

# ***Kit pédagogique*** ***Penser un usage maîtrisé des écrans***

Guide pratique issu du documentaire «Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans », à destination des instituteurs et institutrices.



Copyright Wake Up production 2024

<https://etsionlevaitlesyeux.com/>

## Note du réalisateur à l'attention de la communauté éducative

Instituteur depuis plus de quinze ans, je suis témoin année après année d'une dégradation de la concentration, du goût de l'effort et du niveau de langage de mes élèves de CM2.

Étant moi-même un « enfant de la télé » j'ai longtemps ignoré la question des écrans, considérant que si ma génération ne s'en était finalement pas trop mal sortie, les suivantes s'adapteraient positivement.

Pourtant à partir de 2010, avec la généralisation progressive des smartphones et des tablettes, j'ai dû me rendre à l'évidence : l'emprise considérable de ces outils sur mes élèves et sur leurs familles a de lourdes conséquences sur leurs capacités langagières et cognitives, et plus encore sur leur rapport aux autres et à eux-mêmes.

Désormais mes élèves font partie de la « génération alpha », celle née avec le tout numérique, et en particulier avec les réseaux sociaux dont l'attrait repose sur des algorithmes relevant de technologies dites manipulatoires.

Avec le confinement et la distanciation sociale imposés lors du COVID, le phénomène s'est considérablement amplifié. Les chiffres donnent le tournis : nous passons plus d'un tiers de notre temps d'éveil sur les écrans. Nous consacrons un tiers de notre vie aux écrans. Désormais, dans beaucoup de familles nous sommes divisés, isolés, parents, frères et sœurs, chacun dans son coin, sur son réseau, sur son jeu ou sa vidéo ; chacun sur son écran.

Dans la salle des maîtres, enseignantes et enseignants s'affligent des conséquences désastreuses de cet envahissement numérique, même si, pour quelques rares élèves formés à son bon usage, internet peut s'avérer une vraie source d'enrichissement.

Les parents face à ce tsunami digital semblent souvent perdus ou tout au moins démunis, et avec eux les enseignants.

Quand en 2017 j'ai décidé de consacrer la majeure partie de la réunion de rentrée scolaire à la question des écrans, j'ai été frappé par la gratitude dont me témoignaient les parents d'élèves. Moins les familles étaient favorisées, plus elles me remerciaient chaleureusement pour cet avertissement, soulignant qu'elles n'avaient pas conscience de l'enjeu...

C'est ce qui m'a décidé à tourner un nouveau film documentaire. J'y donne la parole à mes élèves, qui se révèlent singulièrement inspirés sur cette question cruciale. Qui peut mieux nous y aider que les enfants ? Comment infléchir le cours de ce funeste processus sinon en leur en développant leur esprit critique ?

Durant cette année, les élèves ont verbalisé ce qu'ils ressentaient, ils ont réfléchi, et par le truchement magique des mots, ils ont compris.

Les écrans prennent certainement encore beaucoup de place dans leurs vies mais désormais je l'espère en conscience.

J'en ai la conviction : l'éducation peut et doit changer la donne. Plutôt que d'éduquer à travers le numérique, il est devenu vital d'éduquer AU numérique, d'aider nos enfants à analyser ses dimensions créatrices et destructrices, à réfléchir sur ses promesses et ses menaces, sur la démesure inhérente à ces outils.

Gilles VERNET, Réalisateur



# Table des matières

<b><i>Note introductive</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Fiches pédagogiques : 8 séances de 1h30</i></b> .....	<b>5</b>
<b><i>Annexes</i></b> .....	<b>21</b>

# Note introductive

## 1. Qu'en est-il de la place des écrans aujourd'hui ?

Pour les enseignants comme pour les parents, l'invasion des écrans est devenue une question existentielle. Ils sont partout, tout le temps. Le temps d'écran moyen des jeunes ne cesse d'augmenter chaque année, passant de 20h par semaine en 2011 à près de 25h en 2022 (tout écran confondu). Or, ils possèdent des effets nocifs et addictifs sur les enfants. Ces effets sont de plus en plus dénoncés par des études scientifiques qui proposent de revoir notre rapport aux écrans et celui de nos enfants. Le rapport de la commission mandatée par l'Elysée sur cette question et paru en avril 2024 indique que les écrans sont ambivalents. D'un côté, ils représentent un outil précieux et attractif qui peut favoriser la socialisation, permettre aux jeunes de se connecter avec leurs pairs, de partager leurs expériences et de s'enrichir intellectuellement et culturellement. Ils constituent une source inépuisable de connaissances. Cependant, leur usage est également subi en raison de stratégies de captation de l'attention et des données personnelles. La commission insiste également sur l'urgence à former et accompagner les enfants et les adolescents au numérique, à l'école comme en dehors. Cela nécessite la mise en visibilité d'adultes référents capables de répondre aux interrogations des enfants et des adolescents.

L'aspect nocif des écrans est surtout lié à l'utilisation qu'on en fait : se renseigner sur Wikipédia n'est pas aussi addictif que de "scroller" à l'infini sur les réseaux sociaux. Ainsi, parce qu'ils peuvent évidemment être utiles et source d'enrichissement, il est capital d'éduquer les plus jeunes à leur usage.

## 2. Pourquoi lancer une démarche avec sa classe ?

La démarche générale et l'organisation des différentes séances se fondent sur le documentaire "Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans" réalisé par le professeur Gilles Vernet, produit par Wake Up production.


Un des objectifs de l'éducation nationale est de transmettre les savoirs et les compétences nécessaires aux élèves pour s'épanouir et devenir des citoyens responsables et autonomes. Cela inclut la formation de citoyens éclairés et responsables, mais aussi l'épanouissement personnel de l'élève. Au vu de la place qu'ont prise les écrans et le numérique dans la vie des citoyens, la sensibilisation aux risques liés aux écrans est une thématique en lien direct avec ces objectifs. Cette démarche doit se faire dans une période où l'enfant commence à être confronté à ces risques. C'est la raison pour laquelle les classes du CM2 à la 5ème sont préconisées. Les séances visent à interroger à la fois les enfants et les parents sur leur rapport aux écrans et en quoi ils peuvent détériorer ou améliorer certains aspects de leur vie quotidienne.

