

Réseaux sociaux et santé mentale

Comprendre et réagir



Sommaire

Réseaux sociaux et santé mentale	3
Jeu de dextérité	3
Activité 1	3
Déroulement	4
Set de cartes	5
Annexe 1	5
Annexe 2	10



Réseaux sociaux et santé mentale

Jeu de dextérité

Activité 1

Objectifs

- Identifier les enjeux et risques de l'utilisation des réseaux sociaux sur la santé mentale
- Prendre conscience de l'influence des algorithmes dans nos usages
- Questionnez la responsabilité et réfléchir aux mesures à prendre pour lutter contre les dérives des réseaux sociaux sur notre santé mentale.



Durée

20 minutes



Public

À partir de 8 ans

De 2 à 30 personnes



Matériel

- Set de cartes (annexe 1)
- Index des symboles annexe 2)



Préparation

- Imprimez le set de cartes en autant d'exemplaires que de personnes participantes : il faut 1 set de cartes par personne (annexe 1).
- Imprimez un index des symboles par binôme (annexe 2).
- Découpez le set de cartes.

Ce jeu est inspiré du Dobble, jeu d'ambiance et de réflexes imaginé par Denis Blanchot, Jacques Cottereau et Play Factory, avec la contribution de la team Play Factory, dont : Jean-François Andreani, Toussaint Benedetti, Guillaume Gille-Naves, Igor Polouchine.

Déroulement

1. Expliquez aux personnes participantes qu'elles vont jouer à un jeu de cartes, en binôme. Chaque personne aura devant elle un set de cartes composées de symboles, et jouera en binôme. 8 symboles sont présents sur chacune des cartes. Un seul symbole sera identique entre chaque carte.

2. Répartissez les personnes en binômes et donnez-leur un exemplaire de l'index.

3. Distribuez à chaque personne un set de cartes, face cachée. Faites un tour d'essai : demandez à chaque personne de retourner la première carte, face visible sur la table, au centre du binôme. Demandez-leur de trouver le symbole identique entre les deux cartes : même couleur, même forme, seule la taille peut être différente. La première personne à trouver tape sur la table, nomme le symbole et pose les deux cartes sur le côté de la table. Le début de la partie peut alors avoir lieu.

3. Expliquer aux personnes qu'elles vont pouvoir commencer la partie. L'objectif sera alors d'être la personne la plus rapide à identifier le symbole identique. Attention ! Lorsque les personnes tomberont sur des symboles violets, elles devront lire sa description sur l'index des symboles (annexe 2) avant de poursuivre la partie.

4. Une fois le set de cartes épuisé, la partie est terminée. Invitez alors les personnes à repenser à leur partie : comment se sont-elles senties ? Qu'est-ce qui les a surprises ? Que voulaient dire les symboles en violet ? Et les autres symboles ?

5. Expliquez que ce jeu a été conçu pour alerter sur l'impact des algorithmes utilisés par les réseaux sociaux sur notre santé mentale.

Amnesty International France, association militante de défense des droits humains pointe particulièrement du doigt le réseau social Tiktok et son algorithme.

Tiktok est un réseau social dont l'algorithme puissant présente des risques sérieux et aggrave la santé mentale de ses utilisateurs et utilisatrices, allant jusqu'à encourager le pire. Les entreprises qui possèdent les réseaux sociaux ont la responsabilité de s'assurer que leurs modèles économiques ne portent pas atteinte aux droits humains, tels que le droit à la vie privée ou à la santé mentale, par exemple. Les pictogrammes violets dans le jeu dénoncent certains de ces risques.

