



Fiche pédagogique

Temps passé devant les écrans : dur, de respecter les limites ?

Illustration RTS

Public concerné : 8 - 12 ans

Disciplines et objectifs du PER concernés :

L1 24 : *Élaboration d'une production orale en fonction d'un projet (exposé, participation à un débat, compte rendu oral, jeu théâtral, restitution d'un poème, ...) et de la situation de communication (prise de parole en public, dialogue informel, réponse spontanée à une demande, ...)*

CT Pensée créatrice :

Reconnaissance de sa part sensible

CT Démarche réflexive :

Élaboration d'une opinion personnelle
Remise en question et décentration de soi

EN 23 : Utiliser des outils numériques pour réaliser des projets...

[Comparaison des lieux et horaires de consommation des écrans](#)

[Analyse de sa consommation et de ses usages des médias](#)

[Comparaison de différents types d'interactions sociales \(numériques vs physiques\)](#)

Résumé

Le temps passé devant les écrans fait débat. Ils font désormais partie de notre quotidien. Nous y sommes confrontés en permanence.

Il est donc nécessaire face à ce phénomène global et généralisé de donner des outils à chacun pour se positionner sans pour autant donner de leçons et ceci dans le respect des sensibilités de chacune et chacun.

Cette fiche s'inscrit dans la ligne des travaux rédigés par le docteur Serge Tisseron, docteur en psychologie, psychiatre, psychanalyste et auteur de nombreux livres concernant notre rapport au monde de l'image.

Il est notamment l'auteur du concept « 3 – 6 – 9 – 12 » qui recommande de ne pas confronter un enfant à la télévision avant ses 3 ans. La console de jeu personnelle ne devrait, selon Serge Tisseron, pas être accessible pour les enfants avant leurs 6 ans, l'accès à Internet en solitaire pas avant leurs 9 ans et les réseaux sociaux avant 12 ans.

Ces références qui paraissent contraignantes sont une réponse concrète aux interrogations des parents et des enseignants. Serge Tisseron se fonde sur sa pratique de spécialiste des médias.

Ces repères sont des guides et en aucun cas des règles rigides. L'auteur milite pour une éducation aux médias et précise bien le cadre de ses idées sur une page du site du journal français *Le Monde* - http://www.lemonde.fr/technologies/article/2013/01/23/il-faut-donner-a-l-enfant-un-temps-global-d-ecran-par-jour_1821463_651865.html.

Il fait également référence à deux programmes dignes d'intérêt et poursuivant des objectifs associés à ceux de la présente fiche. Le premier est celui qu'il nomme « *La Dizaine pour apprivoiser les écrans* ». Il s'agit d'une expérience pédagogique sans écran, à l'école comme à la maison, pour des enfants. Le second est un programme mis en place par la fondation *La Main à la Pâte* qui est bien connue en Suisse pour son implication dans la sensibilisation aux disciplines scientifiques. Ce dernier se nomme « *Les écrans, le cerveau et ... l'enfant* ».

Ces deux ressources se révéleront des pistes précieuses de prolongement ou de différenciation pour les activités présentées ci-dessous.

L'enjeu est que les élèves soient confrontés à leurs comportements face aux écrans et aient un regard critique pour devenir acteurs et non plus consommateurs passifs.

Attentes fondamentales :

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève prend la parole en public en fonction d'un projet défini, en s'appuyant sur un guide de production et en tenant compte de la situation de communication, du contenu, des supports prévus et des contraintes de l'oralité (L1 24).

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève distingue trois types de productions médiatiques (FG 21).

Temps nécessaire :

5 périodes ou plus selon prolongements

Matériel nécessaire :

Photocopies des fiches élèves (annexes en fin de document)

Connexion internet et beamer

Mots-clés : Écrans, Respect, Limite, Sommeil, Dépendance, Solitude, Abus, Règles.

