

# Acti 01

## La boulette



### OBJECTIFS

Sonder les usages médiatiques des jeunes.



### MATÉRIEL

Plusieurs feuilles blanches et un gros feutre. Un baffle pour mettre de la musique.

#### Préparation :

En fonction du nombre de jeunes et du temps dont vous disposez, sélectionnez un certain nombre de questions (minimum 8) parmi celles-ci-dessous et/ou ajoutez-en de votre cru. Écrivez chaque question en grand sur une feuille blanche (une question par feuille). Faites une grosse boulette de papier avec l'ensemble des feuilles, en chiffonnant chaque feuille autour de la première de façon à ce qu'on puisse s'envoyer la boulette comme une balle et retirer les feuilles l'une après l'autre pour découvrir les questions au fur et à mesure de l'activité.

#### Liste de questions :

« La 1ère chose que je fais quand j'allume mon téléphone c'est... » | « Le réseau social sur lequel je passe le plus de temps c'est... » | « 3 chaînes Youtube que j'aime regarder... » | « Une application que je recommande... » | « Le 1er réseau social sur lequel je me suis inscrit·e c'est... » | « Une musique que j'aime écouter en ce moment... » | « Je suis plutôt Snapchat, Instagram ou aucun des deux ? » | « Un dessin animé que je regardais quand j'étais petit·e... » | « Je prends souvent/parfois/jamais des selfies ? » | « Plutôt vidéos courtes ou vidéos longues ? » | « Un jeu sur smartphone auquel j'aime jouer » | « Un compte TikTok qui m'inspire... » | « Ma série préférée c'est... » | « Un jeu vidéo auquel j'ai beaucoup joué... » | « Un héros/une héroïne de mangas qui m'inspire » | ...



### DÉROULEMENT

**Préparez 2 ou 3 musiques** à écouter durant l'activité. Lorsque c'est prêt, demandez aux jeunes de se mettre debout en cercle.

#### Expliquez :

- Lorsque la musique démarrera vous devrez vous passer la boulette tant que la musique continue de jouer. Lorsque la musique s'arrête, la personne qui avait la boulette dans ses mains doit retirer la dernière feuille, lire la question qui est dessus et y répondre.

En tant que maître du jeu, c'est vous qui êtes en charge de lancer et d'arrêter la musique.

Si vous avez le temps, une fois la question posée à la personne qui est en possession de la boulette, vous pouvez proposer à d'autres personnes du groupe de répondre s'ils/elles souhaitent également s'exprimer là-dessus.



### BALISES POUR ANIMER

Pour l'accompagnement musical de l'activité, n'hésitez pas à demander des idées de chansons (qui bougent) aux jeunes. C'est l'occasion d'un moment de partage autour de la musique.

Les questions proposées sont toutes sur la thématique des médias. Pour plus de diversité dans les questions, n'hésitez pas à intégrer d'autres questions. On doit pouvoir y répondre presque du tac à tac. Exemples : « Quel est mon superhéros/ta superhéroïne préférée ? » | « Si je ne pouvais emporter que 3 choses sur une île déserte... » | « Mon plat favori... » | ...

# Acti 02

## Parfois, souvent, jamais



secondes aux jeunes pour se placer dans la zone qui correspond le plus à leurs pratiques : jamais, parfois ou souvent. Demandez ensuite aux jeunes d'expliquer pourquoi ils se sont mis dans cette zone.

### Relances possibles :

« Est-ce que j'arrive à estimer le temps que je passe à ça quotidiennement, hebdomadairement ? », « Qu'est-ce que cette activité m'apporte (ex : plaisir, relation sociales, développement de compétences, lutte contre l'ennui) ? », « Est-ce que le temps passé à faire ça m'empêche de consacrer du temps à autre chose ? », « Est-ce que je pourrais facilement me passer de cette activité, diminuer le temps que j'y consacre ? », « Est-ce que je considère que j'ai suffisamment de temps pour cette activité ou est-ce que j'aimerais y passer plus de temps ? », « Est-ce que j'ai mis des stratégies en place pour diminuer cette activité ? », etc.



### OBJECTIFS

Sonder le rapport des jeunes aux écrans du point de vue de la quantité de temps passé pour tel ou tel usage, mais aussi de la qualité de ce temps. Créer un espace où les jeunes peuvent s'exprimer sur leur utilisation des écrans, dans le but de favoriser une prise de recul réflexive sur leurs habitudes



### DÉROULEMENT

Pour commencer, placez le groupe en cercle et délimitez 3 zones distinctes dans lesquelles ils pourront se placer qui correspondent chacune à une fréquence « parfois », « souvent » ou « jamais ».

