

UN MONDE SANS ÉCRANS



Pour approfondir la lecture du livre :

Les écrans et toi 2

Psychoguide pour jeunes dégourdi-es

Autrices : Marie-Anne Dayé, Magali Dufour

Éditeur : Éditions Midi trente

ISBN : 978-2-925213-98-7

Participation : Équipes de 4 ou 5 personnes

Durée : 20 à 30 minutes

Catégorie : Opinion, communication orale

OBJECTIF

Amener les jeunes à réfléchir à la place qu'occupent les écrans dans nos vies, à leurs aspects aussi bien positifs que négatifs.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ



LISEZ AUX JEUNES LA MISE EN SITUATION SUIVANTE :



Demain matin, on ouvre les yeux et les écrans n'existent plus. Plus de télévisions, plus de téléphones portables, plus d'ordinateurs ni de consoles de jeux vidéo, plus d'Internet. À quoi ressemblerait notre quotidien ? Quels seraient les éléments négatifs d'un monde sans écrans ? Quels seraient les éléments positifs ?

Créez des petits groupes de 4 ou 5 jeunes. Demandez-leur de réfléchir aux répercussions que cette panne d'écrans aurait sur notre vie, sur le monde, pendant 10 à 15 minutes. À la fin de l'échange en petits groupes, demandez aux jeunes d'exprimer leurs réponses en grand groupe. Donnez-leur quelques pistes de réponses au besoin.

VOICI QUELQUES PISTES POUR AMORCER LA DISCUSSION :

» COMMENT FERAIT-ON POUR S'INFORMER ?

» QU'EST-CE QUE TU FERAIS DANS TES TEMPS LIBRES ?

» COMMENT FERAIT-ON POUR VOYAGER ?

» QUELS EFFETS CELA AURAIT-IL SUR L'ENVIRONNEMENT SELON TOI ?

UN MONDE SANS ÉCRANS



Pour approfondir la lecture du livre :

Les écrans et toi 2

Psychoguide pour jeunes dégourdi-es

Autrices : Marie-Anne Dayé, Magali Dufour

Éditeur : Éditions Midi trente

ISBN : 978-2-925213-98-7

Réflexion

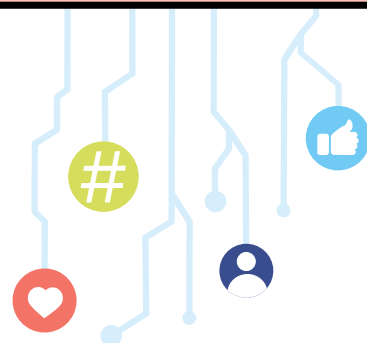
PISTES DE RÉPONSES

- On aurait du mal à être informés sur ce qui se passe dans le monde.
- On ne pourrait plus jouer à nos jeux en ligne.
- On n'arriverait plus à faire nos devoirs (quelle horreur !).
- Il faudrait recommencer à utiliser des téléphones résidentiels.
- On lirait peut-être plus ?
- On ferait des activités hors ligne, comme aller au théâtre, jouer à des jeux de société.
- On ferait plus de sport.
- On aurait moins facilement accès à la culture (il faudrait aller à la bibliothèque ou dans une librairie pour se procurer des livres, ou encore faire des échanges avec des ami-es).
- Ça deviendrait très compliqué de voyager, ici ou ailleurs : organiser les transports, trouver son chemin. Il faudrait revenir aux guides de voyage imprimés et demander conseil.
- On ne pourrait plus écouter de la musique sur le téléphone. Il faudrait utiliser une radio ou un tourne-disque.

CONCLUSION

Bref, on ne s'en aperçoit pas toujours, mais les écrans sont bien plus présents (et utiles !) qu'on le pense. Vivre sans écrans rendrait certainement quelques aspects de la vie quotidienne bien plus compliqués, mais cela aurait aussi plusieurs côtés positifs : plus de temps pour bouger, lire, créer ou passer du temps avec ses proches, par exemple.

Pour conclure l'activité, demandez aux jeunes comment ils se sentiraient si les écrans disparaissaient du jour au lendemain. Ressentiraient-ils de la tristesse, de la joie, de l'anxiété ? Pourquoi ?



ENJEUX? SOLUTIONS!



