

PARCOURS MA VIE NUMÉRIQUE

LES ÉCRANS ET MOI

Cycle 4-Lycée

Le **programme Ma vie numérique** invite les **jeunes de 13 à 18 ans** à préparer leur vie numérique au travers de **parcours collectifs**, au cours desquels les jeunes sont amenés à réfléchir ensemble à leurs usages, à échanger et à co-construire les apprentissages. **Construire son identité numérique** et savoir **équilibrer son temps d'écran**, ça s'apprend !

Avec le parcours **Les écrans et moi**, les jeunes s'interrogent sur leurs propres usages du numérique : quels matériels utilisés ? Pour quelles pratiques ? Combien de temps passé ?

MODALITÉS DU PARCOURS

Objectifs pédagogiques

- Interroger les jeunes sur leur consommation d'écrans
- Définir de bonnes pratiques pour un usage raisonné des écrans

Liens avec les principaux champs de compétence de l'EMI (cycle 4 et lycée)

- Être auteur : consulter, s'approprier, publier.
- Comprendre et s'approprier les espaces informationnels.
- Partager des informations de façon responsable : reproduire, produire.
- Comprendre, expérimenter le web et sa structuration.
- Assumer une présence numérique.

Usage

- En collectif

Matériel nécessaire

- Un ordinateur connecté
- Un vidéoprojecteur ou TNI

Durée de l'atelier

- **Plusieurs modalités possibles**

> **Une séance d'1h** : Le format idéal pour réaliser les 4 étapes du parcours, laisser la place à l'échange et co-construire la trace écrite.

> **Une séance de 30 minutes** : Le parcours peut se faire en mode découverte sur un format de 30 mn, vous permettant de le combiner avec un autre parcours sur une séance d'une heure.

> **La rédaction des règles** de l'étape 4 "On change ?" peut faire l'objet d'une séance à part entière ou d'une séance individuelle avec mise en commun.

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

Étape 1 : On observe

Objectif : introduire le thème par l'observation d'un visuel et le recueil des premières impressions des jeunes.



Source : © Wesley Fryer

Laissez les jeunes observer l'image et poursuivez par une phase de questions/réponses sur celle-ci pour recueillir leurs premières impressions.

Pistes de questions :

- Que représente cette image ?
- Cette image ressemble-t-elle à votre manière d'utiliser les écrans ou à celle de quelqu'un de votre entourage ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Que ressentez-vous en regardant cette image ?

Étape 2 : On questionne

Objectif : questionner leurs usages des écrans pour dresser un panorama des pratiques du groupe.

Après cette première étape d'ouverture de la discussion, une série de questions permettent aux jeunes de s'interroger sur leurs propres usages. Ces questions sont l'occasion de leur transmettre des conseils et informations sur le temps d'écran. Pour chaque question, plusieurs propositions de réponses sont formulées.

Questions	Conseils pour l'animation de la discussion
<p><u>À votre avis, combien de temps passez-vous par jour sur des écrans ?</u> (un seul choix possible par personne)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moins d'1 heure - Entre 1h et 3h - Plus de 3h 	<p><u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensez-vous que vous passez trop de temps sur les écrans ? Peu de temps ? - Aimeriez-vous y passer plus de temps ? <p><u>Quelques conseils à transmettre :</u> En moyenne, les jeunes passent 3h devant les écrans par jour. Il n'est pas toujours évident de se passer des écrans, tant ils sont présents dans nos vies, pour communiquer, se divertir, s'informer... On peut parfois y passer beaucoup de temps.</p> <p>Mais, il est important de garder un certain équilibre entre les activités avec et sans écrans, car la surexposition aux écrans peut avoir un impact sur notre santé, surtout chez les jeunes dont le cerveau est encore en plein développement. Une consommation excessive d'écrans peut aussi avoir tendance à nous isoler des autres.</p>
<p><u>Quels écrans utilisez-vous le plus souvent ?</u> (plusieurs choix possibles par personne)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La télévision - Le téléphone - La tablette - La console de jeux - L'ordinateur 	<p><u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'aimez-vous dans ces écrans ? - À quel moment de la journée utilisez-vous ces écrans ? - Vous arrivent-ils d'avoir du mal à vous endormir après avoir passé du temps sur les écrans ? <p><u>Quelques conseils à transmettre :</u> L'utilisation des écrans la nuit peut fortement perturber le sommeil, en raison du bruit, des notifications, de la luminosité... Pour préparer son cerveau au sommeil, il vaut mieux arrêter les écrans au moins 1 heure avant d'aller dormir.</p> <p>Pour ne pas être tenté d'utiliser leurs écrans la nuit ils peuvent éteindre leurs appareils, désactiver leurs notifications, mettre leur téléphone en mode avion ou encore laisser tous leurs appareils numériques dans une autre pièce.</p>
<p><u>Qu'est-ce que vous y faites ?</u> (plusieurs choix possibles par personne)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous regardez des programmes à la télé - Vous jouez à des jeux 	<p><u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quelles sont vos activités préférées ? - Y a-t-il d'autres activités que vous aimez faire sur les écrans ? Et sans les écrans ? - Perdez-vous parfois la notion du temps lorsque vous réalisez ces activités ? <p><u>Quelques conseils à transmettre :</u></p>

- Vous regardez des vidéos
- Vous vous baladez sur les réseaux sociaux
- Vous faites vos devoirs

Il est facile de perdre la notion du temps lorsqu'on utilise les écrans. Les réseaux sociaux ou les jeux vidéo sont par exemple conçus de manière à ce que l'on y reste le plus longtemps possible sans s'en rendre compte.