Objectifs

- Résumer oralement une production médiatique
- Cerner les enjeux de la réflexion
- Identifier et exprimer ses émotions
- Explorer différentes opinions et points de vues possibles ou existants

Démarche pédagogique

1. Définir l'objet d'étude

Pour commencer ce travail personnel, il semble important de définir avec les enfants ce qu'est un écran et sous quel forme il leur est familier.

L'enseignant-e peut débiter l'activité par un réseau d'idées afin de faire apparaître cinq grands ensembles d'écrans sur proposition des enfants : les téléphones portables (*iPhone, Samsung Galaxy, etc*), les tablettes (*iPad, Storio, etc*), les téléviseurs, les ordinateurs et les consoles de jeux (*PS4, PSP, Xbox, etc*).

Les enfants travaillent ensuite par groupes de trois afin de définir les caractéristiques de chaque ensemble (appels vocaux, internet, jeux, envoi de messages, appareil photo, etc). L'enseignant-e fait une mise en commun (Annexe 1).

Dans le respect de leur vie privée, les enfants poursuivent leur travail de groupe concernant le même ensemble (Annexe 1). Ils définissent l'utilisation qu'ils font de l'un ou l'autre appareil, de ce qu'ils n'ont pas le droit de faire, à quel contrôle ils sont soumis et quelle est leur limite d'utilisation. Ils confrontent leurs opinions et points de vue et les partagent aux autres groupes lors de la mise en commun. C'est l'occasion pour l'enseignant-e d'ouvrir la discussion et le débat concernant cette première approche des règles qui leur sont ou non imposées et des émotions face à elles.

2. Se situer

Après l'introduction à la thématique des écrans, les élèves établissent leur profil de consommateurs (Annexe 2a en classe et 2b à la maison). Chaque jour, durant une semaine, ils remplissent un tableau reportant le temps passé : devant un écran, à dormir, à faire ses devoirs, à être en classe, à jouer sans écran et à faire du sport.

Au terme de la semaine, ils peuvent faire le bilan de leur semaine avec leur enseignant-e et établir un classement des activités pour lesquelles ils passent le plus de temps.

L'enseignant-e pourra interroger les élèves afin de savoir si les résultats sont ce à quoi s'attendaient les enfants ou si au contraire ils sont surpris et en quoi. L'enseignant-e conclura la leçon en demandant pour quelles raisons ils utilisent tel ou tel écran et à quel moment particulièrement.

Il/elle leur demandera s'ils pourraient se passer facilement de tous leurs écrans durant 10 jours comme le font d'autres (cf *Dizaine pour apprivoiser les écrans*, citée dans les prolongements) ou s'ils ont une forme de dépendance aux écrans. Cette discussion pourra faire l'objet d'un débat.

3. Parler

Serge Tisseron propose de faire raconter aux enfants ce qu'ils ont vu ou compris des écrans. Dès lors, à partir d'un jeu vidéo, d'un film, d'une application ou encore d'un site internet familier, l'enfant devra préparer une présentation orale (Annexe 3). Il présentera son sujet à la classe en moins d'une minute, en reprenant les éléments de la grille de production et en identifiant et exprimant ses émotions. L'enfant doit comprendre qu'il est important qu'il puisse parler de ce qu'il voit et découvre et partager ses émotions. Si un contenu a choqué, ceci est d'autant plus vrai, car les écrans ont tendance à isoler.

4. Débattre

À partir de questions prédéfinies (Annexe 4a) ou proposées librement par les élèves, l'enseignant-e anime un débat concernant les écrans en veillant à faire émerger les différents points de vue et mettre en lumière les enjeux de la réflexion.

L'enseignant-e fait une synthèse des considérations des enfants sur les problématiques proposées en prenant soin de demander aux enfants de les formuler.

L'émission 36,9° "[Ces écrans qui pourrissent notre sommeil](#)" (29 minutes) peut servir de point de départ pour le débat et un questionnaire (Annexe 4b) peut servir de support pour les plus jeunes.

