

# Projet en enjeux sociaux du numérique

## Réalisé par

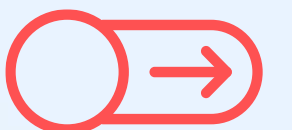
Jade Morin, Anne-Sophie Vieth-Rodriguez, Maude Bédard, Marie-Audrey Bolduc, Emma Lallier-Parent, Charlotte Hyland et Viviane Gomis

## Présenté à

Julien Pierre

COM131

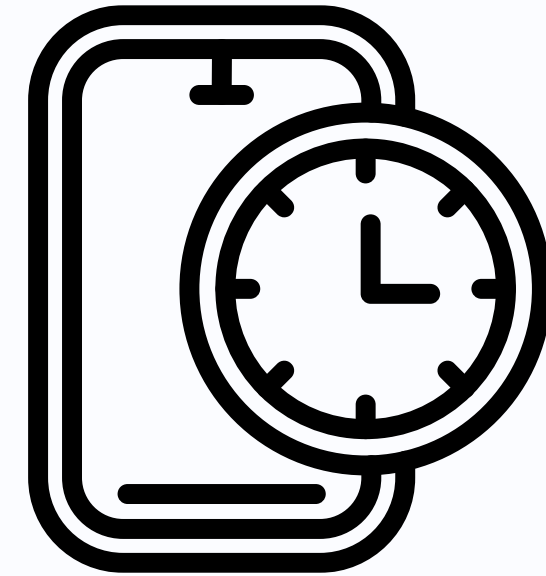
Automne 2024



# ● Pourquoi?

## Problématique identifiée

- Temps d'écran excessif pour les adultes
- Mauvaise habitude encrée dans notre mode de vie
- Impact sur notre santé physique, mentale et relations sociales

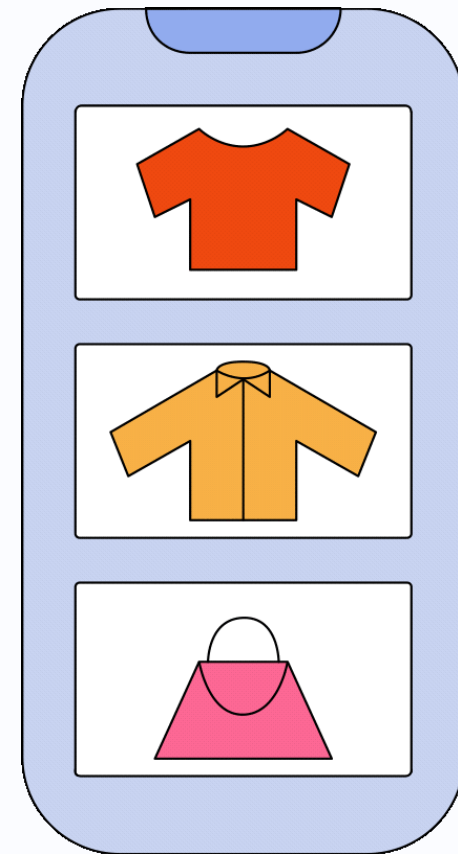


## Comment cela se caractérise

- En 2021, plus de 37 % des adultes canadiens déclaraient passer plus de 4 heures par jour devant un écran, contre 27 % en 2018
- Des effets négatifs commencent à se manifester après 3 heures d'écran par jour
- Presque tous les enfants ont été exposés à des écrans avant l'âge de deux ans

# Impact dans notre vie personnelle

- Nous sommes nous mêmes piégées dans cette mauvaise habitude
- Le cercle vicieux du scrolling est toxique
- Écrans occupent une énorme place dans nos vies
- Difficile de trouver des alternatives sans écrans



