

Bonus

Quiz sur le temps d'écran

Dans cette activité, les élèves sont invités à se questionner individuellement sur leur temps d'écran. Est-il adéquat, excessif, problématique ? Des pistes pour diminuer leur temps de connexion y sont également exposées.

Remarque destinée à l'enseignant :

Attention à ne pas parler trop vite d'addiction ou de dépendance à l'écran. L'usage des écrans peut être abusif, excessif ou problématique sans être nécessairement une addiction. Il y a des critères bien précis définis par des experts pour pouvoir poser un diagnostic d'addiction.

Objectifs des élèves



- ✓ **Prendre conscience** de son temps de connexion.
- ✓ **Estimer** si son temps d'écran est adéquat, excessif ou problématique.
- ✓ **Diminuer** son temps de connexion pour mieux contrôler sa vie en ligne.

Discussion



Pour démarrer la discussion avec vos élèves, commencez par leur proposer une série de questions introductives : à main levée, quels sont les élèves qui passent parfois plus de temps qu'initialement prévu sur un écran ? Qui estime être trop connecté ? Quelles sont, d'après eux, les conséquences sur leur vie hors ligne et leur santé ?

Proposez ensuite aux élèves d'aller regarder dans les paramètres de leur téléphone le temps d'écran moyen par jour (chercher l'onglet "temps d'écran" ou "bien-être numérique"). Sont-ils étonnés ? Sont-ils satisfaits de ces statistiques ?

Les réseaux sociaux, les plateformes de vidéos, les jeux vidéo sont conçus pour qu'on ait envie d'y rester indéfiniment. Savent-ils les techniques utilisées pour les pousser à rester connectés ?

Réponse attendue : les likes, le scroll infini, les récompenses quand on se connecte plusieurs jours de suite, le lancement automatique des vidéos, la bulle de filtre qui sélectionne des contenus qui vous plaisent ...

Expliquez aux élèves qu'ils vont remplir un quiz individuel pour leur permettre d'évaluer un peu plus précisément l'utilisation qu'ils ont des écrans. Ils ne seront pas obligés de partager leurs réponses ensuite.

Activité



Ressources nécessaires :

- Fiche "Quiz : Comment gères-tu ton temps d'écran ?"
- Fiche "Challenges pour maîtriser ton temps d'écran"

1. Quiz

Distribuez un exemplaire du quiz par élève. Laissez-leur du temps pour y répondre.

2. Feedback

Proposez aux élèves volontaires de partager leur constat. Qui aimerait initier un changement ?

3. Challenges

Soumettez-leur ensuite la fiche "Challenges" et proposez-leur de sélectionner entre 1 et 3 challenges à tester pour une date définie (environ une semaine après).

4. Défi de classe

Chaque challenge fera remporter 1 point à la classe. Combien de points pensent-ils pouvoir atteindre ensemble ? Fixez ensemble un défi de classe : un nombre de points à atteindre pour une date donnée.

Remarque destinée à l'enseignant :

Plusieurs variantes sont possibles. Vous pouvez en faire un défi d'école ou une compétition entre les classes, définir des objectifs à court, moyen et long terme, etc.

5. Défi relevé?

Faites le point à la date définie préalablement. Chaque élève présente ses victoires et vous comptabiliser les points sur un support visuel de votre choix. Vous pouvez ensuite l'afficher en classe !

Conclusion

Le temps d'écran varie d'une personne à l'autre. Ce qui est important, c'est que les écrans ne deviennent pas un frein à la vie hors ligne. Il faut rester attentif à ce que les activités en ligne ne nuisent pas au sommeil, à la santé, à la sociabilisation de chacun. Tout est une question d'équilibre. Si vous éprouvez des difficultés de gestion de votre temps d'écran, pensez à faire appel à votre entourage pour vous soutenir et trouver des solutions créatives.

Quiz – Comment gères-tu ton temps d'écran ?

Remplis le quiz ci-dessous en entourant le numéro qui te correspond le mieux. Quand on parle d'aller sur un écran, cela comprend toute utilisation du téléphone, tablette, ordinateur, télévision, ... peu importe ce que tu fais dessus.