5. Se positionner

L'enseignant-e propose aux enfants d'anticiper cette fois-ci la semaine à venir plutôt que de la transcrire a posteriori. Ainsi, les enfants auront accès à des photocopies de programmes TV et devront sélectionner soigneusement (Annexe 5) les activités qu'ils souhaiteront mener durant la semaine et les minuter (TV, consoles, applications, etc) et s'y tenir si possible en prenant du recul par rapport aux problématiques étudiées.

La comptabilisation et l'instauration d'une limite quotidienne font partie des éléments significatifs à mettre en place pour instaurer une démarche responsabilisante pour l'enfant et l'accompagner dans son apprentissage des médias. Dès lors, les enfants seront invités à se fixer une limite qu'ils définiront eux-mêmes.

Au terme de la semaine, l'enseignant-e demandera aux enfants quel bilan ils tirent de la dernière approche et quels ont été les effets de la planification. Une réflexion sur les loisirs et la place que prennent les médias peut conclure l'activité.

Prolongements possibles

La main à la pâte

<http://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau>

Le site de la fondation offre des fiches pour les élèves, un dossier pédagogique, ainsi que des vidéos. La page concernée est accessible moyennant l'inscription gratuite au site. Les documents proposés permettent d'élargir la discussion sur d'autres sujets comme le sommeil par exemple.

La dizaine pour apprivoiser les écrans

<http://www.sergetisseron.com/blog/la-dizaine-pour-apprivoiser-les>

Ressources

Interviews de Serge Tisseron

<https://www.youtube.com/watch?v=IuvGXw4Qxw>

<https://www.youtube.com/watch?v=4YHiGSKLixc>

Reportage 10 jours sans écran

<https://www.youtube.com/watch?v=hzzkoibZxwk>

Âge conseillé et légal pour les films

<http://www.filmages.ch/>

Information concernant les âges pour les jeux vidéo

<https://prevention-ecrans.ch/2020/01/17/pegi-ratings-une-application-pour-choisir-un-jeu-video-adapte/>

Action Innocence

<http://www.actioninnocence.org/>

Mise au point (RTS)

Série en 3 volets (3 x 12 min) sur notre addiction aux écrans

<https://laplattform.ch/fr/serie-ecrans>

Statistiques

http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1377&page=graph

Conclusion

La problématique est compliquée. Le respect du temps passé devant les écrans doit passer par une démarche responsabilisante de l'enfant, assortie d'un cadre sécurisant. Ce thème démontre également l'importance de la communication entre l'École et la famille et la nécessité du dialogue pour trouver les meilleures solutions pour l'enfant.

Les écrans enferment parfois les personnes dans une solitude et une dépendance qui peut être difficile à briser. Dès lors, le travail de groupe, la discussion dans le cadre familial ou scolaire, la mise en place de règles discutées et l'équilibrage avec d'autres activités (ludiques, sportives, familiales, scolaires,...) se révèlent être les meilleurs alliés des enfants face aux écrans.

Christophe Girardin, enseignant,
Janvier 2016 / actualisé en février 2022





Annexe 1

Ensemble (= famille d'écrans)	Exemples d'appareils	À quoi servent ces appareils ?	Pour quelle utilisation, te sers-tu de ces appareils ?	Que n'as-tu pas le droit de faire avec ces appareils ?	Quelles sont les limites, contraintes ou règles que tu respectes avec ces appareils ?
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

Annexe 2a

Classe ces activités en les numérotant de 1 à 12, de la plus appréciée (1) à la moins (12).

.....	Mettre la table.
.....	Faire mes devoirs.
.....	Regarder la télévision.
.....	Aller au cinéma en famille.
.....	Jouer à la console seul-e.
.....	Jouer dans ma chambre.

.....	Jouer à la console avec les copains ou les copines.
.....	Faire du sport.
.....	Lire.
.....	Pratiquer mon hobby (danse, piano, guitare, échecs, collection,...).
.....	Faire les boutiques.
.....	Jouer / me balader en forêt.