Pour approfondir la lecture du livre :

Les écrans et toi 2

Psychoguide pour jeunes dégourdi-es

Autrices : Marie-Anne Dayé, Magali Dufour

Éditeur : Éditions Midi trente

ISBN : 978-2-925213-98-7

Participation : Équipes de 2 ou 3 personnes

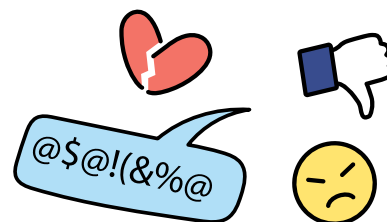
Durée : 20 à 30 minutes

Catégorie : Opinion, communication orale et écrite

Matériel : Mises en situation ci-après à imprimer pour les élèves.

OBJECTIF

Fournir des outils aux jeunes pour qu'ils puissent se sortir d'une situation problématique en lien avec les écrans.



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Demandez aux jeunes de se placer en équipes de deux ou trois. Distribuez-leur la feuille des trois mises en situation. Ils devront discuter de chacune d'entre elles en petits groupes et écrire leurs réponses.

Voici quelques pistes de réponses que vous pourrez communiquer aux jeunes à la fin de l'exercice.

SITUATION 1 →

Il ne faut jamais transmettre d'informations personnelles à des inconnus sur Internet. Malheureusement, certaines personnes sont malveillantes. Il est donc important, tout comme dans la vie hors ligne, de faire preuve de prudence et de se faire confiance. Si tu as un doute sur les intentions d'une personne, n'hésite pas à demander de l'aide ou à mettre en place des mesures de protection de ton identité.

SITUATION 2 →

Tu pourrais lui donner l'idée de diversifier davantage les contenus auxquels elle s'expose. Par exemple, si elle s'intéresse à l'environnement, elle peut essayer d'intégrer des reportages animaliers (c'est plus positif que les catastrophes naturelles !) dans son fil ainsi que d'autres intérêts. Il faut, d'une certaine façon, combattre les algorithmes. Elle pourrait aussi essayer de diminuer le temps qu'elle passe sur ses réseaux sociaux ou de consulter autre chose. Il est possible de mettre en place des stratégies pour éviter de subir les effets négatifs des écrans, par exemple en configurant des minuteries pour réduire le temps d'utilisation. Si elle ne se sent pas bien, elle peut en parler à une personne de confiance qui pourra la soutenir !

SITUATION 3 →

Comment te protéger (et protéger les autres)

» **PARLER.** Si quelque chose en ligne te met mal à l'aise, va tout de suite en jaser avec un ou une adulte de confiance.

» **SIGNALER.** Tu vois un message inapproprié ? Clique sur « signaler ». Et si tu n'oses pas, au moins... ne *like* pas, ne commente pas, ne partage pas. Le silence, c'est déjà un message important.

» **RECUEILLIR DES PREUVES.** Fais une capture d'écran. Oui, comme un ou une détective du Web.

» **RÉAGIR.** Tu peux dire calmement : « Hey, ce que tu dis, c'est blessant ». Parfois, les gens ne le réalisent pas. Leur faire remarquer peut tout changer.

» **CLARIFIER.** Demande : « Que veux-tu dire, exactement ? » La personne pourrait se rendre compte par elle-même que ce qu'elle a publié n'était pas *cool*.

» **MONTRER L'EXEMPLE.** Refuse les préjugés. Tu peux aider à rendre Internet moins toxique.

Mises en

SITUATION



1. Tu t'es fait un ami en jouant à ton jeu préféré en ligne. Vous avez tellement de points en commun ! Après quelques semaines, il commence à te demander des informations un peu plus personnelles : ta date d'anniversaire, le nom de ton école et même ton adresse. **Que fais-tu ?**

2. Ton amie te confie que depuis quelque temps, elle se sent déprimée en raison de certaines images difficiles qu'elle voit circuler sur les réseaux sociaux concernant les changements climatiques et les guerres. **Que lui conseilles-tu de faire pour l'aider à chasser la déprime ?**

3. Thomas a partagé une rumeur à propos de Yasmina sur les réseaux sociaux. Certaines personnes se moquent d'elle. Il s'agit de cyberintimidation. Tu te doutes que Yasmina doit se sentir triste et très stressée. **Comment réagis-tu ? Peux-tu y faire quelque chose ?**



COMMENT REPÉRER UN ESPACE TOXIQUE EN LIGNE ?

Climat DÉSAGRÉABLE

Les utilisateurs s'insultent, se moquent et critiquent sans arrêt. Tu as l'impression que l'on te juge ou que l'on ne te respecte pas.



