



Objectif

L'objectif est d'outiller les élèves afin qu'elles et ils puissent comprendre les dangers liés à la dépendance au numérique et fixer des limites appropriées quant à l'utilisation des appareils numériques et d'Internet.

Résultats d'apprentissage

Les élèves seront en mesure :

- de comprendre les dangers de la dépendance au numérique et ses effets physiques, physiologiques et émotionnels;
- de fixer des limites appropriées quant à l'utilisation des appareils numériques et d'Internet;
- de mettre en place des moyens afin d'éviter la dépendance au numérique;
- de devenir actifs et actives dans la lutte contre la dépendance au numérique (p. ex., textos au volant, dépendance aux jeux vidéo).

Glossaire

Dépendance au numérique : Besoin puissant faisant en sorte que le désir d'utiliser des technologies ou Internet domine ses actions.

Effets physiques : Effets liés à l'état de santé; visibles à l'extérieur du corps (p. ex., cernes sous les yeux, peau pâle).

Effets physiologiques : Effets liés à l'état de santé; invisibles à l'extérieur du corps (p. ex., maux de tête, fatigue).

Effets émotionnels : Effets liés aux attitudes, aux comportements et aux émotions (p. ex., anxiété, frustration).

Égoportrait : Photo de soi prise à bout de bras avec un téléphone intelligent ou une tablette numérique; appelé *selfie* en anglais.

ANALYSE DE SCÉNARIOS

Scénarios : Accros de techno

(Groupes/Individuel)

Marche à suivre

Photocopier l'annexe **Scénarios : Accros de techno** (voir Annexe A) et remettre un scénario à chaque petit groupe d'élèves.

1. Demander aux élèves de relire le scénario et de déterminer la dépendance au numérique qui est décrite.
2. Revoir les définitions des mots suivants : *effets physiques*, *effets physiologiques* et *effets émotionnels*.
3. Demander aux élèves de discuter des effets qui pourraient affecter le personnage de leur scénario (p. ex., physiques, physiologiques, émotionnels) et de noter leurs réflexions.
4. Demander aux élèves d'illustrer le scénario afin de leur permettre de mieux le comprendre. Elles et ils devraient essayer d'ajouter le plus de détails possible afin d'illustrer les effets physiques, physiologiques et émotionnels. Elles et ils pourraient, par exemple, ajouter des bulles de texte afin d'illustrer les effets « invisibles ».

Effectuer une mise en commun et permettre aux élèves de présenter leurs scénarios aux autres groupes.



DISCUSSION

Dépendance au numérique

(Groupe-classe/Groupes)

Animer la mise en commun des discussions en petits groupes. Pendant la mise en commun en grand groupe, demander aux élèves de réfléchir aux questions suivantes :

1. Quels sont les différents types de dépendances au numérique?
 - Éléments de réponse : Jeux vidéo, téléphones intelligents, musique, sports, télévision, réseaux sociaux.
2. Quels sont les effets physiques possibles d'une dépendance au numérique?
 - Éléments de réponse : Cernes sous les yeux, douleurs dans les mains, douleurs dans le dos, maux de tête, peau pâle, troubles de la vision, troubles de l'ouïe, obésité (manque d'exercice physique).
3. Quels sont les effets physiologiques possibles d'une dépendance au numérique?
 - Éléments de réponse : Fatigue, insomnie, irritabilité, malnutrition, anémie, carence en vitamine D (ne passe pas assez de temps dehors); difficultés à communiquer (passe trop de temps à texter et pas assez à discuter, à lire ou à écrire).
4. Quels sont les effets émotionnels possibles d'une dépendance au numérique?
 - Éléments de réponse : Anxiété (besoin de toujours savoir ce que les autres pensent de soi); difficulté à faire la distinction entre la réalité et le monde virtuel; tendances violentes, frustration (si l'on n'a pas le droit de jouer à des jeux ou si l'on ne réussit pas un des défis du jeu); difficultés de concentration, confusion, malentendus, manque de productivité, éloignement de sa famille et rapprochement avec des amis virtuels; mettre sa vie et celle des autres en danger en textant au volant; pensées suicidaires, peur, tristesse (si les gens ne répondent pas assez rapidement aux messages envoyés).
5. Quelles limites logiques pourrait-on imposer quant à l'utilisation des appareils numériques et d'Internet?
 - Éléments de réponse : Mettre l'ordinateur ou la console de jeu dans une salle commune et non dans sa chambre à coucher; documenter son temps utilisation à l'aide d'un minuteur; s'imposer des limites de temps, limiter le nombre de fois où l'on vérifie les courriels ou les textos; s'obliger à participer à des activités qui ne s'effectuent pas en ligne ou à l'aide d'appareils numériques (p. ex., sports, clubs, activités parascolaires).

Pour aller plus loin

- Projet de recherche
 - a. Distribuer les scénarios aux élèves une semaine avant la date prévue de l'atelier.
 - b. Demander aux élèves d'effectuer des recherches afin de mieux comprendre les scénarios décrits et de réfléchir aux différents effets de la dépendance au numérique.
 - c. Procéder au déroulement tel qu'il est décrit dans l'atelier original.
- Création de scénarios
 - a. Demander aux élèves de créer leurs propres scénarios. Elles et ils pourront se baser sur leurs expériences afin de créer des scénarios convaincants.
 - b. Présenter les scénarios aux élèves d'un autre groupe-classe et leur demander d'effectuer l'atelier original à partir des nouveaux scénarios.
- Activité de pensée critique
 - a. Demander aux élèves d'énumérer des critères et de placer les scénarios en ordre croissant de degré de sévérité du scénario de dépendance au numérique selon chacune des différentes catégories d'effets (p. ex., physiques, physiologiques, émotionnels).



