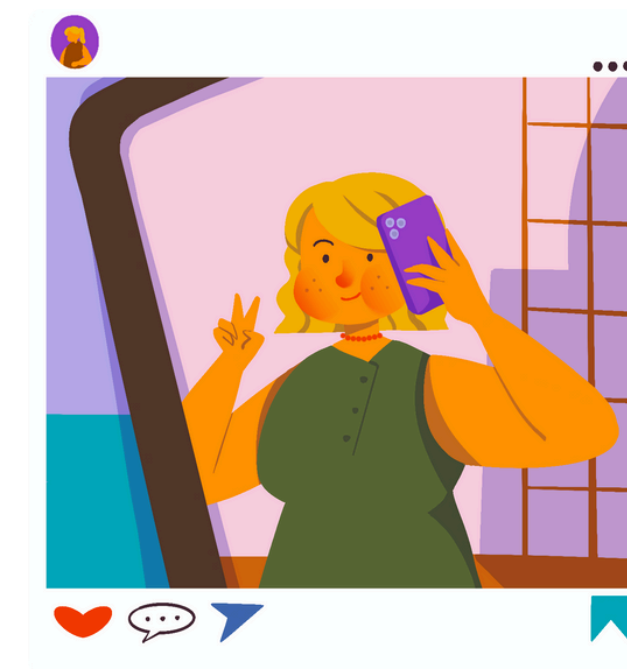




Automne 2024

# Activités sans partage

Guide de bonnes pratiques

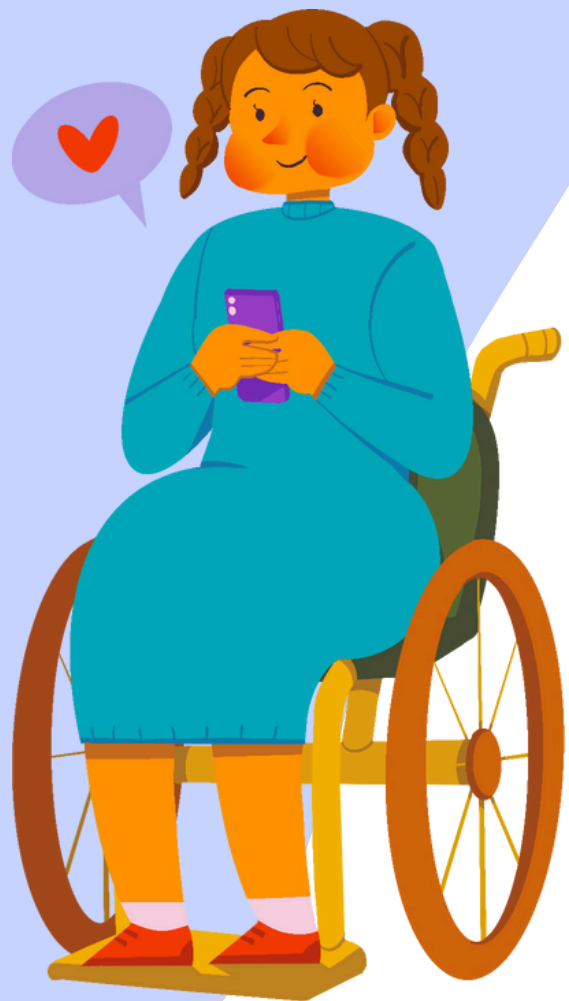


**Par Laurie Gendron**  
Étudiante en communication  
Université de Sherbrooke

Dans le cadre de l'activité pédagogique  
COM131 Enjeux sociaux du numérique

# Table des matières

Mise en contexte.....	3
1. Informations clés à retenir : ce dont nous avons discuté lors de notre entretien... ..	4
2. Conseils pour des habitudes de partage saines.....	6
3. Solutions de remplacement aux publications sur les réseaux sociaux.....	8
4. Idées d'activités avec écran.....	10
5. Idées d'activités sans écran.....	12
6. Conseils pour construire une estime de soi en ligne.....	15
7. Conseils pour renforcer l'estime de soi hors ligne.....	17
Références bibliographiques.....	19



## Mise en contexte

Le partage de sa vie sur les réseaux sociaux est devenu une pratique courante : de nombreux utilisateurs partagent des moments de leur quotidien, des activités sociales, des voyages et des réussites, etc. pour obtenir la validation sociale. Beaucoup d'entre eux transforment ainsi leurs activités en séances photos et en publications, souvent au détriment de l'instant présent vécu avec leurs proches. Avec leurs photos soigneusement sélectionnées et leurs accroches réfléchies, ces utilisateurs projettent une image idéalisée de leur vie.

