



Image corporelle et médias sociaux : éviter le piège de la comparaison

Les supports de lecture, la représentation dans les médias sociaux, la santé des médias sociaux



Années scolaires : Du secondaire 3 au secondaire 5

Durée : De 1 à 1,5 heure, plus le temps requis pour effectuer l'activité d'évaluation

Aperçu

Dans cette leçon, les élèves se penchent sur la façon dont les médias sociaux peuvent les inciter à se comparer aux autres, de même que sur les conséquences que cette comparaison peut avoir sur leur image corporelle et leur estime de soi. Ils analysent comment les fonctionnalités, les algorithmes, et la culture des réseaux sociaux qu'ils utilisent peuvent les influencer. Ils produiront des « prototypes papier » d'applications de médias sociaux repensées qui favorisent une utilisation plus saine. Enfin, les élèves réfléchiront à la façon dont ils peuvent adapter leur utilisation des applications existantes pour qu'elles ressemblent davantage à leurs versions repensées.

Objectifs d'apprentissage

Les élèves sont amenés à se familiariser avec les grandes idées et les concepts clés suivants :

Les médias sociaux sont des concepts

- Nos expériences avec les médias sociaux influencent notre perception de nos vies et nos corps, ainsi que ceux des autres.

Les expériences en matière de médias numériques sont déterminées par les outils que nous utilisons.

- Les fonctionnalités et la conception des différentes plateformes de médias sociaux ont un effet sur la façon dont nous utilisons les applications, de même que sur l'influence qu'elles ont sur nous.
- Les algorithmes utilisés par les médias sociaux nous proposent des contenus qui influencent également les effets que les applications ont sur nous.

Les élèves acquerront les connaissances essentielles suivantes :

Les supports de lecture :

- Quelles fonctionnalités des médias sociaux nous encouragent à nous comparer aux autres?
- Les différentes façons dont les algorithmes des médias sociaux sont optimisés peuvent nous rendre plus ou moins susceptibles de nous comparer à d'autres personnes.

La représentation dans les médias sociaux :

- Façon dont les médias sociaux nous présentent nos amis, nos pairs ainsi que les célébrités.

La santé dans les médias sociaux :

- Les façons dont les médias sociaux présentent nos pairs et des célébrités influencent notre image corporelle de même que notre estime de soi.
- Les façons de gérer les effets des médias sociaux sur notre image corporelle et notre estime de soi.

Les élèves apprendront et démontreront les compétences suivantes :

Utilisation :

- Repenser une application ou ses fonctionnalités afin d'atténuer son effet sur l'image corporelle ou l'estime de soi des gens, ou améliorer cet effet.

Compréhension :

- Analyser la conception ou l'algorithme d'une plateforme de médias sociaux pour déterminer son effet sur l'image corporelle et l'estime de soi.

Participation :

- Promouvoir des changements qui rendent les outils de médias numériques plus sains.

Préparation et matériel

- Préparez-vous à distribuer le document **Analyse de l'application** (consultez la page 6)
- Préparez-vous à distribuer la feuille d'exercice **Éviter le piège de la comparaison** (consultez la page 6)

Étape facultative :

- Préparez-vous à distribuer le document Analyse de l'application: **Instagram** (consultez la page 5)
- Préparez-vous à projeter la vidéo Littératie numérique 101 : **Notre expérience des médias numériques est façonnée par les outils dont nous nous servons**

Procédure

Célébrité et amitié

- Commencez par demander aux élèves combien d'entre eux suivent leurs amis ou les membres de leur famille sur les médias sociaux.
- Ensuite, demandez combien d'entre eux suivent des influenceurs ou célébrités (tout type confondu, soit des musiciens, des vedettes du cinéma, des youtubeurs, etc.).
- Maintenant, demandez combien d'élèves se sont déjà comparés à d'autres personnes dont ils voient les publications, les photos et les vidéos. (Si vous le voulez bien, vous pouvez avouer que vous le faites parfois vous-même.) Discutez davantage de la comparaison sociale. Demandez aux élèves :
 - Que ressentez-vous lorsque vous vous comparez à d'autres personnes?
 - Qu'est-ce que cette comparaison vous fait faire?
 - Les gens ressentent-ils parfois une pression à utiliser un filtre pour se mettre en valeur, à faire des mises en scène en prenant une photo ou une vidéo, mais en prétendant que celle-ci était candide, ou à retirer une publication n'ayant pas obtenu un grand nombre de mentions « J'aime »?

