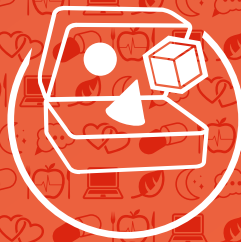




Écrans dans la vie quotidienne



Exemples d'activités

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

UNE SÉANCE POUR FAIRE ÉMERGER LES REPRÉSENTATIONS



PUBLIC :
TOUT PUBLIC –
PLUS DE 15 ANS



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Connaître les différents écrans que l'on peut trouver au sein d'une famille (Tablette, ordinateur, TV, téléphone)
- › Travailler sur les représentations liées aux écrans
- › Mettre en perspective la place des écrans dans la vie de tous les jours



CONSIGNES (LE JEU DE LA LIGNE)

3 règles essentielles à préciser lors des animations :

- › Il est important de poser un cadre : non-jugement, confidentialité, on parle en son nom, on ne coupe pas la parole.
- › Des choses privées peuvent être évoquées pendant l'animation, l'information doit rester dans le groupe.
- › Il n'y a pas de bons ou de mauvais positionnements puisqu'on parle de représentations, elles reflètent la réalité pour la personne qui les exprime. Cependant, elles peuvent évoluer au fil de la discussion.

Formuler des affirmations à partir desquelles les participants devront se positionner, de façon tranchée.

Liste d'affirmations possibles :

- "Je peux passer une journée sans écran !",
- "On apprend mieux avec des écrans !",
- "L'utilisation des écrans restreint les relations sociales",
- "Les écrans rendent sédentaires",
- "L'utilisation de certains écrans est plus dangereuse que d'autres",
- "Au-delà d'une heure par jour, l'utilisation des écrans devient abusive"

01

Prendre position à partir de ses représentations.

Tracer une ligne imaginaire séparant la pièce. À chaque affirmation posée, inviter les participants à se positionner selon qu'ils sont « d'accord », d'un côté de la ligne ou « pas d'accord », de l'autre côté de la ligne.

02

Argumenter et confronter les représentations de chacun.

Quand tout le monde a pris place, chaque côté argumente son choix. Les animateurs peuvent reformuler ou faire reformuler si nécessaire.



MESSAGES CLES

- › Nous pouvons avoir plusieurs idées reçues sur les écrans et leurs impacts dans notre vie quotidienne, il est intéressant de faire le point sur ce que nous en pensons.
- › Tenir compte des représentations que l'on a sur l'utilité des écrans et l'usage que l'on en fait, permet de se donner les moyens d'agir sur sa consommation d'écrans.

UNE SÉANCE POUR ENRICHIR LES CONNAISSANCES



PUBLIC :
ENFANTS
DE 11 À 15 ANS

**OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

- › Constaté les effets des écrans sur la santé physique et mentale
- › Partager son vécu et faire le point sur sa pratique

**CONSIGNES**

- › Se tenir d'une silhouette du corps humain en grand format

01**Réflexion commune**

Inviter les participants à réfléchir aux différents effets que peuvent avoir les écrans sur le corps. L'animateur s'assure que tous les effets potentiels sont exprimés avec un brainstorming et mentionne ces effets sur la silhouette (cf imprimer une silhouette du corps humain en grand format).

02**Identifier les effets sur le corps**

A partir de la silhouette, les participants choisissent parmi les effets listés ceux qui les interpellent le plus et en discutent.

03**Prévenir les risques**

L'animateur, en fonction des effets recensés, échange avec les participants sur des solutions pour réduire les effets : il s'inspire des conseils donnés ci-dessous.

	› EFFETS SUR LE CORPS	› CONSEILS
› Cerveau	• Attention • Concentration • Langage • Communication • Compétences pro-sociales (interactions sociales)	• Favoriser le développement cognitif en dehors des écrans • Accompagner l'enfant devant l'écran • Discuter avec l'enfant du contenu
› Yeux	• Fatigue visuelle • Sécheresse oculaire	• Bien placer son écran (face à soi, à bonne hauteur) • Veiller à un éclairage suffisant • Toujours porter ses lunettes • Cligner souvent des yeux • Une heure de vision de près suivie d'une heure de vision de loin
› Sommeil	• Manque de sommeil • Difficulté à s'endormir • Sommeil agité	• Arrêter tout écran 1h à 1h30 avant de se coucher • Bannir les écrans de la chambre • Mettre des lunettes de protection (filtre la lumière bleue) • Sortir à la lumière du jour • Pratiquer une activité physique dans la journée
› Sédentarité	• Réduction de l'activité physique • Augmentation de l'alimentation/grignotage	• Aider à la gestion du temps passé devant les écrans
› Dos, Nuque, Epaule	• Mauvaise posture	• Tenir son dos bien droit • Avoir les pieds posés au sol • Après 1h devant un écran, se lever et bouger
› Oreilles	• Perte d'audition • Troubles auditifs • Acouphènes • Hyperacousie	• Utiliser un casque plutôt que des oreillettes • Limiter la durée d'utilisation des écouteurs ou casque à 45min par jour • Régler le volume du casque à moitié • Utiliser des bouchons d'oreilles si son trop fort