Étant étudiante en communication, j'ai conçu le projet Activités sans partage pour amener les gens à réfléchir aux raisons qui les poussent à partager leur vie en ligne et les sensibiliser à l'influence des réseaux sociaux sur leur estime de soi et leur image de soi. Mon projet vise à explorer deux problématiques : la valorisation de soi sur les réseaux sociaux et l'instantanéité dans la médiatisation d'expériences personnelles. Pour ce faire, j'accompagne trois participants de mon entourage qui publient régulièrement des moments de leur vie en ligne. Je propose à chacun d'eux de choisir une activité ayant une valeur significative et, le temps de cette expérience, de relever un défi : laisser leur téléphone dans leur voiture et ne rien publier en direct de l'activité. L'usage d'un appareil photo Polaroid est permis pour immortaliser cette expérience, mais le partage de cette image ne se fera qu'après l'activité, si les participants le souhaitent.

À la suite des activités, je mène trois entrevues individuelles d'environ 45 à 60 minutes chacune pour recueillir les impressions des participants. Les thèmes abordés incluent :

- Les réactions du participant face à l'absence de publications instantanées;
- Les motivations liées au partage;
- L'image de soi en ligne;
- La comparaison sociale et la validation sociale;
- L'estime de soi;
- Les impacts sur les relations sociales.

Lors de ces entretiens, je partage des informations clés issues d'études et de revues scientifiques pour enrichir les échanges et éclairer certaines réponses des participants. Composé de plusieurs thèmes et sections « Savais-tu que... », le guide d'animation que j'ai conçu s'adresse ainsi à toute personne souhaitant soutenir un proche hyperconnecté, en l'aidant à s'interroger sur son usage des réseaux sociaux. En effet, il propose une série de questions qui vous permettront d'entamer un dialogue bienveillant et sans jugement avec votre proche.

À la suite des entrevues individuelles, je remets un guide de bonnes pratiques aux participants. Celui-ci est composé de plusieurs sections, soit :

- Des informations clés à retenir;
- Des conseils pour des habitudes de partage saines;
- Des solutions de remplacement aux publications sur les réseaux sociaux;
- Des activités à faire avec écran;
- Des activités à faire sans écran;
- Des conseils pour construire une estime de soi en ligne;
- Des conseils pour renforcer l'estime de soi hors ligne.

Ce guide a donc pour but de poursuivre les réflexions amorcées lors des entretiens, en proposant des activités et des conseils pratiques pour inviter votre proche à bâtir et à maintenir une relation saine avec les réseaux sociaux.

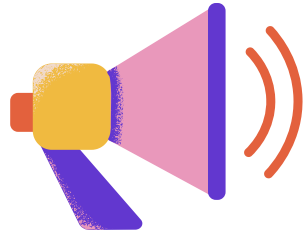
Si vous souhaitez vivre cette expérience qui allie activité sans partage et discussion enrichissante, je vous invite à utiliser le présent guide de bonnes pratiques et à l'adapter à votre situation au besoin.



# 1. Informations clés à retenir

Ce dont nous avons discuté lors de notre  
entretien...





## 1. Informations clés à retenir

### La quête d'instantanéité et la validation numérique

L'anxiété peut augmenter chez certaines personnes lorsqu'elles ne reçoivent pas de réponses rapides à leurs messages ou de « J'aime » sur leurs publications (Lamy, 2018). La validation numérique, mesurée en clics ou en mentions « J'aime », devient parfois un indicateur de valeur personnelle pour certaines personnes. Celles-ci peuvent alors ressentir une compétition avec les autres utilisateurs et une baisse de leur estime de soi.

### L'envie bénigne

Les comparaisons sociales sur les réseaux sociaux peuvent avoir des effets positifs : voir des amis partager leurs réussites ou leurs voyages peut susciter une « envie bénigne », c'est-à-dire un sentiment qui pousse à l'admiration, à l'inspiration ou à l'imitation (Bérubé, 2021). À l'inverse, une « envie malveillante » incite la rancune ou l'évitement. Cependant, c'est l'envie bénigne qui est la plus courante sur les réseaux sociaux.

### L'estime de soi et l'apparence

Selon une étude récente dirigée par Patricia J. Conrod, chercheuse au CHU Sainte-Justine, l'augmentation du temps passé sur les médias sociaux est liée à une baisse de l'estime de soi et à des symptômes de troubles alimentaires chez les adolescents (Université de Montréal, 2023). L'exposition aux standards de beauté souvent irréalistes sur les réseaux sociaux peut entraîner des préoccupations concernant l'apparence et le poids.

### L'isolement social

Si les réseaux sociaux peuvent contribuer à créer des liens et à atténuer la solitude et la détresse (TaeHyuk Keum, Wang, Callaway, Abebe, Cruz et O'Connor, 2022), leur utilisation excessive peut également augmenter l'isolement social, surtout chez les jeunes (Bonsaksen, Ruffolo, Price, Leung, Thygesen, Lamph, Kabelenga et Østertun Geirdal, 2023).



