



7^e-10^e

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).

ANALYSE DE PROFILS

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES

Scénarios : Accros de techno

(Groupes/Individuel)

Marche à suivre

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

1. Demander aux élèves de lire le profil et de déterminer la dépendance au numérique qui est décrite.
2. Demander aux élèves de discuter des effets (p. ex., physiques, physiologiques, émotionnels) et de documenter leurs réflexions dans l'espace prévu à cet effet.
3. Les élèves pourraient effectuer une rotation afin d'étudier chacun des profils.

Effectuer une mise en commun et permettre aux élèves de présenter leurs profils 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 passent 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 d'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 profils aux élèves une semaine avant la date prévue de l'atelier.
 - b. Demander aux élèves d'effectuer des recherches afin de mieux comprendre les profils 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 profils
 - a. Demander aux élèves de créer leurs propres profils. Elles et ils pourront se baser sur leurs expériences afin de créer des profils convaincants.
 - b. Présenter les profils aux élèves d'un autre groupe-classe et leur demander d'effectuer l'atelier original à partir des nouveaux profils.
- Activité de pensée critique
 - a. Demander aux élèves d'énumérer des critères et de placer les profils en ordre croissant de degré de sévérité du profil de dépendance au numérique selon chacune des différentes catégories d'effets (p. ex., physiques, physiologiques, émotionnels).



7^e-10^e

BILLET DE SORTIE

ACTIVITÉS SUGGÉRÉES

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 »

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
 - a. À l'aide des suggestions énumérées dans le billet de sortie, animer une discussion pour déterminer les mesures qui seraient les plus efficaces.
 - b. 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 7-10

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



ANNEXE A – PROFILS : ACCROS DE TECHNO

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Luc, 14 ans



Luc adore les jeux vidéo. Il 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 il joue souvent très tard le soir. Il cherche toujours à atteindre son prochain objectif : se rendre au dernier niveau d’un jeu ou vaincre un nouvel ennemi.

Analyse du profil

Dépendance :

Effets physiques :

Effets physiologiques :

Effets émotionnels :



ANNEXE A – PROFILS : ACCROS DE TECHNO

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Estelle, 17 ans



Estelle est une fille très sociable. À son anniversaire, elle a reçu un téléphone intelligent avec un forfait illimité. Depuis, elle texte sans cesse et vérifie ses messages toutes les deux minutes. Même quand elle est avec ses amies, elle texte au lieu de leur parler. Estelle vient d'obtenir son permis de conduire et sa famille craint qu'elle utilise son téléphone au volant.

Analyse du profil

Dépendance :

Effets physiques :

Effets physiologiques :

Effets émotionnels :



ANNEXE A – PROFILS : ACCROS DE TECHNO

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Mikaël, 12 ans



Mikaël connaît chaque détail au sujet de ses équipes de sport préférées. Il porte toujours des chandails avec des logos d'équipes. Mikaël peut citer les dernières statistiques par cœur et organise souvent son horaire afin de maximiser le nombre de parties qu'il peut voir à la télévision. 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.

Analyse du profil

Dépendance :

Effets physiques :

Effets physiologiques :

Effets émotionnels :



ANNEXE A – PROFILS : ACCROS DE TECHNO

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Ketsia, 15 ans



Analyse du profil

Dépendance :

Effets physiques :

Effets physiologiques :

Effets émotionnels :

Ketsia est une fan de musique de tous genres. On la voit rarement sans ses écouteurs et son lecteur MP3. Parfois, elle refuse d'enlever ses écouteurs quand ses parents lui parlent. Ses amis doivent faire beaucoup d'efforts pour la convaincre de lâcher sa musique et de participer aux conversations ou aux activités de groupe. Elle s'intéresse peu aux activités qui ne sont pas liées à la musique.



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

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