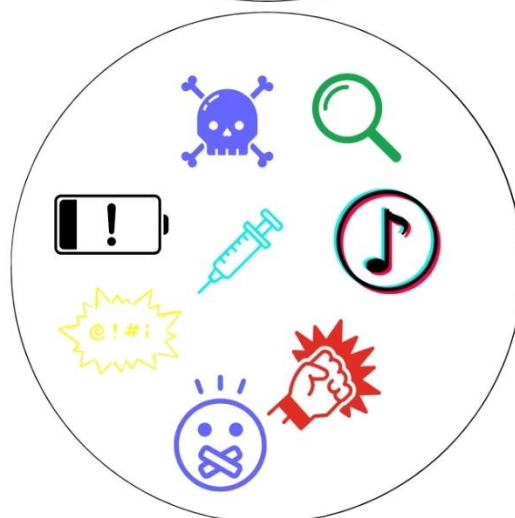
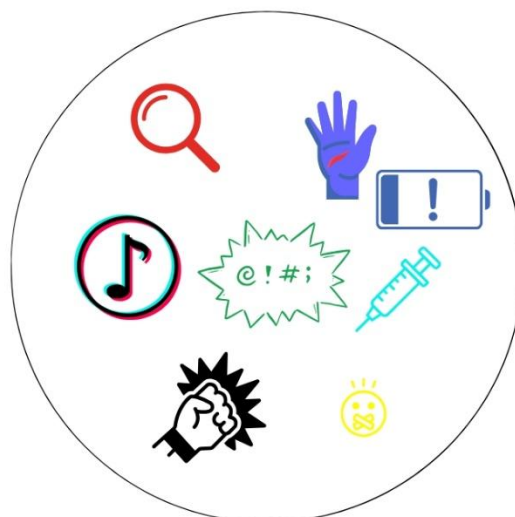
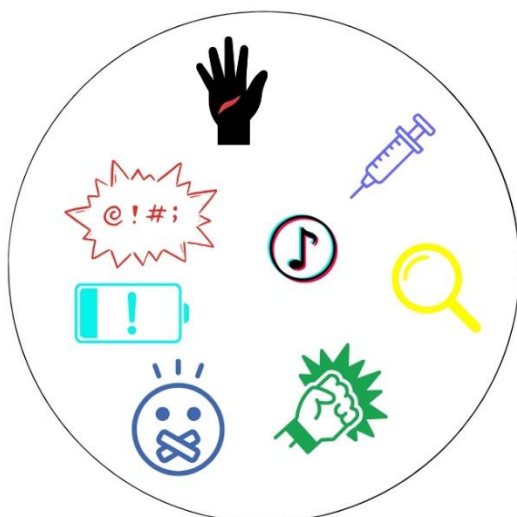
6. Concluez en questionnant les personnes si elles ont pu observer, dans leur usage des réseaux sociaux, la suggestion de contenus particulièrement personnalisés à leur intérêt ou humeur du moment ?