## 2. Conseils pour des habitudes de partage saines



## 2. Conseils pour des habitudes de partage saines

### Prends conscience de ton intention

Avant de publier un contenu, tu peux prendre un moment pour réfléchir à ta motivation. Demande-toi si ce contenu sert à inspirer, à informer, à divertir, à susciter des réactions chez les autres utilisateurs, etc. Tu peux également te poser ces questions : Pour quelle raison est-ce que je publie ce contenu? Est-ce que cette publication m'apporte des aspects positifs? Lesquels? Est-ce que cette publication apporte des aspects positifs aux autres utilisateurs? Lesquels?

### Utilise tes réseaux pour inspirer les autres

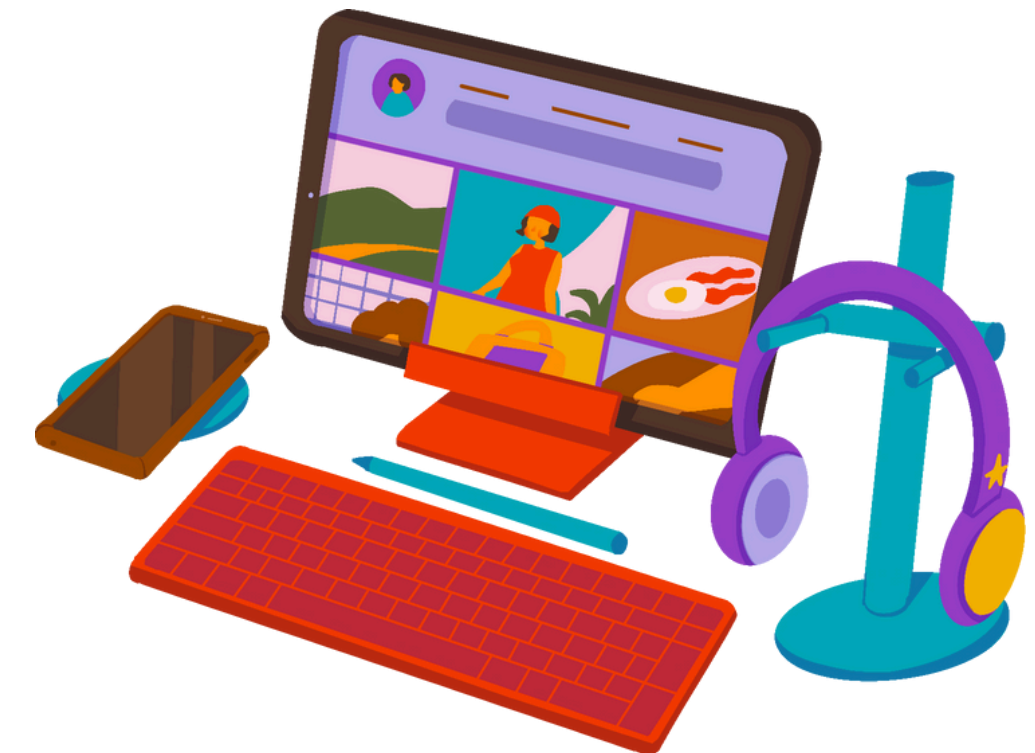
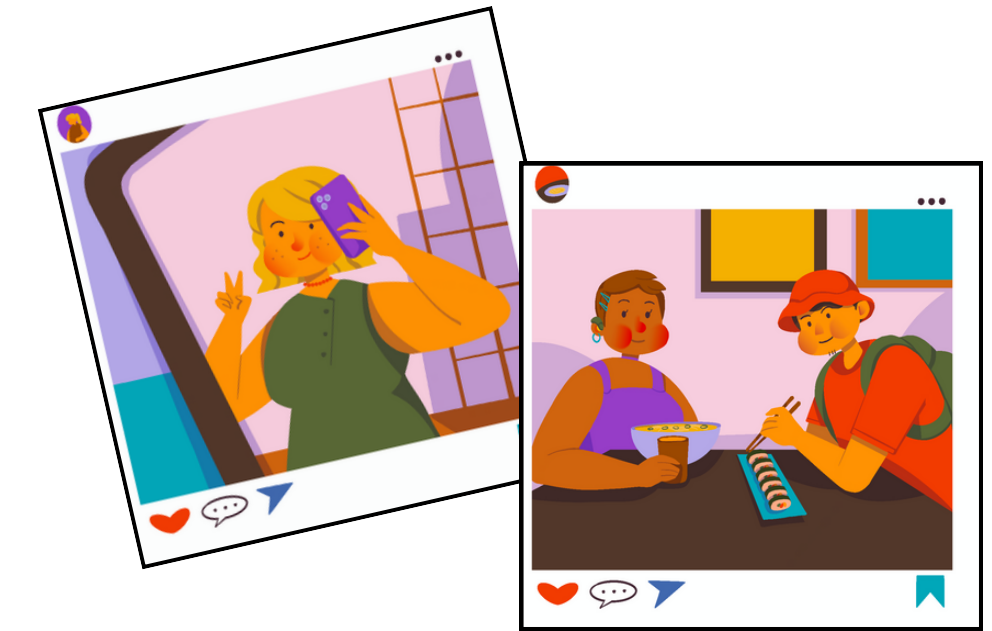
Tu peux partager tes expériences, tes conseils et tes réussites dans le but d'inspirer et de motiver les autres utilisateurs. De cette façon, tu mets l'accent sur l'entraide plutôt que sur la compétition.

