

Fiche 7 : Écrans et émotions

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra d'aborder la question des émotions qui peuvent surgir par l'utilisation des écrans. Tablettes, ordinateurs, smartphones, vidéos sur YouTube, Snapchat, Instagram... font naître des émotions agréables ou désagréables en fonction du lieu, du moment, des situations.

Objectifs :

- Apprendre à identifier les différentes émotions
- Identifier les différents effets des écrans sur les émotions

Technique utilisée :

- Débat

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Réflexion sur les émotions

L'animateur travaille avec les participants la notion d'émotion en leur demandant d'expliquer ce qu'est une émotion et d'en citer quelques unes (cf. fiche d'accompagnement).

20 min Temps 2 : Identification des émotions

Par petits groupes (en fonction de leur niveau), l'animateur demande aux participants d'associer smileys et émotions (cf. annexes 7.1 et 7.2). Dans un deuxième temps, il leur demande de mettre en relation une émotion avec une situation.



30 min Temps 3 : Gestion des émotions

L'animateur propose un temps de partage avec l'ensemble du groupe sur les différentes situations et les émotions ressenties.

Puis il mutualise les idées des participants pour trouver des solutions permettant de gérer leurs émotions (ex : en parler à quelqu'un, aller jouer dehors, dessiner, écouter une chanson...).



Pour aller plus loin :

- Le langage des émotions 
- Affiche tes émotions 

Fiche d'accompagnement animateur 1/2 : Ecrans et émotions

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)

* **Source** : Les compétences psychosociales. L'essentiel à savoir. Santé Publique France, 2025. 

Moi, les écrans et les autres

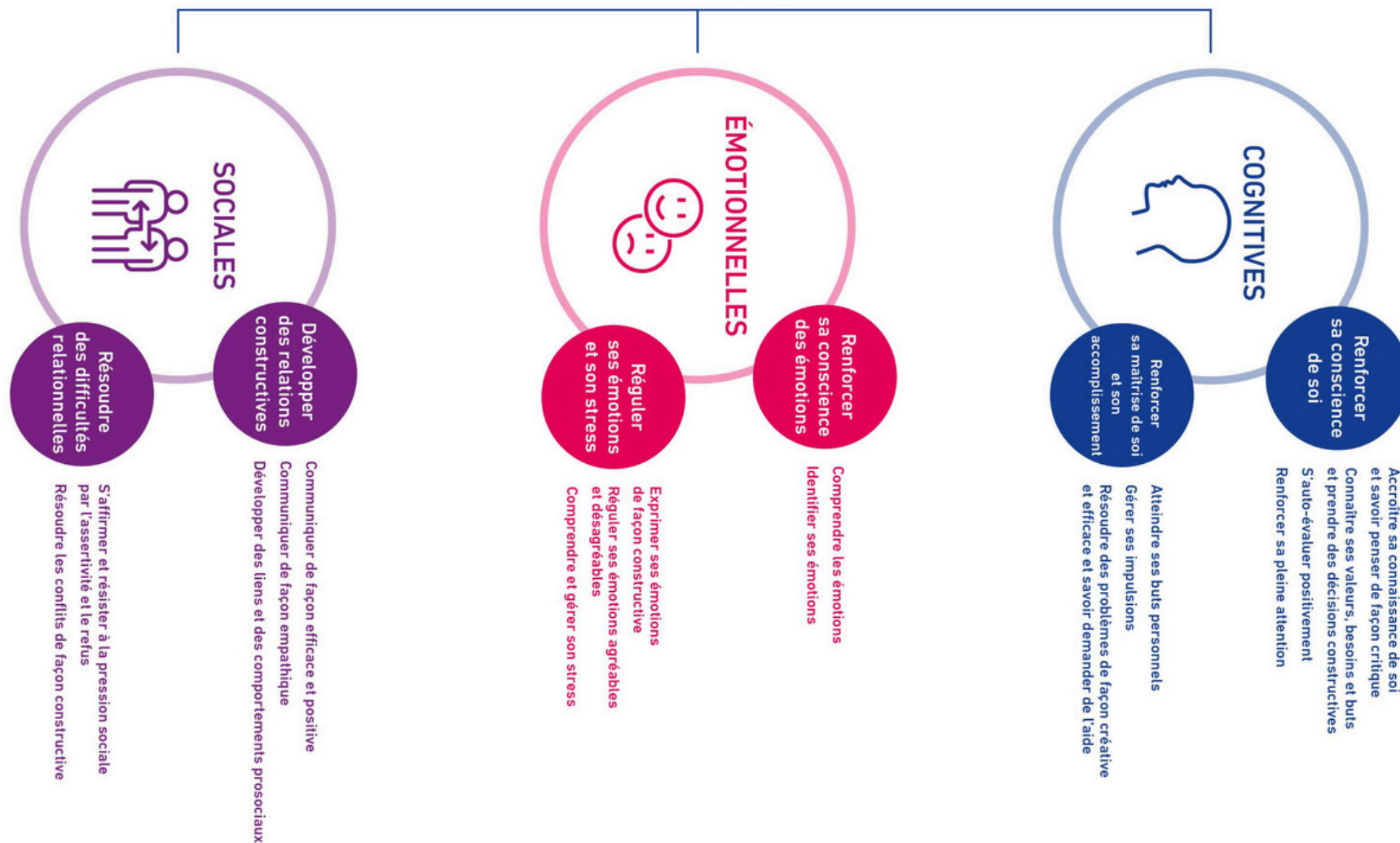
Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

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

La classification des CPS, mise à jour de 2025 par Santé Publique France

Les compétences psychosociales



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

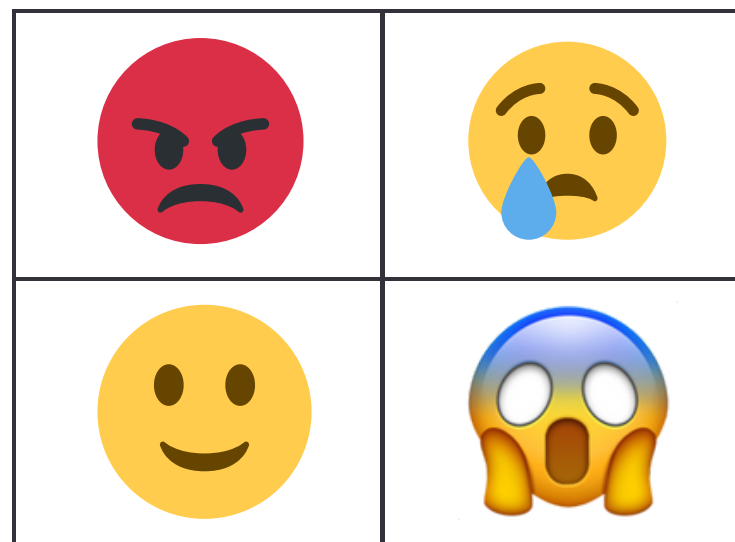
C'est quoi un écran ?

Annexe 7.1 : Cartes émotions et situations

Les différentes émotions...

Joie, peur, tristesse, surprise, colère, dégoût,

Je n'ai plus de batterie sur ma console	J'ai vu une vidéo avec un chien mort
Je suis privé d'écrans	J'ai terminé mon niveau
J'ai vu un film avec des gens tout nus	Une amie m'a liké



PEUR	COLERE
TRISTESSE	JOIE

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe 7.2 : Icônes des 6 émotions de base



JOIE



TRISTESSE



PEUR



COLERE



DEGOUT



SURPRISE



JOIE



TRISTESSE



PEUR



COLERE



DEGOUT



SURPRISE



Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?