

Atelier "DouceMENT sur les écrans"

Parcours du Cœur scolaire

Atelier à destination des jeunes sur le thème des écrans, réalisé par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice régionale au sein de l'Association de Cardiologie de Bretagne

➤ Objectifs de l'atelier :

- Identifier les effets positifs et négatifs des écrans sur la santé
- Savoir se reconnaître ou non dans des situations problématiques liées aux écrans
- Proposer des solutions pour améliorer les situations

➔ NB : cet atelier ne traite pas les problèmes liés au cyberharcèlement ou à la protection des enfants des dangers d'internet, il cible les problèmes liés à une surconsommation d'écrans sur la santé comme la sédentarité, la diminution des relations sociales ou l'addiction.

- Durée de l'atelier :

45'

- Public cible :

Élémentaire et collège

- Thématiques :

Sédentarité, socialisation, addiction, désinformation en santé, effets positifs et risques d'une surconsommation d'écrans sur la santé

- Déroulement :

- ◆ Distribution des situations par petits groupes (max 4 par sous-groupe)
 - ◆ Réflexion au sein de chaque groupe sur la situation : chaque groupe peut écrire sur une feuille ses idées (10')
 - ◆ Débat et métaplan sur « *Les écrans : positifs ou négatifs ?* » (35')
Chaque groupe reprend sa situation devant le reste du groupe et exprime en fonction de sa situation ce qu'il voit comme effets positifs et les effets négatifs des écrans. L'animateur écrit au tableau les idées, les réponses et classe les effets en fonction de ce qui est dit, en complétant grâce à « *l'aide-mémoire écran* »
 - ◆ A la fin du métaplan, l'animateur sollicite les élèves pour leur demander s'ils se reconnaissent dans des situations, s'ils ont déjà eu des problématiques similaires et ce qu'ils font ou non, pour essayer d'améliorer la situation. Cet atelier peut être poursuivi les jours qui suivent par un questionnaire, ou un jeu pour que les élèves estiment leur consommation d'écran.
- ➔ NB : Les parties en vert sont des éléments de réponses pour aider l'animateur, compléter et orienter les réponses des élèves en cas de besoin. Ces éléments ne sont pas exhaustifs et peuvent être complétés par l'animateur ou par les élèves.
- ➔ Un aide-mémoire est à disposition de l'animateur page 5.

❖ Situations (de 3 à 5 personnes par situation)

➤ Situation 1 :

Depuis que Marius a acheté le dernier jeu X, il est complètement dedans, il a du mal à faire autre chose tellement ce jeu est génial. Il adore ce jeu car c'est vraiment réel, et il peut jouer en réseau avec ses copains. Comme il souhaite en faire son métier et créer des jeux plus tard, il y passe beaucoup de temps. Depuis eu, lorsque sa mère l'appelle il ne répond pas et ne vient pas. Après plusieurs mois sa mère s'inquiète et vient lui parler. Elle explique qu'elle est triste de ne plus le voir et de ne plus discuter avec lui autant qu'avant.

→ *Effets positifs : partage, échanges, moyen de communication, compétence individuelle*

→ *Effets négatifs : addiction, repli sur soi, diminution des relations avec la famille*

➤ Situation 2 :

Nina reste sur son téléphone tard le soir, jusque dans son lit, à discuter sur les réseaux sociaux. Quand elle se réveille la nuit elle regarde souvent son téléphone. Le lendemain, elle est souvent fatiguée et elle a du mal à se concentrer. L'enseignant lui fait remarquer qu'elle suivait moins pendant les cours.

→ *Effets positifs : communication avec les amis*

→ *Effets négatifs : troubles du sommeil, trouble de la concentration, fatigue, problèmes de scolarité*

➤ Situation 3 :

Léo a acheté le dernier jeu aussi, le même que Marius. Tous les deux en parlent beaucoup et adorent jouer en réseau pour partager leur expérience du jeu. Depuis qu'ils jouent à ce jeu, ils ont un peu de mal à se motiver pour aller faire une partie de foot comme ils le faisaient avant, tellement ce jeu est fascinant. Marius a tellement de mal à décrocher qu'il en a mal aux yeux.

→ *Effets positifs : communication, partage et échanges*

→ *Effets négatifs : inactivité physique, sédentarité, problème de vue*

➤ Situation 4 :

Julie adore son nouveau téléphone et elle passe beaucoup de temps dessus : sur Facebook ou insta, sur des groupes à s'informer sur des sujets qui l'intéresse : l'actualité de son club de danse, les évènements dans sa ville, mais aussi pleins de partages et de posts qu'elle regarde beaucoup mais qui ne l'intéresse pas forcément. Sa mère en eu marre de la voir sans arrêt sur son portable, elles se sont disputées fort. Sa mère lui a pris son téléphone pendant 3 jours. Pendant ces trois jours, Julie s'est sentie un peu perdue et s'est vite ennuyée.