(Au besoin, soulignez que les recherches montrent que les garçons ont autant tendance à se comparer aux autres que les filles, bien qu'ils puissent se concentrer sur des attributs différents.)

L'herbe est toujours plus verte chez le voisin

- Expliquez aux élèves que, lorsque nous nous comparons à d'autres, nous ne nous sentons généralement pas très bien, puisque nous avons tendance à estimer que les autres sont plus beaux et plus heureux que nous. C'est ce qu'on appelle parfois le piège de la comparaison.
- Posez maintenant cette question aux élèves : Parmi les personnes que nous suivons sur les réseaux sociaux, lesquelles, selon vous, ont le plus grand effet sur nous lorsque nous nous comparons : nos amis ou les célébrités? Encouragez les élèves à présenter leur raisonnement, sans pour autant débattre entre eux.
- Dites aux élèves qu'en fait, les contacts en ligne qui ont le plus grand effet sur nous ne sont ni nos amis proches, ni notre famille, **ni** les célébrités. Par contre, cela ne signifie pas que nous ne nous comparons **pas** à nos amis ou à des célébrités ni que le fait de voir leurs publications sur les médias sociaux n'a aucune incidence sur nous. **Les recherches ont révélé que les plus fortes répercussions proviennent des gens qui se trouvent au milieu, soit les gens que nous côtoyons en personne, mais que nous ne connaissons pas bien.**
 - Expliquez que, dans le cas d'amis proches, nous connaissons leur identité et de nombreux détails sur leur vie, de sorte que même s'ils présentent une version idéalisée d'eux-mêmes en ligne, nous savons que celle-ci n'est pas authentique.
 - En ce qui concerne les célébrités, nous sommes probablement conscients que chaque image et vidéo a été soigneusement mise en scène, tournée et montée par des professionnels, et nous savons qu'elles ont toutes été soigneusement sélectionnées pour nous donner une impression bien précise de la vie et de l'identité de la personne.
 - Avec des amis ou des contacts qui se trouvent au milieu, en revanche, nous supposons que tout ce qu'ils publient en ligne est à peu près réel (contrairement aux célébrités), mais nous ne les connaissons pas assez bien pour être en mesure de faire une comparaison avec leur réalité (contrairement à nos amis proches). Nous sommes donc plus susceptibles de tomber dans le piège de la comparaison.

La boîte à comparaisons

- Faites remarquer aux élèves que la combinaison d'une **présentation soignée de soi** (être en mesure de contrôler la façon dont nous nous présentons) et **l'apparente réalité** est sans doute l'une des raisons pour lesquelles nous sommes plus susceptibles de nous comparer aux autres sur les médias sociaux qu'aux personnes que nous voyons en personne ou dans les médias traditionnels comme les films ou la publicité (là encore, il nous arrive de nous comparer aux autres dans ces deux cas, mais pas autant).
- Posez maintenant cette question : Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles les médias sociaux nous rendent plus susceptibles de succomber au piège de la comparaison?
 - Quand quelques élèves auront fait connaître leur opinion, dites-leur que, dans au moins un cas, nous connaissons en fait la réponse. Instagram a mené des recherches pour déterminer comment les gens utilisent l'application et a constaté que trois éléments avaient un effet : les fonctionnalités de conception, l'algorithme qui détermine le contenu qui vous est présenté (et si d'autres personnes consultent vos publications) de même que la culture qui s'est développée en conséquence chez les utilisateurs.

Optionnel :

Si vous estimez que vos élèves doivent mieux comprendre comment la conception d'une application ou d'un site web peut avoir une incidence sur notre façon de l'utiliser, présentez-leur la vidéo Littératie numérique 101 :

Notre expérience des médias numériques est façonnée par les outils dont nous nous servons.

Explorer les fonctionnalités, les algorithmes et la culture d'Instagram

Dessinez un tableau à trois colonnes au tableau et inscrivez ces titres : **Fonctionnalités, Algorithme et Culture**. Commencez par demander aux élèves de nommer des fonctionnalités d'Instagram :

- Que pouvez-vous faire avec elles?
- Que peut-on faire facilement et que peut-on faire plus difficilement (par exemple, quelles fonctionnalités ou options sont toujours disponibles, et lesquelles doit-on toucher au moins deux fois)?
- Quel type de commentaires recevez-vous?

