

MÉDIAS SOCIAUX



27/02/2018

Guide d'animation d'atelier de discussion

Survivre

Guide d'animation d'un atelier de discussion à propos des médias sociaux. Ce guide comprend les thématiques d'animation afin d'explorer les usages, les attentes, les comportements et les émotions des participants.

Un guide proposé par Isabelle Pellerin, de l'organisme Survivre

médias sociaux

GUIDE D'ANIMATION D'ATELIER DE DISCUSSION

Introduction au guide

PARCE QU'IL EST QUESTION DE CHACUN D'ENTRE NOUS

J'ai voulu construire un guide accessible à tous. Au moment de sa préparation, la recherche de l'organisme Survivre en matière d'expression de la souffrance sur les médias sociaux et le web en général m'avait particulièrement secouée. Comme chacun d'entre nous, j'ai eu à me demander ce qui me représentait dans ce que je voyais défiler sous mes yeux, mais aussi à remettre en question mes usages des médias sociaux.

Nous avons tous une utilisation différente de ces plateformes. Comme vous le constaterez vous-même avec cet atelier que je vous propose, les perceptions, les usages, les besoins d'exprimer, les sujets à aborder, les émotions que suscitent l'utilisation des plateformes sont aussi variées que le sont les personnes qui en font usage.

J'ai tenté de construire ce guide pour qu'il soit porteur de pistes d'exploration des enjeux de l'utilisation des médias sociaux. Lorsque j'ai construit l'atelier, j'avais la ferme intention que l'animateur-riche devait partir de ses expériences personnelles. L'approche que j'ai choisie en est donc une de participation de l'animatrice ou de l'animateur comme brise-glace.

Si j'utilisais des situations personnelles comme exemple pour lancer la discussion, je le faisais toujours à partir d'émotions vécues et non en exposant des faits ou des moments intimes de vie. Je préférais donc parler de moments de tristesse vécu, de colère, d'indignation, sans devoir dévoiler de détails. J'ai constaté qu'il me suffisait de parler d'une *querelle* vécue avec mon conjoint par exemple, sans nommer de sujet ou de détails et de plutôt parler des émotions pour pouvoir délier les langues et entendre les partages des participants. Le reste n'était alors que relais, reflets et relance ou approfondissement des propos.

On ne sort pas indemne de cet atelier. Je l'ai construit pour qu'il permette une conscientisation sur notre rôle en tant qu'objet diffusant et publiant du contenu et soi comme sujet de publications. Finalement, j'ai souhaité attirer l'attention sur l'importance de relativiser l'information échangée sur les médias sociaux afin d'en venir à en saisir les réels enjeux et l'essence plus ou moins authentique de la représentation du soi.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

En discutant ! Vous seul pouvez réellement sentir le pouls des participantes et participants. Pour ma part, j'ai choisi le partage personnel comme outil de départ pour lancer la conversation. L'ordre des questions qui sont présentées dans ce guide est à votre guise. Vous pouvez y piger comme bon vous semble et voguer sur la conversation que les participants entretiendront. Ce qui compte essentiellement est d'être attentif-ve aux émotions vécues par les participants-es tout autant que les inhibitions qu'ils peuvent porter. C'est dans ces moments où le partage personnel, de ma part, venait faire comprendre à chacun que nous commettons tous des imprudences en utilisant les médias sociaux, que nous sommes tous et toutes un peu bernés-es par les autres et que nous bernons un peu chacun en ne partageant qu'une partie de notre vie et en croyant parfois ce que l'on voit comme un reflet réel de la vie des autres.

Clientèle cible de l'atelier

L'atelier s'adresse ici à une clientèle de 13 à 18 ans OU de 18 à 30 ans. L'animation sera modulée alors dans la complexité et la spécificité des enjeux des participants en tenant compte de leur vécu. On aura avantage à créer les ateliers avec une clientèle aux genres variés afin de présenter une meilleure connaissance des enjeux et des réalités selon les sexes.

Contexte

Les ateliers étaient proposés dans le cadre de notre recherche sur l'Indice de souffrance numérique. La clientèle était composée de personnes issues de milieux défavorisés, en problématique d'insertion sociale ou judiciaire. Les participants et participantes étaient inscrits-es à un programme gouvernemental d'échanges sur des thèmes citoyens. Nous pouvions alors adresser, avec 4 ateliers, les sujets qui sont proposés dans ces différents guides d'animation. Celui-ci portait sur le numérique et les médias sociaux.

