

Qui suis-je dans le monde numérique ?

Outil
écrans

Matériel

- » Jeu de cartes à découper

Objectifs

- » (Re)découvrir ses comportements face aux écrans et ceux des autres
- » Se positionner face à ses propres comportements

Déroulement

1. Étaler les cartes à l'envers et regroupées par couleurs. Il y a 4 grandes thématiques: les compétences numériques, les comportements en ligne, les contenus et les usages à risque.
2. Demander à chaque jeune de tirer au hasard une carte par catégorie. Chaque jeune prend connaissance de son jeu et essaie de voir dans quelle mesure elle ou il s'identifie au contenu des cartes tirées.
3. Dans un deuxième temps, permettre aux jeunes d'échanger entre elles et eux les cartes qui ne leur correspondent pas. Le but est que chaque jeune ait à la fin de l'échange 4 cartes qui lui correspondent, dans la mesure du possible, peu importent les catégories.
4. Mener un tour de table afin que chacun·e se présente aux autres à travers ses cartes. Les questions suivantes peuvent aider:
 - » Combien de cartes reçues au début sont encore dans vos mains ?
 - » Les avez-vous gardées parce qu'elles vous convenaient ou parce que vous n'avez pas pu les transmettre à d'autres ?
5. Proposer aux jeunes de catégoriser individuellement les cartes qui leur correspondent en 2 tas: «je suis bien avec ça» ou «j'aimerais bien que ça change».
6. Conclure l'activité en leur demandant d'échanger en duo sur les manières possibles de modifier les comportements de la catégorie «j'aimerais bien changer».

Jeu de cartes à découper

« Compétences numériques »

Outil
écrans

Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques
Je suis capable de faire un montage photo	Je connais toutes les astuces pour créer des bons mots de passe	Je prends les billets de transport public sur mon téléphone	Je connais toutes les fonctionnalités de Word
Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques
Je suis capable de faire un Powerpoint	Tout ce que je peux faire sur le téléphone, je le fais, sans exception	Je préfère envoyer un mail que téléphoner	Je connais toutes les fonctionnalités d'Excel
Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques
Je perce sur TikTok	Je fais tout sur mon ordinateur	Je suis imbattable aux jeux vidéo	J'utilise seulement mon agenda du téléphone pour m'organiser
Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques
Je sais prendre de jolies photos	Je compose de la musique sur mon ordinateur	Je sais allumer ma TV depuis mon téléphone	Je passe plus de 2h sur TikTok par jour
Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques
Je fais des vidéos sur YouTube	Je n'écris jamais avec un stylo ou sur une feuille	Je sais créer un site Internet	Je pense que Snapchat n'est pas dangereux, parce que les contenus disparaissent
Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques	
Je pourrais être influenceuse ou influenceur	Je connais mes jeux vidéo par cœur	Je sais retoucher des photos	
Compétences numériques	Compétences numériques	Compétences numériques	
J'écoute beaucoup de musique	Je sais utiliser et à quoi servent toutes mes applications	Je compose de la musique sur une application sur mon téléphone	

Jeu de cartes à découper

« Comportements en ligne »

Outil
écrans

Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne
Je tape sur mon clavier lorsque je perds	Je paie régulièrement des petites sommes dans les jeux vidéo	Quand je vois des stories de vacances de mes potes, ça m'énerve	Je me compare aux influenceuses et influenceurs et ça m'affecte
Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne
Je hurle lorsque je gagne à un jeu	Je parle de choses confidentielles ou privées à des gens que je ne connais pas	Plus j'ai de likes, plus je suis content·e	J'aime parier sur les équipes que je connais bien
Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne
J'insulte des personnes que je ne connais pas	Je ne divulgue pas mes mots de passe	J'utilise mon téléphone lorsque je vais aux toilettes	Je peux aller contre mes supérieur·es pour aller voir mon téléphone
Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne
Je paie des nouvelles vies pour pouvoir jouer	J'insulte mes parents lorsqu'ils me disent de mettre pause à mon jeu	Je suis obligé·e de jouer jusqu'à ce que je gagne	Je ne sors jamais sans mon téléphone
Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne
J'ai un budget par mois pour les jeux vidéo	Je passe moins de moments avec ma famille	Je prends mon téléphone pour sortir la poubelle	J'utilise mon téléphone lorsqu'il charge
Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne	
Je mets toujours les mêmes mots de passe	Je ne donnerai jamais mon numéro de téléphone à un·e inconnu·e	Lorsque je joue, je suis dans mon monde et je m'en fiche de tout le reste	
Comportements en ligne	Comportements en ligne	Comportements en ligne	
Je réponds aux questions que l'on me pose, alors que je ne connais pas les personnes	Je suis mauvais·e perdant·e	Je joue aux jeux vidéo 1-2 heures par jour	