Assurez-vous que les élèves se concentrent sur les **fonctionnalités techniques** de l'application, et non sur la manière dont eux-mêmes et leurs camarades utilisent cette dernière (cette question viendra plus tard). Notez leurs commentaires dans la colonne Fonctionnalités.

Ensuite, demandez aux élèves ce qu'ils connaissent des algorithmes utilisés par Instagram pour vous proposer des publicités, ou vous recommander des comptes à suivre ou du contenu à consommer et qu'elle utilise pour remplir la page « Explore » :

- Pour quel résultat pense-t-on que l'algorithme est optimisé? Plus précisément, comment fait-il pour vous inciter à prolonger votre utilisation de l'application? À y revenir tous les jours? À avoir des interactions avec le contenu en y attribuant des mentions « J'aime », en le partageant ou en y ajoutant des commentaires? (Faites remarquer aux élèves qu'un algorithme peut avoir plusieurs objectifs, mais qu'en général, il n'en a qu'un ou deux principaux.)
- Pour les élèves qui utilisent Instagram, à quelle fréquence voient-ils du contenu qui les dévalorise ou leur donne une mauvaise image de leur corps ou de leur apparence?
- À quelle fréquence voient-ils du contenu qui leur permet de se valoriser ou de se sentir mieux dans leur peau ou dans leur corps ou à propos de leur apparence?
- Pourquoi l'algorithme pourrait-il être intentionnellement optimisé pour vous présenter du contenu qui vous fait du mal plutôt que du contenu qui vous fait vous sentir mieux dans votre peau?

Notez leurs commentaires dans la colonne Algorithme.

Demandez ensuite aux élèves de décrire la culture d'Instagram :

- Avec qui interagissez-vous sur Instagram? Qui êtes-vous censé suivre? Que devez-vous faire si quelqu'un s'abonne à votre contenu?
- Quel type de contenu vous permettra d'obtenir un grand nombre de mentions « J'aime » ou d'abonnés? Quel type de contenu incitera les gens à se désabonner ou à penser que vous êtes bizarre si vous l'affichez ou le suivez?
- Existe-t-il des types ou des genres particuliers de photos ou de vidéos qui sont plus courants?
- Attend-on de vous que vous ayez une certaine apparence ou que vous agissiez d'une certaine manière?

Notez leurs commentaires dans la colonne Culture.

Demandez maintenant aux élèves de suggérer comment la combinaison des fonctionnalités, de l'algorithme et de la culture de l'application pourrait faire en sorte que les utilisateurs risquent plus ou moins de tomber dans le piège de la comparaison, ou qu'elle ait un effet plus important.

Assurez-vous que les résultats suivants concernant la recherche Instagram sont mentionnés, et, si les élèves les mentionnent, faites remarquer qu'ils ont également été constatés dans la recherche.

Si vous le préférez, vous pouvez projeter le document **Analyse de l'application : Instagram** (consultez la page 5) ou distribuer celui-ci [5] au lieu d'avoir une discussion en classe. Si vous choisissez cette option, guidez simplement les élèves d'un point à l'autre plutôt que de discuter en profondeur de ceux-ci

Faites remarquer aux élèves que bien que les entreprises qui conçoivent les sites de réseaux sociaux le fassent pour gagner de l'argent, la combinaison des fonctionnalités, de l'algorithme et de la culture peut parfois être néfaste pour leurs activités. Par exemple, en raison de la pression exercée pour avoir l'air impeccable, un grand nombre d'utilisateurs ne publiaient qu'une ou deux photos par jour. Par conséquent, l'application touchait moins d'argent étant donné que moins de publicités étaient présentées aux utilisateurs. (C'est la raison pour laquelle Instagram a lancé les « Stories », lesquelles ont été conçues pour sembler plus décontractées que le fil principal.)

Analyse de l'application

À présent, faites des groupes de deux ou trois élèves. Demandez à chaque groupe de choisir un autre réseau social qu'il connaît bien. Plus d'un groupe peut analyser chaque réseau social; il est toutefois préférable qu'au moins quatre réseaux sociaux différents soient analysés.

Cette liste de réseaux sociaux populaires tirée de la récente étude de MediaSmarts, Jeunes Canadiens dans un monde branché, peut être une source d'inspiration :

- Discord
- Facebook
- Pinterest
- Reddit
- Snapchat
- TikTok
- Tumblr
- Twitch
- Twitter
- VSCO
- WeChat
- Weibo
- WhatsApp
- YouTube

Distribuez le document Analyse de l'application (consultez la page 6) et demandez à chaque groupe de commencer par décrire les fonctionnalités, l'algorithme et la culture de son application (comme vous l'avez fait pour Instagram dans l'exercice précédent), puis d'analyser comment ceux-ci peuvent influencer sur la probabilité que l'application vous incite à tomber dans le piège de la comparaison et sur la manière dont elle s'y prend.