En ce qui concerne le ton général, le but est de trouver le point d'équilibre entre l'alarmisme – « toutes les activités numériques nuisent au développement des enfants »- et la naïveté – « Internet est rempli de ressources et nos enfants se dirigent naturellement vers les bonnes »- . Il est capital que les enfants et les parents développent un esprit critique sur le sujet.

Ce kit pédagogique constitue une aide aux enseignants souhaitant mettre en place une telle démarche. Il est constitué d'exemples de séances possibles ainsi que de ressources supplémentaires (conseils, lexique) pour approfondir le sujet.


# Fiches pédagogiques : 8 séances de 1h30

## Séance 1: Présentation du projet, prise de conscience et ressenti sensoriel face aux écrans

 **Objectif:** Introduire le sujet des dangers des écrans de façon ludique et interactive


 **Durée:** 1h30

 **matériel spécifique:** chronomètres

 **Matière connexe:**  
Mathématiques

Déroulé	Méthode
1. Méditation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice de respiration consciente et/ ou écoute active d'une musique.</li> </ul>
2. Commentaire des élèves sur ce qu'ils ressentent maintenant comparé à après avoir fait une heure d'écrans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment se sent-on après un moment de respiration comparé à ce qu'on ressent après avoir regardé les écrans ?</li> <li>• Comment expliquez-vous le pouvoir que les écrans ont sur nous grâce à seulement deux sens, la vue et l'ouïe ?</li> <li>• Comment font-ils pour attirer notre attention ?</li> <li>• Pourquoi était-ce utile de faire attention à ce qui bougeait ou faisait du bruit dans le monde primitif ou animal ?</li> <li>• Selon vous, qu'est-ce qui pose problème dans notre utilisation des écrans ?</li> <li>• Noter les réponses au tableau</li> </ul>
3. Présentation du projet de l'année	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment mieux utiliser et trouver une juste mesure face aux écrans ? L'idée sera donc de développer le jugement, l'autonomie et</li> </ul>

	<p>l'esprit critique vis-à-vis des écrans pour que les élèves puissent profiter de leurs avantages et limiter leurs inconvénients.</p>
<p>4. Classification des types d'écrans</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le terme d'écran est vague. Comment les classer ? <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Recueillir les différents types d'écrans et les différents usages que l'on peut en faire (TV, tablette, ordi fixe ou portable, smartphone, cinéma).</li> <li>⇒ Classer les écrans en collectifs (TV, cinéma) et individuels (tablette, ordinateur, smartphone)</li> <li>⇒ Travailler sur la notion d'épigramme (un mot ayant deux sens contraire) à partir de la phrase "Les écrans font écrans aux liens »</li> </ul> </li> <li>• Distribution du tableau classé par typologie : « Matrix : La matrice des écrans »</li> </ul>
<p>5. <b>Devoirs à la maison</b> : Le temps et les écrans</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Référence à la maxime de Socrate "Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers tout entier". L'enseignant propose donc de "nous connaître nous-mêmes dans notre rapport aux écrans".</li> <li>• Distribution de chronomètres avec pour mission de comptabiliser pendant une semaine le temps passé devant chaque type d'écran.</li> </ul>

 **Idée clé:** On ne peut plus vivre sans écran. Il ne s'agit donc pas de les diaboliser car ils peuvent aussi être très utiles. Il s'agit de trouver comment faire pour éviter qu'ils nous accaparent.

Exemples d'exercices	Ressources
<p>Exercices de respiration : respirer pendant 2 min en prenant conscience de l'air entrant et sortant</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exemple de musique pour la méditation : prélude de Chopin Op 28 N°4, Adagio du Quintet n°956 de Schubert</li> </ul>
<p>Réflexion sur les conséquences sur nos vies selon le type et le degré d'utilisation : leurs impacts sur la société (dimension historique), sur notre corps et notre cerveau.</p>	
<p>Tableau Matrix (cf ci-dessous) à colorier en fonction des usages : « rouge = nocif ; gris = perte de temps ; bleu = divertissant, culturel et instructif ; vert = très utile »</p>	
<p><b>Devoirs</b> : Pendant une semaine, sans changer leurs habitudes, les élèves vont mesurer leur temps d'écran et en prendre note dans un carnet. Chaque soir et avant de dormir ils doivent faire la somme et détailler dans le tableau Matrix le temps passé dans la journée en fonction des usages. Il est intéressant que le professeur participe à l'expérience et calcule également son temps d'écran.</p>	<p>Fiche à remplir par les élèves en annexe</p>

## Réactions potentielles d'élèves :

- "Prendre un écran est comme un automatisme"
- "Quand on est sur un écran, on arrête de penser"
- "Les écrans jouent sur les émotions"
- "Mais on peut utiliser les écrans de façon bénéfique"
- "En respirant, je me sens plus libre"
- "Mais ce sont les grands qui regardent le plus les écrans !"



# Tableau "Matrix" des écrans

Tableau Matrix des écrans

Support	Télévision	Tablette (internet)	Ordinateur (internet)	Console de jeux sur TV	Smartphone (internet)	DS/Console portable	Cinéma	Écrans rue, magasin, métro	Autres
<b>Usage</b>									
<b>Divertissements</b>									
Jeux télévisés									
Téléréalité									
Événement sportif									
Séries									
Films									
Jeux de maths type "Roi des maths"									
Jeux vidéos Arcade ou 3D temps réel									
Jeux vidéos de construction/énigmes									
Vidéo YouTube/DailyMotion/Vimeo									
<b>Réseaux</b>									
FaceBook									
Instagram									
Tik Tok									
Snapchat									
Discord									
Autres									
<b>Communications</b>									
Téléphone									
Sms									
Mail									
Whatsapp									
<b>Fonctions utiles pour le travail</b>									
Traitement de texte pour écrire									
Tableur pour calculer									
Montage audio-vidéo									
Logiciel de présentation (exposé)									
Ent - Classe numérique									
<b>Culturel</b>									
Radio (France culture, inter...)									
Documentaire Arte, France 4 & 5, etc.									
Vidéo documentaire sur YouTube									
Sites internet type www.lumni.fr									
<b>Scientifique</b>									
Emission du type C'est pas sorcier									
Documentaires sur YouTube									
Jeux sur bases physique (Angry Bird)									