CONFLITS *constants*

Les disputes et les drames sont fréquents et personne n'apaise la situation.

Manque de SÉCURITÉ

Les situations de harcèlement sont ignorées. On y fait circuler des informations personnelles. La modération est absente ou inefficace.

PRESSION *du groupe*

On te culpabilise dès que tu n'es pas d'accord. On t'oblige à répondre vite ou à suivre le groupe.



MALAISE

après utilisation

Cet espace te fait vivre du stress ou des émotions difficiles.



LES ÉCRANS NOUS JOUENT DES TOURS



Pour approfondir la lecture du livre :

Les écrans et toi 2

Psychoguide pour jeunes dégourdi-es

Autrices : Marie-Anne Dayé, Magali Dufour

Éditeur : Éditions Midi trente

ISBN : 978-2-925213-98-7

Participation : Individuelle

Durée : 15 à 30 minutes

Catégorie : Opinion, communication écrite et orale

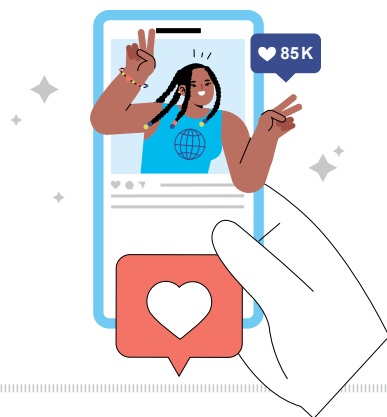
Matériel : Papier et crayon.

OBJECTIF

Favoriser la compréhension de certains pièges liés aux écrans.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Sur des petits bouts de papier, écrivez différents concepts liés aux pièges des écrans. Chaque mot peut revenir plusieurs fois.



- Défilement infini (*scrolling*)
- Algorithmes
- Terrier du lapin (*rabbit hole*)
- Haineurs (*haters*) et trolls
- Bulle d'information ou chambre d'écho
- Performance numérique
- Sentiment d'exclusion numérique
- Défilement morbide (*doomscrolling*)
- Désinformation
- Cyberdépendance

Distribuez les petits papiers aux jeunes du groupe. Ensuite, demandez-leur d'écrire leur propre définition du concept. Au besoin, ils peuvent se référer au livre *Les écrans et toi 2* ou faire des recherches sur Internet. Ils devront également donner un exemple concret.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Demandez aux jeunes de présenter leurs découvertes au reste de la classe.

X

QUESTIONS COMPLÉMENTAIRES :

- As-tu déjà été « victime » de ce genre de pièges ?
- Es-tu en mesure d'identifier quels genres de contenus les algorithmes mettent de l'avant sur tes propres écrans ?
- Sens-tu que la performance numérique t'affecte de temps à autre ? Si oui, dans quel contexte ?

L'ÉCHELLE DE DOPAMINE



Pour approfondir la lecture du livre :

Les écrans et toi 2

Psychoguide pour jeunes dégourdi-es

Autrices : Marie-Anne Dayé, Magali Dufour

Éditeur : Éditions Midi trenté

ISBN : 978-2-925213-98-7

Participation : Individuelle

Durée : 15 à 30 minutes

Catégorie : Réflexion, communication écrite

Matériel : Illustration ci-après à imprimer et à distribuer aux jeunes.

OBJECTIF

Aider les jeunes à prendre conscience des choses qui leur procurent du plaisir, aussi bien en ligne que hors ligne.

AVANT L'ACTIVITÉ

Lisez la définition de la dopamine et quelques extraits aux pages 30 et 31 du livre. Demandez aux jeunes de donner des exemples de choses qui font que le cerveau libère de la dopamine, en général.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Accordez 10 minutes aux jeunes pour qu'ils dressent une liste de choses qui leur procurent de la dopamine. L'activité est réalisée de façon individuelle, donc ils peuvent se permettre de tout écrire, même des choses qu'ils ne voudraient pas dire aux autres.

Une fois que leur liste est faite, distribuez-leur l'échelle de dopamine présentée à la page suivante. Les jeunes devront placer chaque élément de leur liste dans l'échelle : en bas, les activités qui génèrent un peu de dopamine, en haut, celles qui en génèrent beaucoup.

PETIT TRUC

Préparez votre propre échelle à l'avance pour avoir un exemple concret à leur montrer !

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

INVITEZ LES JEUNES À ANALYSER LEUR ÉCHELLE.