Jeu de cartes à découper

« Les contenus »

Outil
écrans

Les contenus	Les contenus	Les contenus	Les contenus
J'aime nourrir mes animaux dans les jeux interactifs	Lorsque je regarde une série TV, je dois aller sur TikTok ou Instagram ou répondre à des messages	Quand je m'ennuie, je vais revoir toutes les photos de ma galerie	Sur mon téléphone, j'ai plein de jeux que je n'utilise jamais
Les contenus	Les contenus	Les contenus	Les contenus
J'ai 2 ordinateurs ou plus à la maison	Je regarde si le score Snapchat de ma copine ou mon copain a augmenté	Pour ne pas devoir attendre les nouveaux épisodes de ma série, je regarde moins d'épisodes à la fois	Je teste souvent des filtres sur Instagram
Les contenus	Les contenus	Les contenus	Les contenus
J'ai 2 abonnements ou plus de plateformes de streaming	J'achète tout ce que je vois sur les réseaux sociaux	Je peux passer des heures à choisir des musiques sur Spotify	Je ne poste jamais une photo sans filtre
Les contenus	Les contenus	Les contenus	Les contenus
Je commande tout sur Internet	Je vais sur WhatsApp regarder les photos de profil lorsque je m'ennuie	Je regarde plutôt des séries d'action et de suspense	Je regarde de la télé réalité
Les contenus	Les contenus	Les contenus	Les contenus
Dès que le nouvel iPhone sort, je l'achète	Je vais sur TikTok quand je m'ennuie	Je préfère regarder les séries en version originale	Je suis beaucoup d'influenceuses et d'influenceurs
Les contenus	Les contenus	Les contenus	
J'ai plus de 3 consoles à la maison	Je vais sur Snapchat et Instagram pour regarder les stories	Quand je suis sur Instagram, je dois attendre une heure « pile » pour arrêter	
Les contenus	Les contenus	Les contenus	
Par curiosité, je regarde la localisation de mes potes lorsque je m'ennuie	Je vais sur YouTube pour regarder des jeux vidéo en démo	Je commande plus de livres que j'en lis, parce que j'aime bien les commander	

Jeu de cartes à découper

« Usages à risque »

Outil
écrans

Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque
Je prends le risque de sortir mon téléphone au travail pour regarder mes messages	Je regarde parfois une série sous la douche	Je Snapchat toute ma vie et poste tout sur les réseaux sociaux	Je me prive de manger pour finir ma partie
Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque
Je suis incapable de m'endormir sans être sur mon téléphone avant	Dans une situation inconfortable ou gênante, je sors mon téléphone	Au restaurant, je prends en photo tous mes plats et je les poste sur les réseaux sociaux	Je supprime mes loisirs après l'école pour jouer aux jeux vidéo
Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque
Je prends le risque de sortir mon téléphone devant les profs pendant les cours	Pendant un repas de famille, je suis sur mon téléphone	Je mets tout changement de ma vie privée sur les réseaux sociaux	Le week-end, je sors de ma chambre seulement pour manger et aller aux toilettes
Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque
Je suis souvent réveillé·e la nuit par des notifications	Je ne peux pas me séparer plus de 2 heures de mon téléphone	Je ne peux pas être sans mon téléphone	Je passe plus de 8 heures par jour sur mon téléphone
Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque
Pendant un film au cinéma, je sors mon téléphone pour voir mes messages	Je parle à mes potes jusqu'à 4 heures du matin	Je dois toujours avoir mon téléphone en vue	Je suis incapable de mettre mon téléphone en mode avion
Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque	
Ça me stresse d'aller à la cave sans mon téléphone	Je n'ose pas regarder mon temps d'écran	Dès que mon téléphone sonne, je suis obligé·e de regarder dans la seconde	
Usages à risque	Usages à risque	Usages à risque	
Je prends le risque de répondre aux messages au volant	Lorsqu'une personne me dit de poser mon téléphone, je me braque	Je suis incapable de mettre mon téléphone en mode silencieux	

