

Atelier 8

UTILISATION DES ÉCRANS
ET ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

Derrière l'écran

Cet atelier vise à explorer le concept d'équilibre numérique et à sensibiliser les jeunes à leur propre utilisation des écrans et des réseaux sociaux. L'activité comporte deux parties : une première centrée sur la discussion et une deuxième partie plus active, avec une chasse aux impacts positifs et négatifs.

ATTENTION! L'objectif n'est pas d'être contre les écrans, mais plutôt de discuter en groupe tout en ayant du plaisir!



Groupe d'âge

5-6

7-8

9-12

Durée

 **1h30**

Lieu



**Intérieur
ou extérieur**

Temps de préparation



20 min. (total)

10 min. Prendre connaissance de l'atelier

10 min. Préparer le matériel

Matériel

- Cartes Scénarios (Annexe 1, à imprimer)
- Liste d'impacts négatifs et positifs (Annexe 2, à imprimer)
- 10 petits papiers (5 rouges + 5 bleus)
- 1 crayon



1

Préparation de l'activité

- Rassemble le matériel nécessaire.
- Fais imprimer les cartes Scénarios (Annexe 1) et la liste des impacts négatifs et positifs (Annexe 2).
- Écris les impacts négatifs ou positifs sur des petits papiers de couleur rouge et bleue. Tu dois avoir 5 papiers bleus et 5 papiers rouges.

2

Préparation de l'animation

AVANT DE COMMENCER L'ACTIVITÉ :

- Assure-toi d'être à l'aise avec la thématique de l'atelier. Si ce n'est pas le cas, informe l'équipe de coordination pour qu'un ou une autre collègue puisse animer à ta place.
- Prends le temps de bien lire l'activité.

TOUT AU LONG DE L'ACTIVITÉ :

- Instaure un climat de respect dans ton groupe et demande aux jeunes d'établir les règles.
Exemple : lorsqu'une personne parle, personne ne l'interrompt.
- Sois attentif ou attentive aux réactions de tes jeunes.
- Accueille avec ouverture les réponses et les commentaires de chacune et chacun pour que tout le monde se sente à l'aise de s'exprimer.
- Recadre l'activité si un jeune fait une intervention inappropriée. *Exemple : une personne qui se moque des propos d'une autre.*

DÉROULEMENT

Avant l'activité, assure-toi de cacher les petits papiers sur les impacts positifs et négatifs dans l'environnement où se déroulera ton activité.

- Explique l'objectif à ton groupe :
 - « **Aujourd'hui, on va parler des écrans. Est-ce que tu les utilises? Qu'est-ce que tu aimes dans l'utilisation des écrans (technologie, jeux vidéo, réseaux sociaux, etc.)?** »
- Explique le but de l'activité :
 - « **L'objectif aujourd'hui, c'est de discuter en groupe de notre utilisation des écrans. Peut-être allons-nous découvrir des choses surprenantes sur vos habitudes ou celles des autres!** »

PARTIE 1 : DISCUSSION AUTOUR DU FEU

- Demande à ton groupe de former un cercle, comme « autour d'un feu », pour favoriser la discussion et l'inclusion de toutes les personnes qui participent.
- À tour de rôle, demande à un jeune de piger une carte Scénarios et de la lire aux autres. Si un jeune ne peut pas lire, tu peux le faire à sa place.
- Invite les jeunes à prendre la parole en lien avec le scénario. La participation doit rester volontaire afin que chacune et chacun se sente respecté.
- Répète les étapes avec un autre jeune pour le scénario suivant.
- Cette partie se termine lorsque tous les scénarios ont été discutés.



Adapte la discussion selon ton groupe.



Pour faciliter le tour de parole, tu peux utiliser un objet comme « bâton de parole » que l'on se passe entre les participants et les participantes.

PARTIE 2 : LA CHASSE AUX IMPACTS

- Divise ton groupe en 2 équipes.
- Demande aux jeunes de nommer des impacts négatifs et positifs des écrans.
- Attribue une couleur à chaque équipe :
 - **Équipe 1 = rouge**
 - **Équipe 2 = bleu**
- À ton signal, les jeunes doivent chercher les petits papiers qui correspondent à la couleur de leur équipe (**5 rouges, 5 bleus**). Si un papier trouvé ne correspond pas à la couleur de l'équipe, il doit être laissé en place.
- La chasse se termine lorsque les deux équipes ont trouvé les 5 papiers de leur couleur respective.
- Prends un moment avec le groupe pour lire les papiers et déterminer si chaque énoncé est un impact négatif ou positif des écrans.



Si tu souhaites ajouter un petit défi supplémentaire, à tour de rôle, demande à un jeune de mimer l'énoncé pour que le reste du groupe devine.



