

# « Accro aux écrans »

Outil 8



# Accro aux écrans



## Outil 8

### Public

3ème et 4ème secondaire

### Thématiques

Consommation  
Cyberdépendance  
Usage excessif

Peaufiner son image en ligne, se tenir informé de la vie de ses amis, être au courant des prochaines sorties et actus, ... demandent du temps et une certaine disponibilité. De plus, sur internet, achat, jeu, téléphone, tout est plus accessible et plus facile... On pourrait y rester toute la journée sans s'ennuyer... Peut-être un peu trop de temps ? Quel impact sur la vie privée ? Comment réagir face à quelqu'un qui est (trop) souvent devant son ordinateur ? Comment en parler avec lui ? Quels réflexes avoir et vers qui se tourner ? Ce sont quelques unes des questions abordées dans cette animation.

### Objectifs

- Sensibiliser à la problématique de l'usage excessif des écrans et de la cyberdépendance ;
- Être capable de se positionner et d'explicitier son choix au sein d'un débat ;
- Être capable d'imaginer des pistes de solution réalistes face à un problème.

### Matériel

- Cartes « Situation » ;
- Organigramme « Résolution de problème » ;
- Feuilles blanches et marqueurs ;
- Fiche « panneaux de signalisation ».

### Consignes

Distribuer à chaque sous-groupe une carte « situation ».

Ensemble, les participants analysent la situation selon l'organigramme « Résolution de problème » et tentent de trouver une solution qui convienne à tous les personnages.

Les participants imaginent trois conseils ou solutions plausibles (et non drastiques) pour améliorer la situation.

Ils concrétisent ces conseils sous forme de panneaux de signalisation détournés (ils peuvent s'inspirer de la fiche « panneaux de signalisation »).

Devant l'ensemble du groupe, chaque sous-groupe présente les trois panneaux qu'il a inventés. Les autres participants tentent alors de deviner la situation initiale à laquelle ils ont été soumis.

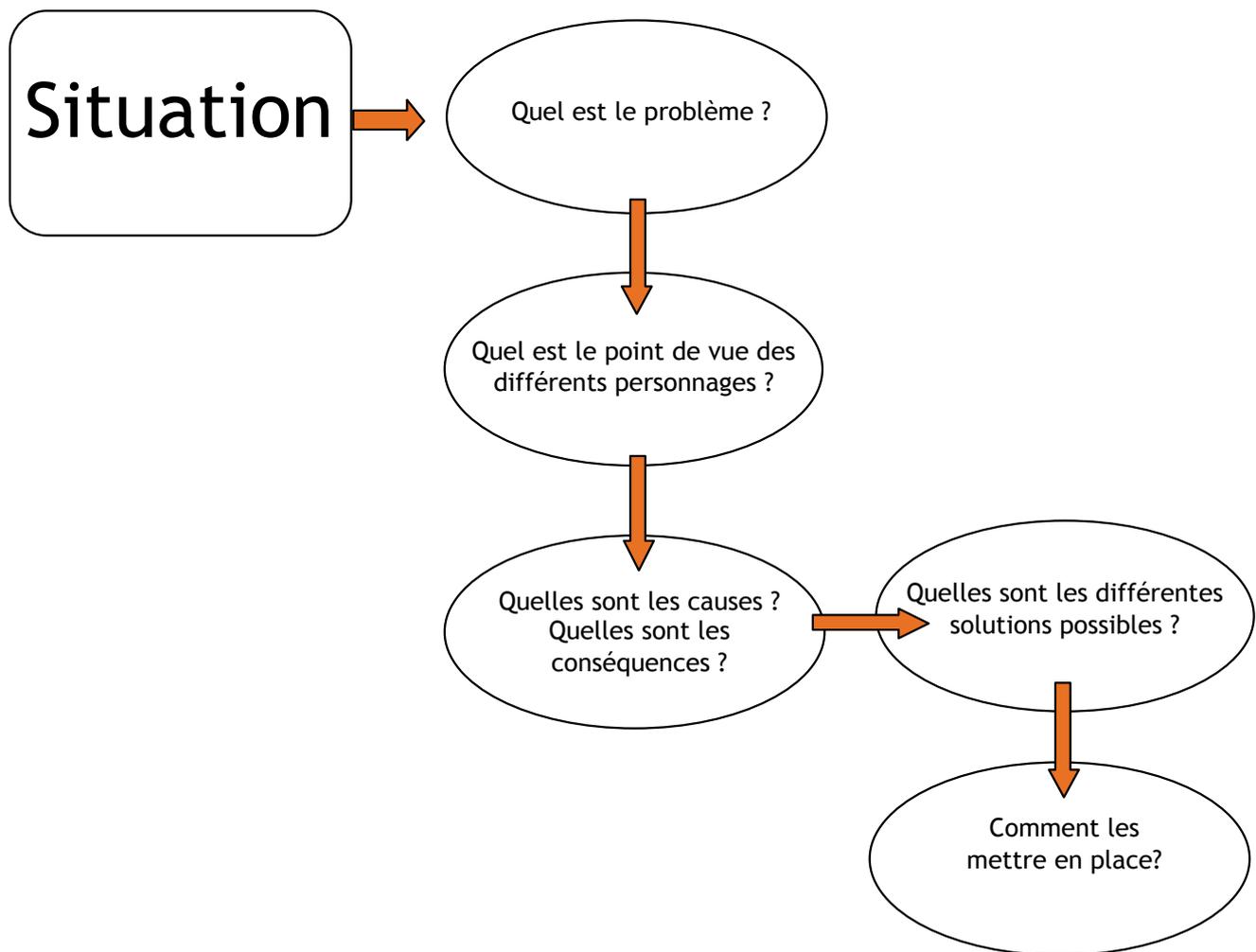
### Pour aller plus loin :

Voir guide d'accompagnement.