**MESSAGES CLES**

- › De nombreuses parties de notre corps humains peuvent être soumis à des risques liés à notre consommation d'écrans
- › Il est possible de trouver des solutions pour réduire ses différents risques

UNE SÉANCE POUR MOBILISER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



ENFANTS
7 À 11 ANS



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Apprendre à identifier les différentes émotions
- › Identifier les différents effets des écrans sur les émotions



CONSIGNES

(Matériel utilisé extrait de CAPSules Santé, FRAPS Centre,
<https://frapscentre.org/wp-content/uploads/2022/08/Fiche-7-Ecran-et-emotions.pdf>)

01

Réflexion sur les émotions.

Travailler avec les participants la notion d'émotion en leur demandant d'expliquer ce qu'est une émotion et d'en citer quelques-unes.

02

Identifier les émotions.

Par petits groupes (en fonction de leur niveau) demander aux participants de découper les cartes « émotions » et « situations » et de les associer : Dans un premier temps, associer smileys et émotion et dans un deuxième temps, mettre en relation une émotion avec une situation.

Emotions : peur, joie, tristesse, colère

Situations (à adapter en fonction de l'âge du public) :

- › Je n'ai plus de batterie sur ma console
- › J'ai vu une vidéo d'un chien mort
- › Je suis privé d'écrans
- › J'ai terminé mon niveau
- › J'ai vu un film avec des gens tout nus
- › Une amie m'a liké

03

Gérer ses émotions.

L'animateur propose un temps de partage avec l'ensemble du groupe sur les différentes situations et les émotions ressenties. Puis il mutualise les idées des participants pour trouver des solutions permettant de gérer leurs émotions (aller jouer dehors, en parler à quelqu'un, regarder une vidéo, dessiner, gribouiller, écouter une chanson...).



MESSAGES CLES

- › Les usages que nous faisons des applications, réseaux sociaux, jeux en ligne, jeux vidéos, vidéos sur Youtube, ... font naître des émotions.
- › Ces émotions peuvent être agréables ou désagréables en fonction du lieu, du moment, des situations ... Lorsqu'elles sont désagréables nous pouvons trouver des solutions pour les gérer.

UNE SÉANCE POUR AGIR SUR LES ENVIRONNEMENTS SOCIAUX ET SOCIÉTAUX



**ENFANTS
DE 7 À 12 ANS**



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Connaître/comprendre la signalétique des jeux vidéo
- › Maîtriser les informations transmises dans notre environnement pour guider ses choix



CONSIGNES

(Extrait de Safer Internet Day,
https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/jeux_video_primaire_activite_peg_i.pdf)

01

Questionner les élèves sur leurs connaissances de la signalétique PEGI.

Exemples de questions à poser : Savez-vous ce qu'est la signalétique PEGI ? À quoi sert-elle selon vous ? À quels jeux jouez-vous ? Savez-vous quel est l'âge minimum recommandé pour jouer à ces jeux ? Quels types de contenus problématiques peuvent être présents dans les jeux selon vous ?

02

Se familiariser avec la signalétique PEGI.

Le jeu se joue par équipes de 2 à 4 (en fonction du nombre d'enfants/participants) et en équipes mixtes. L'animateur distribue à chaque équipe deux planches de 6 jaquettes de jeux (soit 12 jeux) et des vignettes représentant les différents logos d'âge.

Le but du jeu est de retrouver la bonne classification d'âge pour chaque jeu. Pour cela, l'animateur doit inciter les membres de l'équipe à échanger entre eux.

Pour chaque jeu, les équipes annoncent leur classification et l'animateur fait discuter les participants sur les informations relatives à chacune des classifications. Il est possible de désigner « un capitaine » dans chaque équipe qui devra justifier la classification.



MESSAGES CLES

- › Depuis 2003, la signalétique PEGI (Pan European Game Information) détermine l'âge minimum à partir duquel un jeu vidéo peut être conseillé. Elle est affichée sur tous les jeux et permet de guider les plus jeunes pour les aider à jouer à des jeux adaptés à leur âge.
 - › Plusieurs descripteurs peuvent être présents sur la jaquette du jeu ou le site Internet de l'éditeur. Ces logos sont présents sur les boîtes des jeux vidéo (l'âge devant et au recto le type de contenu) et sur les sites internet.
- Par exemple, un jeu vidéo classé PEGI 12 ans avec le descripteur « horreur » signifie que le jeu n'est pas adapté aux moins de 12 ans en raison de son contenu effrayant.
- Il est donc important de regarder, au moment de l'achat du jeu, les logos présents sur la jaquette. Et ainsi, de choisir le plus approprié à l'âge du joueur, mais aussi à sa sensibilité.