Les ateliers se déroulaient dans un bistro, dans une ambiance décontractée, ouverte et agréable. Les tables étaient disposées en « cercle » afin de favoriser la discussion. L'animation était au sein des participants et participantes, d'égal à égal.

Durée

Les ateliers étaient d'une durée de 3h30 minutes, incluant une pause en présence des animateurs.

Contenu général

12 questions ouvertes à propos de l'utilisation des médias sociaux.



Pistes pour l'animation

**INSCRIVEZ QUELQUES SITUATIONS PERSONNELLES IMPLIQUANT
DES SITUATIONS LIÉES AUX QUESTIONS DES PROCHAINES PAGES**

www.survivre.social

1. QUEL EST MON ÉTAT D'ESPRIT QUAND JE PRENDS MON APPAREIL POUR VISITER LES MÉDIAS SOCIAUX

Mise en contexte

Plusieurs motifs peuvent inciter à visiter les médias sociaux, en commençant par le désir d'échapper momentanément à notre réalité. Il peut aussi s'agir d'ennui, de morosité, ou tout simplement de la curiosité, un désir de savoir ce qu'on a « manqué ».

Suggestion de mise en situation

Parfois je suis avec mon conjoint qui écoute une émission de télé qui ne m'intéresse pas du tout. C'est souvent à ce moment que j'ai envie de prendre mon portable pour aller faire un tour sur Facebook ...

J'ai des notifications sur mon écran d'accueil. Même si le cellulaire est loin de moi, la petite lumière qui scintille m'incite souvent à aller voir. Ça peut m'arriver 3 à 4 fois dans la soirée, même s'il y a des gens avec moi...

J'ai des notifications sonores. Je ne sais pas trop pourquoi je ne les coupe pas mais quand j'entends le « bip » j'ai tendance à aller voir ce qui se passe...

Conseil d'animation

J'essaie dans ces ateliers de lancer la discussion sur un sujet vraiment vaste et peu engageant. Mon exemple sera assez banal pour éviter d'influencer trop le cours de la discussion. Ce qui compte est que la discussion s'engage et que les participants et participantes créent les échanges et exposent des situations.



Notes de l'animatrice ou de l'animateur

2. QUAND ET POURQUOI EST-CE QUE J'AI ENVIE DE PUBLIER UN ÉGO- PORTRAIT (SELFIE)

Mise en contexte

On a tous une certaine réticence à parler de l'égoportrait. Pourtant il fait partie intégrante de l'utilisation des médias sociaux. Il confronte notre image au regard des autres, nous expose, permet aux pairs de s'exprimer à propos de la représentation que nous publions de nous-mêmes.

Suggestion de mise en situation

Quand je reviens de chez la coiffeuse, il m'arrive de me trouver franchement « pas mal » et d'avoir envie de changer ma photo de profil, même si j'ai un peu peur d'être jugée comme « vantarde » ou « égocentrique ». Vous, qu'est-ce qui vous donne envie de publier un selfie ?

Conseil d'animation

Explorer différentes pistes. Comment on se sent en prenant la photo ? Est-ce qu'on en prend plusieurs avant d'en apprécier une ? Quels commentaires est-ce que je « me » fais à mon sujet : négatifs, positifs ? Est-ce que je me juge durement pendant les clichés que je « rejette » ? Est-ce que je me retouche ? Quelles émotions est-ce que je vis tandis que je regarde ces clichés « non publiés » ?



Notes de l'animatrice ou de l'animateur

3. JUSQU'À QUEL POINT EST-CE QUE LA FAÇON DONT LES AUTRES RÉAGISSENT À MES PUBLICATIONS M'AFPECTE

Mise en contexte

Il existe plusieurs façons de publier sur les médias sociaux. On pense trop facilement aux égoportraits quand il est question de ce sujet, sauf qu'il existe aussi les « statuts » qui expriment la tristesse, les frustrations personnelles, les déceptions. D'autres publient une critique de leur milieu de vie, de certains événements dans leur communauté. Certains sont actifs en commentaires sur les pages Facebook de certains groupes. Publier est vaste et peut prendre plusieurs formes.

Suggestion de mise en situation

Je me suis exprimée dans une page de mon groupe d'étudiants et étudiantes il y a quelques années. Je ne pensais pas que j'allais soulever autant de réactions. J'ai eu le sentiment que quoique je répondais, je me retrouvais impuissante à arrêter la vague de réactions...