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Pose des questions à ton groupe :

- As-tu aimé l'activité?
 - Quel impact positif ou négatif t'a le plus marqué?
 - Que retiens-tu de l'activité?
- « **Chaque journée offre du temps, et il suffit de réfléchir à comment nous voulons l'utiliser de manière équilibrée.** »



Que fais-tu souvent avec un écran?

1. Jouer à des jeux
2. Écouter de la musique
3. Regarder des vidéos

Que se passerait-il si tu regardais des écrans toute la journée?

1. J'aurais mal à la tête
2. J'oublierais de manger
3. Il ne se passerait rien

Comment te sens-tu quand tu dois fermer la télé ou la tablette?

1. Ça ne me dérange pas
2. Ça me fâche
3. Autre (explique)

Est-ce que tu préfères jouer avec un ami ou une amie ou regarder des vidéos?

1. Jouer avec un ami ou une amie
2. Regarder des vidéos
3. Aucun des deux

Est-ce qu'il t'est arrivé de dire non à un jeu dehors pour continuer à regarder un écran?

1. Plusieurs fois
2. Une fois
3. Jamais

Qu'est-ce que tu peux apprendre avec un écran? Et sans écran?

Est-ce que tu penses que ton corps aime rester longtemps assis devant un écran? Pourquoi?

1. Oui
2. Je ne sais pas
3. Non

Est-ce qu'un écran peut parfois t'empêcher de dormir?

1. Oui
2. Non
3. Je ne sais pas

Que fais-tu quand il n'y a pas d'écran disponible?

1. Je joue dehors
2. J'invente un jeu
3. Je ne sais pas quoi faire

Qu'est-ce qui te rend plus joyeux?

1. Regarder un dessin animé
2. Jouer dehors
3. Aucun des deux

Combien de temps passes-tu devant un écran chaque jour? Est-ce plus que tu le voudrais?

1. Environ 30 minutes
2. Environ 1 heure
3. Plus d'une heure

Quels types d'écrans utilises-tu le plus?

1. Téléphone ou tablette
2. Télé
3. Console

Que ressens-tu quand tu dois éteindre un écran au milieu d'un jeu ou d'une vidéo?

1. Ça ne me dérange pas
2. Ça me fâche
3. Je m'y oppose

As-tu déjà manqué quelque chose de réel parce que tu étais trop concentré sur un écran?

Penses-tu que les écrans t'aident ou te distraient de tes devoirs? Pourquoi?

1. Ils m'aident
2. Ils me distraient
3. Je m'éloigne des écrans

Est-ce que tu trouves que les écrans t'aident à rester en contact avec les autres? Comment?

1. Oui
2. Non
3. Je ne sais pas

As-tu déjà vu quelque chose sur un écran qui t'a dérangé ou rendu triste?

Que fais-tu quand tu t'ennuies, autre que regarder un écran?

Quels avantages trouves-tu aux écrans ?

Si tu devais créer une règle d'utilisation des écrans à la maison, quelle serait-elle et pourquoi?

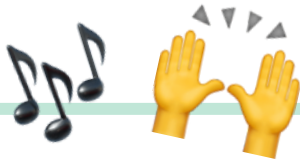
Comment partagerais-tu un moment important si les réseaux sociaux n'existaient pas?

Comment communiquerais-tu avec tes amis sans les réseaux sociaux ?

Est-ce que ce qu'on voit sur les réseaux sociaux représente toujours la vraie vie?

ANNEXE 2 ● Liste d'impacts négatifs et positifs des écrans

POUR LES 5-8 ANS



Ce que les écrans peuvent apporter de positif

- Te divertir (dessins animés, jeux, chansons)
- T'aider à apprendre de nouvelles choses
- Te faire découvrir des animaux ou des pays
- T'apprendre des mots ou des couleurs
- T'aider à calmer tes émotions parfois



Ce que les écrans peuvent causer de moins positif

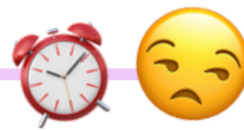
- Te rendre fatigué si tu regardes trop longtemps
- T'empêcher de jouer dehors ou de bouger
- Te rendre moins attentif ou attentive aux personnes autour de toi
- Te faire mal aux yeux ou à la tête
- Te donner envie d'en regarder toujours plus

POUR LES 9 ANS ET PLUS



Impacts positif

- Aident à rester en contact avec les amis et la famille
- Permettent d'apprendre (vidéos éducatives, tutoriels)
- Offrent du divertissement (jeux, vidéos, musique)
- Permettent de s'exprimer (dessins, vidéos, idées)
- Donnent des idées créatives (bricolages, histoires)



Impacts négatifs

- Peuvent faire perdre beaucoup de temps sans s'en rendre compte
- Peuvent nuire au sommeil s'ils sont utilisés tard le soir
- Peuvent causer de la dépendance ou du stress
- Exposent parfois à des contenus inappropriés ou dérangeants
- Peuvent faire naître des comparaisons avec les autres