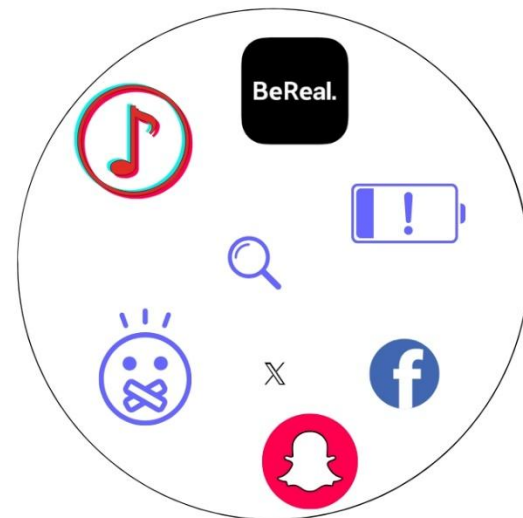
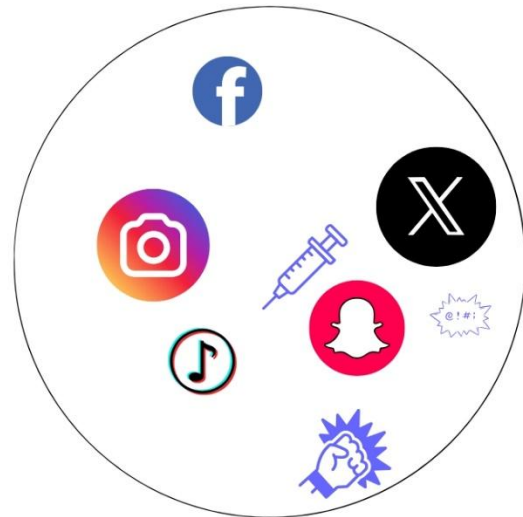
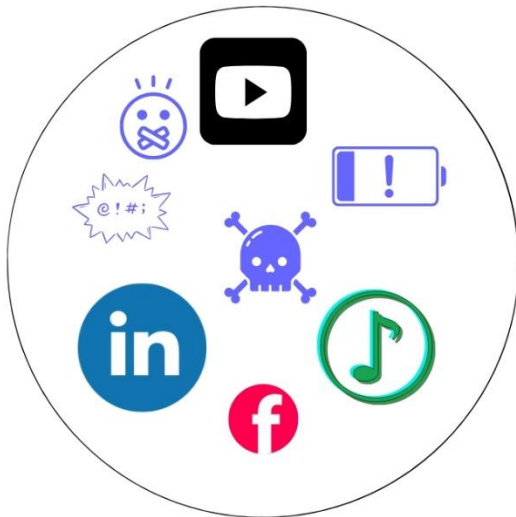
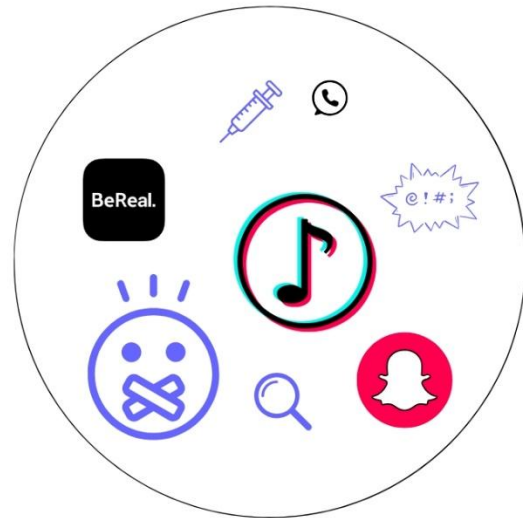
Quelles seraient, selon elles, les solutions pour que Tiktok, comme d'autres réseaux sociaux, impactent moins notre santé mentale ?

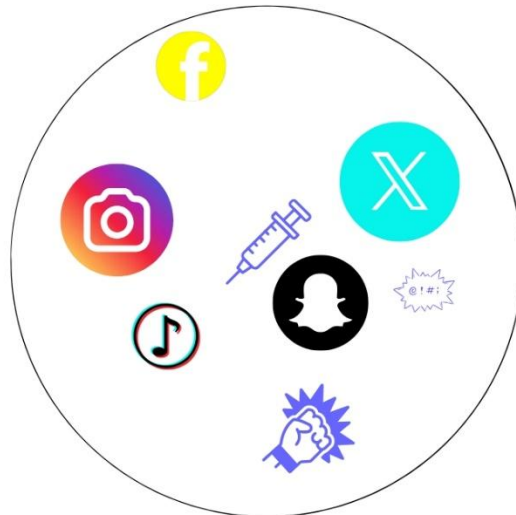
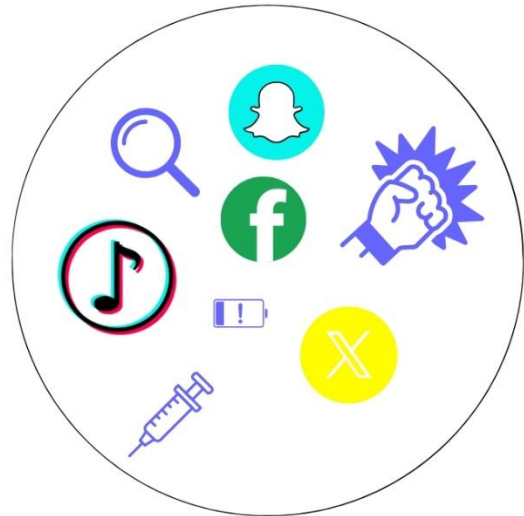
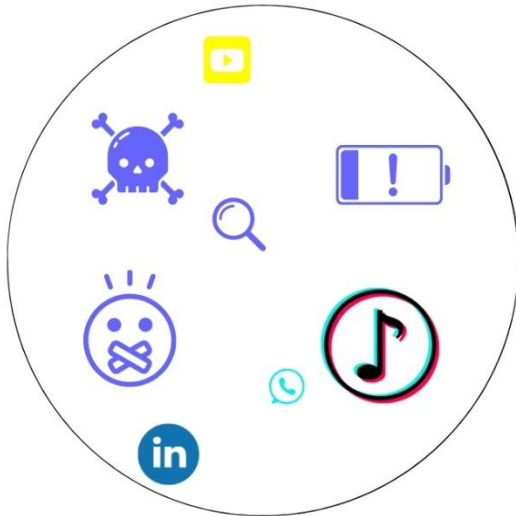
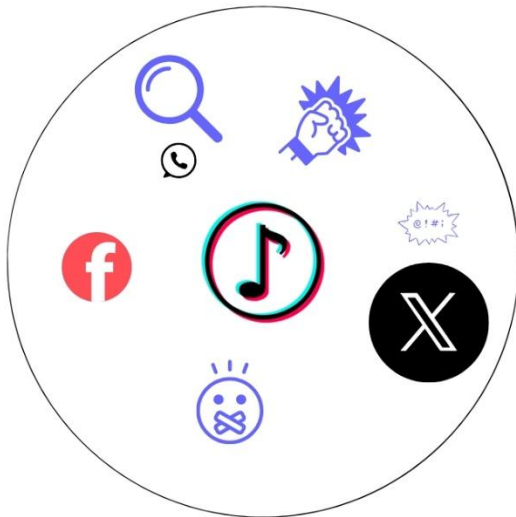
Pour aller plus loin : visionnez le reportage « [les jeunes dans les ténèbres de Tiktok](#) » (10 minutes) produit par Amnesty International France.