Mais pourquoi avons-nous aujourd'hui une identité numérique ?

Outil
écrans

Aujourd'hui, nous avons toutes et tous une «identité numérique», c'est-à-dire que nous avons des habitudes de vie par rapport aux écrans. Si c'est le cas, c'est parce que les écrans sont très présents dans nos vies, particulièrement dans celles des jeunes. Et il est important de comprendre pourquoi.

Voici une histoire illustrée qui permet de comprendre ce phénomène. 2 parties du cerveau sont particulièrement liées à l'utilisation des écrans.

1

La première partie s'appelle le Striatum. C'est un peu comme un paresseux qui aime manger des aliments gras et sucrés, se reposer et utiliser un maximum les écrans.



2

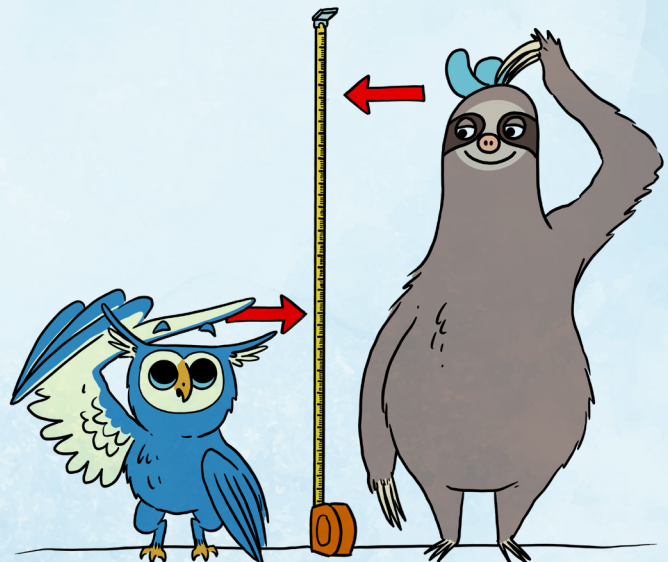
La deuxième partie s'appelle le Cortex préfrontal. C'est un peu comme un hibou sage qui aime manger équilibré, étudier, faire du sport, etc.



3

Le Striatum, donc «ton paresseux», est complètement terminé dans ton cerveau. C'est comme s'il était aussi grand qu'un adulte.

Le Cortex préfrontal, donc «ton hibou», est encore en construction dans ton cerveau. Il va grandir et évoluer jusqu'à ce que tu aies 25 ans.





4

L'idéal dans la vie, c'est d'écouter de temps en temps ton Striatum, donc «ton paresseux», et de temps en temps ton Cortex préfrontal, donc «ton hibou». Dans la réalité, cela veut dire : trouver un bon équilibre entre les écrans et les autres activités.

Quand tu auras plus de 25 ans et que «ton hibou» aura fini de grandir, ce sera plus facile pour toi de trouver cet équilibre. Mais en attendant, «ton hibou» perd très souvent contre «ton paresseux».

5

C'est pour ça que les adultes qui t'entourent jouent souvent «le hibou» pour toi et te posent certaines règles vis-à-vis des écrans.



6

Mais toi, tu peux également rechercher cet équilibre, en commençant par prendre conscience de tes habitudes sur les écrans.