

## Fiche 8 : Les aventures de Lucas

### Matériel

- Un tableau
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

### Introduction :

Cette activité permettra de faire prendre conscience aux participants que l'utilisation des écrans peut générer différentes émotions, desquelles peuvent découler certaines conséquences notamment sur les relations avec les autres.

### 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



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	

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Fiche d'accompagnement 1/2 : Les aventures de Lucas

### Les émotions :

Une émotion est une réaction physiologique et psychologique du corps face à une situation, qui le met en action. Il n'y a pas d'émotions négatives ou positives, simplement des réactions de notre corps face à des stimuli. Comme la réaction est physique, elle peut généralement se « voir » chez un autre.

A la différence du « sentiment », l'émotion ne dure que quelques secondes au plus.

Le fait d'essayer de comprendre les émotions d'un autre correspond au fait de faire preuve d'empathie.

Pour Paul Ekman, psychologue américain, **il existe 6 émotions universelles : la joie, la colère, la tristesse, la surprise, la peur et le dégoût.** communément considérées comme les émotions de base, et auxquelles s'ajoutent une variété d'émotions : honteux, fâché, gêné, fier,...

### Emotions et Compétences psychosociales (CPS)

Un des 3 groupes de CPS concerne les **Compétences émotionnelles**, (les 2 autres étant ceux des **Compétences cognitives** et des **Compétences sociales**.),

Pour rappel :

“Les compétences psychosociales regroupent un ensemble de compétences et de capacités plurielles et reliées entre elles Cognitives, émotionnelles et sociales). Elles peuvent être renforcées et développées tout au long de la vie et ont démontré des effets bénéfiques sur le bien-être physique, mental et social des individus.”

Les Compétences émotionnelles sont divisées en 3 sous catégories principales de compétences : “La capacité à comprendre et identifier ses émotions et son stress” ; “La capacité à réguler ses émotions (afin de ne pas être submergé et de répondre à ses besoins psychologiques)” et “La capacité à gérer son stress”.

La capacité à faire preuve d'empathie est liée à la capacité à “Communiquer de façon constructive”, qui est une des 3 grandes catégories des Compétences sociales. (Cf \_Fiche d'accompagnement animateur 2/2)

### Que faire quand on est témoin ou victime de cyberharcèlement ?

L'entraide et la solidarité sont essentiels dans pour ne pas s'enfermer dans le cyberharcèlement et que cela prenne des proportions plus graves. Il faut arriver à en parler à un adulte de confiance ou de l'école par exemple.

Il existe le **3018** qui est le numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques. Gratuit, anonyme et confidentiel, le 3018 est accessible 6 jours sur 7, de 9 heures à 20 heures, par téléphone, par tchat en direct, via Messenger et WhatsApp et sur [3018.fr](https://www.3018.fr).