# **Concept**

**Comment avons-nous souhaité réduire ce problème à notre échelle?**

**1**

**Faire connaître  
cet enjeu**

**2**

**Faire connaître les  
ressources  
disponibles**

**3**

**Offrir du contenu  
éducatif dans  
l'algorithme de  
nos abonnés**

# Quelles actions ont déjà été menées face à ce problème?

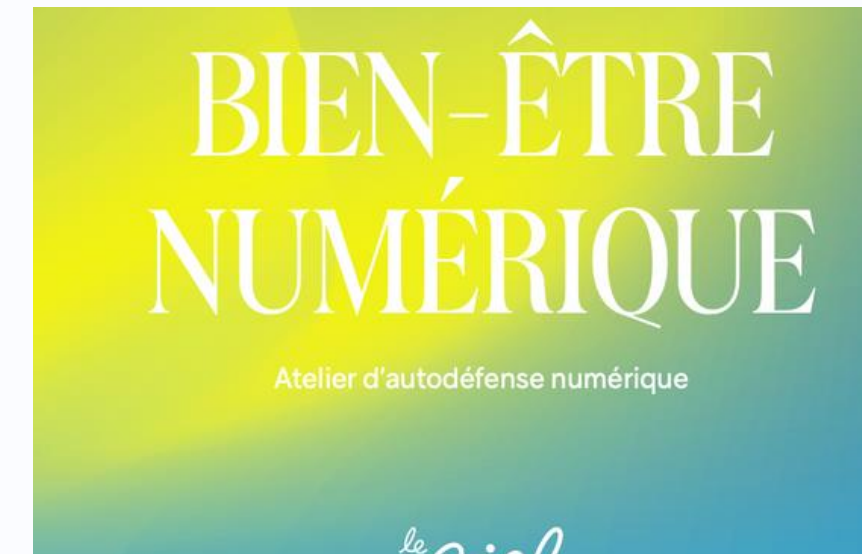
**TEL·jeunes**



**PAUSE**



**Internet Sans Crainte** .fr



# Comment ces actions nous inspirent-elles pour définir notre concept?

**1**

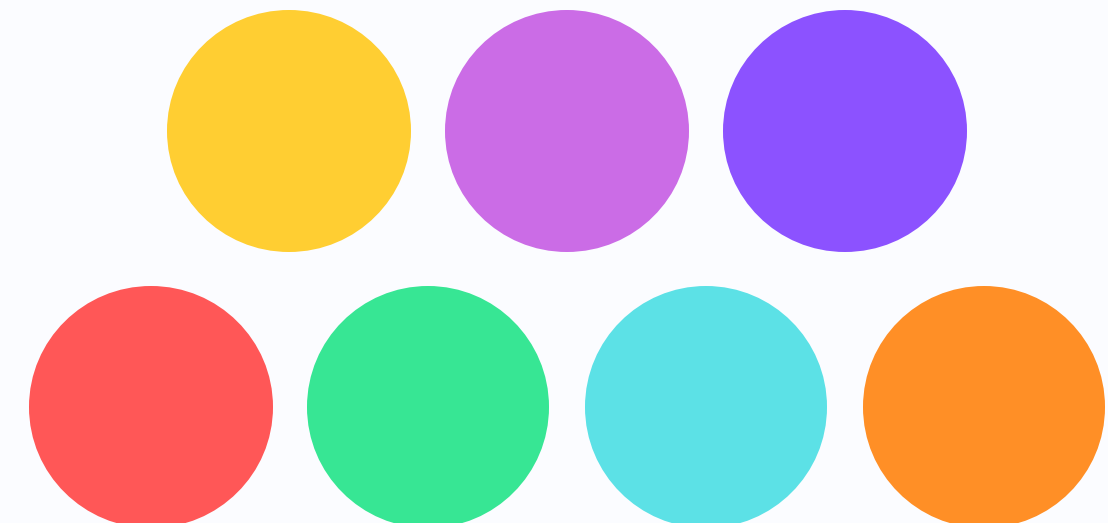
**Le type de contenu**

**2**

**Le ton utilisé**

**3**

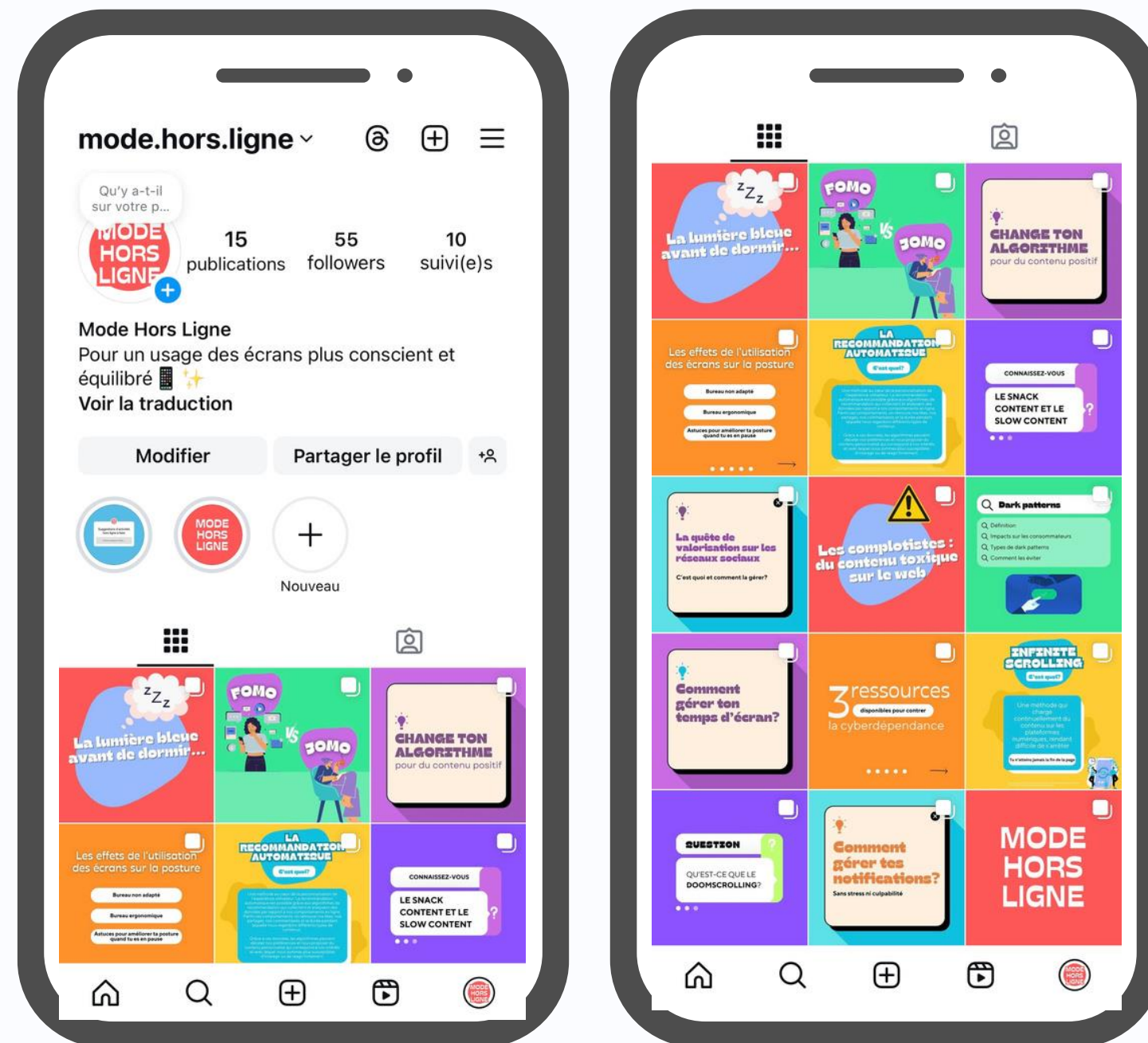
**Les couleurs**



# Comment? Les actions que nous avons mises en place

## Création de publications pour la page Instagram

### Mode Hors Ligne



## Objectifs sur 2 axes

- Redéfinir l'usage des écrans (+ sain et conscient)
- Proposer des solutions pour réduire progressivement le temps d'écran (retrouver un bon équilibre)

## 15 publications

- La première explique le concept de la page
- 14 carrousels abordent des sujets clés liés au numérique, incluant :
  - Faits pertinents et statistiques
  - Exemples pratiques
  - Alternatives aux écrans

# Sujets abordés dans les publications



- Comment gérer les notifications
- Comment gérer le temps d'écran
- Snack content vs slow content
- L'infinite scrolling
- Le doomscrolling
- Les théories complotistes
- Les darks patterns