### Cultive une comparaison sociale positive

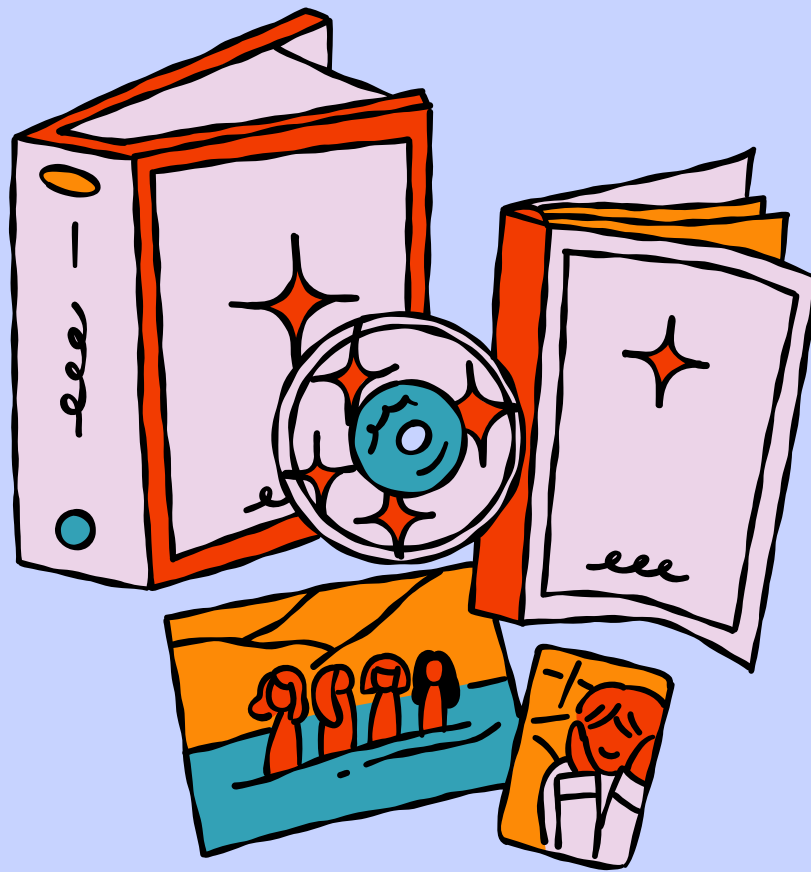
Tu peux observer les publications des autres utilisateurs pour t'en inspirer ou les imiter de façon positive. Garde en tête que les publications montrent souvent une partie embellie de la vie des gens. N'oublie pas de reconnaître tes progrès et de te féliciter pour tes expériences et apprentissages.

### Offre-toi des moments de pause

Tu peux fixer des moments spécifiques pour publier ou non sur les réseaux sociaux. Lorsque tu ne publies pas, lors d'activités avec tes proches ou pendant les repas par exemple, cela favorise des interactions sans sollicitation extérieure et peut procurer une sensation de calme intérieur. Lors de ces moments, tu peux aussi désactiver les notifications sur ton téléphone, si cela peut t'aider.



