

RESOLAB WP2.05

Mise en situation 5

Les usages non maîtrisés des écrans

Il s'agira plus de faire comprendre aux enfants que l'utilisation non réfléchie des technologies numériques peut avoir des impacts négatifs sur leur santé et leur équilibre social et psychologique.

1 Commentaire du post de départ

Que pensez-vous de cette publication et de ses commentaires ?

Point à voir dans l'image :

- multitude des écrans
- heure tardive
- seul dans sa chambre
- affaires de sport posées au sol
- faire le point sur les commentaires (jeu à la place de faire les devoirs, valorisé par Eleonore)
- ...

2 Séance de sensibilisation aux usages non maîtrisés des écrans

Proposition : analysons ensemble l'image suivante. Qu'est-ce qui vous paraît normal ou anormal ?

L'image générée via une IA contient des éléments qui permettent d'introduire huit thèmes

Par petits groupes (4/5 personnes max), repérer les 8 éléments qui interpellent en lien avec les activités numériques.

2.1 Temporalité et horaires

- Aspects négatifs 1 : utilisation des écrans avant de se coucher (Conséquences : difficultés à l'endormissement, quantité et qualité de sommeil altérées : lumière bleue identifiée par le cerveau comme lumière du matin, du réveil)
- Aspects négatifs 2 : utilisation juste avant d'aller à l'école (Conséquences : perturbation du cycle de checking du cerveau => atteinte à la capacité de concentration)

Conseil : privilégier par exemple en semaine un temps d'écran après les devoirs et avant douche et d'aller manger

2.2 Suréquipement

Aspects négatifs 1 : pollution numérique (ressources pour fabrication, pour recycler, consommation d'électricité)

Aspects négatifs 2 : favorise le multi usage simultané (fatigue cerveau sur le multitâche – paradoxe du choix)

Aspect négatif 3 : difficulté de changer d'activité.

Conseil : outil adapté, pas besoin d'un équipement dernier cri

2.3 Alternance des activités en ligne et physiques

- Différentes activités sollicitent différentes compétences (créatives => musique, physique => sport, connaissances => cultures, loisir jeux)

Conseil : diversifier les activités, les écrans ne doivent pas prendre le pas sur les autres

2.4 Activités dans la chambre (activité sans protection des adultes)

- Aspects négatifs 1 : pas protégé-e en cas de problème (contenus choquants, violences). Les adultes peuvent accompagner si la situation déborde mais également valoriser un usage positif
- Aspects négatifs 2 : difficulté de gestion du temps

Conseil : utiliser dans les pièces de passage et pas loin d'un adulte

2.5 Maintien du lien avec les copains / famille

- Aspect positif : le numérique permet de maintenir le lien avec la famille et/ou les ami.e.s. Cela se passe via les RS, les JV,...

Conseil : privilégier relations numériques avec des personnes déjà connues

2.6 Apprentissage / créativité

- Aspects positifs : les jeux vidéo permettent de développer sa créativité (Minecraft), la prise de décision, les réflexes, les compétences collaboratives, les compétences cognitives (spatiales, attentionnelles et perspectives)

Conseil : pratique régulière et modérée pour progresser (cf pratique sportive encadrée par des horaires et des adultes => retrouver la même organisation à la maison)

2.7 Place de l'adulte (cadre débonnaire)

- Aspect positif : protection et modération : contrôle parental ne peut être efficace que si accompagné d'un dialogue
- Aspect positif 2 : alerter, accompagner
- Aspect positif 3 : mettre en perspective

Conseil : écoutez vos parents, ils ont plus de recul

2.8 Les règles à la maison

- Aspects positifs : éviter les crises à la maison
- Aspects négatifs : les limites d'un contrôle parental s'il est mise en place sans communication

Conseil : cadre d'utilisation nécessaire pour les usages des enfants car le cerveau n'est pas mûre

3 Travail sur le cerveau

3.1 Développement en décalé des lobes

- Le cerveau achève son développement à l'âge de 25 ans
- Le cerveau est divisé en plusieurs zones et chacune a une fonction
- Ces zones ne se développent pas en même temps
- Chez les enfants et les adolescents la zone limbique (émotions) et la zone reptilienne (réaction et instincts) se développent avant le cortex (le cerveau logique)