- ➔ *Effets positifs : information*
- ➔ *Effets négatifs : conflit avec les parents, addiction, anxiété, inactivité physique, perte de temps ?*

➤ Situation 5 :

Zoé ne se sent pas très bien en ce moment, elle n'aime pas son physique ni son corps, elle se trouve trop grosse. Elle reste souvent toute seule sans sortir pour passer du temps sur des groupes sur les réseaux, qui lui font du bien. Ça la détend, elle trouve beaucoup de réconfort dans les groupes où elle partage ses problèmes et des angoisses avec d'autres personnes sans que personne ne la connaisse, ne le sache, ou ne la juge. Elle a d'ailleurs trouvé un groupe génial pour parler de ses problèmes de poids et trouver de l'info sur des régimes.

- ➔ *Effets positifs : partage et soutien*
- ➔ *Effets négatifs : repli sur soi, risque de désinformation (sur les régimes par exemple), inactivité physique*

AIDE MÉMOIRE ET CONSEILS

➤ Effets positifs

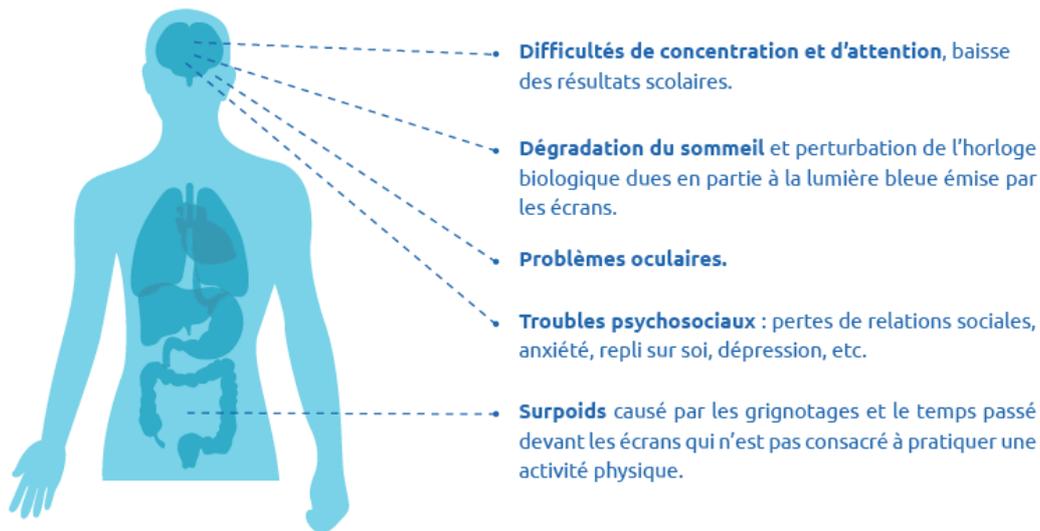
- Socialisation et partage
- Source d'information, d'échanges et de réflexion
- Support de communication
- Compétences pour un futur métier

➤ Effets négatifs

- Troubles oculaires
- Troubles du sommeil
- Troubles de la concentration et de l'attention (problème de scolarité)
- Problèmes liés à l'inactivité physique : problème de dos, troubles articulaires, surpoids
- Troubles psychologiques et sociaux : Diminution des relations sociales, conflits parentaux et conjugaux, repli sur soi, anxiété, stress
- Désinformation et fake news

LES ECRANS : QUELLES RÉPERCUSSIONS SUR MA SANTÉ ?

Comme beaucoup de problèmes de santé, certains de ces symptômes peuvent mettre du temps à se développer. Il est donc préférable de commencer dès aujourd'hui à limiter ta consommation d'écrans, afin d'éviter leur apparition.



CONSEIL POUR UNE MEILLEURE UTILISATION

- Fixer des plages horaires durant lesquelles je peux utiliser mon téléphone pour naviguer sur internet.
- Limiter le temps de connexion qui n'est pas indispensable et me fixer des objectifs facilement atteignables pour réduire le temps que je passe sur les écrans.
- Mettre mon téléphone en mode silencieux et le laisser en dehors de toute tentation (idéalement dans une autre pièce que celle dans laquelle je suis) durant le temps de pause.
- Opter pour un réveil traditionnel et laisser mon téléphone en dehors de ma chambre le soir, pour passer une bonne nuit !
- Mesurer ma consommation en regardant le bilan d'utilisation disponible sur mon téléphone.

Ressources bibliographiques :

« Avec les écrans, comment je m'y prends, témoignages et repères sur l'usage d'écrans » ARS Occitanie Mairie de Toulouse <https://www.toulouse.fr/web/publications/livret-avec-les-ecrans>

« Petits et grands face aux écrans : réduire les risques liés aux usages des nouvelles technologies » Espace de Prévention et d'information des Conduites addictives EPICEA, conseil général département du Nord <http://www.epi-cea.lenord.fr/pdf/Dossier-Ecrans.pdf>

« Sédentarité et condition physique d'élèves de 5^{ème} : analyse des résultats obtenus dans différents environnements sociaux » Abderrahim Brikci, William Bertucci, Dominique Flenghi

« Cyber éducation, apprivoiser les écrans et grandir » SMEREP CARE FACTORY

Sitographie :

<https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2019/03/scf-brochure.pdf>

<https://lebonusagedesecrans.fr/category/conseils-aux-parents/>

<https://www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/lexposition-aux-ecrans>

<https://www.3-6-9-12.org/>

<https://www.3-6-9-12.org/la-semaine-pour-apprivoiser-les-ecrans/>