Tableau à colorier aux crayons de couleur

**ROUGE** Nocif


**BLEU** Neutre mais coûteux en temps

**VERT** Utile et bénéfique

# Séance 2: Quel temps passons nous sur les écrans ? Et les parents dans tout ça ?

 **Objectif:** Faire prendre conscience aux enfants et aux parents de leur temps d'écran. Exposer le rôle des parents.

 **Durée:** 1h30

 **Matière connexe:**  
Mathématiques


Déroulé	Méthode
1. Calcul de la moyenne quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcul du temps total global pour chaque enfant sur une semaine</li> <li>• Recueil des conceptions initiales : "Comment va-t-on faire à partir du temps total sur une semaine pour calculer la moyenne quotidienne ?" (Conversion en minutes puis division par 7).</li> <li>• Calcul individuel aidé par l'enseignant</li> </ul>
2. Analyse des résultats	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en commun des moyennes de temps d'écran entre les élèves et le professeur</li> <li>• Comparaison aux moyennes nationales</li> </ul>
3. Discussion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi utilisez-vous tant les écrans ?</li> <li>• Quels problèmes cela pose ?</li> <li>• Tout ce temps passé sur les écrans nous fait passer à côté de quoi ? (Social, sport, lecture)</li> <li>• Dimension historique : différences avec les parents et grands-parents</li> </ul>
4. Discussion au sujet des parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En avez-vous discuté avec vos parents ? Qu'en disent-ils ?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pourquoi les adultes passent tant de temps devant les écrans ? (Travail ou divertissement)</li><li>• Ont-ils conscience du danger ?</li><li>• Sont-ils eux-mêmes accrocs ?</li></ul>
5. Préparation séance 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demander aux élèves les questions et sujets qu'ils souhaiteraient être abordés lors de la séance avec les parents.</li><li>• Que pensez-vous des outils pour limiter le temps d'écran comme les contrôles parentaux ?</li></ul>

### Réactions potentielles d'élèves :

- "Être sur un écran demande moins d'effort que de lire ou faire du sport"
- "Avec les écrans, les personnes de ma famille et mes amis sont moins disponibles"
- "Mais mes parents n'arrêtent pas d'être sur un écran !"

# Séance 3: Rencontre et échange avec les parents sur la question des écrans


 **Objectif:** Discussion et débat avec les parents qui jouent un rôle crucial dans l'utilisation et la limitation des écrans

 **Durée:** 1h30


Déroulé	Méthode
1. Ouverture du débat avec les parents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment considérez-vous les écrans dans votre vie et dans celle de vos enfants ?</li> <li>• Avez-vous constaté une dégradation des relations entre vous et vos enfants du fait de l'invasion des écrans ?</li> <li>• Pourquoi laissez-vous vos enfants sur les écrans ?</li> <li>• Faites-vous des écrans ensemble ? (TV, Jeux-vidéos)</li> </ul>
2. Brève exposition des enjeux pour les enfants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impact sur la concentration et la mémorisation (contenus courts et chocs, disruption permanente)</li> <li>• Impact sur le lien social (isolement)</li> <li>• Impact sur le corps (sédentarité)</li> <li>• Impact sur le langage (lecture et échanges langagiers)</li> <li>• In fine impact sur la scolarité</li> </ul>
2. Explication économie de l'attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les algorithmes développés par les grands groupes de la Tech (Google, Meta, Byte Dance) détectent le temps passé sur chaque vidéo et les interactions avec elles dans le but de proposer une "bulle de contenu" dans laquelle l'utilisateur passe le plus de temps possible.</li> <li>• La question de la qualité du contenu (intellectuelle et morale) leur importe peu, et les technologies persuasives mettent</li> </ul>

	<p>simplement en avant les contenus les plus captivants pour chacun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rémunération par les données personnelles et la publicité.</li> </ul>
<p>3. Les autres dangers</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition à un contenu qui n'est pas de leur âge</li> <li>• Contenu abrutissant à forte dose</li> <li>• Enfermement dans une bulle d'information et non confrontation à des idées différentes</li> <li>• Fausses informations (fake news) renforcées par les nouvelles technologies (IA)</li> <li>• Confidentialité et exposition de la vie privé</li> </ul>
<p>4. Témoignages et limitation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment contrôlez-vous le temps passé sur les écrans par vos enfants ?</li> <li>• Avez-vous des "techniques" à partager qui vous aident à sortir vos enfants des écrans ?</li> <li>• Connaissez-vous les solutions permettant de limiter le temps d'écran de vos enfants sur les différents appareils ?</li> <li>• Points sur les contrôles parentaux (temps d'écrans sur iPhone par exemple)</li> <li>• Mise en avant de l'impact du travail de prise de conscience fait en classe et du support qu'il constitue pour faire acte d'autorité vis-à-vis de l'enfant ("Ils demandent à l'école de ne pas faire trop d'écrans)</li> <li>• Suggestion : si les parents d'élèves se coordonnent pour ne pas offrir de smartphone à leur enfant et/ou ne pas les inscrire sur les réseaux sociaux, il sera plus facile pour l'enfant de s'en passer (éprouvant moins le "désir mimétique")</li> </ul>

# Séance 4: Ecrans, réseaux sociaux, regard des autres et estime de soi

 **Objectif:** Se rendre compte que les réseaux sociaux ne reflètent pas toujours la réalité. Prendre conscience de leurs dangers