### Expliquez aux jeunes :

Nous allons à chaque fois découvrir une situation d'une pratique liée aux écrans. Il y a 3 zones dans lesquelles se placer en fonction de la fréquence à laquelle on estime avoir cet usage : jamais, parfois ou souvent. Chaque personne est différente, a des besoins, des envies et des contraintes différentes (par exemple si on n'a pas de smartphone ou si on n'est pas soumis aux mêmes règles concernant les écrans), c'est donc normal d'avoir des réponses différentes. Ce qui va nous intéresser, c'est de comprendre à chaque fois pourquoi on passe plus ou moins de temps sur un usage particulier et de s'interroger sur la quantité mais aussi sur la qualité de ce temps passé sur les écrans. »

### Liste de pratiques :

« Regarder la télévision » | « Écouter de la musique » | « Jouer à des jeux vidéo seul » | « Jouer à des jeux vidéo à plusieurs » | « M'informer sur Internet (sites, applis et réseaux sociaux) » | « Discuter en ligne avec mes amis (DM, vocaux, appels) » | « Scroller sur un réseau (TikTok, Twitter, Facebook, ...) » | « Regarder des vidéos » | « Écouter des podcasts » | « Créer avec mon téléphone (montage vidéo, créer des stories, éditer des photos, etc.) » | « Faire des recherches (moteurs de recherche, assistants vocaux, autres) » | ...  
Lisez une pratique à haute voix. Laissez quelques



### BALISES POUR ANIMER

Lorsque vous encouragez les jeunes à s'exprimer, veillez à les inclure tou-te-s, même celles et ceux qui ont peu ou pas d'expérience avec les écrans et qui répondent régulièrement par "jamais". Assurez-vous d'inclure des questions de clarification ou d'approfondissement spécifiquement pour ces jeunes.

Il est fréquent que les adultes posent des jugements de valeur sur les usages des écrans – certains seront valorisés (exemple : regarder un « classique » du cinéma), tandis que d'autres seront incompris voire jugés négativement (exemple : regarder un live stream de quelqu'un qui joue à un jeu vidéo) –, **ras-surez les jeunes sur le fait qu'ils/elles peuvent s'exprimer sur leurs usages sans crainte de jugement.**

Cette activité permet aux jeunes de s'exprimer sur leurs usages et sur ce que ça leur apporte. Elle permet aussi de prendre du recul sur le rapport aux écrans du point de vue du temps qu'on y passe. Le temps d'écran est le plus souvent abordé sous un angle uniquement quantitatif au détriment du qualitatif. Certaines questions de relance ont pour objectif d'aider les jeunes à réfléchir à ces deux dimensions.

# Acti 03

## Dans mon smartphone



### OBJECTIFS

Sonder les usages médiatiques des jeunes et ouvrir un espace d'expression autour de ceux-ci.



### MATÉRIEL

Matériel de dessin et feuilles A4 à imprimer avec des illustrations de smartphones.



### DÉROULEMENT

Pour commencer, distribuez à chaque jeune une feuille A4 avec 4 illustrations de smartphones vierges.

#### Demandez aux jeunes :

- Lorsque vous utilisez un smartphone ou une tablette, qu'est-ce que vous aimez faire dessus ?
- Vous allez pouvoir dessiner des icônes qui illustrent les applications, jeux et réseaux sociaux que vous aimez utiliser.

#### Précisez :

- N'indiquez que ce que vous êtes d'accord de partager ensuite avec le groupe. Rappelez qu'ils ont le droit de garder certaines choses privées.
- Vous avez 4 illustrations de smartphones vierges. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser chaque écran pour faire des catégories de votre choix. Exemple : les réseaux sociaux, les jeux, les autres applications. Ou bien : ce que j'utilise quotidiennement, ce que j'utilise de temps en temps, ce que j'utilise rarement.