1. Est-ce qu'il t'arrive de rester sur un écran plus longtemps que ton intention de départ ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

2. Est-ce qu'il t'arrive de préférer passer du temps sur un écran plutôt qu'avec tes amis ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

3. Ton entourage te reproche-il de passer trop de temps connecté ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

4. Arrive-t-il que tes résultats scolaires ou devoirs soient moins bons à cause du temps passé sur les écrans ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

5. Arrive-t-il que ta concentration et productivité en classe soit diminuée à cause de ton temps d'écran ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

6. Est-ce qu'il t'arrive d'être sur la défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un te demande ce que tu fais sur ton téléphone/ordinateur ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

7. Est-ce que tu vas sur un écran pour oublier des soucis de la vie quotidienne ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

8. Est-ce qu'il t'arrive d'avoir du mal à attendre le prochain moment où tu pourras te connecter à nouveau ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

9. Est-ce qu'il t'arrive de répondre d'un ton brusque ou d'être agacé si quelqu'un te dérange pendant que tu es sur ton téléphone/ordinateur ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

10. Est-ce qu'il t'arrive de manquer de sommeil parce que tu es resté connecté tard ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

11. Est-ce qu'il t'arrive de décaler ton moment de déconnexion parce que tu n'arrives pas à t'arrêter ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

12. As-tu déjà essayé de diminuer le temps que tu passes sur les écrans sans y arriver ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

13. Est-ce qu'il t'arrive de cacher aux autres combien de temps tu as passé sur un écran ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

14. Est-ce que ton temps de connexion a déjà causé problème avec ton entourage (famille, amis, ...) ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

15. Est-ce qu'il t'arrive de te sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé parce que tu ne peux pas être connecté ?

1 - Jamais 2 - Rarement 3 - Occasionnellement 4 - Souvent 5 - Toujours

Additionne ensuite les 15 nombres entourés. Quel score obtiens-tu ?

..... points.

Tu peux à présent interpréter ton score grâce à l'explication ci-dessous :

Un score inférieur à 37 : Usage contrôlé

Ce score indique que tu peux passer parfois plus de temps sur Internet que prévu mais que tu gardes le contrôle de ton utilisation d'Internet.

Un score de 38 à 60 : Usage excessif avec une certaine perte de contrôle

Ce score révèle un usage excessif d'Internet avec des possibles conséquences sur ta vie hors ligne. Cela n'entraîne pas de conséquences importantes sur ton entourage.

Un score supérieur à 61 : Usage problématique et incontrôlé

Ce score montre un usage problématique des écrans avec des répercussions importantes sur ta vie hors ligne. Cela impacte également ton entourage. Il faudrait te faire accompagner par une personne de confiance pour mieux contrôler ton temps d'écran.

Challenges pour maîtriser ton temps d'écran

Voici une liste avec des propositions de challenges pour avoir une meilleure maîtrise de ton temps d'écran. Choisis entre 1 et 3 challenges à tester. **Joueras-tu le jeu ?**

- Arrête les écrans une heure avant d'aller dormir. Ton sommeil sera meilleur.
- Charge ton téléphone hors de ta chambre et n'y touche pas durant tout le temps de charge.
- Enlève les notifications de toutes les applications qui ne sont pas des messageries instantanées.
- Quand tu es avec des amis ou ta famille, faites une pile avec tous les téléphones, le premier qui reprend le sien reçoit un gage.
- Installe une application qui te permet de mieux gérer ton temps d'écran (ex : AppBlock, StayFree, AppLock...)
- Le matin, ne regarde pas ton téléphone avant d'avoir fini ton petit déjeuner.
- Installe une limite journalière sur un réseau social de ton choix. Dans les paramètres du réseau social, il y a généralement une option prévue pour ça.
- Fixe-toi une journée par semaine où tu te déconnectes complètement après l'école. Pas d'ordinateur, pas de télévision, pas de téléphone. Avec quoi aimerais-tu occuper ton temps ?
- Dresse une liste de 10 choses que tu aimes faire et qui pourrait remplacer du temps d'écran. Affiche-là dans ta chambre et pense-y quand tu estimes passer trop de temps connecté.
- Laisse ton téléphone loin de toi quand tu prends tes repas. Garde la télévision éteinte. La digestion est meilleure quand tu n'es pas absorbé par un écran.
- Oblige-toi à faire une pause de minimum un quart d'heure après 45 min d'écran. Mets une alarme pour t'y aider.
- Supprime une application ludique qui te fait perdre beaucoup de temps.
- Propose ton challenge :
.....
.....