 **Durée:** 1h30

 **Matière connexe:**  
français

Déroulé	Méthode
1. Introduction	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiration consciente « Je suis comme je suis » : s'accepter tel qu'on est (disponible sur l'application Prezens)</li> </ul>
2. Débat de classe sur le regard des autres et l'idée qu'on s'en fait	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le biais de confirmation, ou comment s'enfermer toujours dans les mêmes idées, alors que la vérité est complexe et naît de la confrontation des points de vue. Réflexions à partir de la citation de Camus (Cf. ci-dessous)</li> <li>La question de l'estime de soi : on se construit à travers le regard de l'autre</li> </ul>
3. Impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi et le regard des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Influenceurs, distorsion de la réalité, narcissisme mimétique</li> <li>Idéalisation de la vie de l'autre et baisse de l'estime de soi à partir de la citation de Montesquieu (Cf. ci-dessous)</li> <li>Réflexions sur la possibilité de tout filmer tout le temps : image à la dérobée, harcèlement, etc.</li> <li>Réflexion sur la mise en danger pour "faire le buzz"</li> </ul>
4. Réflexion sur le sens du mythe de Narcisse (selon ses deux issues)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rappel du mythe et de ses deux fins possibles (Narcisse se noie dans son reflet ou il se laisse mourir de désespoir)</li> </ul>

au bord de la rivière face à un “amour impossible”)

- Lecture tirée du livre Oscar Wilde par André Gide : La mort de Narcisse

💡 Il faut bien faire la distinction entre les différents médias sur les écrans. Les réseaux sociaux fonctionnent sur la rétention de l'utilisateur et ne demandent presque aucun effort tandis que certains jeux vidéos de qualité sont des oeuvres culturelles qui demandent un investissement et qui peuvent même renforcer le lien avec les parents s'ils jouent ensemble. Le partage familial de grands films ou documentaires contribuent également à la construction de la culture de l'enfant.

💡 Citations et extrait proposées par Gilles Vernet:

1. **Montesquieu** : « Si l'on ne voulait être qu'heureux, cela serait bientôt fait, mais on veut être plus heureux que les autres ; et c'est le plus souvent difficile car nous imaginons les autres plus heureux qu'ils ne sont. »
2. **Jules Renard** : « Le bonheur c'est d'être heureux, pas de faire croire aux autres qu'on l'est. »
3. **Albert Camus**: « Quel est le mécanisme de la polémique ? Elle consiste à considérer l'adversaire en ennemi, à le simplifier par conséquent et a refusé de le voir. Celui que j'insulte, je ne connais plus la couleur de son regard, ni s'il lui arrive de sourire et de quelle manière. Devenus au trois quarts aveugles par la grâce de la polémique, nous ne vivons plus parmi des hommes, mais dans un monde de silhouettes.»

4. *Oscar Wilde, André Gide*:

« Quand Narcisse fut mort, les fleurs des champs se désolèrent et demandèrent à la rivière des gouttes d'eau pour le pleurer.


- Oh ! leur répondit la rivière, quand toutes mes gouttes d'eau seraient des larmes, je n'en aurais pas assez pour pleurer moi-même Narcisse : je l'aimais.

- Oh ! reprirent les fleurs des champs, comment n'aurais-tu pas aimé Narcisse ? Il était beau.


Exemples d'exercices	Ressources
Production d'écrit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que penses-tu des réseaux sociaux ?</li> <li>• Quels sont à ton avis leurs avantages et leurs inconvénients ?</li> <li>• Au total, dirais-tu qu'ils sont plutôt positifs ou plutôt négatifs ?</li> </ul>
Présenter des pages Instagram d'influenceurs et demander aux élèves si cela représente leur vie quotidienne ou si cela est représentatif de leur état mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des personnes sur les réseaux sociaux veulent renforcer leurs points positifs et cacher leurs faiblesses, ce qui amène à une baisse de l'estime de la personne regardant ce type de contenus</li> <li>• Visionnage de la bande-annonce du documentaire "Fantastic Machine" : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sglp2lp5Nig">https://www.youtube.com/watch?v=sglp2lp5Nig</a></li> </ul>
Prévention cyberharcèlement	<p>Court métrage: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SAKyQjrDNQU">https://www.youtube.com/watch?v=SAKyQjrDNQU</a></p>
Lecture du poème "Le crapaud" de Victor Hugo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réflexions sur l'inhumanité du harcèlement et sur la cruauté inconsciente des enfants.</li> </ul>



# Séance 5: Recherche sur les mécanismes d'addiction sur lesquels jouent délibérément les algorithmes

 **Objectif:** Connaître le fonctionnement général et le but des grandes entreprises de la technologie

 **Durée:** 1h30

 **Matière connexe:**  
Mathématiques

Déroulé	Méthode
1. Introduction	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citation d'Aristote : « Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée » ↔ impact de la répétition des connexions aux écrans</li> </ul>
2. Mathématiques : % et notion de croissance géométrique/exponentiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques chiffres au tableau (YT=700 kh/j de vidéo supplémentaires) → démultiplication exponentielle des communications, des messages, des notifications</li> </ul>
3. Comment fonctionne l'addiction ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immédiateté d'internet</li> <li>• Absence de limite (scrolling infini)</li> <li>• Circuit de récompense et dopamine</li> <li>• FOMO (Fear of Missing Out): peur de rater quelque chose</li> </ul>
4. Réflexion sur le multitasking et son impact sur la mémorisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder vous des vidéos en révisant/apprenant votre leçon ?</li> <li>• Trouvez-vous que vous êtes davantage productif ?</li> </ul>

5. **Devoirs** : Où et comment chercher sur internet ?

- Les élèves doivent faire chez eux une recherche sur la dopamine, le circuit de récompense et les réseaux sociaux.



Conseil de Gilles Vernet: On pourrait insister sur le fait que les grandes entreprises conçoivent ces applications dans le but de retenir l'attention. L'affirmation: "les enfants et les parents sont responsables du temps d'écran" est ainsi remise en question.