**Passez auprès des jeunes pour les accompagner dans la tâche.**

#### Lorsque tout le monde a fini :

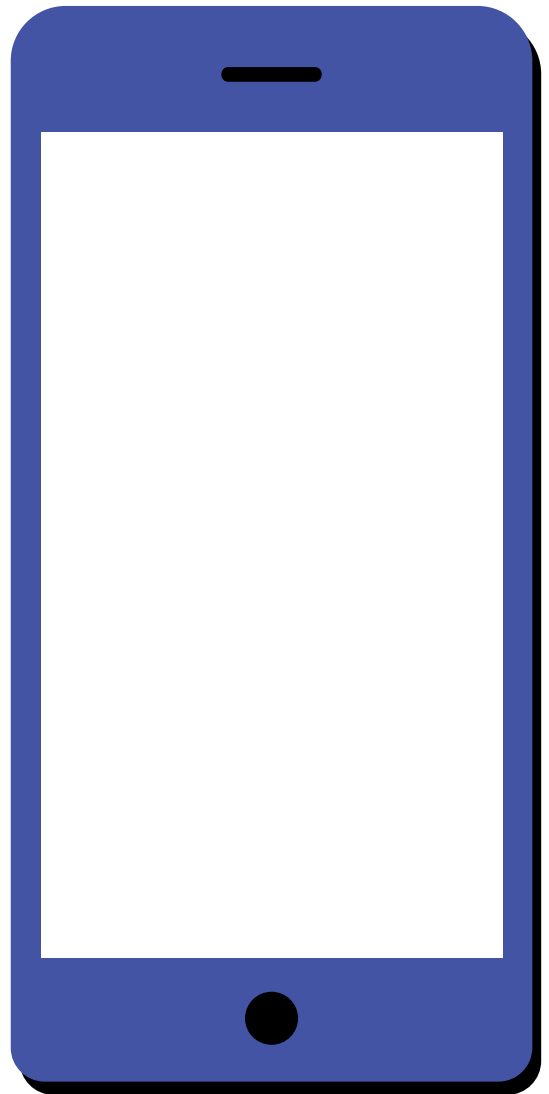
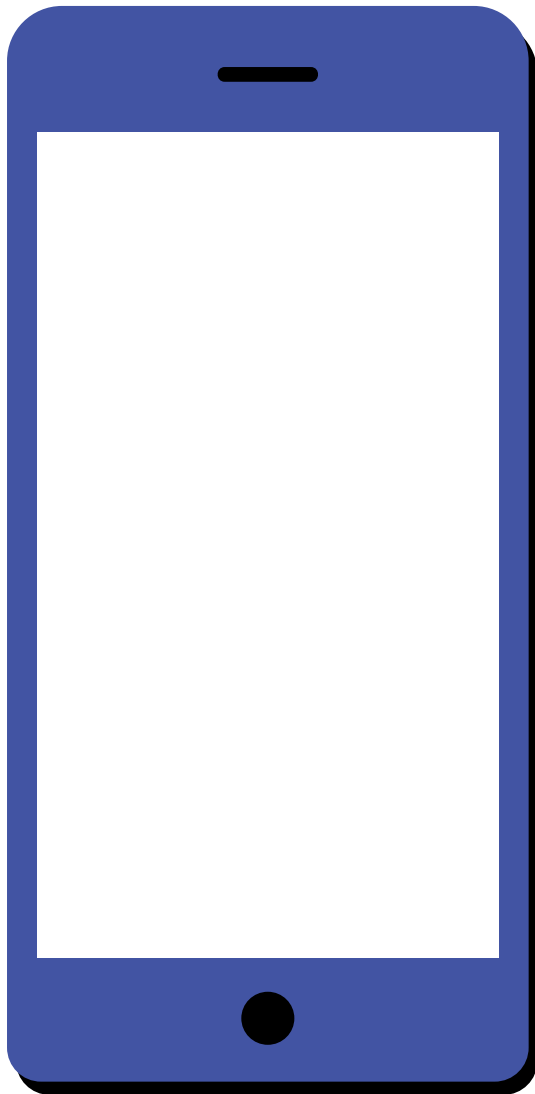
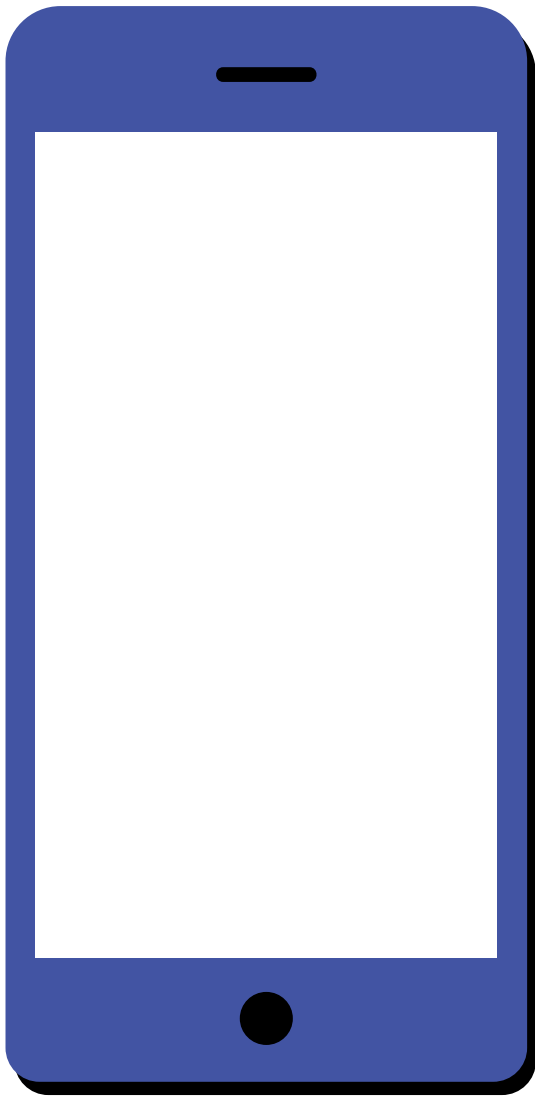
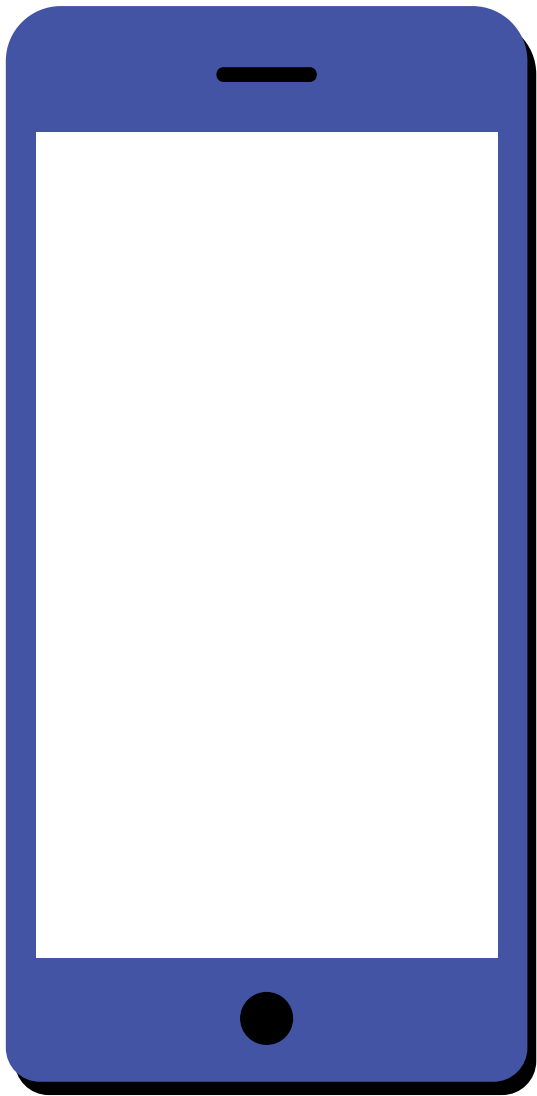
- Proposez à chaque jeune de présenter brièvement ce qu'on peut retrouver « dans son smartphone ».
- Amenez-les à expliquer, pour certaines des applications dessinées, de quoi il s'agit et ce qui leur plaît là-dedans.
- Si plusieurs jeunes ont indiqué la même application, proposez une relance au groupe pour demander qui d'autre a dessiné cette application. Est-ce que ce sont les mêmes choses qui leur plaisent dedans ? L'utilisent-ils/elles de la même manière, pour les mêmes fonctions ?



