace, c'était de trouver des stratégies pour garder le contrôle sur nos usages ?

Sources : [1] [Sondage ODOXA, Qui sont nos ados ? Les réseaux sociaux, Acadomia, 2025](#)

Quelques questions supplémentaires :

- Vous arrive-t-il de vous sentir dépassés par les réseaux ? Que faites-vous dans ces moments ?
- Selon vous, quels sont les avantages des réseaux sociaux ? Quels conseils donneriez-vous à vos parents pour leur faire comprendre l'intérêt des réseaux sociaux ?

Quelques éléments de réponse :

- Se sentir "accro" aux réseaux sociaux ne signifie pas en être dépendant ou addict, mais plutôt les utiliser de manière excessive et être submergé sans trop savoir comment se sortir de cette spirale.
- Les réseaux sociaux proposent énormément de contenus, sur des sujets divers et variés, ce qui peut être un avantage pour se divertir ou s'acculturer à de nouvelles thématiques, mais peut également conduire à un trop-plein d'informations. Ce ressenti s'appelle le *social overload*.

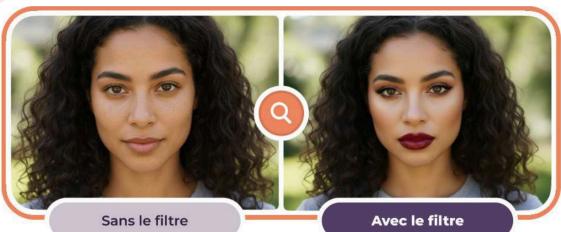
Quelques propositions d'approfondissement :

- Interrogez les jeunes autour de **leurs usages positifs du numérique** : Identifiez-vous des usages numériques qui vous sont positifs ? Quels sont ces usages ? Sont-ils toujours aussi efficaces dans les moments plus difficiles (anxieux, stress, irritation, problèmes familiaux...) ?
- Amenez les jeunes à aborder leur relation avec les réseaux sociaux et le regard (partagé ou non) de leurs proches sur leurs pratiques numériques.
- Identifiez et partagez les astuces/conseils visant à circonscrire/responsabiliser ses usages numériques en ligne (notamment des réseaux sociaux).

Étape 3 : On analyse

Objectif : comprendre la face cachée des réseaux sociaux en termes d'algorithmes, d'exploitation des données personnelles, et de conséquences sur la construction identitaire.

Questions	Éléments de réponse et pistes d'approfondissement des échanges
Regardez ces contenus partagés sur un réseau social avec ou sans le filtre « Bold Glamour ». Quelles différences observez-vous ? Qu'en pensez-vous ?	<p><u>Objectif pédagogique</u> : prendre conscience des biais et stéréotypes sexistes véhiculés par les réseaux sociaux et leurs impacts sur la construction de son identité.</p> <p><u>Quelques questions pour échanger :</u></p>



- Vous arrive-t-il d'utiliser des filtres ? Dans quel but ?
- Que pensez-vous de l'utilisation de ces filtres ?
- Selon vous, pourquoi peuvent-ils être problématiques ?

Quelques éléments de réponse / Ce qu'il faut retenir :

- Le filtre « Bold Glamour » transforme le visage à l'aide de l'Intelligence Artificielle, pour reproduire des critères de beauté inaccessibles véhiculés par la société (un nez plus fin, des lèvres repulpées, des sourcils liftés).
- Il perpétue des stéréotypes autour des codes de la beauté féminine et de l'hypersexualisation des femmes.
- Chez les jeunes, cela peut favoriser les comparaisons descendantes et diminuer l'estime de soi, dans une période durant laquelle ils sont particulièrement vulnérables et leur identité en construction.
- Cela peut être particulièrement dommageable auprès de jeunes filles présentant des fragilités préalables, avec une porte d'entrée potentielle vers les troubles des conduites alimentaires (TCA).