Exemples d'exercices	Ressources
-Comment fonctionne un algorithme ? Les élèves doivent donner des idées (brainstorm)	Documentaire <i>Derrière nos écrans de fumée</i> (Netflix)
- Découverte du principe de l'algorithme sur Scratch	Réalisation d'un programme simple de calcul


# Séance 6: Intérêts et dangers du numérique

 **Objectif:** Connaître les dangers et les risques liés au numérique.

 **Durée:** 1h30

Déroulé	Méthode
1. Introduction	Jacques Ellul: la technologie est toujours ambivalente. Elle nécessite un contrôle humain et une utilisation réfléchie pour éviter ses dérives potentielles.
2. Discussion sur les contenus numériques dignes d'intérêts ou au contraire représentant un danger	Noter les réponses au tableau sur 2 colonnes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux éducatifs (maths, langues)</li> <li>• Accès rapide à l'information</li> <li>• Logiciels de travail</li> <li>• Aide au quotidien (maps, téléphone)</li> <li>• Jeux vidéo hors limite d'âge</li> <li>• Addiction</li> <li>• Baisse de la vue</li> <li>• Augmentation de la sédentarité</li> <li>• Réseaux sociaux</li> <li>• Cyberharcèlement</li> <li>• Fake news</li> <li>• Augmentation du sentiment de solitude</li> </ul>
3. Les écrans à l'école	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi forme-t-on les élèves au numérique (omniprésence, utilité dans le futur) ?</li> <li>• Sensibilisation cyberharcèlement</li> <li>• Cours de code, de technologie au collège</li> <li>• Il faudrait éduquer par et non au numérique</li> <li>• Pourrait-on remplacer les professeurs par une IA ?</li> <li>• Lien au professeur indispensable</li> <li>• Relation humaine</li> </ul>


# Séance 7: La classe nature, la pratique de la déconnexion

 **Objectif:** Pratique des activités loin des écrans pour en voir les effets bénéfiques

 **Durée:** 1h30

Exemples d'exercices	Description
-Découverte des lieux et de la nature	Les enfants partent en pleine nature et verbalisent leurs ressentis → <b>production d'écrit</b>
-Théâtre	Écrire et jouer des scènes de la vie familiale quotidienne autour des écrans
-Respirer	Les élèves s'intéressent au rôle fondamental de la respiration pour revenir à l'essentiel et renforcer notre sérénité là où les écrans nous distraient et nous coupent de notre corps.
-Projection d'un bon film (quand les écrans peuvent nous élever et nous donner à réfléchir)	Exemples : Billie Elliott, L'appel de la forêt
-Lettre au parent	Lettre écrite à chaque enfant, thème ? Objectif ?
-Nuit à la belle étoile	Réflexion des élèves sur l'immensité stellaire

# Séance 8: Débrief, Et après ? Echange oral et synthèse

 **Objectif:** Conclure sur la classe nature et les séances précédentes

 **Durée:** 1h30

Déroulé	Méthode
1. Discussion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Classe nature : Échange oral et synthèse écrite en classe sur les leçons du séjour</li><li>• Est-ce que des éléments vous ont surpris durant cette sortie ?</li><li>• Êtes-vous fier de vous ?</li></ul>
2. Pour la suite	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelles bonnes résolutions allez-vous prendre ?</li></ul>

# Annexes

## A. Lexique

### Réseaux sociaux :

**Navigateur web** : Logiciel permettant aux utilisateurs d'accéder à des sites web et de naviguer sur internet

**Moteur de recherche** : Outil qui aide les utilisateurs à trouver des informations sur internet en indexant et en recherchant des sites web

**Même** : Unité d'information culturelle, souvent humoristique, parodique ou engagée, qui se propage rapidement en ligne. Il peut prendre différentes formes, telles que des images, des vidéos, du texte ou même des hashtags

**DM** : De l'anglais, Direct Message. Message privé entre deux personnes ou plus

**PP** : De l'anglais, profile pic. Photo de profil sur les réseaux sociaux

**Influenceur** : personne qui, grâce à sa présence et à son exposition sur internet, a un pouvoir d'influence sur les internautes qui le suivent et sur leurs décisions d'achat

**Hashtag** : mot-clé précédé du symbole "#" utilisé sur les réseaux sociaux pour catégoriser du contenu et en faciliter la recherche

### Jeux vidéo :

**PEGI** : PEGI (Pan European Game Information) est un système européen d'information et de classification des jeux vidéo mis en place en 2003. Il vise à informer les consommateurs, en particulier les parents, sur le contenu des jeux vidéo afin qu'ils puissent faire des choix éclairés pour leurs enfants.

**GTA** : Grand Theft Auto. Séries de Jeux vidéo développé par le studio Rockstar Games. Ils sont fortement déconseillés aux mineurs (PEGI 18) en raison de la présence de contenu vulgaire (violence, sexe)

**Fortnite** : Jeu vidéo en ligne gratuit développé par le studio Epic Games. Il propose plusieurs modes de jeu, mais le plus populaire est "Fortnite Battle Royale". Dans ce mode, jusqu'à 100 joueurs s'affrontent sur une île qui rétrécit progressivement, le but étant d'être le dernier survivant. Son modèle financier repose sur les microtransactions.



Microtransactions : achats en jeu permettant de bénéficier d'avantages (pouvoirs, apparences). Elles peuvent être apparentés à des jeux d'argent dans la mesure où certaines récompenses sont aléatoires

**MMORPG** : Catégorie de jeux vidéo mettant l'accent sur un mode multijoueur massif où les joueurs jouent chacun un rôle différent

**Ban** : censure d'un joueur ayant eu un comportement contraire à la charte fixé par développeur du jeu

## B. Protéger nos enfants de l'exposition excessive aux écrans : un enjeu crucial pour leur avenir

Nous voulons tous le bien de nos enfants. Et ce bien-être relève en bonne partie de notre responsabilité de parents. Aujourd'hui nos enfants font face à un réel danger : l'exposition excessive aux écrans. Dans la mesure où la capacité de concentration et le langage pâtiennent en premier lieu de cette situation, il s'agit d'un enjeu grave et déterminant pour l'avenir scolaire des enfants. Beaucoup de parents se sentent démunis face à la déferlante des jeux vidéo, sms, clips, séries, réseaux qui monopolisent le regard de leurs enfants et de leurs adolescents, et qui viennent parfois s'ajouter à la télévision. La nocivité et les effets néfastes des écrans sont médicalement et scientifiquement prouvés.