Lorsque les élèves ont terminé leur analyse, demandez-leur d'en discuter avec la classe. Si les groupes qui ont analysé la même application ont obtenu des résultats différents, encouragez la classe à se demander pourquoi ils ont pu arriver à des conclusions différentes. Est-ce qu'un groupe était au courant de certaines fonctionnalités ou de certains aspects de l'algorithme que l'autre groupe ne connaissait pas? Les membres d'un groupe utilisent-ils l'application d'une manière différente (de sorte que, pour eux, elle a une culture différente)?

Si les élèves ont déterminé que certains éléments de leurs applications vous empêchaient de succomber au piège de la comparaison, invitez la classe à discuter de la manière dont ceux-ci pourraient être appliqués à d'autres applications pour les rendre plus saines.

Évaluation

Distribuez la feuille d'exercice intitulée **Éviter le piège de la comparaison** (consultez la page 6) et examinez-la avec la classe. Demandez aux élèves de choisir un réseau social (il ne doit pas nécessairement s'agir de celui que leur groupe a analysé, ni même de celui dont nous avons discuté en classe), puis de suggérer trois modifications à sa conception qui rendraient les utilisateurs moins susceptibles de tomber dans le piège de la comparaison.

Ils doivent ensuite expliquer pourquoi ils estiment que chaque modification de conception aurait cet effet. Ils peuvent réaliser leur nouvelle conception sur papier (comme les exemples figurant sur la feuille d'exercice) ou à l'aide d'un programme comme Figma ou Penpot.

Réflexion

Demandez aux élèves de passer cinq minutes à noter comment ils peuvent modifier leur utilisation de l'application dans sa forme actuelle pour qu'elle ressemble davantage à leur version repensée. (Par exemple, si leur nouvelle version éliminait les notifications, les élèves pourraient désactiver celles-ci dans le cadre de leur utilisation et si la version repensée impliquait de configurer les algorithmes afin de présenter plus de contenu relatif à la positivité corporelle, ils pourraient rechercher ce contenu et interagir avec celui-ci pour que l'algorithme leur en montre plus.) Demandez ensuite aux élèves de remettre leurs réflexions et de faire une liste principale des suggestions qui sera affichée ou distribuée.

Document à distribuer : Analyse d'Instagram

Les fonctionnalités	L'algorithme	La culture
<ul style="list-style-type: none">• Les mentions « J'aime » vous font prendre conscience de la popularité d'un message ou d'une vidéo et, par extension, de votre popularité par rapport aux autres personnes que vous connaissez.• Le bouton Partager permet de diffuser instantanément le contenu à d'autres personnes.• Les commentaires permettent aux gens de féliciter ou de critiquer chaque photo ou vidéo.• Les hashtags peuvent vous aider à trouver du contenu malsain, mais ils peuvent aussi donner un faux sentiment d'authenticité, par exemple le hashtag #sansfiltre.• Les filtres utilisés sur Instagram visent principalement à améliorer les photos plutôt qu'à les transformer (par exemple, les filtres de visage de chat), de sorte que les photos filtrées sont considérées comme plus « réelles ».	<ul style="list-style-type: none">• Il vous présente le contenu et les publicités liés aux messages avec lesquels vous avez interagi. Par exemple, si vous regardez du contenu relatif à la perte de poids et interagissez avec celui-ci, l'algorithme vous montrera des éléments qui s'y rapportent, par exemple des publicités pour des régimes et des produits diététiques, et il continuera à vous montrer ceux-ci pendant une longue période, même après que vous aurez cessé de vous intéresser au contenu relatif à la perte de poids.• Il n'y a aucune limite à la « spirale » des recommandations, de sorte qu'au fil du temps, un petit nombre de sujets (qui peuvent être malsains) prennent le contrôle de votre fil.• La page Explore présentait presque exclusivement des images de corps idéaux.	<ul style="list-style-type: none">• Vous interagissez d'une manière semblable avec vos amis et avec des célébrités/ influenceurs. Ainsi, tous se sentent tenus de se plier aux « normes des célébrités ».• La norme des « highlight reels » (compilation des meilleurs moments) : une pression pour se montrer sous son meilleur jour et pour présenter en permanence une image positive de soi de même que de sa vie.