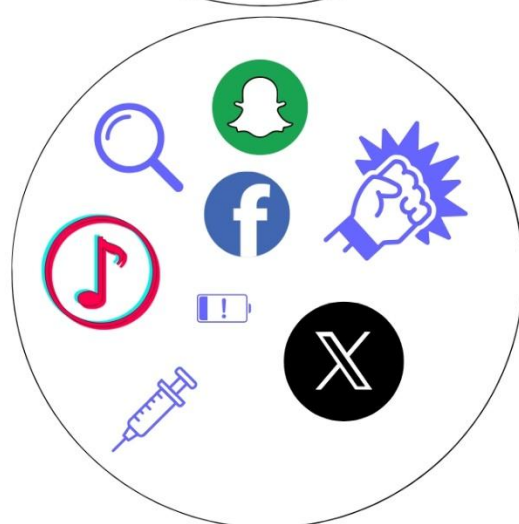
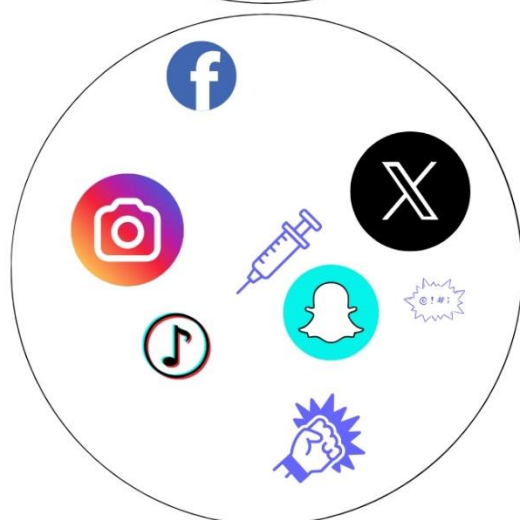
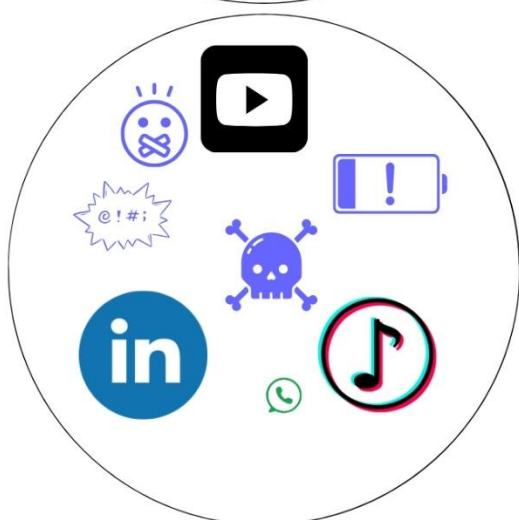
Set de cartes