Source : La dangereuse beauté artificielle de Bold Glamour, le filtre phénomène sur TikTok, France24, 2023

Quelques propositions d'approfondissement :

- Interrogez les jeunes sur les critères de beauté (féminins et masculins) véhiculés par la société, les médias et les réseaux sociaux : à quels endroits sont-ils visibles (autre que les réseaux sociaux) ? Comment parviennent-ils à les repérer ?

Phase 1 : présentation des archétypes.

Objectif pédagogique : comprendre le fonctionnement des algorithmes de recommandation

Des chercheurs ont créé 4 archétypes masculins de profils sur des réseaux sociaux et ont observé les contenus suggérés par l'algorithme de recommandation jour après jour. Découvrons-les. À quoi vous attendez-vous ?



et leurs dérives en fonction des fragilités psychologiques et identitaires des jeunes.

Quelques questions pour échanger :

- Que remarquez-vous ?
- Ces archétypes sont-ils semblables ? Quels sont leurs points communs ?
- Devraient-ils être exposés à des contenus similaires ? Pourquoi ?

Quelques éléments de réponse / Ce qu'il faut retenir :

- L'étude vise à déterminer le type de contenus recommandés/suggérés spontanément par l'algorithme de recommandation d'un des grands réseaux sociaux en fonction du type d'archétype auquel l'utilisateur est associé.
- Certains types de contenus ne sont pas pertinents à montrer aux archétypes, selon leur profil et leurs fragilités, car ils pourraient peiner à prendre du recul et à ne pas se laisser influencer lorsqu'ils sont confrontés à des contenus problématiques.
- Dans le cas de l'étude, 2 archétypes sont plus vulnérables : Sam, qui regroupe des critères permettant de l'associer progressivement à un profil lié à l'incele, et Tim, au masculinisme.
- Ces contenus véhiculent des préjugés genrés et ultra-normatifs sur la représentation (toxique) de la masculinité : lors de l'adolescence, les jeunes peuvent être à la recherche de modèles et de repères auxquels se conformer pour structurer leur identité. Les jeunes sont donc particulièrement vulnérables à ce type de contenus.

Quelques propositions d'approfondissement :

- Amenez la discussion autour des stéréotypes genrés masculins et féminins : quelles sont les attentes de la société pour chacun ? Pourquoi ? Que peut-on faire pour ne pas se laisser

<p>Phase 2 : présentation des résultats de l'étude.</p> <p>Regardez bien cette infographie. Qu'en pensez-vous ?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Jour</th> <th>Proportion de temps passée à pleurer ("Un vrai mec, ça perd pas son temps à pleurer, ça agit")</th> <th>Proportion d'apprentissage pour les femmes ("c'est comme ça qu'on apprend le respect aux femmes")</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jour 2</td> <td>33,7%</td> <td>13,0%</td> </tr> <tr> <td>Jour 3</td> <td>45,0%</td> <td>27,0%</td> </tr> <tr> <td>Jour 5</td> <td>62,2%</td> <td>55,7%</td> </tr> <tr> <td>Jour 7</td> <td>75,0%</td> <td>43,9%</td> </tr> </tbody> </table>	Jour	Proportion de temps passée à pleurer ("Un vrai mec, ça perd pas son temps à pleurer, ça agit")	Proportion d'apprentissage pour les femmes ("c'est comme ça qu'on apprend le respect aux femmes")	Jour 2	33,7%	13,0%	Jour 3	45,0%	27,0%	Jour 5	62,2%	55,7%	Jour 7	75,0%	43,9%	<p>influencer par ces images ?</p> <p><u>Objectif pédagogique</u> : identifier comment les algorithmes créent une bulle de filtre autour de contenus misogynes et masculinistes.</p> <p><u>Quelques questions pour échanger :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Comment interprétez-vous le graphique ? Qu'en déduisez-vous ? La différence entre le jour de départ et le jour 7 vous étonne-t-elle ? Pourquoi ? Avez-vous déjà été exposés en ligne à des contenus que vous avez perçus comme inappropriés ? À quelle fréquence ? Que pouvez-vous faire pour demander de l'aide ou les signaler ? Selon vous, que signifie la masculinité toxique ? Et la misogynie ? <p><u>Quelques éléments de réponse / Ce qu'il faut retenir :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1h par semaine, les chercheurs consultent les contenus suggérés : s'ils correspondent à l'archétype concerné (parmi les 4 évoqués), ils le regardent entièrement, sinon, ils les zappent. Les résultats de l'étude montrent que : <ul style="list-style-type: none"> Contrairement à ce qui aurait pu être attendu, tous les archétypes étaient exposés fréquemment à des contenus masculinistes et misogynes, quels que soient les intérêts renseignés (la fréquence d'exposition à ces contenus était toutefois plus importante pour les archétypes partageant des intérêts proches à ces thématiques). Dès le lancement de la mesure (j+2), spontanément, les 4 archétypes ont déjà été fortement exposés à des contenus masculinistes (représentant une fréquence de 33 % du temps de visionnage) et misogynes (13 % du temps). De jour en jour, les contenus misogynes et associés à la masculinité toxique étaient de plus en plus suggérés aux 4 archétypes,
Jour	Proportion de temps passée à pleurer ("Un vrai mec, ça perd pas son temps à pleurer, ça agit")	Proportion d'apprentissage pour les femmes ("c'est comme ça qu'on apprend le respect aux femmes")														
Jour 2	33,7%	13,0%														
Jour 3	45,0%	27,0%														
Jour 5	62,2%	55,7%														
Jour 7	75,0%	43,9%														