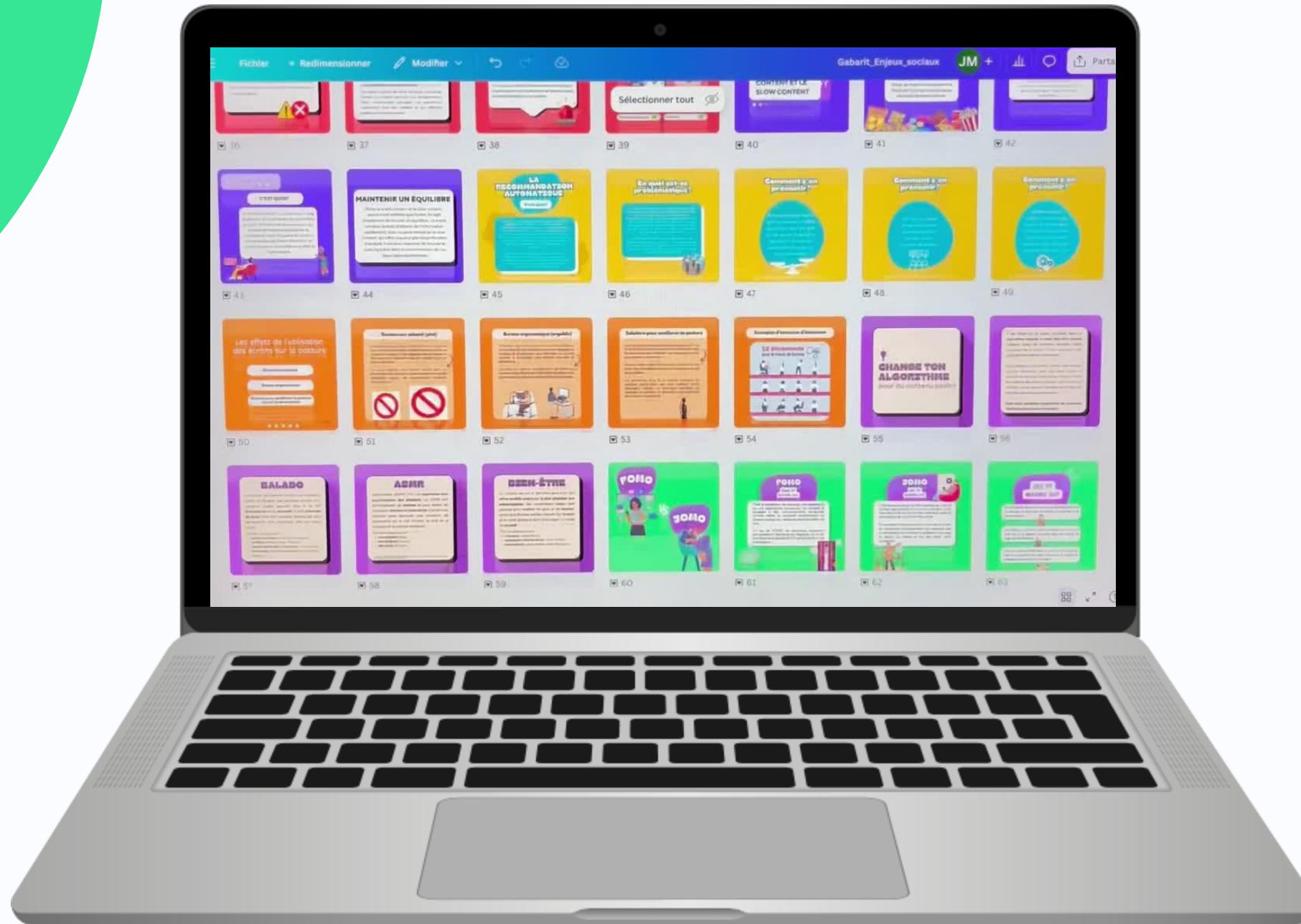


- La recommandation automatique
- Ressources pour la cyberdépendance
- Les effets des écrans sur la posture
- La lumière bleue
- Le FOMO et JOMO
- La quête de valorisation sur les réseaux sociaux
- Le contenu positif à consommer

## Exemple de carousel



# Comment nous nous sommes organisées



- Chaque membre a choisi 2 sujets à aborder en publication
- Identification des sujets dans un tableau récapitulatif, avec détails et ordre de publication
- Création d'un template sur Canva avec une base commune :
  - Utilisation des mêmes 7 couleurs pour un feed harmonieux
  - Choix d'une typographie et de tailles de texte uniformes pour les titres et le corps du texte
- Définition d'un intervalle de quelques jours entre chaque publication et notation des dates pour chacune