### BALISES POUR ANIMER

Il est important de laisser les jeunes s'exprimer librement sur leurs usages et le sens qu'ils/elles trouvent derrière ceux-ci sans formuler de jugement. Vous pouvez proposer des relances sous forme de questions ouvertes afin d'aller plus loin dans la discussion. **(Voir livret à l'usage des équipes « Créer des ponts plutôt que des barrières »).**

Si le dessin constitue un blocage, vous pouvez proposer aux jeunes d'écrire à la place. Il est aussi possible de recopier les icônes en s'aidant d'Internet. Tous les jeunes n'ont pas forcément de téléphone ou de tablette personnelle. Pensez à les inclure en complétant ce qu'ils aiment faire lorsqu'ils empruntent un smartphone/une tablette. S'ils n'en utilisent jamais, proposez des feuilles vierges pour qu'ils puissent dessiner d'autres usages médiatiques qui leur tiennent à cœur (télévision / musique / lecture / jeux vidéo).



# Acti 04

## Trois questions



### OBJECTIFS

Sonder les usages des jeunes pour avoir une meilleure compréhension de leurs pratiques en ligne. Créer un espace dans lequel les jeunes peuvent s'exprimer et échanger sur les réseaux sociaux qu'ils/elles utilisent et sur la manière dont ils/elles investissent ces derniers.



### DÉROULEMENT

#### Expliquez aux jeunes :

« Nous allons découvrir 3 questions qui concernent nos usages des réseaux sociaux. Vous pourrez répondre chacun·e votre tour à chacune des questions, en respectant un tour de table. Des questions de relance seront proposées, pour ajouter des éléments de compréhension, par exemple pour mieux comprendre le fonctionnement du réseau social, s'il n'est pas connu de toute le monde, ou pour mieux comprendre votre relation avec ce réseau social. Si vous ne souhaitez pas répondre ou si vous ne souhaitez pas approfondir, c'est votre choix. Ne parlez que de ce dont vous voulez parler. Aussi, il est très important de parler en « je » et de ne pas révéler ou juger les usages des autres. »

Faites ensuite un tour de table pour chacune de ces trois questions :

- **1. Quel est le réseau social sur lequel je passe le plus de temps ?**  
> **Relances possibles** : « Comment j'expliquerais ce réseau et ce qu'on y fait à quelqu'un de complètement largué (ma grand-mère par exemple) ? », « Comment expliquer que je passe autant de temps sur ce réseau plutôt qu'un autre ? », « Qu'est-ce que ce réseau m'apporte à titre person-

nel (exemples : lien social, confiance en soi, divertissement, apprentissage, etc.) ? », « Est-ce que ce temps passé me fait du bien ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ? Si les deux, pourquoi ? »

- **2. Quel est le réseau social sur lequel j'ai passé beaucoup de temps mais que j'ai délaissé ?**

> **Relances possibles** : « Pourquoi je l'ai délaissé ? », « Est-ce que quitter ou aller moins souvent sur ce réseau a été bénéfique pour moi ? », « Est-ce qu'autour de moi, beaucoup des personnes qui m'entourent l'ont également délaissé ou suis-je un cas isolé ? », « Si je suis le/la seul·e à ne plus y être, est-ce que ça a changé des choses dans mes relations aux autres ? »