jusqu'à atteindre leur apogée après 7 jours pour les contenus masculinistes. Leur fréquence d'exposition était tellement importante qu'elle diminuait le temps disponible pour l'exposition à des contenus misogynes (ce qui explique la diminution de la fréquence d'exposition à des contenus misogynes à j+7).

- Après 5 jours, l'algorithme TikTok suggérait 4 fois plus (de 13 % à 52 %) de contenus misogynes.
- Après 5 jours, il suggérait également 2 fois plus de contenus relevant de la masculinité toxique.
- L'exposition à ces contenus touche l'ensemble des archétypes, et pas uniquement ceux qui présentaient des fragilités préalables.

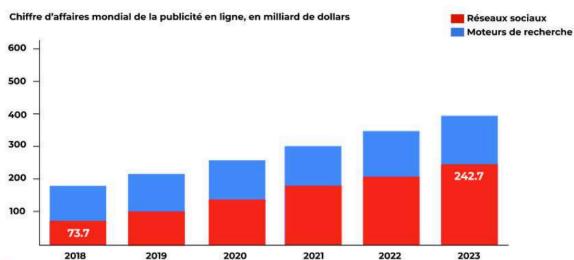
Sources : [L'algorithme de Tik Tok favorise les contenus misogynes, selon une étude. Radiofrance, 2024](#) et [Safer scrolling. How algorithms popularize and gamify online hate and misogyny for young people, Regehr et al., 2024, University of Kent](#)

- Les [contenus misogynes](#) regroupent le rabaissement des femmes au statut d'objet (ou [objectification](#)), le harcèlement sexuel, le dénigrement (ou humiliation et rabaissement) des femmes.
- La [masculinité toxique](#) représente un ensemble de comportements stéréotypés dictant comment un « vrai homme » devrait agir, souvent liés à la domination de la femme, au détachement émotionnel, ou à l'agressivité.

Quelques propositions d'approfondissement :

- Interrogez les jeunes sur leur définition de [sextorsion](#). Puis présentez-leur la campagne de prévention sur la sextorsion à destination des adolescents et des jeunes adultes : [Payboy - La sextorsion exposée](#) pour ouvrir le dialogue.

Regardez bien cette infographie. Qu'en pensez-vous ?



Objectif pédagogique : amener les jeunes à identifier les enjeux économiques autour de l'utilisation de leurs données personnelles à des fins de publicité ciblée.

Quelques questions pour échanger :

- À quelle fréquence êtes-vous exposés à des contenus publicitaires sur les réseaux sociaux ?
- Y êtes-vous réceptifs ? Pourquoi ?
- Que pensez-vous de cette utilisation de vos données personnelles ? En aviez-vous conscience ?