## Fiche d'accompagnement 2/2 : Les aventures de Lucas

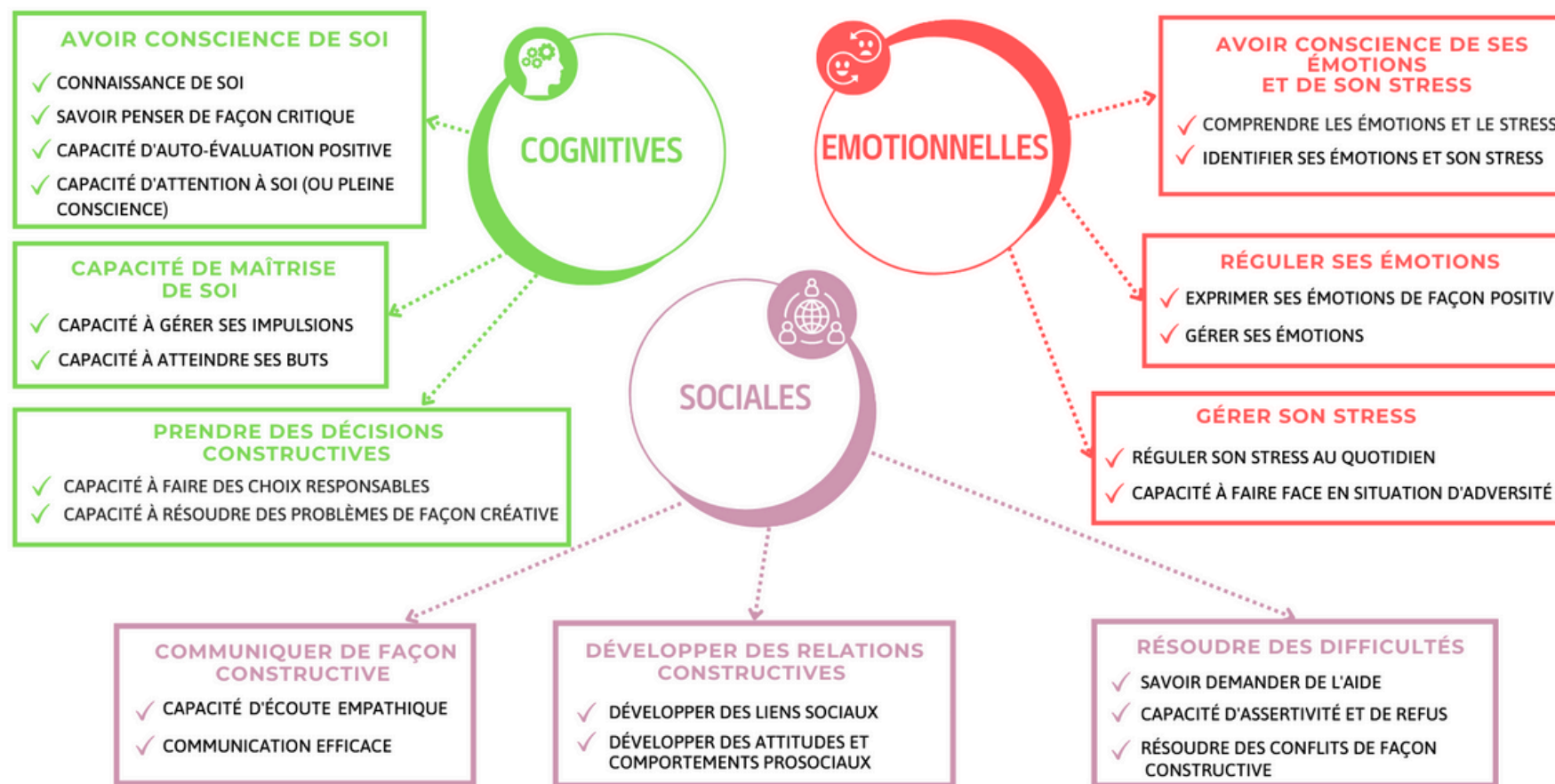


### LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

auprès des enfants et des jeunes



SYNTHÈSE ACTUALISÉE  
PAR SANTÉ PUBLIQUE  
FRANCE - 2022\*



\*UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES :  
SYNTHÈSE DE L'ÉTAT DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES RÉALISÉE EN 2021. SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2022.

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe 8.1 : Les Saynètes

### SAYNETES

### RELANCES 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 cœur. 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 apparaît. 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 ?

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe 8.1 : Les Saynètes

SAYNETES	RELANCES POUR L'ANIMATION	
<b>Lucas et Medhi</b> 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.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Que se passe-t-il ?</li><li>➤ Quel est le(s) problème(s) ?</li><li>➤ Comment peut réagir Lucas ?</li><li>➤ Que peut faire Medhi ?</li></ul>	Moi, les écrans et les autres
<b>Lucas et Mathis</b> Lucas fait de la danse. Cela lui arrive de "liker" des vidéos de danse. Sur un groupe en ligne qu'il partage avec des élèves de sa classe, ils ont commencé à l'insulter et à se moquer de lui parce qu'il "likait" des vidéos de danse. Il a également reçu un message de menace de mort sur le groupe. Suite à ce message, son ami Mathis vient le voir à la récréation pour en parler avec lui.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Que se passe-t-il ?</li><li>➤ Quel est le(s) problème(s) ?</li><li>➤ Comment peut réagir Lucas ?</li><li>➤ Que peut faire Mathis pour aider Lucas ?</li></ul>	Moi et les écrans
		C'est quoi un écran ?

### *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.

## *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 cœur.

A la fin du match, son grand frère vient la voir et lui demande si elle a apprécié son panier « à 3 points ».

### *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 apparaît. Ils voient alors une publicité pour un film d'horreur véritablement effrayant. Lucas et Laila se regardent.

### *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.

## *Annexe 8.2 : Les Saynètes à projeter*

### Lucas et Mathis

Lucas fait de la danse. Cela lui arrive de “liker” des vidéos de danse. Sur un groupe en ligne qu'il partage avec des élèves de sa classe, ils ont commencé à l'insulter et à se moquer de lui parce qu'il “likait” des vidéos de danse.. Il a également reçu un message de menace de mort sur le groupe. Suite à ce message, son ami Mathis vient le voir à la récréation pour en parler avec lui.