### 3. Solutions de remplacement aux publications sur les réseaux sociaux



### 3. Solutions de remplacement aux publications sur les réseaux sociaux

#### Remplis un journal de gratitude

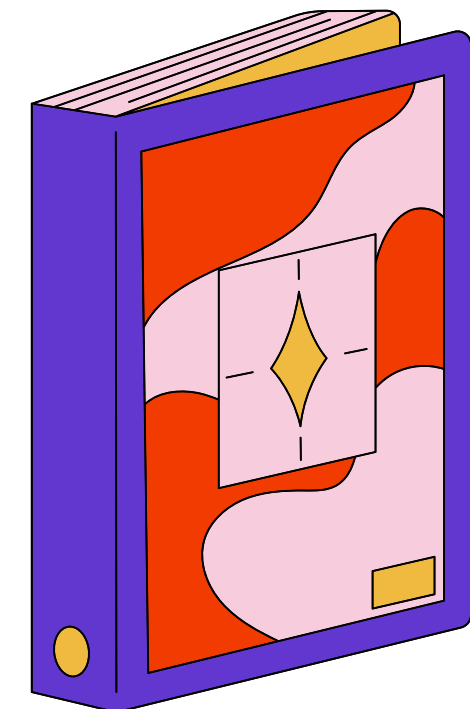
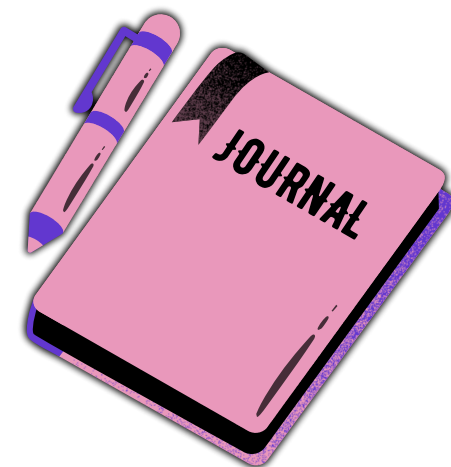
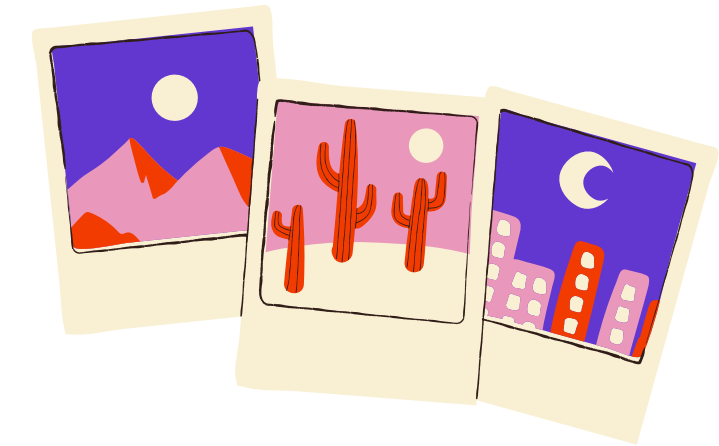
Dans un carnet, tu peux noter chaque jour un ou plusieurs moments positifs, de succès ou de fierté. Tu peux également inscrire des choses ou des personnes pour lesquelles tu es reconnaissant. Ce geste simple contribue à reconnaître et à apprécier les choses positives que tu vis, sans passer par la validation extérieure.

#### Crée des souvenirs tangibles

Tu peux imprimer des photos significatives et des mots positifs que tes proches t'ont écrits, et les conserver dans un album ou une boîte à souvenirs. Tu peux également prendre un moment avec tes proches pour discuter de ces souvenirs.

#### Développe une nouvelle passion ou compétence

En suivant des cours en ligne ou en présentiel, tu peux apprendre une nouvelle compétence artistique ou sportive par exemple, simplement pour le plaisir de progresser et de rencontrer de nouvelles personnes.



## 4. Idées d'activités avec écran



## 4. Idées d'activités avec écran

### Regarde un film ou une série

Tu peux regarder un film ou une série avec tes proches et lancer une discussion après le visionnement. L'objectif est de renforcer les échanges et d'aller au-delà d'un simple visionnage passif.

### Joue à des jeux vidéo coopératifs ou éducatifs

Avec tes amis, joue à des jeux qui favorisent la coopération plutôt que la compétition, comme ceux où les joueurs doivent travailler ensemble pour atteindre des objectifs. Vous pouvez également essayer des jeux éducatifs ou de réflexion pour varier les interactions.

### Organise un concours de karaoké ou de danse

Rassemble tes proches pour une soirée de karaoké ou de danse. Utilise des applications pour faire jouer les chansons sur ton téléviseur. Cette activité permettra à toi et à tes invités de vous divertir et de bouger.

### Explore des musées virtuels

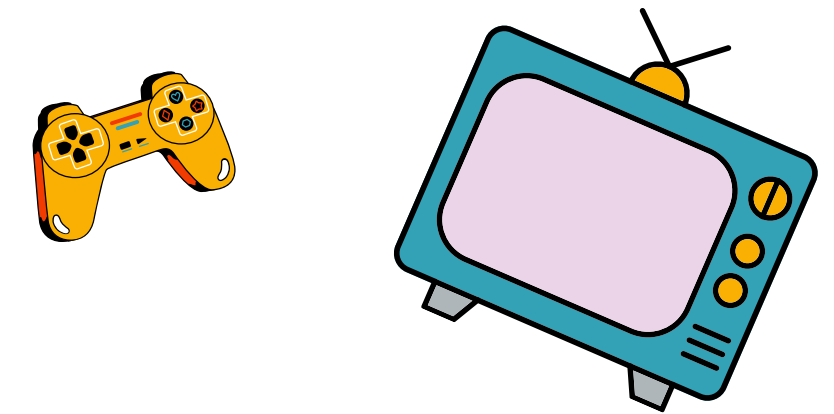
Tu peux visiter des musées virtuels ou assister à des concerts en streaming avec tes proches. Partager ces expériences avec ton entourage peut enrichir vos échanges et renforcer vos liens.