Quelques éléments de réponse / Ce qu'il faut retenir :

- Les algorithmes utilisent nos données pour nous proposer du contenu que nous pourrions aimer, et ce que ce soit des vidéos, des publications ou des publicités.
- Les réseaux sociaux créent un profil à chaque utilisateur en se basant sur son activité, ses intérêts, ses recherches, pour ensuite vendre ses données à des publicitaires et proposer les publicités d'entreprises ciblées.
- Les réseaux sociaux font une partie de leur chiffre d'affaires grâce à la publicité ciblée.

Quelques propositions d'approfondissement :

- Présentez cet article portant sur les attraits des jeunes pour la publicité ciblée pour engager la discussion : [L'influence des réseaux sociaux sur la consommation de la Gen Z](#).

Organisez les étapes nécessaires pour actualiser l'algorithme de recommandation de Tom sur son réseau social préféré. Quelles conclusions en tirez-vous ?

Objectif pédagogique : exploiter la sensibilité des algorithmes de recommandation sur les réseaux sociaux afin de reprendre le contrôle sur les contenus suggérés.

Reprogrammer/remettre à zéro ses algorithmes

Quelques questions pour échanger :



- Avez-vous déjà été confronté à du contenu que vous ne souhaitez pas voir ? Qu'avez-vous fait ?
- Au contraire, y a-t-il du contenu que vous aimeriez consulter mais qui ne vous est pas proposé ? Pourquoi selon vous ?
- Quel est l'intérêt de réinitialiser son algorithme ?

Quelques éléments de réponse / Ce qu'il faut retenir :

- Les algorithmes se basent sur les interactions, les recherches et le profil d'un utilisateur pour lui proposer du contenu qu'il pourrait apprécier.
- Pour avoir de nouvelles suggestions de contenu, il est possible de faire des recherches sur ce sujet.
- Au contraire, pour ne plus avoir un type de contenu, il est possible de sélectionner qu'il ne nous intéresse pas.
- Réinitialiser son algorithme est irréversible, mais permet aux réseaux sociaux de mieux comprendre nos intérêts actuels et de découvrir de nouvelles choses.

Quelques propositions d'approfondissement :

- Proposez un tutoriel pour réinitialiser l'algorithme d'un de ses réseaux sociaux, comme TikTok ([Actualiser ton fil d'actualité](#)) ou Instagram ([Réinitialiser vos suggestions de contenu](#)).

Étape 4 : On met en pratique ?

Objectif : Définir des bonnes pratiques ensemble permettant de garder le contrôle sur ses usages numériques tout en sachant réagir en cas de problème.

Après la phase d'analyse, les jeunes réfléchissent ensemble à des idées et des règles permettant de garder des usages numériques intentionnels (être acteur de ses usages). Ces bonnes pratiques peuvent être éditées dans les espaces dédiés du parcours puis exportées au format PDF pour les sauvegarder.

Les messages clés à transmettre :

- Discuter avec des amis, partager des contenus, exprimer ses talents sont quelques exemples parmi tant d'usages sur les réseaux sociaux **favorisant notre bien-être numérique**.
- Les réseaux sociaux intègrent des fonctionnalités et des mécaniques visant à maximiser le temps de connexion de leurs utilisateurs en captant leur attention. Pour cela, ils s'appuient sur **le circuit de la récompense**.
- Notifications, algorithmes de recommandation, récompenses sont autant d'exemples de ces mécaniques de captation attentionnelle.
- Les usages excessifs peuvent affecter le bien-être physique (sommeil, fatigue, sédentarité...) et psychologique en induisant **une forme d'épuisement ou de saturation de nos ressources cognitives**.
- Il est important de **rester acteur de ses usages** : dès lors qu'ils sont ressentis négativement ou comme subis, il faut en alerter ses proches ou toute personne de confiance.

Pour prolonger l'atelier :

Vous souhaitez prolonger la réflexion menée au cours de l'atelier ? Découvrez des activités complémentaires pour aller plus loin.