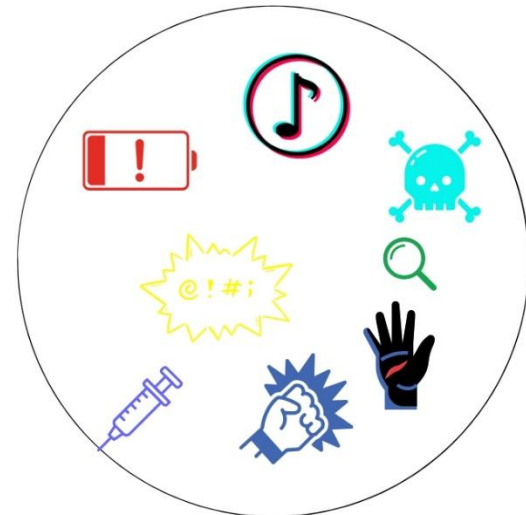
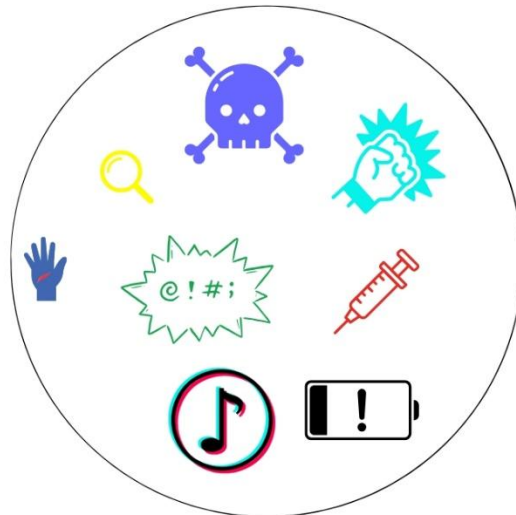
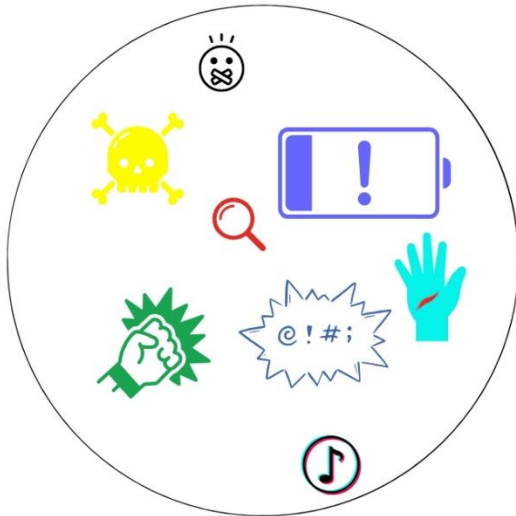
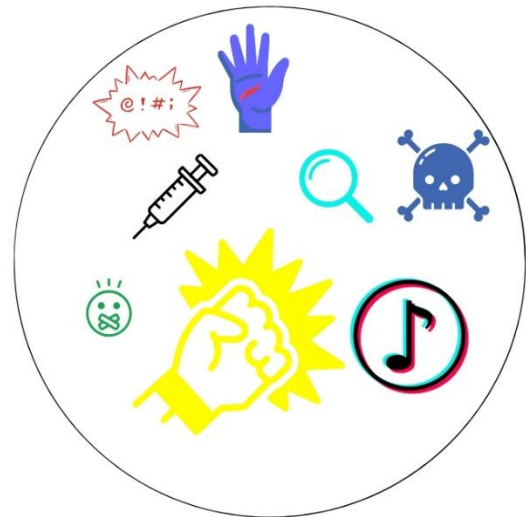
Annexe 1











Index des symboles

Annexe 2

	BeReal		Violences physiques
	Instagram		Discours toxiques
	Facebook		Suicide
	TikTok		Harcèlement
	Whatsapp		Addictions
	Snapchat		Censure
	X		Auto-mutilation
	LinkedIn		Fatigue, mal-être
	Youtube		