Conséquence : Trop difficile de prendre des décisions raisonnables seul·e·s sans l'aide d'un adulte

3.2 La gaine de Myéline

Le cerveau est composé de neurones qui sont connectées pour envoyer des commandes aux muscles et aux organes

Les informations sont envoyées via des petites impulsions électriques

La myéline joue un rôle crucial dans la transmission des informations nerveuses en agissant comme un isolant électrique autour des axones

Plusieurs facteurs influencent une bonne myélinisation (hérédité, alimentation, etc.) :

- L'exercice physique régulier,
- L'apprentissage et la stimulation cognitive

Conséquences : il faut une variété d'activités pour un bon développement du cerveau



Lucas Dupont



Lucas Dupont

Utilisation non maîtrisée des écrans : comment les identifier et quelles conséquences ?

Mai 2025



Julien Arismendy



Julien Arismendy

« Mon cousin a joué à roblox 3 jours sur boxc
fruir pour terminer le jeu c'est enfermé dans sa
chambre 🧛 🧛 🦴 »

05 mai 2025



Eleonore Jasmin

Whaou tro fort !!

Répondre  



Romain Dulou

on dirai moi quand mon père me demande de faire les devoirs 🤪 🤪

Répondre



Julien Arismendy



Julien Arismendy

« Mon cousin a joué à roblox 3 jours sur boxc
fruir pour terminer le jeu c'est enfermé dans sa
chambre 🧛 🧛 🧛 »

05 mai 2025



Eleonore Jasmin

Whaou tro fort !!

Répondre  



Romain Dulou

on dirai moi quand mon père me demande de faire les devoirs 🤪 🤪

Répondre

Que pensez-vous de cette
publication et de ses
commentaires ?

Analysons ensemble
cette image

Qu'est ce qui vous
paraît normal ou
anormal ?





