



Hyperconnectivité

Thème	Hyperconnectivité
Degrés	9H – 10H – 11H
Durée	1 période – 45 minutes
Support	Vidéo Hyperconnectivité à télécharger sur www.actioninnocence.org
Atelier Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves réfléchissent au rapport qu'ils entretiennent avec leur smartphone. • Les élèves prennent conscience des mécanismes en place derrière les plateformes qu'ils/elles utilisent. • Les élèves se rendent compte que certains de leurs comportements peuvent être influencés par ces mécanismes.
Déroulement	<p>Pour démarrer l'activité, des groupes de 5-6 élèves sont formés et les consignes leur sont présentées, puis la vidéo est montrée à la classe.</p> <p>La deuxième partie consiste à amener les élèves à discuter et réfléchir en groupes, sur le thème en se basant sur leur vécu et leurs expériences.</p> <p>Lors de la troisième phase, différents concepts sont abordés en fonction des sujets apportés par les élèves dans la première partie.</p> <p>Finalement, toute la classe discute des moyens de communication actuels avec</p>

	leurs côtés positifs et négatifs. Les élèves partagent avec les autres leurs possibilités de changement de comportements ou non, et les implications que cela entraînerait.
Etape 1 Projection vidéo	Projeter la vidéo explicative en précisant aux élèves qu'ils·elles en discuteront par la suite, et qu'ils·elles peuvent déjà chercher, durant le visionnage, des similitudes ou différences avec leurs vécus.
Etape 2 Discussion en petits groupes	Les élèves préalablement répartis en groupes de 5-6 personnes discutent de la vidéo. Ils·elles se demandent si ce qui est décrit leur est déjà arrivé, et si ils·elles ont l'impression d'être influencé·e·s par les mécanismes mis en place. Ils·elles essaient de faire des liens entre les applications/plateformes qu'ils·elles utilisent et ce qu'ils·elles ont entendu dans la vidéo. Ils·elles désignent un·e porte-parole qui résumera leur discussion à la classe.
Etape 3 Discussion générale	L'enseignant·e s'appuie sur les propos des élèves pour évoquer différents thèmes qui se trouvent en bas de la page (économie de l'attention, nomophobie, fear of missing out, etc.) Il·elle aide les élèves à identifier les différentes techniques que les plateformes utilisent pour capter l'attention. Des liens concrets peuvent être faits avec leurs pratiques en prenant les exemples mobilisables (ci-dessous).
Etape 4 Discussion/conclusion	Toute la classe discute des points négatifs et positifs des moyens de communications actuels.
Messages à retenir	1. Par le biais des mécanismes mis en place de manière volontaire par les différentes plateformes, certains de nos comportements deviennent, à force de répétitions, des réflexes et des habitudes. Le but de ces

	<p>plateformes est de faire en sorte que chacun·e d'entre nous soit le plus souvent connecté·e. En avoir conscience permet de reprendre le contrôle.</p> <p>2. L'hyperconnectivité n'est pas bonne ou mauvaise en tant que telle. Ce qui est important c'est d'être conscient·e des mécanismes mis en place pour la développer et d'accroître son sens critique.</p>
--	--

Questions pour rebondir

- Comment te sens-tu si tu n'as pas ton téléphone sur toi ?
- Pourquoi as-tu l'impression que ton téléphone représente toute ta vie ?
- Est-ce que tu pourrais partir en vacances une semaine sans téléphone ? Si non, pourquoi ?
- Que se passerait-il si tu ne répondais pas à tes messages rapidement/si tu perdais tes flammes Snapchat, etc. ?
- Qu'est-ce qui te pousse à vouloir regarder ton téléphone ?
- Quand tu regardes ton téléphone, est-ce que c'est parce que tu l'as décidé, ou est-ce un réflexe ?
- Est-ce que tu as déjà regardé ton téléphone pour une raison précise, comme regarder l'heure, et qu'ensuite tu t'es rendu·e compte que tu avais commencé à consulter tes réseaux sociaux sans le vouloir/t'en apercevoir ?
- As-tu déjà passé plus de temps que ce que tu avais prévu sur un réseau ?
- À ton avis, quelles sont les techniques utilisées par les entreprises qui gèrent les réseaux sociaux pour te pousser à passer du temps sur leur plateforme ?
- Pourquoi est-ce que tu sors ton téléphone ? Qu'est-ce que tu ressens ?
- Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de partir de chez toi et de te rendre compte que tu avais oublié ton téléphone ? Est-ce que tu es retourné·e chez toi le chercher ?
- Comment te sens-tu si tu remarques que tu n'as plus de batterie sur ton smartphone et qu'il n'y a aucune possibilité de le recharger ?