< >

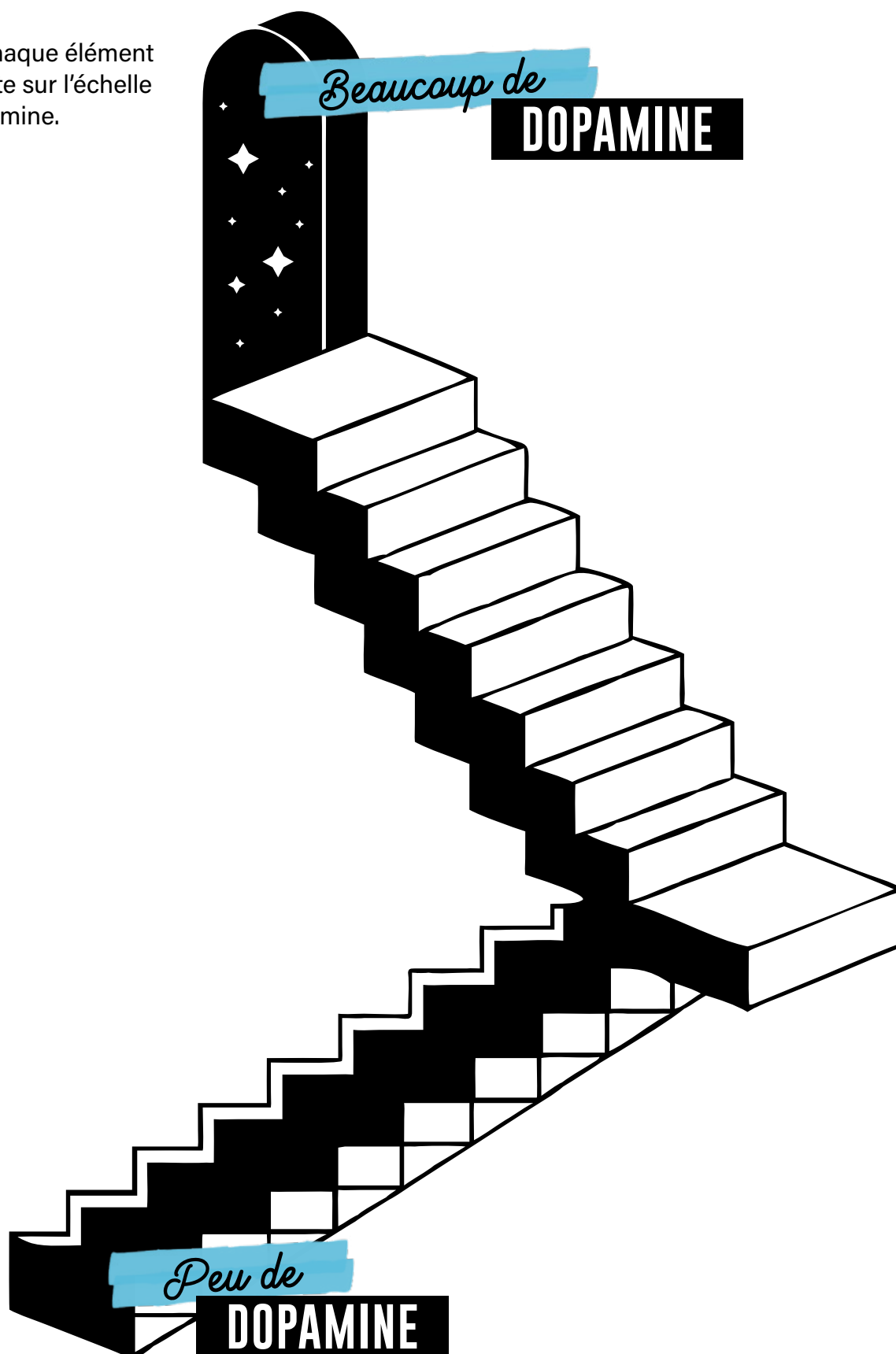
Posez-leur les questions suivantes et invitez-les à y répondre au dos de leur feuille :

- Selon toi, y a-t-il beaucoup de choses qui te procurent du plaisir ?
- Est-ce que les choses qui te procurent du plaisir sont en ligne, hors ligne ou les deux ?
- Crois-tu qu'il y aurait un meilleur équilibre à atteindre entre le plaisir en ligne et hors ligne ?



Laissez-leur 15 minutes pour répondre aux questions. Demandez aux jeunes qui le souhaitent de partager leurs réflexions avec la classe.

Place chaque élément
de ta liste sur l'échelle
de dopamine.