EN CLASSE

3. Alternance des activités

4. Activités dans la chambre

5. Maintien du lien

2. Suréquipement

6. Apprentissages / créativité

1. Temporalité

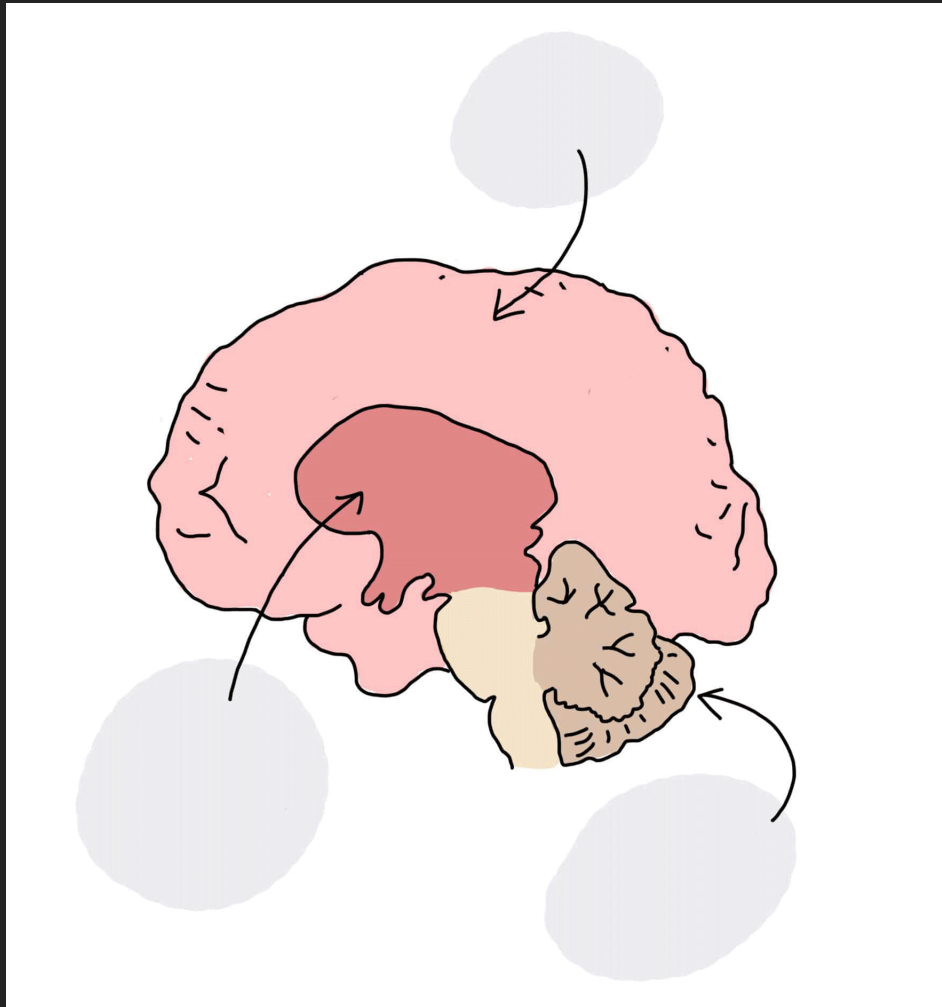
8. Les règles à la maison

7. Place de l'adulte




 Lucas Dupont

⋮





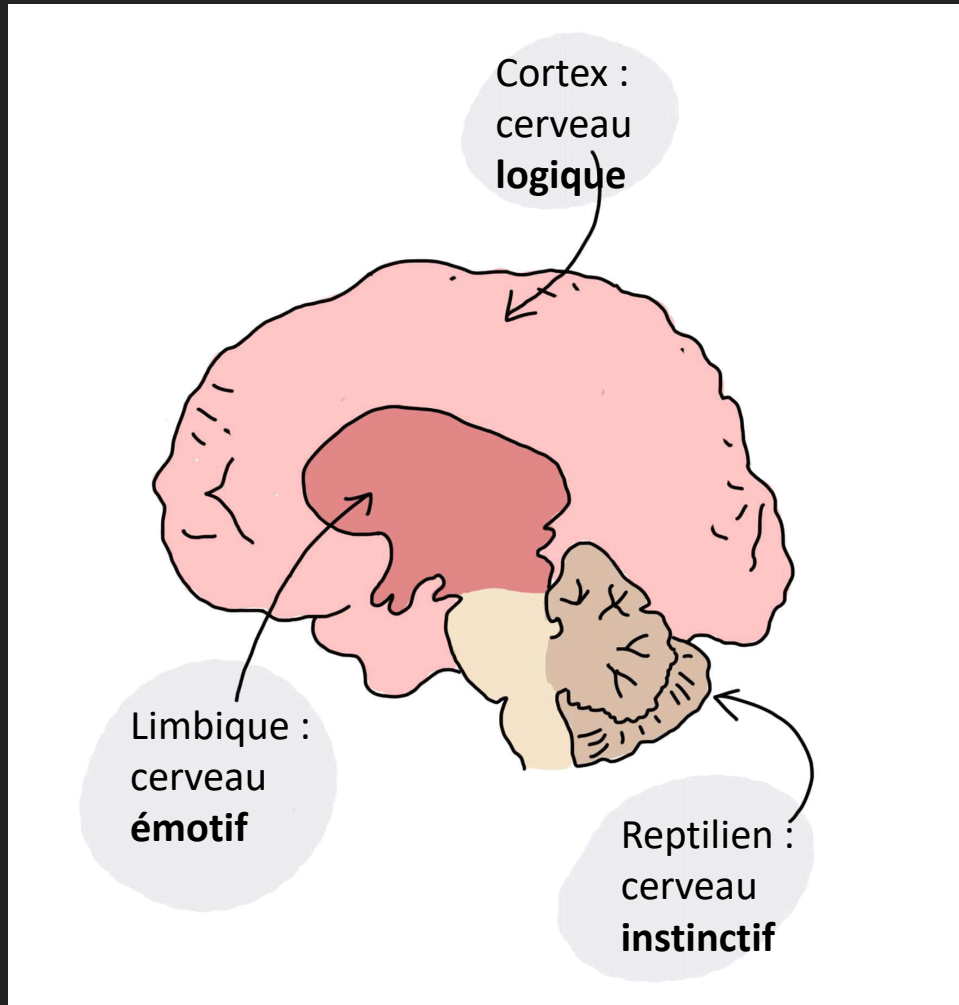



Lucas Dupont

Qu'est ce qui se passe dans vos cerveaux face aux écrans ?