Document à distribuer : Analyse de l'application

Avec votre groupe, choisissez un réseau social que la plupart d'entre vous connaissent. Confirmez avec moi votre choix avant de commencer à travailler.

Analyse de l'application

Commencez par analyser l'application que vous avez choisie en utilisant les trois mêmes catégories que celles que nous avons utilisées pour analyser Instagram. Consignez vos réflexions.

Les fonctionnalités :

- Que pouvez-vous faire avec l'application?
- Qu'est-ce qui est facile à faire?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile à faire?
- Quel type de commentaires recevez-vous?

L'algorithme :

- À quelle fin pensez-vous que l'algorithme est optimisé? (Par exemple, il est possible que l'algorithme soit optimisé pour que vous restiez sur le site plus longtemps, pour que vous y reveniez tous les jours ou pour que vous interagissiez avec le contenu.)
- À votre avis, comment le système décide-t-il de ce qu'il doit vous montrer ou vous recommander?
- Comment celui-ci est-il différent pour les diverses fonctionnalités de l'application? (Par exemple, sur Instagram, la page Explore est presque entièrement choisie par l'algorithme, tandis que, dans votre propre fil, l'algorithme détermine principalement les publicités que vous voyez et les comptes que vous voudrez peut-être suivre.)

La culture :

- Comment vous et les personnes que vous connaissez utilisez l'application?
- Quelles fonctionnalités utilisez-vous le plus?
- Quelles fonctionnalités pourriez-vous utiliser, mais que vous n'utilisez pas, ou que vous n'utilisez que rarement? Avec qui communiquez-vous sur celle-ci?
- Comment les gens réagissent-ils aux différentes actions que vous pouvez y faire?
- Attend-on de vous que vous ayez une certaine apparence ou que vous agissiez d'une certaine façon?

Effet sur l'image corporelle et sur l'estime de soi

À présent, regardez trois listes (Fonctionnalités, Algorithme, Culture) et réfléchissez à la manière dont l'utilisation de l'application pourrait avoir un effet sur votre perception de votre corps ou de vous-même. En particulier, **réfléchissez à la façon dont les différents éléments de l'application peuvent vous rendre plus ou moins susceptibles de succomber au piège de la comparaison.** Assurez-vous d'établir un lien entre la fonctionnalité et ses effets

(par exemple, le fait de voir des mentions « J'aime » sur Instagram vous rend plus susceptibles de vous comparer à d'autres personnes parce que vous pouvez comparer le nombre de mentions obtenues par les deux publications.)

Assurez-vous de prendre en compte les effets possibles, qu'ils soient positifs ou négatifs!

Exercice : Éviter le piège de la comparaison

« Si un homme peut écrire un meilleur livre, prêcher un meilleur sermon, ou fabriquer une meilleure souricière que son voisin, il aura beau construire sa maison au fin fond de la forêt, le monde se frayera un chemin jusqu'à sa porte ».

Citation attribuée à Ralph Waldo Emerson

Jusqu'à présent, nous avons examiné comment les fonctionnalités, les algorithmes et les cultures des différentes applications peuvent nous faire tomber dans le piège de la comparaison.

Vous allez maintenant choisir un réseau social et en modifier au moins trois aspects pour qu'il vous rende moins susceptibles de tomber dans le piège de la comparaison.

Vous pouvez commencer par l'analyse d'une des applications qui a été faite en classe, ou vous pouvez choisir une application qui n'a pas été utilisée en classe si vous la connaissez davantage.

Votre nouvelle conception comportera trois parties :

- 1) Une explication détaillée des trois fonctionnalités que vous proposez de modifier, et comment vous le feriez.
- 2) Un prototype papier de l'application repensée. Les prototypes papier sont de simples croquis de conception qui vous montrent un aperçu d'une application. L'objectif est de montrer le fonctionnement de cette partie de l'application. Il n'est donc pas nécessaire que les prototypes soient beaux ou très détaillés. Vous pouvez utiliser des papillons adhésifs, des autocollants, des marqueurs, du papier de construction ou tout ce que vous voulez pour attirer l'attention sur les informations clés (consultez l'exemple de prototype ci-dessous).
- 3) Une explication de la manière dont chaque fonctionnalité permettra aux utilisateurs d'éviter plus facilement le piège de la comparaison.