- **3. Si je ne devais garder qu'un seul réseau social, lequel ce serait ?**

> **Relances possibles** : « Pourquoi ce réseau plutôt que tel ou tel autre ? », « Qu'est-ce que ce réseau m'apporte à titre personnel ? », « Est-ce que ce serait dur de m'en passer ? »



### BALISES POUR ANIMER

Cette activité offre aux jeunes l'opportunité de s'exprimer sur leurs usages et sur leur vécu par rapport à ces usages. En instaurant un tour de parole, vous vous assurez d'une distribution équitable de la parole, favorisant ainsi des interactions entre les jeunes qui évitent les réactions de jugement entre eux/elles. Si le groupe a une bonne dynamique et qu'il n'y a pas de risque de dérapage, vous pouvez choisir d'encourager une prise de parole plus spontanée, en laissant les jeunes réagir aux expériences partagées par leurs (voir livret à l'usage des équipes, chapitre 5, « Éducation par les pairs »).

# Acti 05

## Dixit



### OBJECTIFS

Permettre aux jeunes d'exprimer leurs représentations et d'échanger leurs ressentis autour du thème des réseaux sociaux.



### MATÉRIEL

Un jeu de cartes « Dixit » ou l'une de ses extensions. Le jeu est édité par [Libellud](http://Libellud.com) et est disponible à l'achat en magasin.



### DÉROULEMENT

Disposez l'ensemble des cartes Dixit sur une table, face visible, de façon à ce que les jeunes puissent se mettre autour et voir toutes les cartes.

#### Demandez aux jeunes :

- Lorsqu'on dit « réseaux sociaux », qu'est-ce que ça vous évoque ? Choisissez une carte qui permet d'exprimer votre ressenti et prenez-la en main. On fera ensuite un tour de table pour que chacun-e présente sa carte.

#### Précisez :

- Les cartes peuvent être interprétées de multiples manières, choisissez-en une qui représente quelque chose pour vous : une émotion, un ressenti, une opinion, une idée que vous avez à propos des réseaux sociaux – en général – ou d'un aspect spécifique de ceux-ci.
- Il s'agit d'un choix tout à fait subjectif : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

#### Lorsque tout le monde a choisi une carte :

- Démarrez le tour de table lors duquel chacun-e présente sa carte au reste du groupe en expliquant pourquoi il/elle l'a choisie et en quoi ce qui se trouve sur l'image a un lien avec les réseaux sociaux à ses yeux.
- Demandez une écoute active lors de laquelle on écoute le point de vue de l'autre sans émettre de jugement et sans réagir.
- Vous pouvez aider les jeunes à approfondir ce qu'ils/elles souhaitent exprimer en leur posant des questions de précision, par exemple : « qu'est-ce que tu veux dire par là ? », « est-ce que ce que tu dis s'applique à tous les réseaux ou à un en particulier ? », ou en reformulant et en demandant si c'est bien cela qu'il/elle voulait exprimer.



### BALISES POUR ANIMER

Cette activité a pour objectif de **permettre aux jeunes d'exprimer leur subjectivité mais aussi de prendre en compte la subjectivité de l'autre et d'accepter la différence des vécus et des opinions**. Votre rôle est de s'assurer d'établir un cadre sécurisé pour que la parole s'exprime dans le respect de soi et des autres.

Il est souhaitable que l'animateur-riche participe au tour de table en choisissant également une carte. Il est important ici de parler en son nom et d'éviter de se mettre dans une posture « descendante » qui se manifesterait par exemple par la promulgation de conseils. Rappelons qu'il est important de bien peser ses mots pour éviter d'émettre une opinion stigmatisante ou diabolisante à l'égard d'usages affectionnés par les jeunes. **(Voir livret à l'usage des équipes, chapitre 2, "Des ponts ou des barrières"»).**

# Acti 06

## Classe les réseaux



### OBJECTIFS

Sonder les représentations des jeunes concernant les différents réseaux sociaux utilisés et les encourager à les verbaliser et à engager des discussions à ce sujet. Favoriser des lieux d'échange pour permettre une éducation par les pairs.



### MATÉRIEL

Feuilles de brouillons avec marqueurs ou ardoises avec marqueurs effaçables.



### DÉROULEMENT

Expliquez aux jeunes :

- « Vous avez reçu des feuilles/ardoises sur lesquelles vous devrez à chaque fois écrire (en grand et de façon lisible), de façon individuelle, sans vous concerter avec votre voisin-e, votre top 2 des réseaux les + [quelque chose]. » Donnez un exemple pour illustrer. « Vous aurez 30 secondes pour réfléchir et vous décider. Lorsque ce timing est écoulé, tout le monde montrera ses réponses en même temps. Vous pourrez ensuite expliquer pourquoi vous avez choisi de mettre ces 2 réseaux en haut du podium. »

Proposez un premier classement à faire sur base d'un des critères ci-dessous :

Le + addictif ; le + bienveillant ; le + risqué ; le + enrichissant ; le + diversifié ; le + cool ; le + toxique ; le + intergénérationnel ; le + ennuyant ; le + ...

