L'Envers *des* Écrans



OUTIL PÉDAGOGIQUE

Thématique *à* explorer

PRÉSENTATION DU SPECTACLE

À travers son spectacle *« Que Du Bonheur (Avec Vos Capteurs) »* Thierry Collet explore de manière ludique et interactive **notre relation aux réseaux sociaux** et aux nouvelles technologies, telles que l'intelligence artificielle. En mêlant théâtre, illusion et mentalisme, ce magicien innovant réalise une série de tours qui repoussent les limites de l'illusion et fascinent autant qu'ils troublent. En poussant les portes de la sortie, vous ne regarderez plus vos téléphones de la même manière !

Thierry Collet exprime à la fois le sentiment d'être dépassé par la puissance de ces nouvelles technologies et son désir d'en questionner les **effets sur nos vies**. Le magicien joue avec l'attention du public, exploitant les possibilités du numérique pour illustrer **comment nos actions peuvent être influencées**, voire manipulées, par les outils technologiques.

PUBLIC CIBLE

Cet outil pédagogique est destiné aux élèves de **3ème secondaire (14-15 ans)** et peut être utilisé avec des groupes de toutes tailles, sans limite minimale ou maximale de participants.

EXPLOITATION

J'aimerais exploiter le concept de magie numérique pour illustrer la manière dont la technologie s'insère de façon prépondérante dans la vie des jeunes adolescents, du moins pour ceux qui ont accès aux écrans, notamment au téléphone, et les effets que cela peut avoir sur leur santé mentale comme physique.

J'ai choisi de cibler les 14-15 ans, car il s'agit d'une tranche d'âge clé dans l'adoption et l'utilisation des technologies. Lors de la transition entre le primaire et le secondaire, dès l'âge de 12 ans, la plupart des jeunes acquièrent un téléphone portable, souvent pour rester en contact avec leurs parents en cas de besoin. Très vite, **les applications, les jeux mobiles et les réseaux sociaux** s'invitent dans leur quotidien. À cet âge, ils sont déjà de jeunes utilisateurs développant des habitudes d'utilisation d'écrans, bonnes ou moins bonnes.

L'axe que j'ai choisi est **l'addiction numérique :** le fait d'être « accro » à tout autre type de support numérique qui pouvant nous **éloigner du monde réel**. Ce phénomène peut toucher n'importe qui, quel que soit l'âge, et à des degrés divers. De ce fait, je trouve qu'il est important d'accompagner ces jeunes utilisateurs dans leurs habitudes d'utilisation. Je souhaite donc développer un outil qui encouragera une **réflexion commune** pour pouvoir adopter un **usage conscient et équilibré** des écrans.

Objectifs *et* Messages



Sensibiliser aux dangers des écrans

Conscientiser les élèves vis-à-vis de leur propre utilisation des écrans et de la manière dont cela peut affecter leur santé (sommeil, stress, concentration) ainsi que leurs relations sociales, mais qu'un usage équilibré permet d'en profiter sans en subir les effets négatifs.

Développer l'esprit critique

Les encourager à adopter une attitude critique vis-à-vis des technologies, en les aidant à comprendre les aspects addictifs des réseaux sociaux et applications conçus pour capter leur attention. En échangeant avec leurs camarades, chacun peut auto-analyser ses habitudes.





Trouver son équilibre

Les écrans peuvent être un moyen d'apprendre et de se divertir, mais il est important de préserver du temps hors ligne : souligner l'importance d'un bon équilibre entre vie numérique et vie réelle, pour combattre l'isolement et mettre en avant les activités offline qu'ils apprécient.

Apporter des outils concrets

Apprendre aux élèves qu'ils ont le pouvoir de réguler eux-mêmes leur usage des écrans afin qu'ils ne deviennent pas une source de dépendance ou de stress. C'est à eux de contrôler ces outils et non l'inverse !



Fiche Outil

TYPE D'OUTIL

Animation composée de plusieurs **ateliers interactifs et participatifs** de sensibilisation à la dépendance aux écrans, aboutissant à la création collective d'une charte de bonnes pratiques pour un usage équilibré des technologies.