Si certains pensent avoir du mal à contrôler le temps qu'ils consacrent aux activités numériques, ils peuvent commencer par définir, avant chaque activité numérique, le temps qu'ils souhaitent y consacrer et essayer de ne pas le dépasser à l'aide d'un chronomètre ou d'une alarme par exemple. Ainsi, cela les aidera à conjuguer activités numériques et non numériques, pour garder un bon équilibre.

Comment collecter les réponses ?

- Entrez le nombre de jeunes et validez.
- Posez les questions aux jeunes et lisez chaque proposition. Pour chaque proposition, faites un vote à main levée et faites glisser le curseur à l'écran jusqu'au nombre de mains levées obtenues pour chaque proposition.
- Une synthèse des réponses obtenues permet de visualiser les réponses du groupe.
- Que pense le groupe des résultats obtenus ? Sont-ils surpris ?

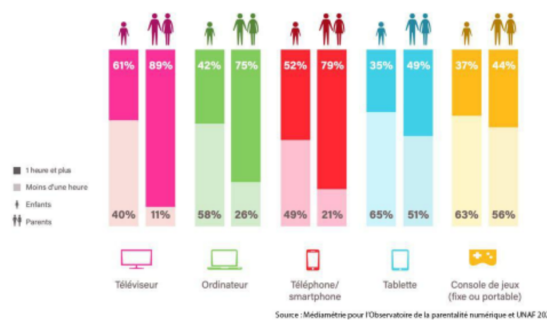
Astuce pour le vote : en collectif, les jeunes risquent d'être influencés par le vote de leurs pairs. Proposez-leur de voter les yeux fermés !

Étape 3 : On analyse

Objectifs : étudier des documents ou une vidéo pour réfléchir sur leurs usages des écrans ; identifier les bonnes pratiques et celles qui sont plus accessoires.

Document : Temps d'utilisation des écrans des parents et des enfants de 0 à 14 ans.

Temps d'utilisation des écrans un jour de semaine des parents et des enfants de 0 à 14 ans



Les jeunes observent le document et le commentent à l'aide des pistes de questions ci-dessous. Cette phase doit leur permettre de prendre conscience des différences d'utilisation des outils numériques entre les parents et les enfants.

Pistes de questions :

- Que représente cette image ?
- Quelle différence y a-t-il entre le temps d'écran des parents et celui des enfants ?
- Avez-vous l'impression de passer autant de temps sur les écrans ?
- Votre famille passe-t-elle autant de temps sur les écrans ? Qu'en pensez-vous ?
- Quelles sont les activités qui vous semblent indispensables sur les écrans ?
- De quelles activités numériques pourriez-vous facilement vous passer ?

Les informations clés à analyser :

L'image montre que les parents passent en réalité plus de temps que les enfants sur les écrans, alors qu'on pense souvent que c'est l'inverse. Par exemple, 79 % des parents passent plus d'une heure par jour sur leur téléphone, contre 52 % des enfants. On remarque aussi que les parents et les enfants n'utilisent pas toujours les mêmes écrans : les parents semblent privilégier la télévision, alors que les enfants privilégient le téléphone portable. Cela peut s'expliquer par des différences générationnelles.

Étape 4 : On change ?

Objectif : définir de nouvelles bonnes pratiques ensemble sur l'utilité des écrans et le temps à y consacrer.

Après la phase d'analyse, les jeunes imaginent ensemble des idées et de nouvelles règles pour leurs usages des écrans. Ces bonnes pratiques peuvent être écrites en ligne ou sur l'affiche papier "Nos bonnes pratiques en ligne" disponible avec le parcours. Des amorces facilitent la rédaction des nouvelles règles :

- **(Usages) Les écrans, c'est utile pour :**
- **(Temps) Les écrans, au quotidien, c'est pas plus de :**
- **(Lieu) Les écrans, c'est seulement dans certains endroits :**
- **(Heure)... et à certaines heures :**

Les messages clés à transmettre

- Les écrans permettent de s'informer, d'échanger, de se divertir mais doivent être utilisés avec modération.
- Il est important de savoir réguler sa consommation d'écrans pour ne pas y consacrer tout son temps libre. Tout est une question d'équilibre !
- Pour un sommeil de qualité, les écrans sont à éviter avant de dormir.

Pour prolonger l'atelier

Vous souhaitez prolonger la réflexion menée au cours de l'atelier ? Découvrez des activités complémentaires pour aller plus loin.

> Animation d'un débat

Vous pouvez proposer aux jeunes de préparer et d'animer un débat sur des sujets liés à la thématique du temps d'écran. Cette activité leur permettra de réinvestir ce qu'ils auront découvert lors de l'atelier, tout en exerçant leur esprit critique et leurs compétences d'argumentation. Voici quelques déclencheurs de débat parmi lesquels vous pouvez piocher :

- *Passer plus de 3 heures par jour sur les écrans, est-ce avoir une consommation excessive/problématique du numérique ?*
- *Avec la place que prend le numérique dans nos vies, il est impossible de contrôler son temps d'écran.*

> Réalisation d'un podcast

Placez les jeunes en petit groupe. Ils sont invités à réaliser un podcast sur la thématique de l'utilisation raisonnée des écrans. Pour cela, ils peuvent s'enregistrer à l'aide d'un téléphone par groupe, en définissant et présentant leurs rôles (présentateur de l'émission, invités, spécialistes...). Ils devront partager les connaissances apprises sur la thématique, à travers cette production audio, en se mettant en scène.

Une fois les podcasts enregistrés, vous pouvez proposer aux jeunes de présenter leur production au reste du groupe.