Quel sentiment correspond le mieux à mon état d'esprit lorsque je ...

... fais mes devoirs.	Je me sens
... joue à la console (seul-e).	Je me sens
... fais du sport.	Je me sens
... regarde la télévision.	Je me sens
... joue à la console avec mes copains ou copines.	Je me sens

<i>Fatigué, -e</i>	<i>Heureux, heureuse</i>
<i>Fort, -e</i>	<i>En colère</i>
<i>Libre</i>	<i>Triste</i>
<i>Invincible</i>	<i>Calme</i>
<i>Reposé, -e</i>	...



Annexe 2b

Complète le tableau ci-dessous ces 7 prochains jours et discutes-en avec tes parents, amis, enseignants.

Heures...	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
... du réveil								
...du coucher								
... de sommeil								
... de devoirs								
... de télévision								
... d'écrans (autres)								
... d'école								
... de jeu (sans écran)								
... de sport								
... de tâches ménagères								



Annexe 3

Tu vas devoir réaliser une présentation orale d'un jeu vidéo, d'un film, d'une série télévisée, d'une vidéo YouTube, d'une application ou encore d'un site internet de ton choix.

Durée :	1 minute
Thème :	Les écrans.
Objectif :	Présenter une facette des écrans qui m'interpelle (un jeu, un site, un film, une série, un réseau social, une application, que j'ai testé).
Public :	Sa classe.

Ce travail se déroulera devant ta classe. Tu auras **une minute** pour faire découvrir à tes camarades ton choix d'exposé, ses caractéristiques (âge légal, âge suggéré, public cible, activité solitaire ou en groupe, pictogrammes *PEGI*, genre, ...), le résumé de l'histoire et surtout pour la raison ton choix. Tu pourras conclure l'exposé en identifiant et exprimant les émotions qui te traversent lorsque tu es face à l'objet de ton exposé (sur écran).

Annexe 4a

Cette fiche sert de support à la mise en place d'un débat dans la classe concernant quelques thématiques inhérentes aux écrans.

Les écrans tendent à isoler leurs utilisateurs. Les réseaux sociaux remplacent des contacts réels par des faux-semblants numériques. L'acceptation d'un contrat se fait en un clic sur internet et la plupart du temps sans en lire les conditions générales. Ainsi, l'âge légal pour créer un compte sur *Facebook* est de 13 ans. Pourtant, de nombreux jeunes y ont accès, au mépris des conditions du site, avec ou sans l'accord de leurs parents. Les ateliers d'*Action Innocence* - <http://www.actioninnocence.org> - sensibilisent les enfants au fait que par écrans interposés les échanges sont beaucoup plus virulents et dénués de censure. Les jeunes doivent en être conscients.

Les écrans sont accessibles partout. Même s'ils ressemblent à des amis, il est nécessaire d'en limiter leur accès afin de privilégier des activités diversifiées et favoriser la responsabilisation des enfants. Une limite quotidienne permet de se rendre compte du temps déjà passé sur un écran et ne pas se laisser enfermer dans un jeu, une série en *streaming* ou une application. Le danger est de se faire engloutir par l'écran ou qu'il devienne une source de conflit. Ces écrans entrent même dans les chambres à coucher, sur les tables à manger. Ils coupent les discussions de famille et perturbent le sommeil. Alors : quelles solutions proposent les jeunes pour conserver une bonne qualité de vie ?

Les questions ci-dessous ont pour but de faire partager les pratiques et les représentations des enfants afin de confronter leurs points de vue et définir un comportement responsable pour le bien-être.

Questions pour lancer le débat :

Les écrans sont-ils nos amis ou nos ennemis ?

Les écrans changent-ils notre humeur ?

Est-ce qu'ils nous rendent meilleurs ?

À quel âge conseilleriez-vous d'utiliser la télévision à un enfant ?

De lui offrir sa propre console ?

De lui donner accès à internet ?

De lui créer un compte sur les réseaux sociaux ?