Conçu pour les élèves de 3ème secondaire, cette animation aborde des **notions de psychologie, d'éducation aux médias et de santé.** Une fiche guide est également disponible à la dernière page de ce dossier pour accompagner l'activité et le développement de l'outil final.

DURÉE TOTALE

1h15

MATÉRIEL REQUIS

- Ordinateur et projecteur
- Feuilles et marqueurs
- Tableau ou paperboard

Déroulement *de* l'animation

10 min

INTRODUCTION AU SPECTACLE

Diffuser un **extrait vidéo** du spectacle *« Que Du Bonheur (Avec Vos Capteurs) »* afin de capter l'attention des élèves. Si possible, assister au spectacle complet pour une expérience plus immersive, mais un bon extrait suffit pour illustrer le sujet. L'objectif est de lier le spectacle à l'**illusion de contrôle** que l'on pense avoir sur les technologies, en montrant que ces dernières sont conçues pour capter notre attention. Après le visionnage, expliquer ce lien afin d'introduire le thème en douceur.

15 min

DISCUSSION INTRODUCTIVE

Ouvrir la discussion en posant **5 questions clés** aux élèves :

- *« Combien d'écrans avez-vous chez vous ? (1, 2, 3 ou plus) » (téléphone, tablette, tv,...)*
- *« Quelles sont vos applications préférées ? »*
- *« Combien de temps par jour passez-vous devant un écran ? »*
- *« Avez-vous déjà eu du mal à faire une pause dans votre jeu / discussion en ligne ? »*
- *« À votre avis, pourquoi est-il si difficile de se passer de nos écrans ? »*

L'objectif est de **relever les tendances** et d'introduire le concept d'**addiction numérique**. Après la discussion, expliquer : *« Aujourd'hui, nous allons explorer pourquoi les écrans peuvent devenir une addiction, parfois sans que l'on s'en rende compte. Passer plus de 2 heures par jour sur son téléphone, vouloir l'utiliser dès le matin ou avoir du mal à décrocher avant de dormir peut nuire au sommeil, au stress, à la concentration à l'école, et nous déconnecter du monde réel. »*

Cette étape vise à les amener à réfléchir sur leurs propres habitudes et à se questionner ensemble.

5 min

VISIONNAGE D'UNE VIDÉO VULGARISÉE

Afin d'illustrer ces propos, diffuser une courte vidéo tirée du documentaire *« The Social Dilemma »*, qui explore les mécanismes cachés derrière les réseaux sociaux. Ce support présente **de manière simple et accessible** comment les réseaux sociaux sont conçus pour capturer l'attention des utilisateurs, tout en mettant en introduisant le concept de **« temps d'écran »** à l'aide de quelques premiers conseils.

En voici le lien : *https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=cvP1LBf4CBs*

40 min

ACTIVITÉ « *DÉCLIC* » : DE LA SENSIBILISATION À L'ENGAGEMENT

Après avoir pris conscience de l'importance de la **modération** dans l'utilisation des écrans, la classe est divisée en **sous groupes de 4**. Chaque groupe doit créer une liste d'astuces ou de règles simples pour un usage équilibré des technologies, en s'appuyant sur leurs propres habitudes ainsi que sur les informations reçues. Ils utilisent des marqueurs et des feuilles pour présenter leurs astuces de manière créative, et disposent de 10 minutes.

Mise en commun et engagement collectif : Ensuite, chaque groupe présente ses astuces, et la classe choisit trois règles qu'ils s'engagent à mettre en place ensemble pendant une semaine. Cela permet de passer de la prise de conscience à l'action, en expérimentant de nouvelles habitudes de manière ludique et en les encourageant à continuer d'en discuter entre eux après l'activité. Une **« charte collective »** peut alors être établie. Une **fiche guide** est fournie en annexe pour aider l'enseignant à orienter cette étape, avec 5 conseils pratiques adaptés au public, dans l'optique de ne pas les brusquer dans leurs habitudes et de les motiver. Cet outil est librement exploitable.