### Ils entraînent :

1. **Une chute du vocabulaire** : c'est le fait le plus notable. On ne se parle plus ou beaucoup moins dans les familles du fait de l'invasion des écrans à tous les âges, et plus spécifiquement pour les plus grands.
2. **De sérieux problèmes de concentration** : les écrans rendent les enfants passifs et incapables de fixer durablement leur attention sur quelque chose qui « ne bouge pas ».
3. **Une tendance à l'hyperactivité** : le rythme et l'intensité des images rencontrées par nos enfants sur internet, dans les jeux ou à la télévision les « chargent » émotionnellement. Cette charge se décharge souvent en classe et plus encore dans la cour de récréation.
4. **L'incapacité à attendre** : Ils ne supportent plus le vide et ne savent plus s'ennuyer. Quand tous les temps de pause et d'attente sont comblés par les écrans, l'enfant finit par manquer d'habitude par avoir peur de ne rien faire.
5. **Une chute de la culture générale** : bien que l'on puisse trouver des informations très intéressantes sur internet, l'enrichissement culturel, qui passe par la lecture, la parole et les visites de musées, pâtit grandement de l'exposition aux écrans.
6. **Une chute de l'imagination** : l'activité cérébrale de votre enfant est souvent passive devant les écrans. L'imagination se développe précisément quand on n'a rien à faire et que l'esprit vagabonde.
7. **Moins d'empathie et de capacité de relation à l'autre** : comme on apprend à vivre avec un handicap, on finit par s'habituer à vivre avec les écrans et sans les autres, jusqu'à être même mis mal à l'aise par le contact direct. Ceci avec des conséquences potentiellement dramatiques à l'adolescence (repli sur soi, état dépressif...)



## 8. Un impact négatif sur la rétine de la lumière bleue.

Beaucoup de ces impacts négatifs sont essentiellement dus à l'excès. Cela est lié à la dimension hautement addictive des applications, jeux, séries et réseaux. De nombreux livres et conférences se sont étendues sur ce sujet et ont montré combien les petits génies de la Silicon Valley cherchaient par de savants algorithmes à capter notre attention et celle de nos enfants. Les jeux vidéo, les réseaux, tout comme les séries, sont particulièrement addictifs, et peuvent mobiliser plusieurs heures sans que l'enfant s'en rende compte.

### **Nos recommandations :**

Apprendre à votre enfant les dangers des écrans et à bien les utiliser, c'est-à-dire avec mesure et en choisissant par avance ce qu'il va regarder. Il est absurde de vouloir complètement l'interdire, d'autant que la dextérité de votre enfant en la matière lui sera utile dans le futur. Mais il est impératif de lui apprendre à s'autolimiter.

### **Pour ce faire :**

1. On peut mettre le minuteur chaque fois qu'il se connecte ou qu'il prend un écran en donnant une limite dès le départ, qu'on s'efforcera de respecter sous peine de privation pour une durée variable. Il existe aussi des mécanismes de blocages sur certains modèles en fonction de la durée d'exposition.
2. On peut éteindre la Wi-Fi dans le lieu de vie à certaines heures pour empêcher toute connexion à internet.
3. On peut aussi conditionner l'utilisation ou l'accès aux écrans à la lecture préalable d'un livre ou d'une partie d'un livre. On peut l'inciter à dessiner, jouer, écrire, et valoriser ses œuvres.
4. On peut instaurer une heure à partir de laquelle les écrans sont interdits, idéalement dès 19h, l'exposition aux écrans ne facilitant pas le sommeil.
5. Une journée dans la semaine sans écrans, le dimanche par exemple, peut-être une pause intéressante pour toute la famille.
6. On peut enfin jouer la réciprocité : vos enfants peuvent aussi avoir le droit de vous dire que vous êtes trop devant les écrans. C'est un excellent moyen de s'autolimiter collectivement dans la famille.

Personne n'a de leçons à donner, la société des écrans et des communications nous met tous mécaniquement en contradiction. Mais pour les enfants il est bon de veiller pendant leurs jeunes années à ce qu'ils puissent pleinement se développer cognitivement, et donc en dehors des écrans.

## C. Des conseils de lectures, de films, de jeux de société et de sites/jeux vidéo pour nos enfants

Liste détaillée et mise à jour sur le site : [www.etsionlevaitlesyeux.com](http://www.etsionlevaitlesyeux.com)

### 1. Des idées de livres pour nos enfants

À partir de 3 ans (à lire aux côtés de l'enfant) :

- **Max et les Maximonstres** de Maurice Sendak
- **Grosse colère** de Mireille d'Allancé, les Tomi Ungerer
- **Les trois brigands**
- **Otto**
- **Le géant de Zéralda**
- **Jean de la Lune**
- **Le chapeau volant**
- **Elmer** de David Mc Kee
- **Gruffalo** de Donaldson et Scheffler
- **Les histoires du Père Castor**
- **Histoire de Babar le petit éléphant** de Jean de Brunhoff
- **L'Afrique et Zigomar** de Philippe Corentin
- **Apoutsiak le petit flocon de neige** de Paul-Émile Victor
- **Éloïse** de Kay Thompson
- **Les contes** des frères Grimm, de Charles Perreau et d'Andersen
- La série **Petit Ours Brun**
- La série **Mimi va à l'école**
- La série **Les aventures de Monsieur Madame**
- La série **Les P'tites Poules.**

À partir de 7-8 ans :

- **Les Philo-fables** de Michel Piquemal
- **Les fables** de La Fontaine
- **Les mille et Une Nuits**
- **Le Petit Prince** d'Antoine de Saint Exupéry
- **Les contes bleus et rouges du chat perché** de Marcel Aymé
- Les Roald Dahl (**Matilda, Charlie et la chocolaterie, James et la grosse pêche, Fantastique Maître Renard, Sacrées sorcières, Le Bon Gros Géant**)
- Tous les « **Petits Nicolas** » de René Goscinny et Sempé

- Les **Astérix** d'Uderzo & Goscinny
- Les **Tintins** d'Hergé
- Les **Gaston Lagaffe** d'André Frankin
- **Lassie chien fidèle** d'Éric Knight
- **Vendredi ou la vie sauvage** de Michel Tournier
- **L'enfant océan** de Jean-Claude Mourlevat
- **Croc Blanc** et **L'appel de la forêt** de Jack London
- **Le fantôme de Canterville** d'Oscar Wilde
- **Les aventures de Tom Sawyer** de Mark Twain
- **Sans famille** d'Hector Malot
- **Histoire d'une mouette** de Luis Sepúlveda
- la série **Cœur Cerise** de Cathy Cassidy
- **Le Robinson du métro** de Felice Holman
- la série manga **Bouddha** d'Osamu Tezuka.