Idées pour reprendre le contrôle :

- Désactiver les notifications sur les applications où elles ne sont pas nécessaires
- Mettre son téléphone en noir et blanc
- Ne pas toujours avoir son téléphone à côté de soi, en particulier lorsqu'on fait ses devoirs
- Installer une application qui permet de surveiller le temps passé sur son smartphone
- Se fixer des horaires d'utilisation
- Utiliser un réveil autre que son téléphone
- Eteindre son téléphone lorsqu'on n'en a pas besoin
- Activer « temps d'écran » sur son téléphone qui enregistre le temps passé

Exemples

Flammes Snapchat :

Le nombre de flammes augmente chaque jour lorsqu'on envoie des snaps à un·e ami·e, mais disparaît entièrement si aucun snap n'est envoyé durant plus de 24h. Un sablier apparaît lorsque le délai arrive à sa fin. Les flammes activent le circuit de la récompense et la dopamine, tandis que le sablier joue sur le stress que l'on cherche à éviter.

Notifications :

Le téléphone vibre, on le regarde et on voit une notification. Cette action est assimilée par le cerveau à quelque chose de positif, ce qui va activer le circuit de la récompense et produire de la dopamine : la molécule du plaisir. Le cerveau va alors vouloir reproduire cette sensation. Cela donne envie de consulter son téléphone régulièrement et de le regarder directement la prochaine fois qu'il vibrera.

Challenges TikTok :

Ces challenges nous poussent à les faire et refaire. Notre cerveau produit de la dopamine et active le circuit de la récompense ce qui apporte du plaisir.

Jeux vidéo :

Certains jeux vidéo proposent des événements disponibles uniquement sur une certaine période de temps, ou encore des bonus pour les joueur·se·s se connectant tous les jours, activant le circuit de la récompense, produisant de la dopamine et donc du plaisir. La participation régulière crée aussi un sentiment d'appartenance à une communauté d'où la peur de rater quelque chose et d'être exclu·e. Les expert·e·s travaillent à rendre les jeux aussi accrocheurs que possible pour que l'on passe un maximum de temps à y jouer.

Définitions

Hyperconnectivité :

Utilisation importante des moyens de communication actuels, tels que le smartphone. C'est un terme neutre, ni positif ni négatif.

Economie de l'attention :

« La façon dont les technologies de communication et le design peuvent influencer les comportements des utilisateur·trice·s durablement. Les réseaux sociaux et autres plateformes internet vont donc mettre en place des stratégies pour nous pousser à nous connecter sur leurs sites ou applications. Une fois qu'on y est, ils vont tout faire pour que l'on y reste. Ces derniers vont également faire en sorte que cela devienne une habitude dans notre comportement. »

Source : ciao.ch

Fear of missing out (Fomo) :

La peur de rater une information. Cela nous pousse à regarder notre téléphone immédiatement lorsqu'on reçoit une notification, et parfois à le regarder sans même en avoir reçue, afin de vérifier qu'on n'en a ratée aucune.

Circuit de la récompense :

Circuit activé par divers stimuli tels que la nourriture, l'argent, etc. Une fois activé, il va libérer de la dopamine, ce qui produit une sensation agréable que le cerveau cherchera à renouveler.

Nomophobie :

« Ce terme fait référence à la peur excessive d'être séparé·e de son smartphone. Il s'agit d'une expression anglophone qui signifie : no mobile-phone phobia (angoisse d'être séparé·e de son téléphone portable). » Source : ciao.ch

Phubbing :

Se désintéresser d'une personne avec qui l'on parle pour regarder son téléphone.

Vibrations fantômes :

L'impression de sentir son téléphone vibrer alors que ce n'est pas le cas.

Multitasking

C'est faire plusieurs choses à la fois. Les recherches scientifiques montrent que le cerveau est beaucoup plus performant lorsqu'il passe d'une tâche à une autre plutôt que d'être simultanément sur plusieurs en même temps, ce qui diminuerait l'efficacité de la concentration, par exemple.

Pour aller plus loin : <https://www.ciao.ch/themes/internet/>