5 min

CLÔTURE ET RÉFLEXION FINALE

Pour clore l'atelier, posez les questions suivantes aux élèves :

- *Qu'avez-vous appris aujourd'hui sur votre usage des écrans ?*
- *Y a-t-il une astuce que vous aimeriez essayer dès aujourd'hui ?*

Pour encourager la continuité de la réflexion, remerciez-les pour leur participation et incitez-les à discuter de cette expérience avec leurs proches.

LECTURE COMPLÉMENTAIRE

Àu terme de l'animation, les élèves sont invités à lire le roman ***« 15 jours sans réseau »*** de Sophie Rigal-Goulard, une fiction engageante qui prolonge l'animation en approfondissant leur réflexion. Destiné aux adolescents, ce roman suit des personnages confrontés au défi de vivre sans accès au réseau, explorant les effets de cette déconnexion sur leurs habitudes et leur vie sociale. La lecture peut être intégrée dans le cadre du **cours de français** ou comme activité de suivi de l'atelier, offrant un support pédagogique pour approfondir les thèmes abordés et favoriser les échanges. Ce support permettra aux élèves de **s'identifier** et d'**ancrer leurs apprentissages**.

En utilisant l'illusion et les outils numériques comme métaphore, les élèves peuvent développer leur esprit critique face aux technologies et prendre conscience des risques liés à une utilisation excessive.

L'animation leur permet d'analyser leurs habitudes numériques de manière ludique et participative, tout en leur fournissant des outils pour gérer leur usage des écrans de façon équilibrée, à leur propre rythme.

Bien que tous ne soient pas forcément réceptifs, ils seront au moins mieux informés et plus vigilants face aux risques d'addiction numérique.

Ressources pédagogiques :

- Extrait vidéo du spectacle *« Que du bonheur »* (si le spectacle n'a pas été proposé en entier aux élèves)
- Vidéo [Dépendance aux écrans – Une explication vulgarisée] (*https://www.youtube.com/watch?v=ltTHAE_C-XI*)
- Fiche guide [Déclic : Vers un Usage Conscient du Numérique] se trouvant à la page suivante.

Sources utilisées pour le contenu :

- Statistiques : [OMS - Teens, Screens and Mental Health](*https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health*)
- Étude sur les addictions aux écrans : [DUMAS – Étude sur les addictions aux écrans] (*https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03153439v1/file/VIGER%20Laura.pdf*)

Supports d'information supplémentaires :

- Vidéo complémentaire : [Concept de dépendance aux écrans et ses impacts sur la santé] (*https://www.youtube.com/watch?v=ltTHAE_C-XI*)
- Statistiques : [Gae Conseil - Addictions aux écrans chez les jeunes] (*https://gaeconseil.fr/addictions-aux-ecrans-chez-les-jeunes-quelques-chiffres/#:~:text=Les%20jeunes%20passent%20en%20moyenne,physique%20et%20mentale%20des%20jeunes*)

DÉCLIC :
Vers un usage conscient du numérique

LE MATIN

Essayer de ne pas utiliser d'écrans dès que l'on ouvre les yeux.

Faire des **pauses sans écrans** et privilégier des **moments avec des amis ou en famille :** *jeux de société, dessin, peinture, balade, sport, etc.* Regarder des films ou jouer à des jeux ensemble est souvent plus amusant que de tout faire seul ou à distance.

Fixer un « temps d'écran », par exemple en se disant « *Deux épisodes de ma série, pas plus !* » ou « *Une partie de mon jeu, puis je change d'activité* ». Essayer de limiter les réseaux sociaux à **2 heures par jour** pour ne pas perdre trop de temps ou de sommeil.

Désactiver les notifications non essentielles pour rester concentré, et activer le **mode "ne pas déranger"** pour éviter d'être tenté par les écrans en période de travail ou de détente.

LE SOIR

Tout éteindre au moins **une heure** avant de dormir.