### Apprends en ligne

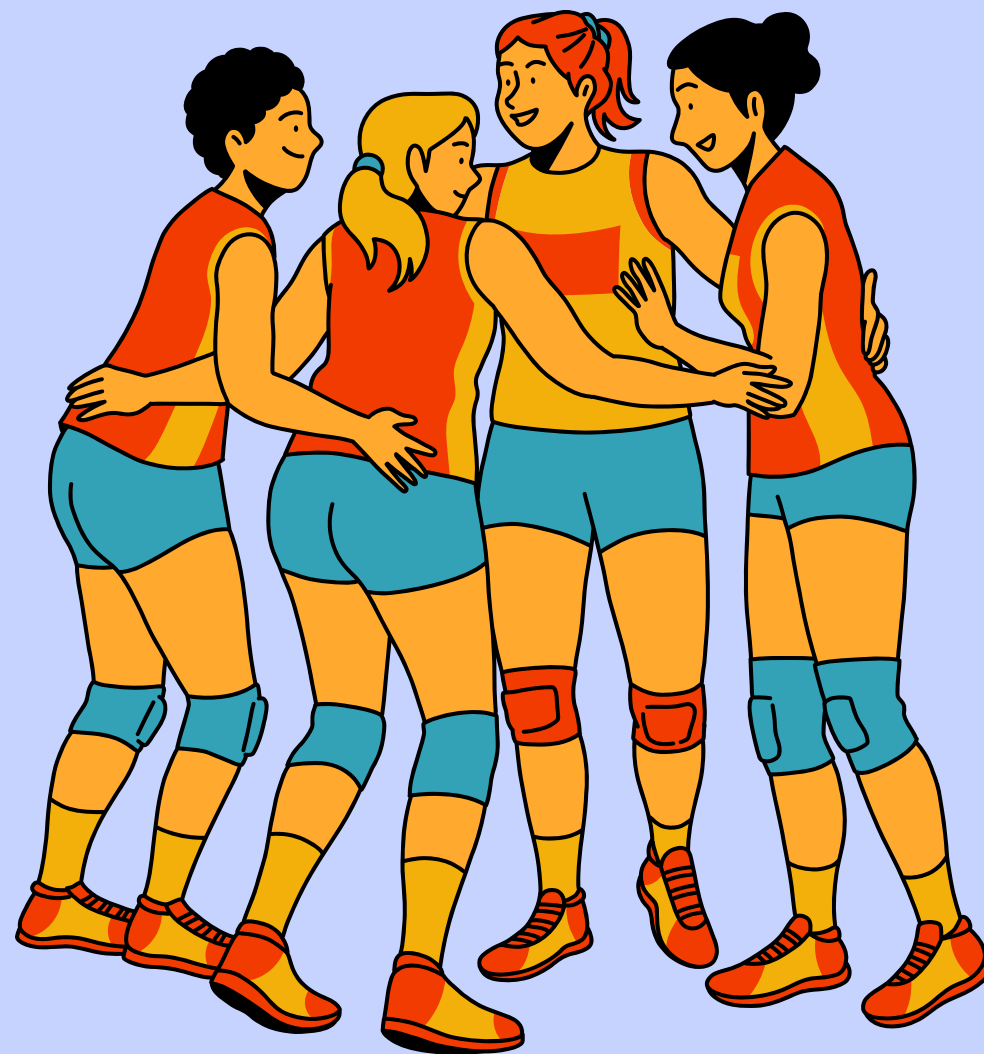
Tu peux suivre des cours en ligne ou regarder des tutoriels sur des sujets qui t'intéressent. Tu peux ainsi apprendre de nouvelles connaissances ou une nouvelle compétence dans le confort de chez toi.

### Crée du contenu sur des plateformes

Sur TikTok, Instagram ou Pinterest, participe aux tendances et crée du contenu qui t'inspire comme des projets DIY, des recettes de cuisine, des astuces de décoration, des tutoriels de beauté ou de mode, etc. Tu peux impliquer tes proches pour rendre l'activité encore plus amusante et collaborative.



# 5. Idées d'activités sans écran



## 5. Idées d'activités sans écran

### Sors en nature

Seul ou avec tes proches, tu peux partir en randonnée, faire une balade au bord de l'eau ou organiser un pique-nique. Ces moments en plein air favorisent la détente et procurent un sentiment de bien-être.

### Fais appel à ta créativité

Tu peux faire du dessin, de la peinture ou du scrapbooking : les activités manuelles peuvent t'aider à être pleinement présent et concentré, tout en te changeant les idées.

**Psst! Tu peux aussi combiner le plein air et les activités créatives en organisant une sortie pour peindre ou dessiner à l'extérieur, seul ou avec des amis. Pour ce faire, tu peux t'inspirer des tendances créatives et des DIY que tu vois sur TikTok.**

### Organise des soirées jeux de société

Les jeux de société sont un excellent moyen pour passer du temps de qualité avec tes proches dans la joie, le rire et la bonne humeur.

### Pratique des sports

Avec tes proches, tu peux pratiquer des sports collectifs comme le soccer, le volley-ball ou la danse. Ces activités sportives permettent de vous amuser et de rester actifs ensemble.