BILLET DE SORTIE

Luttons contre la dépendance au numérique

(Individuel)

Photocopier le **Billet de sortie : Luttons contre la dépendance au numérique** (voir Annexe B) et le remettre à chaque élève. Demander aux élèves d'indiquer des moyens qu'elles et ils pourraient mettre en place pour aider à combattre la dépendance au numérique.

Option « ère numérique »

- Suggérer l'utilisation d'un outil comme Bitstrips pour effectuer la tâche. Les élèves pourraient se partager les mêmes personnages et monter les scénarios en collaboration; les « non-artistes » seraient ainsi plus motivés.
- Créer une version numérique du **Billet de sortie : Luttons contre la dépendance au numérique** et permettre aux élèves de le remplir en ligne.

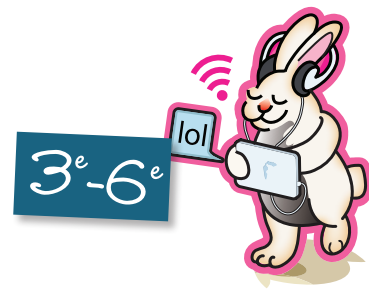
Pour aller plus loin

- Campagne de sensibilisation
 - À l'aide des suggestions énumérées dans le billet de sortie, animer une discussion pour déterminer les mesures qui seraient les plus efficaces.
 - Demander aux élèves de mettre en place une campagne de sensibilisation à la dépendance au numérique pour la classe, l'école ou la communauté (p. ex., affiches, vidéos, poèmes, annonces publicitaires).

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Jeu-questionnaire iCN : Dépendance au numérique 3-6

Écoles branchées : Conseils aux parents : Comment assurer la sécurité en ligne de votre enfant (pages 24, 25, 26 et 27)



ANNEXE A – SCÉNARIOS : ACCROS DE TECHNO



Olivia,
9 ans

Analyse du scénario 1 - Dépendance

Olivia adore les jeux vidéo. Elle passe presque tout son temps libre à s'immerger dans des mondes virtuels et à communiquer avec ses amis grâce à la fonction clavardage des plateformes de jeu. Sa console de jeu est dans sa chambre et elle joue souvent très tard le soir, même après que ses parents se sont couchés. Elle cherche à atteindre son prochain objectif : se rendre au dernier niveau d'un jeu ou vaincre un nouvel ennemi.

Dessine Olivia. Essaie d'inclure les effets physiques, physiologiques et émotionnels dans ton dessin.

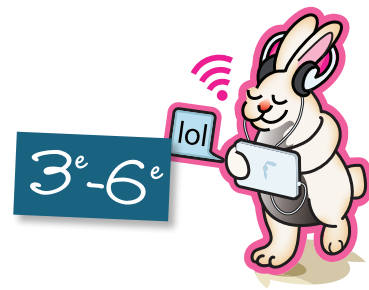


Lucas,
10 ans

Analyse du scénario 2 - Dépendance

Lucas est un garçon très sociable. À son anniversaire, il a reçu un téléphone intelligent avec un forfait illimité. Depuis, il texte sans cesse et vérifie ses messages toutes les deux minutes. Même quand il est avec ses amis, il texte au lieu de leur parler. Sa famille s'inquiète pour lui, car il a de moins en moins de contact humain avec ses amis.

Dessine Lucas. Essaie d'inclure les effets physiques, physiologiques et émotionnels dans ton dessin.



ANNEXE A – SCÉNARIOS : ACCROS DE TECHNO



Kalil,
11 ans

Analyse du scénario 3 - Dépendance

Kalil connaît chaque détail au sujet de ses équipes de sport préférées. Il porte toujours des chandails avec des logos d'équipes. Kalil écoute au moins deux parties à la télévision chaque soir et parle toujours des pointages des équipes avec ses amis le lendemain. Il s'intéresse à très peu d'autres choses et passe beaucoup de temps devant la télé ou l'ordinateur pour suivre les équipes gagnantes et les statistiques.

Dessine Kalil. Essaie d'inclure les effets physiques, physiologiques et émotionnels dans ton dessin.

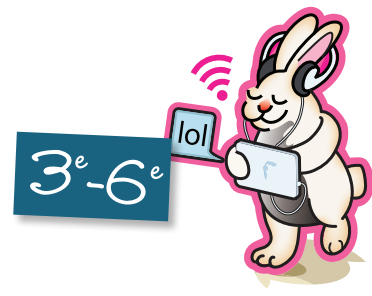


Madeleine,
11 ans

Analyse du scénario 4 - Dépendance

Madeleine est une fille qui s'inquiète beaucoup de ce que les gens pensent d'elle. Elle demande continuellement à ses parents de lui autoriser l'accès aux réseaux sociaux pour qu'elle puisse afficher ses nouvelles en espérant que ses camarades aimeront ses propos. Même lorsqu'elle est en vacances avec sa famille, elle passe plus de temps à se prendre en photo et à afficher en ligne les détails de ses aventures qu'à participer pleinement aux activités.

Dessine Madeleine. Essaie d'inclure les effets physiques, physiologiques et émotionnels dans ton dessin.



ANNEXE B – BILLET DE SORTIE : LUTTONS CONTRE LA DÉPENDANCE AU NUMÉRIQUE

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Quelles mesures pourrais-tu prendre pour lutter contre la dépendance au numérique?

À la maison

À l'école

Dans ta communauté

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____