Ensuite, invitez les jeunes à expliquer leurs choix et, si nécessaire, à prendre un moment pour décrire brièvement en quoi consiste le réseau social évoqué, lorsqu'il n'est pas familier de tous.



### BALISES POUR ANIMER

Dans cette activité, il est essentiel de pouvoir gérer les différences de points de vue. Les jeunes n'ont pas tout-e-s les mêmes usages, et **il est primordial de garantir que chacun-e puisse exprimer son point de vue personnel sans subir de jugement** quant à ses préférences ou à ses pratiques..



# Acti 07

## Y'a débat



### OBJECTIFS

Créer un lieu de dialogue ouvert entre jeunes qui encourage l'écoute et la considération de points de vues différents. Encourager le développement d'un rapport réflexif et critique sur divers enjeux liés à Internet et aux réseaux sociaux.



### MATÉRIEL

Cartes de jeu « Y a débat » à imprimer.



### DÉROULEMENT

Dans cette activité, vous disposez d'une série de cartes proposant chacune une affirmation sujette à débat. L'idée est de proposer au groupe de jeunes les différentes cartes et de les faire se mettre d'accord sur la ou les cartes qui feront l'objet de la discussion collective.

Les phrases servent d'affirmations pour inciter les jeunes à s'exprimer et mettre en mots leurs opinions. Elle sont formulées de manière à favoriser le débat et à permettre l'émergence de points de vue différents. L'objectif est de créer un espace où il n'y a pas de réponse évidente ni de jugement, mais où des arguments tant en faveur que contre l'affirmation peuvent être développés.

**Expliquez aux jeunes :** « Vous allez devoir choisir parmi ces cartes un sujet sur lequel vous souhaitez

debattre et donner votre point de vue. L'idée est de pouvoir exprimer votre position personnelle – d'accord ou pas d'accord – par rapport à l'affirmation reprise sur la carte. Votre réponse peut bien évidemment se situer entre les deux, l'essentiel étant d'exprimer toute la nuance de votre avis. »

À chaque fois, reformulez les positions exprimées pour mettre en évidence les points de convergence et les contradictions entre les points de vue et proposez des questions de relance pour stimuler une discussion plus approfondie. Pour vous aider à animer cette discussion, vous pouvez vous appuyer sur les pistes suggérées dans les fiches d'accompagnement de chaque carte « Y a débat ».



### BALISES POUR ANIMER

La durée de l'activité peut varier grandement en fonction du nombre de cartes abordées et du temps consacré au débat. On peut tout à fait envisager d'aborder les cartes sur plusieurs sessions.

Certaines thématiques viennent potentiellement toucher à l'intimité des jeunes. **Assurez-vous de garantir un cadre sécurisé dans lequel chacun-e peut s'exprimer sans jugement s'il/elle le souhaite.** Permettre aux jeunes de sélectionner les cartes sur lesquelles ils souhaitent engager une discussion présente l'avantage de n'aborder que les sujets qui font sens pour eux et sur lesquels ils/elles se sentent à l'aise de débattre.



Sur les réseaux sociaux c'est que de la mise-en-scène, on n'est jamais vraiment soi-même



Les jeux vidéo ça rend violent



L'amour, ça se vit dans le réel pas dans le virtuel



TikTok c'est ultra addictif, quand tu commences, impossible de s'arrêter



Les réseaux sociaux c'est pas la vraie vie



Envoyer des nues, c'est une mauvaise idée



Les réseaux sociaux favorisent les comportements toxiques



Aujourd'hui, à cause des écrans, les jeunes ne s'informent plus



Plus on consomme des réseaux sociaux, plus on est mal dans sa peau



# Acti 08

## Création de tutos



### OBJECTIFS

Établir un espace propice à la discussion et au partage de connaissances pour aborder les enjeux liés aux usages des écrans. Encourager les jeunes à s'impliquer dans une démarche de recherche active et les inciter à explorer ces problématiques de façon créative.



### MATÉRIEL

Téléphones portables et logiciel de montage sur smartphone (exemples : Inshot, I-Movie, etc.).



### DÉROULEMENT

L'organisation de cette activité sera largement adaptée en fonction du public visé. Le déroulement spécifique des étapes devra donc être précisé et préparé en fonction des besoins et des capacités de votre public.

Le concept général est le suivant : il s'agit de proposer aux jeunes de réaliser un ou plusieurs tutoriels sur des questions liées à leurs usages en ligne. Il peut s'agir de préciser un concept ou encore de donner des conseils sur un enjeu précis.

Quelques exemples de sujets possibles :

- Comment reconnaître un faux profil ?
- Comment/pourquoi paramétrer ses comptes (privé/public) ?
- Comment reconnaître une arnaque en ligne ?
- C'est quoi l'usurpation d'identité ?
- C'est quoi un placement de produit ?
- Comment faire un bon mot de passe ?
- ...

