

MODULE DE SENSIBILISATION AU TEMPS D'ÉCRAN DES TÉLÉPHONES PORTABLES

OBJECTIF :

L'objectif de ce module est de faire prendre conscience aux élèves de l'utilisation souvent abusive qu'ils ont de leur téléphone portable ainsi que des effets potentiellement néfastes sur leur sommeil, leurs études ou leurs relations sociales. Durant cette séance, **il est important de garder une posture neutre**, évitant un discours moralisateur, afin de mettre les élèves en confiance et leur permettre ainsi de s'exprimer ouvertement. Deux versions sont proposées dans ce document, une version longue puis une version courte. A vous de choisir celle qui vous convient le mieux.

VERSION LONGUE (durée : 60-90 minutes)

1. Demander aux élèves d'estimer leur temps d'écran. Les résultats sont inscrits au tableau.
2. Demander aux élèves de vérifier leur temps d'écran sur leur téléphone. **Il est important d'obtenir les valeurs moyennes de la semaine passée** plutôt que celles du jour. Les résultats sont inscrits au tableau.
3. Activité élève, 10-15 minutes : Demander aux élèves : « Pourquoi utilisez-vous autant votre téléphone portable ? ». Les élèves répondent sur une feuille de papier. Une fois la réponse inscrite sur la feuille, questionner cette réponse. Les élèves devront répéter l'opération au moins 3 fois, idéalement 5 fois.

Exemple: - **Pourquoi** utiliser vous votre téléphone portable? - Pour communiquer avec mes amis.

- **Pourquoi** communiquez-vous avec vos amis? - Parce que c'est cool.

- **Pourquoi?** - Parce que c'est important d'échanger avec mes amis.

- **Pourquoi?** - Parce que je m'ennuie chez moi.

- **Pourquoi?** - ...

Cet exercice va permettre aux élèves de réfléchir sur leur utilisation du téléphone et de trouver des réponses plus fondamentales, évitant ainsi de se retrouver uniquement avec des réponses du style, « parce que c'est cool ».

4. Tous ensemble, 15 minutes : Récupérer l'ensemble des réponses et essayer de les rassembler par groupes et ainsi constituer des familles de réponses. Cette opération peut se faire par l'enseignant-e ou alors il est aussi possible de constituer des groupes de 4 élèves pour faire cette démarche.

Exemples de thèmes : Communication, Réseaux sociaux, applications utiles, divertissement, etc.

5. Noter au tableau les différentes familles obtenues avec les sous-groupes et les caractéristiques qui les composent.

6. Parmi tous les groupes/sous-groupes inscrits au tableau, demander aux élèves quels sont ceux pour lesquels ils ou elles ont régulièrement un sentiment positif ou un sentiment négatif ? Entourer ces groupes avec les couleurs associées. Exemple : Je passe 40% de mon temps sur le téléphone avec le sentiment d'être énervé, lassé, saoulé, triste, etc.
7. Finalement, quelle estimation ont-ils du temps qu'ils/elles passent sur leur téléphone par jour avec un sentiment négatif ? Noter chacune des réponses par un pourcentage sur le tableau.
8. Présenter la définition de l'addiction et demander aux élèves s'ils/elles se considèrent dépendant-es de leur téléphone.

Exemple de définition : L'**addiction**, *dépendance*, ou **assuétude**, est l'envie répétée et irrésistible de faire ou de consommer quelque chose en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire.

9. **Conclusion** : Une fois cette séquence effectuée, il paraît évident que les élèves auront conscience que pendant une partie de l'utilisation de leur téléphone, ils ou elles n'ont pas réellement un ressenti toujours positif. Que pourraient-ils ou elles alors faire pour limiter ce ressenti ?
10. **Prolongement possible** : Que pourraient-ils faire de leur temps gagné sur le téléphone ?
11. Les services et applications qui sont à l'origine de sentiments négatifs sont habituellement ceux qui sont construits dans le but de capter au maximum l'attention des usagères et usagers.

Exemple : Tiktok, Instagram ou YouTube sont des exemples de programmes (parmi de nombreux autres) qui favorisent un comportement addictif en proposant continuellement un contenu personnalisé en fonction du profil de l'utilisateur-trice.
12. Etant donné l'importance que prennent les écrans dans nos vies, il serait intéressant de nous questionner aussi sur notre temps de sommeil et sur sa qualité. Quels effets sur le sommeil ? Quels effets sur la santé, sur l'humeur ou encore sur l'énergie disponible pendant la journée ?

VERSION COURTE (durée : 30-45 minutes)

1. Demander aux élèves de vérifier leur temps d'écran sur leur téléphone. Il est important d'obtenir les valeurs moyennes de la semaine passée plutôt que celles du jour. Les résultats sont inscrits au tableau.
2. Activité élève, 10-15 minutes : Demander aux élèves : « Pourquoi utilisez-vous autant votre téléphone portable ? »
3. Noter au tableau les différentes familles obtenues avec les sous-groupes/caractéristiques qui les composent. L'enseignant·e gère cette opération et inscrit les réponses en essayant de les regrouper par thèmes, de préférence sur le tableau.
Exemples de thèmes : communication, réseaux sociaux, applications utiles, divertissement, etc.
4. Poser aux élèves la question : Parmi tous les groupes/sous-groupes inscrits au tableau, quels sont ceux pour lesquels vous avez régulièrement un sentiment négatif ?
Exemple : Je passe 40% de mon temps sur le téléphone avec le sentiment d'être énervé, lassé, saoulé, triste, etc.
5. Quelle estimation ont-ils ou elles du temps passé sur leur téléphone par jour avec un sentiment négatif ? Noter chacune des réponses avec un pourcentage sur le tableau.
6. Présenter la définition de l'addiction et demander aux élèves s'ils ou elles se considèrent dépendantes de leur téléphone.
Exemple de définition : L'**addiction**, *dépendance*, ou **assuétude**, est l'envie répétée et irrésistible de faire ou de consommer quelque chose en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire.
7. **Conclusion**: Une fois cette séquence effectuée, il paraît évident que les élèves auront conscience que pendant une partie de l'utilisation de leur téléphone, ils ou elles n'ont pas réellement un ressenti toujours positif. Que pourraient-ils ou elles alors faire pour limiter ce ressenti ?
8. **Prolongement possible** : Que pourraient-ils ou elles faire de leur temps gagné sur le téléphone ?
9. Les services et applications qui sont à l'origine de sentiments négatifs sont habituellement ceux qui sont construits dans le but de capter au maximum l'attention des usagères et usagers.
Exemple : Tiktok, Instagram ou YouTube sont des exemples de programmes (parmi de nombreux autres) qui favorisent un comportement addictif en proposant continuellement un contenu personnalisé en fonction du profil de l'utilisateur·trice.
10. Etant donné l'importance que prennent les écrans dans nos vies, il serait intéressant de nous questionner aussi sur notre temps de sommeil et sur sa qualité. Quels effets sur le sommeil ? Quels effets sur la santé, sur l'humeur ou encore sur l'énergie disponible pendant la journée ?