## Difficultés rencontrées?

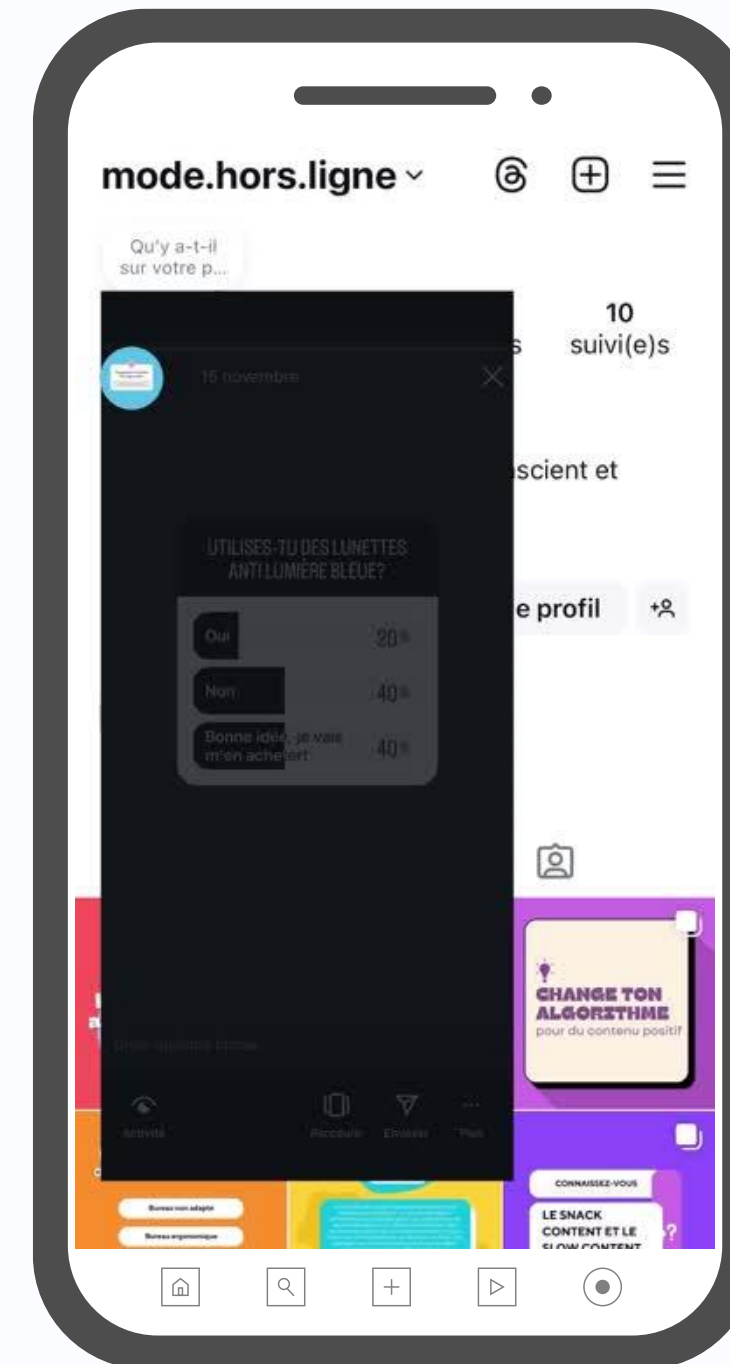
Non pas de difficulté majeure. Toutefois,

- Engagement de l'audience parfois insuffisant



Utiliser des stories interactives pour stimuler l'engagement

- Le temps à trouver des sujets cohérents et à rédiger le contenu de façon objective