 Lucas Dupont

⋮





 1
  1

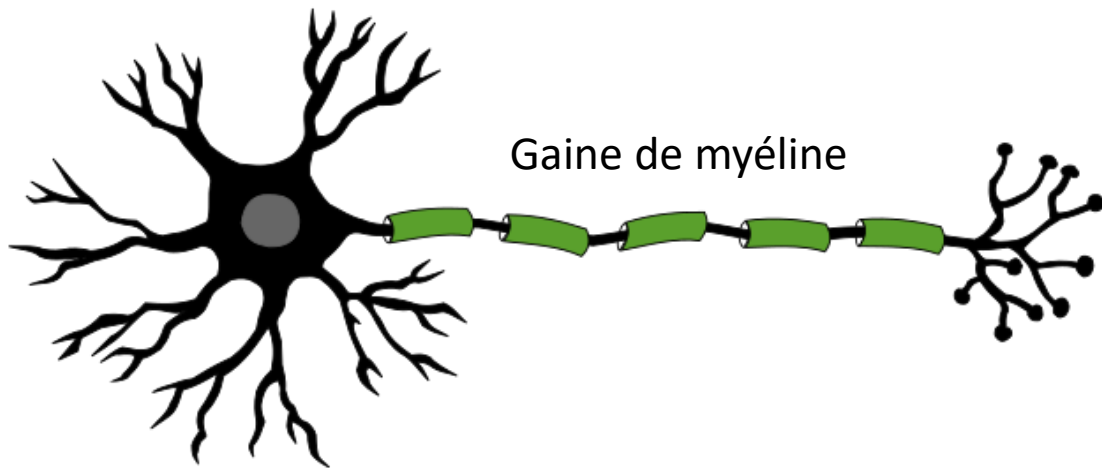
Lucas Dupont

Qu'est ce qui se passe dans vos cerveaux face aux écrans ?


 Lucas Dupont

⋮

Neurone



Gaine de myéline






Lucas Dupont

Qu'est ce qui se passe dans
votre cerveau face aux
écrans ?



Quand utiliser les écrans ?

Les écrans le soir peuvent gêner l'endormissement. Privilégier des usages après les devoirs, avant la douche ou avant d'aller manger...



Pas de suréquipement

Fabriquer les écrans est très polluant et favorise le multi usage simultané. Pour ton cerveau et pour la planète, n'utilise qu'un seul écran.

Alterne tes activités

Diversifie tes activités, les écrans ne doivent pas prendre le pas sur les autres



Évite d'utiliser les écrans dans ta chambre

Utiliser les écrans en étant à la vue d'un adulte te protégera des problèmes et t'aidera à mieux gérer ton temps.

Reste en lien avec tes proches

Les écrans te permettent de rester en lien avec tes ami·e·s et ta famille. En revanche, ne cherche pas à entrer en contact avec des inconnu·e·s

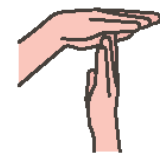


Les écrans stimulent les apprentissages et la créativité...

...à condition qu'ils soient utilisés avec modération et en complément d'autres activités.

Fais une place aux adultes dans tes usages

Même s'ils ne comprennent pas toutes tes activités sur les écrans, écoute tes parents car ils ont plus de recul que toi et plus d'expérience.



Il faut des règles à la maison

Elles créent un cadre d'utilisation adapté des écrans. Ton cerveau n'étant pas mûre, tu ne pourras pas les gérer seul·e.



Lucas Dupont



Lucas Dupont

Merci de votre attention

Mai 2025