## 5. Idées d'activités sans écran (suite)

### Planifie des soirées de lecture

Toi et tes proches pouvez lire à voix haute des livres ou des articles de revue ou de journal, et prendre le temps d'en discuter par la suite. Cette activité favorise l'écoute et le partage de points de vue.

### Cuisine et déguste des plats

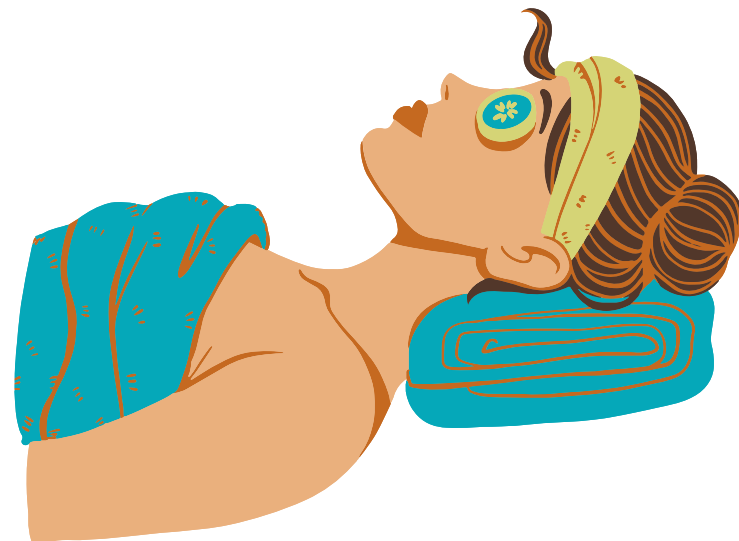
Tu peux cuisiner un repas avec tes proches et ensuite le partager avec eux. Cette activité te permet de joindre l'utile à l'agréable.

### Explore des lieux historiques ou culturels

Seul ou avec tes proches, pars découvrir des musées, des galeries d'art ou des monuments. Ces sorties te permettent d'acquérir des connaissances et d'apprécier les beautés qui t'entourent.

### Offre-toi des moments de détente

Tu peux aller dans un spa, te faire masser ou te faire faire un soin du visage. Ces moments de détente peuvent t'aider à relaxer, à réduire ton stress et à te ressourcer.



## 6. Conseils pour construire une estime de soi en ligne



## 6. Conseils pour construire une estime de soi en ligne

### Suis des comptes inspirants

Sur les réseaux sociaux, suis des comptes qui t'apportent du positif et qui inspirent la bienveillance et l'authenticité. Tu peux choisir de suivre des personnes ou des pages qui offrent des contenus authentiques et enrichissants, comme des histoires de persévérance ou de bien-être.

### Diversifie tes activités en ligne

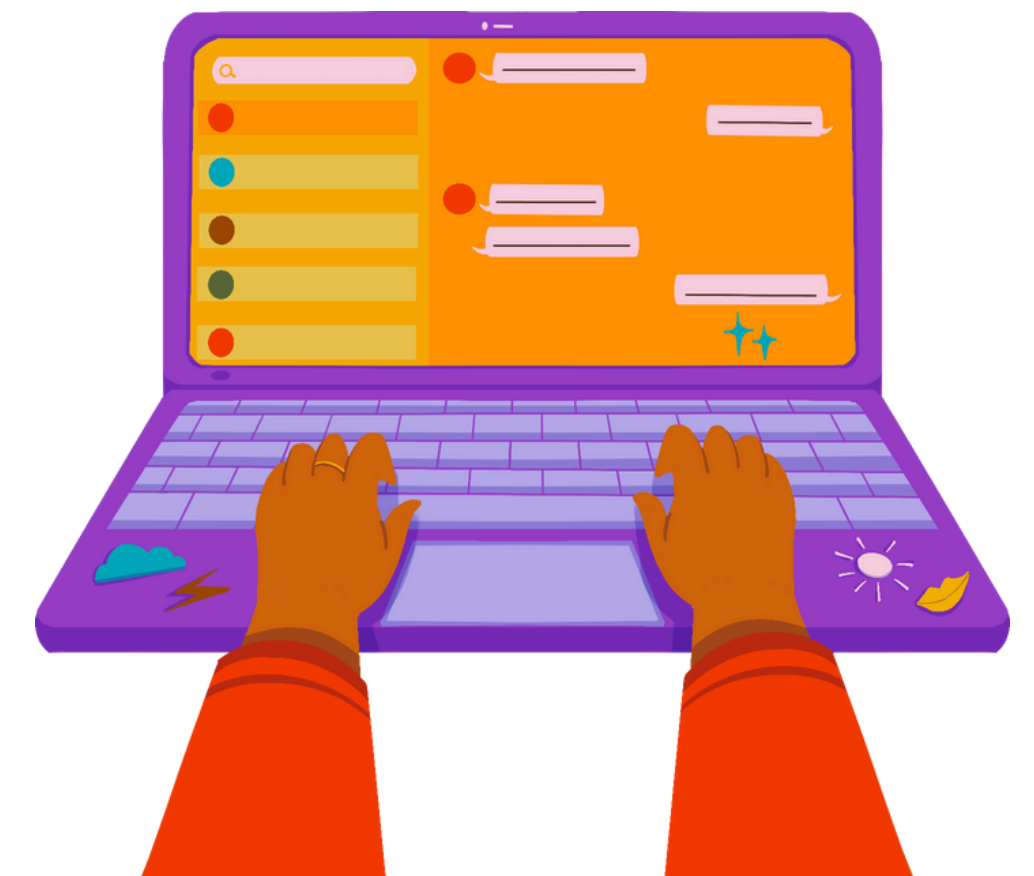
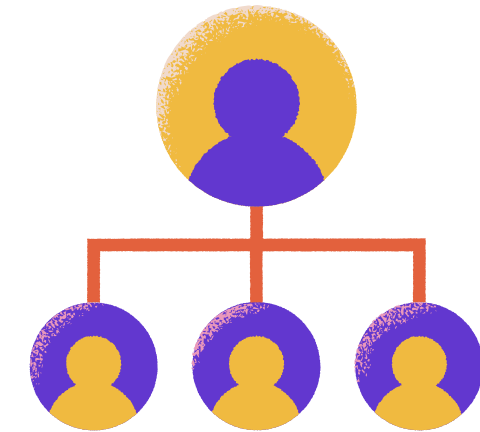
Ne te limite pas aux réseaux sociaux : participe à des activités créatives, sportives ou éducatives en ligne. Dans tes passe-temps, tu peux alterner entre des applications de divertissement, de création, de sport ou d'éducation.