# Accro aux écrans

## «Organigramme Résolution de problème»









## « Accro aux écrans »

Outil 8

8



## « Accro aux écrans »

### Situation problématique ①

Si vous regardez dans la poche de Julien, à coup sûr vous trouverez...son smartphone ! Son smartphone, il ne le quitte jamais ! D'ailleurs, sa maman en a marre : à table, son smartphone sonne sans cesse. Elle aimerait qu'il le coupe ou qu'il le laisse au moins hors de table, le temps du diner. Impossible ! Pour Julien, il faut être au courant de tout et tout de suite!





« Accro aux écrans »

## Situation problématique 2

Lundi matin, Alice somnole en classe. Le réveil a été dur car elle n'a pas beaucoup dormi ce week-end. Elle est encore restée hier sur Facebook jusqu'à 3h du matin à commenter des photos ou statuts et à discuter avec Elodie, sa meilleure pote. Les réseaux sociaux, elle s'y connecte dès le matin et s'y replonge au retour de l'école vers 16h pour y passer toute sa soirée, au détriment parfois de ses devoirs. D'ailleurs, il n'y a pas que l'école qui en pâtit : elle a quitté son club de tennis, abandonné ses cours de guitare et refuse même des soirées cinéma avec ses parents. Son frère, qui fait partie de ses amis Facebook, ne la comprend pas car elle y publie toute sa vie !



« Accro aux écrans »

## Situation problématique 3

Ce mercredi après-midi, Julia lance l'idée d'aller faire un bowling avec ses copines. A peine la partie commencée, Jeanne fait un strike ! Il faut immortaliser ça ! Julia sort son smartphone, fait une photo et la poste sur son compte Instagram et Facebook. « Ca le fera, tout le monde verra comme on s'amuse ! » dit Julia. Au fur et à mesure, les filles passent leur après-midi à prendre des photos et à les publier et abandonnent petit à petit leur partie de bowling. Mélanie, elle, s'ennuie dans son coin et aimerait bien continuer la partie : Facebook, elle en a marre, elle avait un compte avant mais s'est retirée. Elle avait l'impression de perdre son temps.





« Accro aux écrans »

### Situation problématique 4

« Caroline a découvert l'application « Clash of Clans » il y a deux mois. Plus elle y joue et plus elle gagne d'étoiles. Nombreux parmi ses amis y jouent aussi sur leur téléphone. Au départ, elle y allait tous les deux jours pour construire son village et former des troupes. Maintenant, elle y va dès qu'elle peut pour fortifier son village, attaquer ceux des autres joueurs avec ses troupes et gagner des guerres de clans qui lui permettent d'obtenir des étoiles supplémentaires, des élixirs,... Hier, elle a passé un nouveau cap : elle a utilisé le compte PayPal de sa maman pour acquérir des gemmes pour avancer plus vite dans ses fortifications. »



« Accro aux écrans »

### Situation problématique 5

Angry Birds, c'est la révélation pour Denis ! Habituellement peu adepte des jeux vidéo, il accroche assez bien à celui-ci. Dès qu'il a cinq minutes, il saute sur son gsm pour lancer une partie. Sur une semaine, il y passe environ 20 heures. Ses parents craignent qu'il devienne « addict », mais pour lui c'est normal, tous ses potes sont comme lui.





« Accro aux écrans »

### Situation problématique 6

Demain matin, c'est la sortie tant attendue de l'iPhone 6. Thomas attend cela avec impatience : les nouvelles technologies, il est fan ! Son gsm, c'est comme une partie de son corps : il est toujours sur lui ! Pour être sûr d'en avoir un, il s'est inscrit sur une liste d'attente et a déjà trouvé un nouvel acheteur pour reprendre son ancien gsm (l'iPhone 5) qui, pourtant, fonctionne encore très bien.



« Accro aux écrans »

### Situation problématique 7

Sur Facebook, Romain poste chaque jour ses photos. Le principal pour lui, c'est d'obtenir des likes : preuve que d'autres personnes suivent ses actualités. Malgré qu'il essaye de publier des photos fun, le seul like qu'il récolte provient de son meilleur ami. Ça l'énerve, surtout que Lucas, le beau gosse du collègue, récolte toujours plus de like que lui. Il ne comprend pas, ses photos sont souvent banales !





« Accro aux écrans »

### Situation problématique 8

Habituellement, Sébastien n'est pas fan de shopping. Ça l'ennuie de devoir se déplacer, d'essayer et d'affronter la foule. Depuis peu, il achète donc ses habits et chaussures sur Internet ! Pour lui, cette solution est simple : il ne doit pas se bouger mais peut rester tranquillement chez lui. Actuellement, il craque chaque semaine sur un nouvel habit et étend ses visites aux sites d'achat de livres, jeux vidéo, DVD, multimédia, ... Bref, de tout ! Sa copine, Margaux, ne voit pas ça d'un bon œil car, comme elle dit, l'achat est trop facile. Il finit par dépenser plus que s'il avait dû se déplacer lui-même en magasin.