Quand j'ai affiché que j'étais maintenant en « relation » avec mon conjoint, je me suis rendue compte que pour lui, les réactions des « amis-es » étaient vraiment significantes...

Conseil d'animation

Afin d'être inclusif dans cette partie de l'atelier, j'ai fait le choix de parler de plusieurs types de publications. Publier, c'est commenter, c'est partager un événement, c'est inviter des amis-es dans un groupe, c'est inviter à « aimer », en plus des statuts photographiques, partage de citations, pensées, etc. L'important est de ne pas sceller la conversation autour de la seule « image de soi » mais de se souvenir que nous souhaitons explorer les sentiments et émotions vécus en situation d'indifférence, de commentaires négatifs, positifs, voire d'espoirs déçus de non-viralité de contenu partagé.



Notes de l'animatrice ou de l'animateur

4. JUSQU'À QUEL POINT EST-CE QUE JE ME SENS AUTHENTIQUE DANS MES STATUTS

Mise en contexte

Il est de plus en plus reconnu que les médias sociaux peuvent contribuer à l'alimentation de sentiments d'inadéquation avec son entourage et les pairs. Se comparer avec l'autre, c'est souvent s'exposer à se dévaloriser, devant notre impuissance à relativiser le message auquel nous sommes confrontés et surtout parce que notre biais est souvent *injuste* à notre égard.

Suggestion de mise en situation

Je suis une maman. Sur le web, je vois souvent, par exemple sur Instagram, d'autres mères qui me semblent avoir 48 heures dans une journée. Elles ont des photos de super plats de souper, 3 selfies d'activités, 1 photo de leur sieste avec bébé puis une autre en amoureux le soir... j'ai l'impression que je ne réussis pas la moitié de tout ça...

J'ai eu récemment un moment plutôt difficile avec mon horaire et tout ce que je tentais de faire concorder ensemble. J'avais de la difficulté à tout faire. J'envoyais des citations positives et je partageais des articles de *planning familial* et je peinais moi-même à faire ce qu'ils contenaient. Je ne me sentais pas authentique.

Conseil d'animation

Afin d'être inclusif dans cette partie de l'atelier, je ne parle pas de l'image physique, du visage ou du corps comme genre de publication. Je préfère aller au cœur du sentiment d'être authentique à travers les écrits. Être OK. Encore une fois en partant de moi, je tente de façon générale, dans la mise en situation, d'exposer ma propre façon de *fausser* la représentation du moi dans mes publications.



Notes de l'animatrice ou de l'animateur

5. EST-CE QUE JE RÉALISE, QUAND JE ME COMPARE AUX AUTRES, QU'ILS ONT PU AVOIR CHOISI DE MONTRER SEULEMENT UN CÔTÉ POSITIF D'EUX OU ENCORE UNE IMAGE FAUSSÉE ?

Mise en contexte

Il est difficile d'admettre que nous participons un peu tous à notre façon au peu d'adéquations entre notre vie réelle et ce que nous en projetons sur les médias sociaux. Nous pouvons aussi avoir tendance à croire que nous sommes vrais et que les autres sont vrais aussi, que nous sommes faux et que les autres sont majoritairement vrais, que nous sommes faux et les autres aussi... la combinaison aussi évidente peut-elle sembler pour nous ne l'est pas toujours chez les utilisateurs. Qu'en est-il pour eux. Comprennent-ils bien que les autres aussi peuvent *jouer le jeu* ?

Suggestion de mise en situation

Même si je sais que mon amie a des difficultés elle aussi comme maman, il m'arrive de l'oublier quand je regarde son compte Instagram. Je me laisse vite prendre à voir tout ce qu'elle publie comme sa vraie réalité.

Je préfère parfois ne pas penser que les gens agissent avec moins d'authenticité, comme moi, sur les médias sociaux. Sinon ce serait quoi ? Admettre que tout ça n'est une grosse mascarade ?

Conseil d'animation

Comment vivre ce doute. Est-ce que je prends le temps de me rappeler que les autres aussi vivent comme moi les mêmes doutes, inquiétudes ? Il est important ici d'utiliser quelques petites pistes, courtes, telles que : je décide de ne pas suivre certains de mes amis, parfois je me demande s'ils en font autant... parfois je ne veux pas montrer que j'ai « vu » le message d'un-e ami-e parce que j'ai pas envie de discuter, je me demande s'ils ou elles ne font pas pareil... quels sentiments est-ce que ça éveille en moi ?



