Fiche 8 : Les aventures de Lucas

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de ses émotions et de son stress Réguler ses émotions Prendre des décisions constructives Résoudre des difficultés	

Matériel

- Un tableau
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de faire prendre conscience aux participants des différentes émotions que peuvent produire l'utilisation des écrans, et des conséquences qui peuvent en découler, à travers des saynètes.

Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre écrans et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

Techniques utilisées :

- Saynètes
- Réflexions collectives
- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min **Temps 1 : Appropriation des saynètes**
L'animateur propose les différentes saynètes (annexe 8.1). Elles peuvent être lues, projetées (annexe 8.2 "Les saynetes à projeter") sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

30 min **Temps 2 : Expression des émotions**
L'animateur propose des échanges autour des saynètes en demandant aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète.
Voir si besoin les pistes de réflexion en annexe 8.1.

20 min **Temps 3 : Pistes de solutions**
Les participants réajustent les saynètes pour améliorer les situations et limiter l'impact des écrans.

Pour aller plus loin :

- Le langage des émotions
- Cahier "Exprime tes émotions avec Petit Loup"
- Emotions et expressions

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

Annexe 8.1 : Les Saynètes

SAYNETES	REPERES POUR L'ANIMATION
Lucas et sa maman Lucas est dans sa chambre depuis qu'il est rentré de l'école, il joue sur sa console de jeu ; sa maman l'appelle mais il ne répond pas, elle vient donc le voir dans sa chambre et lui annonce que le repas est prêt. Lucas ne réagit toujours pas, sa maman se met en colère et lui demande d'arrêter son jeu immédiatement.	A ton avis comment se sentent Lucas et sa maman ? Que se passe-t-il ? Qu'est-ce que Lucas aurait pu faire ? Qu'est-ce que sa maman aurait pu faire ?
Laila et son frère Laila est venue avec ses parents assister au match de basket de son grand frère. Elle s'ennuie et demande avec insistance à utiliser le téléphone portable de sa mère. Celle-ci lui donne mais à contre coeur. A la fin du match, son grand frère vient la voir et lui demande si elle a apprécié son panier « à 3 points ».	A ton avis comment se sentent son grand frère et sa maman ? Que peut répondre Laila ? Que ressent-elle ? Qu'est ce qu'elle aurait pu faire ?
Lucas et Laila Lucas et Laila regardent une émission sur la tablette, tout à coup le film s'arrête et une coupure apparait. Ils voient alors une publicité pour un film d'horreur véritablement effrayant. Lucas et Laila se regardent.	Comment se sentent-ils ? Que s'est-il passé ? Que peuvent-ils faire ?
Lucas et Medhi Lucas et Medhi sont amis, ils jouent tous les jours ensemble à l'école. Medhi a pourtant remarqué que Lucas se rapproche de plus en plus de Thomas pour discuter avec lui du nouveau jeu vidéo « Assassin's Creed » que sa mère lui a acheté. Medhi n'aime pas ça mais ne dit rien. Un matin Lucas vient vers lui mais Medhi lui tourne le dos.	Que se passe-t-il ? Quel est le(s) problème(s) ? Comment peut réagir Lucas ? Que peut faire Medhi ?

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

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

Annexe 8.2 : Les Saynètes à projeter

Lucas et sa maman

Lucas est dans sa chambre depuis qu'il est rentré de l'école, il joue sur sa console de jeu ; sa maman l'appelle mais il ne répond pas, elle vient donc le voir dans sa chambre et lui annonce que le repas est prêt. Lucas ne réagit toujours pas, sa maman se met en colère et lui demande d'arrêter son jeu immédiatement.

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

Annexe 8.2 : Les Saynètes à projeter

Laila et son frère

Laila est venue avec ses parents assister au match de basket de son grand frère. Elle s'ennuie et demande avec insistance à utiliser le téléphone portable de sa mère. Celle-ci lui donne mais à contre coeur. A la fin du match, son grand frère vient la voir et lui demande si elle a apprécié son panier « à 3 points ».

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

Annexe 8.2 : Les Saynètes à projeter

Lucas et Laila

Lucas et Laila regardent une émission sur la tablette, tout à coup le film s'arrête et une coupure apparait. Ils voient alors une publicité pour un film d'horreur véritablement effrayant. Lucas et Laila se regardent.

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

Annexe 8.2 : Les Saynètes à projeter

Lucas et Medhi

Lucas et Medhi sont amis, ils jouent tous les jours ensemble à l'école. Medhi a pourtant remarqué que Lucas se rapproche de plus en plus de Thomas pour discuter avec lui du nouveau jeu vidéo « Assassin's Creed » que sa mère lui a acheté. Medhi n'aime pas ça mais ne dit rien. Un matin Lucas vient vers lui mais Medhi lui tourne le dos.

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