

## Fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

### Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

### 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" (cf. annexe 4.1).



### Pour aller plus loin :

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

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Fiche d'accompagnement : les écrans : plaisirs et risques

### Pourquoi les écrans nous procure t'il du plaisir?

La dopamine est au cœur de la sensation de plaisir que nous éprouvons lorsque nous interagissons avec les écrans. cette dernière est un neurotransmetteur clé dans le cerveau qui joue un rôle central dans la sensation de plaisir et de motivation. Elle agit comme une "pom-pom girl" cérébrale, nous procurant une excitation lors d'événements gratifiants tels que les likes sur les réseaux sociaux ou les victoires dans les jeux. Cette libération de dopamine renforce les comportements associés, comme passer plus de temps sur les écrans. Cependant, une exposition continue à ces stimuli peut avoir des effets néfastes sur notre cerveau et notre comportement.

### Les conséquences sur notre cerveau et notre comportement

L'abus des écrans entraîne des effets néfastes sur des régions cruciales du cerveau, telles que le cortex préfrontal impliqué dans la concentration, l'hippocampe lié à la mémoire, l'insula qui influence l'empathie, et le cortex cingulaire antérieur qui régule les émotions. Ces impacts ont des répercussions significatives sur le comportement.

Les conséquences sur le comportement sont :

- Un comportement de type addictif : La constante envie d'utiliser le téléphone, alimentée par les récompenses de la dopamine, peut conduire à des comportements de dépendance.
- Diminution de la capacité d'attention : La distraction continue causée par les notifications du téléphone peut entraîner une diminution de notre capacité à nous concentrer sur des tâches spécifiques.
- Altération des interactions sociales : L'utilisation excessive du téléphone peut perturber notre capacité à établir des relations profondes avec autrui, puisque l'empathie et la compréhension émotionnelle peuvent en souffrir.
- Problèmes de mémoire : La surstimulation engendrée par l'utilisation du téléphone peut impacter négativement notre capacité à retenir et à rappeler des informations.
- Augmentation de l'anxiété : La stimulation constante et le manque de périodes de repos adéquates peuvent contribuer à des sentiments accrus d'anxiété et de stress.

### L'application 3018 contre le cyberharcèlement

Le 3018 est le numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques. 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://3018.fr)**. Le 3018 dispose d'une capacité d'intervention unique en France via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la **suppression de contenus ou comptes préjudiciables en quelques heures**.

## Annexe 4.1 : cartes plaisirs/risques

<b>PLAISIR</b> Je trouve tout facilement et rapidement sur internet	<b>RISQUE</b> Je tombe sur n'importe quoi
<b>PLAISIR</b> Je joue sur les écrans	<b>RISQUE</b> Je manque d'activité physique
<b>PLAISIR</b> Je me distrais avec les écrans	<b>RISQUE</b> Je manque de concentration
<b>PLAISIR</b> J'apprends grâce aux écrans (internet, jeux...)	<b>RISQUE</b> Je m'isole (seul face à l'écran)
<b>PLAISIR</b> Je partage un moment en famille autour de la télévision	<b>RISQUE</b> Je suis choqué en voyant un film qui n'est pas de mon âge
<b>PLAISIR</b> Je regarde un dessin animé avant d'aller me coucher	<b>RISQUE</b> Je ne trouve pas le sommeil et je me réveille la nuit

<b>SOLUTION</b> J'apprends à chercher, je développe mon esprit critique
<b>SOLUTION</b> J'alterne les écrans et les autres jeux (jeux de société, ballon, voiture, poupée...)
<b>SOLUTION</b> Je fais des pauses
<b>SOLUTION</b> Je réunis des amis, ma famille pour jouer ensemble
<b>SOLUTION</b> J'échange avec ma famille sur la signalétique du CSA / J'exprime mes émotions sur ce que j'ai vu
<b>SOLUTION</b> J'éteins les écrans 1 heure avant d'aller me coucher

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

# Les écrans

## Annexe 4.1 : cartes plaisirs/risques

<b>PLAISIR</b> Je joue à beaucoup de jeux en ligne	<b>RISQUE</b> Je dois payer pour jouer à certains jeux en ligne ou pour accéder à un niveau supérieur ou accessoire
<b>PLAISIR</b> Je passe du temps devant les écrans	<b>RISQUE</b> Je ne me rends plus compte du temps qui passe
<b>PLAISIR</b> Je joue à des jeux vidéos en réseaut et rencontre d'autres personnes	<b>RISQUE</b> Je rencontre des personnes mal intentionnées en jouant à des jeux vidéos en réseau.
<b>PLAISIR</b> Je regarde beaucoup de vidéos sur les écrans	<b>RISQUE</b> J'ai mal aux yeux et je les abime

<b>SOLUTION</b> J'en parle avec ma famille
<b>SOLUTION</b> Je regarde l'heure au début et à la fin pour me rendre compte du temps qui passe
<b>SOLUTION</b> Je veille à avoir une distance suffisante entre moi et l'écran et être bien installé face à mon écran
<b>SOLUTION</b> J'active sur mon écran (téléphone, ordinateur ou tablette) le filtre "lumière bleue"

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

# Les écrans

## Annexe 4.1 : cartes plaisirs/risques

<b>PLAISIR</b> Je regarde la télévision en grignotant	<b>RISQUE</b> Je mange trop sans m'en rendre compte
<b>PLAISIR</b> J'envoie une photo personnelle à un contact en message privé	<b>RISQUE</b> Je retrouve une photo personnelle que j'avais envoyé publiée sur un réseau social
<b>PLAISIR</b> J'ai un groupe de discussion sur un réseau social avec les élèves de mon école	<b>RISQUE</b> Je me suis fait insulter par des personnes du groupe et j'ai reçu des menaces.
<b>PLAISIR</b> Mes amis commentent les photos que je publie en ligne	<b>RISQUE</b> Mes amis se moquent des photos que je publie en ligne

<b>SOLUTION</b> J'évite de grignoter ou je prends une petite quantité
<b>SOLUTION</b> J'évite de rentrer en contact avec des gens que je ne connais pas
<b>SOLUTION</b> J'appelle le 3018 ou par Tchat sur 3018.fr et via Messenger.
<b>SOLUTION</b> Je signale les commentaires dérangeants via l'onglet dédié ou je contacte le 3018.

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?