Notes de l'animatrice ou de l'animateur

6. EST-CE QU'EN GÉNÉRAL, MON HUMEUR CHANGE EN CONSULTANT LES MÉDIAS SOCIAUX ?

Mise en contexte

Plusieurs professionnels-les s'entendent pour affirmer que l'avènement des médias sociaux aurait trop rapidement modifié les comportements d'interactions et les méthodes de communication pour notre capacité à adapter notre mode de vie en conséquence. Nous sommes passés, en moins de 25 ans, à une vie passée qui se trouvait dans notre journal intime ou dans l'album photo familial à une exposition *quasi incontrôlable* de notre propre image et de notre droit à la vie privée auquel nous avons d'une façon ou d'une autre renoncé.

Suggestion de mise en situation

J'ai beau faire attention à ce que je publie sur mon mur, il m'est arrivé d'être taguée dans une photographie où j'apparaissais et que je n'aimais pas du tout. Je me suis retrouvée en colère. Il m'arrive quelquefois de me rendre compte que les médias sociaux ont du pouvoir sur mon humeur...

Parfois je me sens juste bien, puis après avoir jeté un œil aux médias sociaux, je me rends compte que je me mets à me trouver *moche* en me comparant aux situations de vie des autres...

Conseil d'animation

Il y a un réel sentiment d'impuissance qui accompagne l'utilisation des médias sociaux. L'algorithme décide de ce que je vois, de qui me verra, des photos de moi sont prises à mon insu, ou encore je les regrette... En étant attentif-ve comme animatrice ou animateur lors de cette partie de l'atelier, nous observons les participants partager des émotions comme le regret, la honte et le sentiment d'impuissance sur leur propre image et surtout, sur la perception que les autres ont d'eux. Je suis « belle à croquer » pour une heure, puis je suis au cœur d'une échauffourée ou d'un malentendu 15 minutes plus tard. Il est important ici de questionner la capacité des gens à gérer cette montagne russe d'émotions et de se demander si l'humain peut s'exposer à autant de hauts et de bas d'humeur en si peu de temps et s'y adapter. Des stratégies alors ? Pourquoi ne pas inviter les participants à y réfléchir.



Notes de l'animatrice ou de l'animateur

7. EST-CE QUE, SI JE SOUFFRE OU SOUFFRAIS D'UNE PROBLÉMATIQUE EN SANTÉ MENTALE, IL ME SERAIT PLUS FACILE D'EN PARLER VIA LES MÉDIAS SOCIAUX ?

Mise en contexte

D'abord et avant tout, il est important à ce point de l'atelier de prendre le temps de faire la transition. Pour ma part, j'ai choisi de commencer cette portion de notre discussion après la pause. L'introduction du sujet était plus facile. Pour bien apporter le sujet, j'ai choisi de parler d'abord de la dépression, des idées suicidaires, des comportements autodestructeurs, des idées noires, jusqu'aux problématiques plus aiguës, sans pour autant consacrer trop de temps à cette période. L'objectif est de clairement mettre en place la variété des problématiques et de permettre une meilleure identification des participants à cette partie de l'atelier.

Suggestion de mise en situation

J'ai vécu des épisodes de grande anxiété par le passé. Ils m'ont mené aux portes de la dépression. Je me suis rendue compte que c'était plus facile pour moi de parler avec des personnes (des amis-es) sur Messenger. Je ne pense pas que j'aurais pu y arriver face à face.

J'ai déjà vécu quelque chose de pas mal désarmant : commencer une conversation où je m'ouvrais sur mes difficultés, mes idées noires, et que la personne est juste partie du *chat* comme si de rien n'était... je me suis sentie vraiment nulle, seule...

Conseil d'animation

J'aime ici apporter des références en cours de discussion, surtout si ce n'avance pas facilement, à des initiatives comme Bell cause pour la cause... est-ce que les jeunes ou les participants se sentent touchés par ce genre de message, qu'est-ce que ça leur inspire ? Est-ce qu'ils sentent que c'est maintenant plus facile, moins tabou d'en parler ? Est-ce qu'ils peuvent identifier dans leurs amis-es des personnes de confiance avec qui ils ou elles pourraient se confier ?



Notes de l'animatrice ou de l'animateur