<https://www.youtube.com/watch?v=4YHiGSKLixc>

Que pensez-vous du point de vue de Serge Tisseron ?

Avez-vous des règles à la maison pour l'utilisation des écrans ?

Est-il facile de les respecter ?

Quelles règles est-ce que je m'impose ?

Quelles règles m'impose-t-on ?

Qu'est-ce qui se passe quand j'abuse des écrans ?

Puis-je faire confiance à internet et à tous les écrans ?

Vous sentez-vous seul-e lorsque vous passez plusieurs heures devant un écran ?

Pourquoi aimerait-on toujours rester un peu plus longtemps ?

Que deviennent vos images, textes, vidéos sur internet ?

Qui a accès à vos données sur internet ?

Peut-on effacer un contenu publié sur internet ?

Que puis-je faire si je vois un contenu qui ne me plaît pas ?

Qui peut m'aider si je suis victime de cyberharcèlement ?



Annexe 4b

Questionnaire en lien avec l'émission 36,9°

1. En moyenne, combien de temps d'écran quotidien consacrent un Américain et Européen pour leurs loisirs ?

.....

2. Combien de Suisses souffrent-ils de troubles du sommeil ?

.....

3. Quelle est la moyenne des heures de sommeil par nuit actuellement ? Et au début des années 1980 ?

.....

4. Quel est l'effet de la lumière bleue sur le cerveau ?

.....

5. Quels appareils sont particulièrement problématiques en émettant cette lumière à proximité du cerveau ?

.....

6. Quel est le nom de l'hormone responsable du sommeil ?

.....

7. Cite deux des quatre solutions proposées à Michael pour trouver le sommeil

.....

8. En quoi consiste la règle des "trois 9" conseillée aux adolescents ?

.....

.....

.....

9. À qui puis-je m'adresser, si je souffre de troubles du sommeil ?

.....

Annexe 4b

Questionnaire en lien avec l'émission 36.9 : corrigé

- 1. En moyenne, combien de temps d'écran quotidien consacrent un Américain et Européen pour leurs loisirs ?**
Il s'agit de 8h par jour pour un Américain et de 6h par jour pour un Européen (et uniquement pour les loisirs).
- 2. Combien de Suisses souffrent-ils de troubles du sommeil ?**
¼ de la population
- 3. Quelle est la moyenne des heures de sommeil par nuit actuellement ? Et au début des années 1980 ?**
La moyenne est de 7 heures actuellement, contre 7h50, dans les années 80.
- 4. Quel est l'effet de la lumière bleue sur le cerveau ?**
Elle agit comme un stimulant pour le cerveau et la performance cognitive est améliorée.
- 5. Quels appareils sont particulièrement problématiques en émettant cette lumière à proximité du cerveau ?**
Les ordinateurs, les tablettes et les smartphones.
- 6. Quel est le nom de l'hormone responsable du sommeil ?**
La mélatonine.
- 7. Cite deux des quatre solutions proposées à Michael pour trouver le sommeil**
Il doit prendre des comprimés de mélatonine, bannir les écrans 1h avant son coucher, installer un programme appelé *F.lux* qui adapte la luminosité de ses écrans et aller au lit tous les soirs à la même heure.
- 8. En quoi consiste la règle des "trois 9" conseillée aux adolescents ?**
Avoir 9h de sommeil par nuit.
Ne pas consommer d'écran après 9h du soir.
Ne pas avoir de cours avant 9h du matin.
- 9. À qui puis-je m'adresser, si je souffre de troubles du sommeil ?**
À un centre du sommeil, par exemple, <http://www.chuv.ch/sommeil>.



Annexe 5

Complète le tableau ci-dessous ces 7 prochains jours et discutes-en avec tes parents, amis, enseignants.

Heures...	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
... du réveil								
...du coucher								
... de sommeil								
... de télévision								
... d'écrans (autres)								
... de jeu (sans écran)								
... de sport								
... de tâches ménagères								

Quel est mon objectif sur la semaine ?

.....