À partir de 11 ans :

- **Les trois Mousquetaires** et **Le conte de Monte Christo** d'Alexandre Dumas
- **Bilbo le hobbit** et **Le seigneur des anneaux** de Tolkien
- Les **Arsène Lupin** de Leblanc
- **Le livre de la jungle** de Kipling
- **La ferme des animaux** de Georges Orwell
- La série **Journal d'un dégonflé** de Jeff Kiney
- La série **Mortelle Adèle** d'Antoine Dole
- La série **Time Riders** d'Alex Scarrow
- La série des **Percy Jackson** de Rick Riordan
- **La Guerre des Lulus** de Hardoc et Hautière
- **Magellan** et **Les très riches heures de l'humanité** de Stephan Zweig
- **Tara Duncan** de Sophie Audouin-Mamikonian
- **Six of crows** de Leigh Bardugo
- **Le chien des Baskerville** de Conan Doyle
- **Vingt Mille Lieues sous les mers** et **Le tour du monde en 80 jours** de Jules Verne
- **Heidi** de Johanna Spyri
- **Les voyages de Gulliver** de Jonathan Swift
- **Robinson Crusoé** de William Defoe
- **Cher Monsieur Germain** d'Albert Camus
- **Paroles** de Prévert
- **L'Illiade** et **l'Odyssée** d'Homère

À partir de 16 ans :

- **Notre-Dame de Paris** et **Les misérables** de Victor Hugo
- **Maus** de Art Spiegelman
- **L'étranger** et **La Peste** d'Albert Camus
- **Narcisse et Goldmund** de Hermann Hesse
- **Les rois maudits** de Maurice Druo
- **Le lion** et **Les cavaliers** de Joseph Kessel
- **Le Misanthrope, Don Juan, Le bourgeois gentilhomme, Le malade imaginaire** de Molière
- **1984** de Georges Orwell
- **Le meilleur des mondes** d'Aldous Huxley
- **Les nouvelles nourritures terrestres** d'André Gide
- **Dracula** de Bram Stoker
- **Les poèmes** de Baudelaire, Lamartine, Rimbaud, Apollinaire,
- **L'écume des jours** de Boris Vian
- **Au revoir là-haut** de Pierre Lemaitre
- **Le livre du rire et de l'oubli** de Milan Kundera
- **Le joueur** de Dostoïevski
- **Vol de nuit** d'Antoine de Saint Exupéry
- **Des souris et des hommes** de John Steinbeck
- Toutes les **biographies** de Stephan Zweig

## 2. Des idées de films pour nos enfants

### À partir de 5 ans :

- La série **Il était une fois...** (l'homme, l'espace, la vie, les découvreurs, les explorateurs, notre Terre)
- La série des **Minuscule**
- Les grands Walt Disney : **Blanche neige, Le livre de la Jungle, Les Aristochats, La belle et le clochard, Les 101 dalmatiens, Robin des bois, Merlin l'enchanteur, César et Bianca, Le roi lion, L'incroyable voyage**
- **L'âge de glace** de Chris Wedge et Carlos Saldanha
- **Maya l'abeille** et **Heidi** (version originale)
- **Cars** et **Planes** des studios Pixar
- **Le cirque** et **La ruée vers l'or** de Charlie Chaplin

### À partir de 7 ans :

- **Les lumières de la ville, Le Kid, Les temps modernes** et **Le dictateur** de Charlie Chaplin

- **Kiki la petite sorcière, Porco Rosso, Le château ambulant, Le voyage de Chihiro, Le château dans le ciel, Le garçon et le héron** de Hayao Miyazaki
- **Wall E** d'Andrew Stanton
- **Le roi et l'oiseau** de Prévert et Grimaud
- **La vie est belle** d'Ernst Lubitsch
- **L'aventure de Madame Muir** de Joseph Mankiewicz
- **L'homme de Rio** et **Le magnifique** de Philippe de Broca
- **La grande vadrouille, Le Corniaud, La folie des grandeurs** et **Rabbi Jacob** de Gérard Oury
- **L'aile ou la cuisse** de Claude Zidi

À partir de 12 ans :

- Les **Star Wars** de Georges Lucas
- La série **Le Hobbit** de Peter Jackson
- **Les 400 coups** de Truffaut
- **Karaté kid** de John Avildsen
- **Gandhi** de Richard Attenborough
- **Douze hommes en colère** de Sydney Lumet
- **Fenêtre sur cours, L'inconnu du nord express** et **Le crime était presque parfait** d'Alfred Hitchcock
- les **James Bond** avec Sean Connery ou Roger Moore
- **La traversée de Paris** de Claude Autant-Lara
- **Fury** de Fritz Lang
- **La planète des singes** de Franck Schaffner
- **Le tombeau des lucioles** de Isao Takahata
- **Princesse Mononoké** de Hayao Miyazaki
- la série **La Panthère Rose** de Blake Edwards
- **Rio Bravo** d'Howard Hawks
- **Alamo** de John Wayne
- **La Nuit au Musée** de Ben Stiller
- **Gremlins** de Joe Dante
- **ET l'extraterrestre** de Steven Spielberg
- **Frankenstein Junior** de Mel Brooks
- **Y a-t-il un pilote dans l'avion ?** des frères Zucker
- **Chantons sous la pluie** de Stanley Donen et Gene Kelly
- **L'arnaque** de Georges Roy Hill.