Expliquez aux jeunes : « Nous allons créer un tutoriel qui aidera les spectateur-ric-e-s à approfondir leur compréhension du sujet que nous allons explorer. » Ensuite, posez la question : « Savez-vous ce qu'est un tutoriel ? Pouvez-vous donner des exemples ? » Précisez : « Dans notre contexte, il s'agira d'une vidéo concise qui simplifiera une question en quelques étapes, destinée à un public qui n'a pas nécessairement de connaissances préalables sur le sujet. »

**Dans une 1ère étape**, après avoir sélectionné le sujet, initiez une séance de brainstorming ou une activité similaire qui encourage les jeunes à partager leurs connaissances existantes concernant la question choisie. Prenez des notes en consignnant les éléments de réponse qui serviront de base au contenu du tutoriel.

**Dans une 2ème étape**, mettez en place une étape de recherche visant à approfondir la compréhension du sujet par les jeunes. La nature de cette phase peut varier en fonction des compétences individuelles des jeunes. Il s'agit d'une opportunité d'apprendre à effectuer des recherches en ligne et à évaluer la fiabilité des informations rencontrées.

**Dans une 3ème étape**, vous allez structurer ces informations. Demandez aux jeunes les éléments qu'ils/elles souhaitent retenir, qui deviendront les différents « points » de réponse à la question. Par exemple, « Comment reconnaître une arnaque en ligne en suivant 5 conseils ».

**Dans une 4ème étape**, rédigez le script vidéo en utilisant les informations préalablement sélectionnées. Optez pour un style d'écriture simple et direct, en utilisant un langage proche de l'oral et en respectant les codes de communication parlée.



## BALISES POUR ANIMER

**Dans une 5ème étape,** commencez le processus de tournage de la vidéo. Cela peut prendre la forme d'une vidéo mettant en scène les jeunes (en veillant à respecter le droit à l'image) ou simplement d'une narration en voix off.

**Dans une 6ème et dernière étape,** procédez au montage final de la vidéo. Si possible, impliquez les jeunes dans cette étape. Le montage peut être effectué individuellement ou en binôme. Pour engager tou-te-s les jeunes, vous pouvez leur demander de créer chacun-e leur propre version montée en utilisant le matériel tourné, ce qui permettra d'obtenir plusieurs versions du tutoriel. Le montage offre également l'opportunité d'ajouter des images ou des vidéos d'illustration pour renforcer le contenu.

Cette activité offre aux jeunes ***l'opportunité de s'engager activement dans une démarche de sensibilisation.*** Ils/elles sont responsables de la conception du message de sensibilisation qu'ils/elles souhaitent transmettre. Pour donner encore plus de sens au processus, il est intéressant de destiner les capsules à un public réel, qu'il s'agisse d'autres jeunes de l'institution, des familles ou d'une diffusion externe.

Étant donné que cette activité demande du temps, elle peut s'étaler sur plusieurs sessions. De plus, elle peut être répétée avec de nouveaux sujets en fonction des besoins qui se présentent.

Si la réalisation vidéo constitue un trop grand défi, une variante envisageable consiste à créer des tutoriels sous forme d'affiche ou de flyers, en version papier ou numérique. Cela peut être réalisé en utilisant des logiciels de mise en forme graphique tels que Canva ou Picsart.

# Acti 09

## Écrans et émotions



### OBJECTIFS

Apprendre à poser des mots sur ses émotions. Prendre conscience de la dimension affective de notre rapport aux écrans et aborder des pistes pour réguler certaines émotions.



### MATÉRIEL

Cartes émotions (ci-dessous) à imprimer ou, si vous souhaitez un plus grand panel d'émotions, vous trouverez une roue des émotions à télécharger en ligne et à imprimer sur [ce lien](#).



### DÉROULEMENT

Disposez les 9 cartes émotions sur une table de façon à ce qu'elles soient visibles pour tout le monde. Variante : utiliser la roue des émotions à la place des cartes.

#### Expliquez aux jeunes :

Nous allons à chaque fois découvrir une situation de quelque chose qu'on peut faire sur nos écrans. Si c'est un usage qui fait partie de vos habitudes, imaginez que vous êtes en train de vivre cette situation. Ensuite, vous allez devoir choisir une ou plusieurs cartes émotions qui correspondent à ce que vous pouvez ressentir lorsque vous êtes dans cette situation.

#### Liste de situations :

« Quand j'écoute de la musique seul-e » | « Quand je joue à un jeu vidéo contre quelqu'un » | « Quand je prends un selfie » | « Quand je regarde la télévision » | « Quand je regarde un thread horreur » | « Quand je scrolle dans mes 'pour toi' sur TikTok » | « Quand je reçois des likes sur un contenu que j'ai publié » | « Quand je discute en DM avec un-e ami-e » | « Quand on me demande d'arrêter d'être sur mon téléphone » | « Quand on exige que je range mon téléphone » |

« Quand je regarde des stories » | « Quand j'écoute un long vocal qu'on m'a envoyé » | ...

Lisez une situation à haute voix. Laissez quelques secondes aux jeunes pour se décider sur une ou plusieurs cartes émotions qui leur corresponde. Demandez ensuite aux jeunes d'expliquer leur choix.