> Piste 1 : Débattre sur les bénéfices du numérique

Divisez la classe en deux groupes : le groupe « à fond le numérique », et le groupe « tout pour la "vraie" vie ». Pour chaque situation annoncée, les groupes défendent leur vision en débattant sur les bénéfices de leur camp. À la fin, demandez-leur de trouver un compromis. Les situations peuvent être par exemple :

- Je veux acheter un livre pour un proche, mais je ne sais pas lequel choisir (*demander conseil à un autre proche ou à un vendeur, vs. se renseigner sur Internet ou sur une IA*).
- Je me suis disputé avec mon meilleur ami et je me sens seul (*envoyer un message à l'ami en question pour se réconcilier ou faire une activité pour se distraire comme la lecture ou du sport, vs. parler à une IA ou se distraire sur YouTube*).
- Je voudrais un itinéraire pour mes vacances (*demander conseil à une personne qui y est déjà allée ou acheter un guide, vs. regarder des blogs de voyage ou demander à une IA*).

> Piste 2 : Construire une charte d'engagement

Demandez aux élèves de construire une charte reprenant des bonnes pratiques numériques, réalistes et adaptées, pour équilibrer vie en ligne et vie hors ligne. Une fois les bonnes pratiques notées en classe, les élèves peuvent, s'ils le souhaitent, les transformer en affiche.

LEXIQUE UTILE DES TERMES TECHNIQUES

Algorithme :

un système mathématique qui classe, filtre et organise les données d'un utilisateur (ses interactions, son profil, ses intérêts) pour optimiser l'affichage des contenus qui lui seront montrés.

Bulle de filtres :

la sélection, par les algorithmes, des informations présentées à un utilisateur selon son profil.

Captation attentionnelle :

un concept, aussi appelé capture de l'attention, qui désigne les perturbations extérieures à une tâche en cours qui ne peuvent être ignorées.

Chambre d'écho :

un environnement, engendré par les algorithmes, dans lequel l'utilisateur n'est confronté qu'à des contenus partageant son point de vue.

Circuit de la récompense :

un mécanisme fondamental du cerveau qui motive à répéter les comportements qui procurent du plaisir ou des sensations agréables.

Conditionnement opérant :

le processus de développement d'un nouveau comportement dans le but d'obtenir une sensation positive, une récompense...

Incel :

une sous-catégorie du masculinisme, fondé à partir d'un mot-valise de langue anglaise pour *involuntary celibate* (célibataire involontaire en français), qui désigne des hommes haïssant les femmes, qui seraient responsables, selon eux, de leur insatisfaction (sexuelle notamment).

Intentionnalité des usages :

le fait d'avoir conscience de ses usages, établis dans un but pour en garder la maîtrise.

Masculinisme :

un mouvement misogyne, violent et anti-féministe visant à placer les hommes et leurs intérêts au-dessus des femmes.

Masculinité toxique :

l'ensemble de comportements stéréotypés dictant comment un « vrai homme » devrait agir, souvent liés à la domination de la femme, au détachement émotionnel, ou à l'agressivité.

Misogynie :

le sentiment de mépris à l'égard des femmes, qui engendre des préjugés et des comportements de domination, tels que l'objectification des femmes, le harcèlement sexuel, le dénigrement (ou humiliation et rabaissement) des femmes.

Objectification (de la femme) :

le fait de réduire une personne à un statut d'objet, en ne considérant que son corps ou ses caractéristiques sexuelles.

Réponse conditionnée :

le résultat du processus de conditionnement opérant, qui correspond à un nouveau comportement dans le but d'obtenir une sensation positive, comme une récompense.

Réseaux sociaux :

un site internet ou une application mobile qui permet aux utilisateurs de se constituer un réseau d'amis, de relations ou d'abonnés, et qui favorise les interactions sociales entre individus, groupes d'individus ou organisations. (Mercator, [Définition Réseau social | Lexique du marketing](#))

Sextorsion :

une forme de cybercriminalité, combinant les mots « sexe » et « extorsion », fondée sur la menace d'envoyer des photos de nu pour obtenir de l'argent ou des faveurs.