TA PROPRE HISTOIRE



Pour approfondir la lecture du livre :

Les écrans et toi 2

Psychoguide pour jeunes dégourdi-es

Autrices : Marie-Anne Dayé, Magali Dufour

Éditeur : Éditions Midi trente

ISBN : 978-2-925213-98-7

Participation : Individuelle et collective

Durée : 20 à 30 minutes

Catégorie : Réflexion, communication écrite

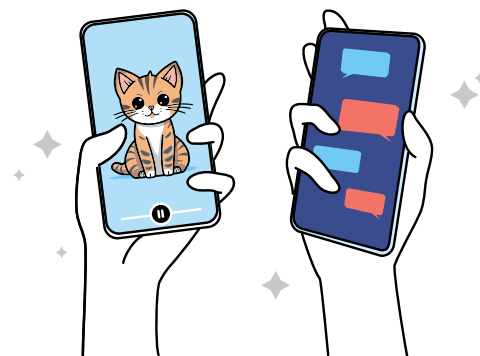
Matériel : Papier et crayon

OBJECTIF

Amener les jeunes à prendre conscience de leur relation avec les écrans et à entamer une réflexion sur les changements positifs qu'il y aurait lieu d'apporter.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Expliquez aux jeunes que parfois, lorsqu'on est plongés dans notre routine, on ne se rend même plus compte que certains gestes que l'on pose ou certains comportements que l'on adopte deviennent des habitudes bien ancrées. Demandez-leur de prendre un pas de recul et de **DÉZOOMER** de leur propre vie. Pendant quelques instants, ils deviendront les auteurs et autrices de leur histoire et devront réaliser un mini-portrait de leur personnage (d'eux-mêmes, en l'occurrence).



LISEZ AUX JEUNES L'EXEMPLE SUIVANT :



Voici Charles, un adolescent de 14 ans qui aime bien jouer aux jeux vidéo, parfois un peu trop ! Il préfère *gamer* seul parce qu'il a l'impression d'avancer plus vite. Il lui arrive parfois d'oublier de boire de l'eau (oups) et de rester assis pendant des heures sans se lever (re-oups). Ça arrive quand ses parents sont absents, il en profite un peu (trop).

En parallèle, il a un compte Snapchat qu'il utilise pour envoyer des *Snap*s drôles à ses amis. Il n'est pas très intéressé par Instagram... Il trouve que les gens partagent des publications un peu superficielles. S'il devait décrire son utilisation des écrans, il dirait qu'elle est PARFAITE. *Haha*, c'est une blague. Évidemment, il y aurait de petites choses à améliorer, il en est bien conscient. Il a pensé à un système de minuterie : pendant ses périodes de jeu (qu'il respectera la plupart du temps, oui oui), il devra se lever toutes les 20 minutes pour boire de l'eau, parler aux gens autour de lui et se dégourdir les jambes.

TA PROPRE HISTOIRE



Pour approfondir la lecture du livre :

Les écrans et toi 2

Psychoguide pour jeunes dégourdi-es

Autrices : Marie-Anne Dayé, Magali Dufour

Éditeur : Éditions Midi trente

ISBN : 978-2-925213-98-7

Laissez-leur de 15 à 20 minutes pour écrire leur portrait. Ils peuvent utiliser le style qu'ils souhaitent et même ajouter de l'humour ! Ils peuvent également s'inspirer des questions ci-dessous.

Inspiration



- À quoi les écrans te servent-ils ?
- De quelle manière les écrans sont-ils positifs dans ta vie ?
- Les écrans te font-ils parfois vivre des émotions difficiles ? (Pourquoi ? Quand ?)
- À quels moments sens-tu que tu dois prendre une pause ?

Ensuite, placez les jeunes en groupes de 3 ou 4 afin qu'ils puissent lire leur histoire à tour de rôle. Demandez-leur de discuter des similitudes et des différences entre leurs histoires et de réfléchir à leur utilisation des écrans. Ils devront désigner un ou une porte-parole dans chaque groupe pour présenter leurs réflexions devant la classe.

CONCLUSION

Chaque personne a sa propre relation avec les écrans. À la lumière de cet exercice, trouves-tu que ton utilisation est saine et équilibrée ? Que pourrais-tu faire pour mieux gérer ton rapport aux écrans ?

Vous pouvez ensuite terminer l'exercice en faisant lire aux jeunes la section Apprends à te déconnecter (p. 100 dans le livre).