#### Relances possibles :

« Pourquoi cette émotion ? », « Est-ce que c'est systématique ou cela dépend d'éléments de contexte ? », « Généralement, est-ce que c'est passager ou c'est une émotion qui dure dans le temps ? », « Est-ce que cette émotion me fait me sentir plutôt bien ou mal ? », « Est-ce que je garde de la prise sur mes émotions ou celles-ci me débordent ? », « Est-ce que j'ai des stratégies pour réguler mon état émotionnel dans ce type de situations ? », « D'autres personnes du groupe ont-elles développé des stratégies qui fonctionnent pour elles ? », etc.



### BALISES POUR ANIMER

N'hésitez pas à adapter les situations ou à en ajouter pour que cela corresponde aux usages des jeunes à qui vous proposez l'activité. Si vous ne connaissez pas bien les usages médiatiques des jeunes, il est intéressant de réaliser au préalable l'une des activités de récolte des usages.

**Il est important d'avoir à l'esprit que les vécus des jeunes peuvent être très différents face à une même situation.** Ce qui sera vécu positivement par l'un, peut être source de souffrance pour l'autre.

Pour aller plus loin sur la question du lien entre bien-être et santé mentale, vous pouvez lire **Minotte (2020) "Adolescence, médias sociaux et santé mentale"**.



Joyeux  
Joyeuse



Paisible



Confiant  
Confiante



Inspiré  
Inspirée



Ennuyé  
Ennuyée



Triste



Anxieux  
Anxieuse



Irrité  
Irritée



Dégoûté  
Dégoûtée

# Acti 10

## Conseils pour les plus jeunes



### OBJECTIFS

Stimuler chez les jeunes une réflexion approfondie sur leur propre utilisation des écrans et les responsabiliser en les invitant à formuler des recommandations et des conseils qu'ils/elles souhaiteraient adresser à des plus jeunes.



### MATÉRIEL

Des grandes feuilles de papier et du matériel de dessin ou un ordinateur et un logiciel de mise en forme (ex : Canva ou Picsart).



### DÉROULEMENT

Dans l'idéal, cette activité se réalisera sur plusieurs sessions pour prendre le temps d'installer une réflexion et un dialogue sur les différents enjeux liés aux usages d'Internet et des réseaux sociaux.

**Commencez par poser la question suivante :** "Si vous deviez donner une série de conseils à des jeunes qui s'appêtent à utiliser Internet et les réseaux sociaux, que leur diriez-vous ?"

**Formez des groupes** de 2 ou 3 jeunes et demandez-leur de dresser une liste de tous les conseils qui leur viennent à l'esprit. Les conseils peuvent être généraux, spécifiques, ou très concrets. Les groupes en prennent note sur une feuille, si besoin avec l'aide d'un adulte.

**Organisez une mise en commun** où chaque groupe partage un de ses conseils. Si un conseil a déjà été mentionné par un groupe, les autres groupes ne le répètent pas. Chaque conseil partagé lors de la mise en commun est écrit sur des languettes de papier.

**Dans l'étape suivante,** disposez toutes les languettes de conseils de manière à ce qu'elles soient visibles et lisibles par tou-te-s. Demandez aux

jeunes de regrouper les conseils qui peuvent être catégorisés ensemble. Ensuite, par groupe, invitez les jeunes à être en charge d'une ou plusieurs catégories et de proposer, pour chaque catégorie, une reformulation en une phrase de conseil qui intègre tous les éléments importants.

**Finalisez l'activité** en inscrivant l'ensemble des conseils reformulés sur une affiche. Proposez aux jeunes d'illustrer chaque conseil, que ce soit en dessinant ou en recherchant des images d'illustration sur Internet si l'affiche est réalisée en version numérique.



### BALISES POUR ANIMER

En fonction du public avec lequel vous travaillez, l'activité peut prendre des orientations différentes avec une approche plutôt normative ou plutôt réflexive.

**Dans une approche plus normative,** les conseils formulés jouent le rôle de repères pour le groupe. Ce qui rend cette démarche particulièrement intéressante, c'est qu'en co-construisant cette affiche de conseils, on favorise non seulement la compréhension des balises, mais aussi l'adhésion à ces dernières.

**Dans une approche plus réflexive,** l'activité offre un espace d'échange propice à l'éducation par les pairs (**voir livret à l'usage des équipes, chapitre 5, « Éducation par les pairs »**). On pourrait aller plus loin en encourageant les jeunes à proposer des conseils qui auraient véritablement pu les aider lorsqu'ils/elles étaient plus jeunes, plutôt que de simplement énumérer des interdictions qu'ils/elles ont souvent entendues mais ont quand même enfreintes. Pour approfondir cette réflexion, voici quelques questions de relance possibles : "Quels conseils avez-vous déjà reçus lorsque vous étiez plus jeunes ? Lesquels avez-vous suivis ? Lesquels vous ont été bénéfiques ? Lesquels n'avez-vous pas suivis ? Pourquoi ? Quels sont les types de conseils qui peuvent vraiment aider ? Est-ce que cela dépend du conseil lui-même ou d'autres facteurs, comme la personne qui le donne, par exemple ?"