### Joins-toi à des groupes en ligne

Tu as une passion pour la cuisine, le sport ou la peinture? Il existe assurément des groupes sur les réseaux sociaux qui partagent des intérêts similaires aux tiens. Joins-toi à des groupes ou des forums pour participer à des échanges enrichissants et créer des liens.

### Utilise des applications de bien-être

Tu peux télécharger des applications qui t'aideront à bien manger, à pratiquer du sport, à améliorer ton sommeil, à équilibrer ton utilisation des réseaux sociaux, etc. Ces applications peuvent t'encourager à maintenir de bonnes habitudes de vie et à favoriser ton bien-être personnel.



# 7. Conseils pour renforcer l'estime de soi hors ligne



## 7. Conseils pour renforcer l'estime de soi hors ligne

### **Passe du temps avec des gens inspirants**

Entoure-toi de personnes qui t'encouragent, t'inspirent, célèbrent tes réussites, te soutiennent sans jugement et te font te sentir bien.

### **Pratique l'autocompassion**

Parle-toi avec bienveillance et célèbre tes petites réussites. Accorde-toi la même bienveillance que celle que tu offrirais à un ami proche. Si tu vis une difficulté, essaie de faire preuve de compréhension et de valoriser tes efforts.

### **Fixe-toi des objectifs réalistes et personnels**

Choisis des objectifs qui te motivent et qui correspondent à tes valeurs. Ces objectifs peuvent être liés au travail, au sport, à tes relations sociales ou même à des tâches quotidiennes. Chaque réussite, même minime, contribue à renforcer ton estime de soi.

### **Tiens un carnet de succès quotidien**

Dans un carnet, note chaque jour une ou plusieurs réussites : ce suivi t'aide à reconnaître tes succès et à te concentrer sur le positif.

### **Prends soin de ton bien-être physique**

Prends le temps de faire des activités physiques et des exercices de respiration. C'est prouvé, le bien-être corporel renforce le bien-être mental et émotionnel.



## Références bibliographiques

Bérubé, N. (2021, 27 décembre). Les vertus de l'envie. La Presse. <https://www.lapresse.ca/actualites/2021-12-27/reseaux-sociaux/les-vertus-de-l-envie.php>

Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I. et Østertun Geirdal, A. (2023, 1er janvier). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media matter?. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>

Lamy, M. (2018, 18 avril). Réseaux sociaux : pourquoi se mettre en scène?. Neo uqtr. <https://neo.uqtr.ca/2018/04/18/pourquoi-se-mettre-en-scene/>

TaeHyuk Keum, B., Wang, Y-W., Callaway, J., Abebe, I., Cruz, T. et O'Connor, S. (2022, 21 juillet). Benefits and harms of social media use: A latent profile analysis of emerging adults. *Current Psychology*, 42, 23506-23518. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03473-5>

Université de Montréal. (2023, 22 février). Nouvelle étude : médias sociaux : diminution de l'estime de soi et risques accrus de symptômes associés aux troubles alimentaires chez les adolescents. <https://www.sensum.umontreal.ca/2023/02/22/nouvelles-etude-medias-sociaux-diminution-de-lestime-soi-et-risques-accrus-de-symptomes-associes-aux-troubles-alimentaires-chez-les-adolescents/>