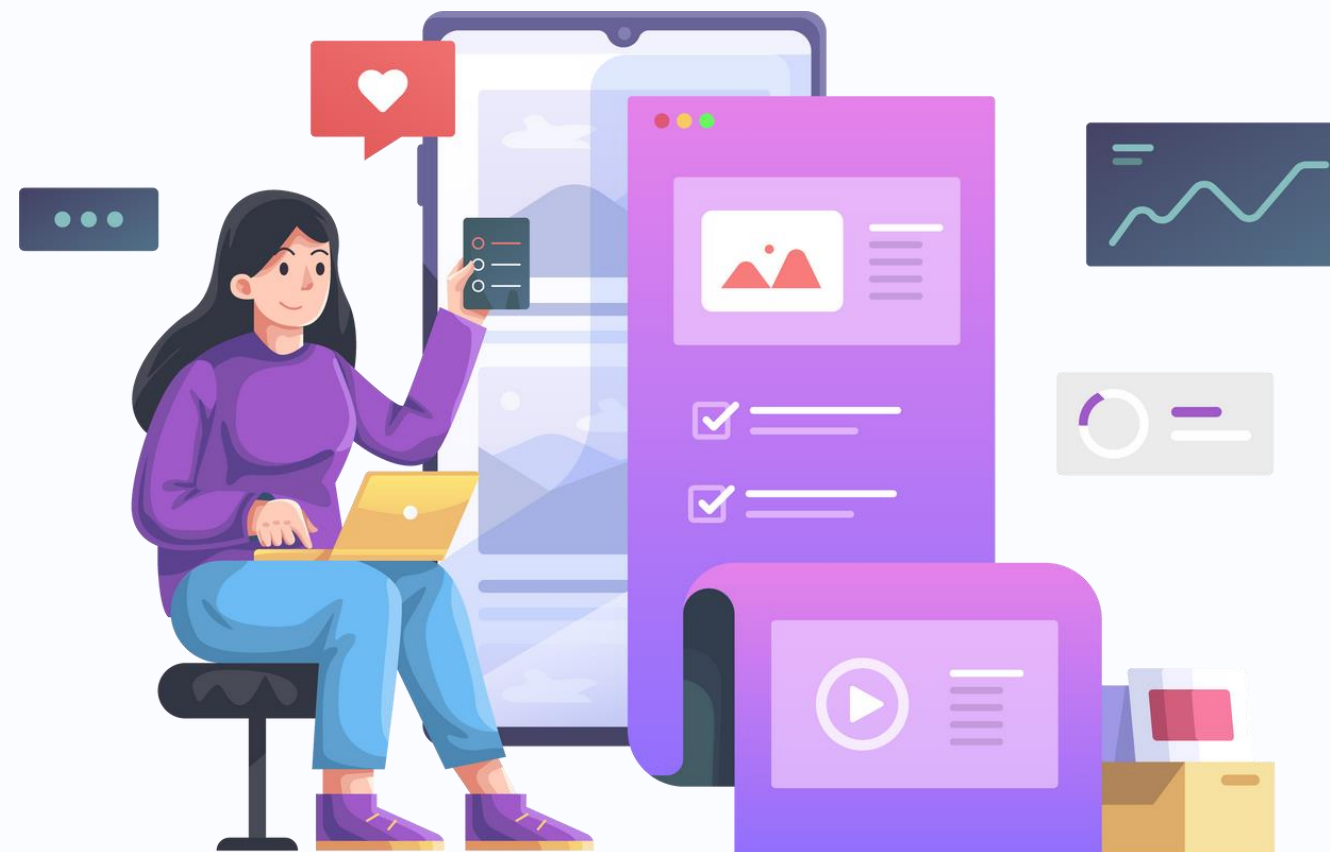
# Dans quelle mesure ces actions ont permis de réduire le problème?

- Informer et sensibiliser sur les impacts du temps passé devant les écrans
- Proposer plusieurs solutions pratiques à travers nos publications
- Aider à diminuer ou redéfinir le temps d'écran de nos abonnés
- Partager des ressources accessibles pour les aider à s'informer davantage



## Au cours de l'expérience vécue, quels apprentissages en avons-nous tirés?

- Nous avons appris l'importance de créer du contenu pertinent et engageant
- Pas seulement informer, mais aussi motiver nos abonnés à passer à l'action
- La constance de nos publications était essentielle (horaire de publication préétabli)



## Qu'avons-nous appris sur nos propres usages ou au contact d'autres usagers?

- Nous avons beaucoup appris sur les impacts du temps d'écran
- Prise de conscience de nos propres habitudes
- Temps passé devant un écran peut être excessif et peu productif
- Permis de redéfinir notre utilisation des écrans
- Être plus engagé dans notre mission de sensibilisation sur Instagram



# ● Quel bilan?

## En quoi ces activités sont-elles reliées aux métiers de la communication et du marketing (numérique)?

- Choix de la plateforme: Instagram est 2e réseau social le plus utilisé par la génération Z après TikTok
- Rédaction de contenu
- Création de visuels
- Gestion de page et de communauté en ligne; favorisation de l'engagement de l'audience et maintien de l'intérêt



# Dans quelle mesure ces activités pourraient transformer notre représentation du métier et nos (futures) pratiques professionnelles?

- Une approche éthique
- Bien-être des utilisateurs
- Stratégies équilibrées
- Création de contenus captivants
- Techniques non manipulatrices
- Utilisation responsable du numérique
- Éducation (clients/employeur)





**Merci!**

Des questions?

# Sources

Billon, J. (2024, 26 janvier). Les jeunes et leurs usages du numérique: réseaux sociaux, vidéos, IA. *Le blogue du modérateur*. <https://www.blogdumoderateur.com/etude-jeunes-usages-numerique-reseaux-sociaux-vidéos-ia/>

Institut national de santé publique du Québec. (2024). *Les écrans dans la famille*. <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/famille>

Statistiques Canada. (2023). *Activité physique et temps passé devant un écran: effets de la pandémie et autres chiffres clés*. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/4989-activite-physique-et-temps-passe-devant-un-ecran-effets-de-la-pandemie-et-autres-chiffres>