À partir de 16 ans :

- **Le septième sceau** d'Ingmar Bergman
- **Othello** d'Orson Wells

- **L'affaire Thomas Crown** de Norman Jawison
- **La vie de Brian** et **Le sens de la vie** des Monty Python
- **Le seigneur des anneaux** de Peter Jackson
- **Le souffle au cœur** de Louis Malle
- **César et Rosali** de Claude Sautet
- **Les damnés, Mort à Venise** et **Ludwig : Le crépuscule des dieux** de Luchino Visconti
- **Seven** de David Fincher
- **The Dark Knight** de Christopher Nolan
- **Le vieux fusil** de Robert Enrico
- **Un singe en hiver** d'Henri Verneuil
- **Le samouraï** et **Le cercle rouge** de Jean-Pierre Melville
- **À bout de souffle** de Jean-Luc Godard
- **La ligne rouge** de Terrence Malick
- **L'arnaqueur** de Robert Rossen
- **Mirage de la vie** de Douglas Sirk
- **Sur la route de Madison** de Clint Eastwood, **Mission** de Roland Joffé
- **Ève, Le limier** et **L'affaire Cicéron** de Joseph Mankiewicz
- **Laura** d'Otto Preminger
- **Boulevard du crépuscule** de Billy Wilder
- **Apocalypse Now** de Francis Ford Copolla
- **Voyage au bout de l'enfer** de Michael Cimino
- **Heat** de Michael Mann
- **Brazil** de Terry Gilliam
- **The Party** de Blake Edwards
- **I comme Icare** d'Henri Verneuil

### 3. Des jeux de société pour jouer en famille

Sur les conseils d'Etienne Prévost fondateur du site [www.didacto.fr](http://www.didacto.fr)

À partir de 3 ans :

- Jeux de cartes « **Bataille** », « **Pouilleux** », « **Kems** », **Hypoglouton**, **Skyjo**, **Uno**, **jeu de dames**
- **Pyramide d'animaux**
- **Piratatak**
- **Monza**
- **Qui est-ce ?**
- **Dr Maboul**

- **Le fou volant**
- **Piou Piou**
- **Dr Eureka**
- **Bandido**
- **Halligali Jr**

À partir de 7 ans :

- Jeux de cartes « **Le Barbu** », « **L'ascenseur** » et « **Le Gin rami** », **TarotSimilo, Chrono...**, **50 Missions**
- **Trésor des dragons**
- **Jeu d'échec**
- **Track**
- **Rush Hour**
- **Dixit**
- **Halligali**
- **Doodle**
- **Jungle speed**
- **Master Mind**
- **Catan**
- **Batisseurs**
- **Chroni histoire**
- **Gravitrax**
- **TTMC**
- **La bonne paye**

À partir de 11 ans :

- **Risk**
- Jeux de cartes « **La belote** », « **Le bridge** », **jeux de Go**
- **Chroni littérature**
- **Les aventuriers du rail**
- **Loup Garou**

## **4. Applications, jeux et sites intelligents pour nos enfants**

*En veillant à les accompagner pour un usage constructif et maîtrisé.*

À partir de 4 ans :

- **Roi des maths junior**

- Scratch Jr
- Star Walk Kids - Guide du ciel

### À partir de 7 ans :

- Roi des maths
- [www.lumni.fr](http://www.lumni.fr)
- [www.ortholud.com](http://www.ortholud.com)
- Duolingo
- Projet Voltaire
- Conjugo
- Scratch
- Ravouka la souris scientifique
- La constellation de l'ours
- [www.mhm.org](http://www.mhm.org)
- [www.mathovore.fr](http://www.mathovore.fr)
- Énigmes à Versailles
- Mots Croisés
- Dominant Mind
- Cut the rope
- 2048
- Animal Crossing
- Minecraft
- La série des « C'est pas sorcier »
- Les podcasts de Radio France
- Les replays d'ArteTV, de France 4 et de Public Sénat.

Apprendre à se servir d'un moteur de recherche et d'un logiciel de traitement de texte (il existe des tutos bien faits sur Youtube)

- <http://boutdegomme.fr/>,
- <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/>,
- [www.gulli.fr](http://www.gulli.fr)
- <https://www.logicieleducatif.fr/>
- Les vidéos d'Yvan Monka pour les maths

### À partir de 11 ans :

- [www.code.org](http://www.code.org)
- 94s
- Scratch
- [www.python.org](http://www.python.org)



- Chat GPT open AI
- <https://www.alloprof.qc.ca/fr/elevés/bv/jeux>
- Bix
- Super Mario Bros
- Dordogne
- Jusant
- <https://www.braingymmer.com/fr/>
- Sea of stars
- <https://activeforlife.com/fr/activites/>
- <https://www.smartgameslive.com/fr/welcome>
- <https://boukili.ca/>
- Stop Motion Studio
- Monument
- Doodle jump
- Angry Birds
- Endless Quizz
- La légende de Zelda
- Sam & Max Save the World
- Chant of Sennaar
- Space Engine on Steam
- Civilization
- Discovery Tour
- Mario Kart
- Professeur Layton
- Portal et Portal 2
- Fez
- Use your words

#### À partir de 16 ans :

- Les grandes conférences du Collège de France :
- <https://www.college-de-france.fr/fr/enseignements/grand-evenement/grandes-conferences>
- Les conférences TED et TEDX
- Vidéos sur YouTube : Le Précepteur, L'esprit critique, Et tout le monde s'en fout
- Assassin's Creed Origins
- Prince of Persia
- Avatar

## 4. Support pour la respiration consciente pour enfants et adolescents

### Livres audio :

- Calme et attentif comme une grenouille d'Éline Snel
- Méditer avec les enfants de Clarisse Gardet
- Méditer jour après jour de Christophe André
- Méditer à cœur ouvert de Frédéric Lenoir

### Applications smartphone et tablette :

- Prezens
- Petit Bambou
- Respi Relax
- <https://www.headspace.com/fr>