Fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Savoir résoudre des difficultés Prendre des décisions constructives	

Matériel

- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra de mettre en évidence les plaisirs que peuvent avoir les participants dans leur rapport aux écrans et aussi de leur faire prendre conscience des risques, afin de se questionner sur leur propre usage.

Objectifs :

- Faire prendre conscience aux participants des risques et plaisirs liés à l'utilisation des écrans
- Proposer des solutions pour limiter les risques

Technique utilisée :

- Débat

Déroulé de l'animation :

10 min **Temps 1 : Reconstituer les paires**

Par petit groupe, les participants reconstituent les paires (une carte plaisir avec une carte risque) en annexe 4.1.

20 min **Temps 2 : Discussion collective**

A partir des cartes plaisirs et risques, l'animateur questionne les participants :

- Avez-vous trouvé cela facile/difficile ?
- Êtes-vous d'accord ?
- En connaissez-vous d'autres ?
- Vous êtes-vous déjà retrouvés dans une des situations ?

15 min **Temps 3 : Solutions**

L'animateur invite les participants à réfléchir à des solutions pour chaque situation. Si besoin, s'aider des cartes "solutions".

Pour aller plus loin :

- 3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir
- 4 pas
- Le bon usage des écrans

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Janvier 2023)

Annexe 4.1 : Les écrans : plaisirs et risques

PLAISIR	RISQUE	SOLUTIONS
Je trouve tout facilement et rapidement sur internet	Je tombe sur n'importe quoi	J'apprends à chercher, je développe mon esprit critique
Je joue sur les écrans	Je manque d'activité physique	J'alterne les écrans et les autres jeux (jeux de société, ballon, voiture, poupée...)
Je me distrais avec les écrans	Je manque de concentration	Je fais des pauses
J'apprends grâce aux écrans (internet, jeux...)	Je m'isole (seul face à l'écran)	Je me réunis pour jouer ensemble
Je partage un moment en famille autour de la télévision	Je suis choqué en voyant un film qui n'est pas de mon âge	J'échange avec ma famille sur la signalétique du CSA / J'exprime mes émotions sur ce que j'ai vu
Je regarde un dessin animé avant d'aller me coucher	Je ne trouve pas le sommeil et je me réveille la nuit	J'éteins les écrans une heure avant d'aller me coucher

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Janvier 2023)

Annexe 4.1 : Les écrans : plaisirs et risques

PLAISIR	RISQUE	SOLUTIONS
Je joue à beaucoup de jeux en ligne	Je dois payer pour jouer à certains jeux en ligne ou pour accéder à un niveau supérieur ou accessoire	J'en parle avec ma famille
Je passe du temps devant les écrans	Je ne me rends plus compte du temps qui passe	Je regarde l'heure au début et à la fin pour me rendre compte du temps qui passe
Je joue et rencontre d'autres personnes	Je joue et je rencontre des personnes mal intentionnées	J'évite de rentrer en contact avec des gens que je ne connais pas
Je regarde beaucoup les écrans	J'ai mal aux yeux et je les abime	Je veille à avoir une distance suffisante entre moi et l'écran et être bien installé face à mon écran
Je regarde la télévision en grignotant	Je mange trop sans m'en rendre compte	J'évite de grignoter ou je prends une petite quantité

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Janvier 2023)