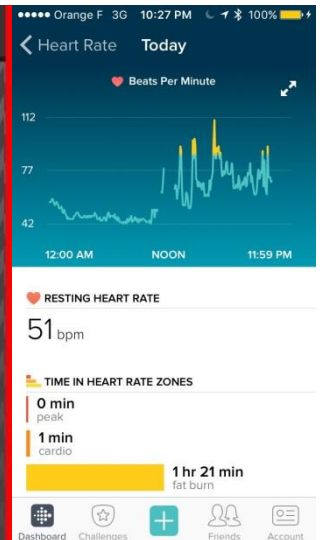


Semaine des médias à l'école - Fiche pédagogique

La vie toute connectée



Public concerné : 14-18 ans

Lien avec le PER :

EN 33 "Exploiter des outils numériques pour collecter l'information, pour échanger et pour réaliser des projets"

Analyse de certains usages du numérique, opportuns ou à risques, et de leur impact sur l'identité numérique

Temps nécessaire :

1 à 4 périodes

Matériel nécessaire :

connexion Internet, beamer, éventuellement captures d'écran polycopiées de pages Internet ou d'articles mentionnés dans la fiche

Mots-clés : smartphone, portable, réseaux sociaux, Internet, vidéos, objets connectés, Internet des objets, hyperconnexion

Résumé

«Aujourd'hui, soit un enfant est en train de dormir, soit il est en ligne.» (Eric Schmidt, PDG de Google de 2001 à 2011).

Les écrans grignotent notre temps de veille, à commencer par celui du **smartphone**. En Suisse, les 12-19 ans passent en moyenne 3h14 par jour sur Internet en semaine, presque 5h par jour le week-end (étude [JAMES 2022](#)). Or ces écrans fatiguent le cerveau et affectent notre capacité de concentration. On a inventé un mot pour évoquer la hantise de ne plus être connecté : la «nomophobie» (pour «no mobile»).

Chaque jour, la vie connectée s'étend à notre environnement physique, avec ce qu'on appelle le **Web des objets** : montres connectées, aspirateurs, réfrigérateurs, tatouages à capteurs, etc. Des puces permettent de retrouver des objets perdus ou volés, comme les vélos. Des brosses à dents nous envoient des messages nous invitant à soigner notre brossage. Des dizaines de milliards d'objets seraient déjà connectés dans

le monde. Ce développement est surtout manifeste dans trois domaines : **la santé** (indicateurs pour compter les pas, mesurer le taux de cholestérol, etc.), **le sport** (performances), **la maison** (commandes à distance pour faire par exemple des économies d'énergie).

Toutes les promesses ne sont pas tenues : les bracelets de santé sont souvent abandonnés, la voiture autonome tarde, les foires aux innovations exhibent des gadgets peu utiles. Le Web des objets pose aussi des problèmes de sécurité informatique. Les objets sont configurés par défaut et connectés en permanence ; des cyberattaques via les objets connectés paralysent parfois des services ou génèrent des fuites de données privées.

Entre écrans et objets connectés, doit-on craindre que se réalise ce vœu de l'ex-boss de Google : «*Nous voulons devenir le 3^e hémisphère de votre cerveau*» ?

Objectifs

- Prendre conscience de la place prise au quotidien par des activités connectées et des risques liés : dépendance, santé, capacités cérébrales
 - Réaliser les conséquences de la révolution de l'Internet des objets
 - Sensibiliser à l'importance de préserver des espaces de vie «déconnectés»
-

Étapes suggérées

Séance 1 – 1 ou 2 période(s)

Un inventaire du temps passé devant les écrans

Messages, jeux en ligne, vidéos, réseaux... Selon des estimations, les Européens passent en moyenne 8 ou 9 heures par jour devant des écrans (TV, smartphone, ordinateur, etc.). L'écran devient-il « la vraie vie » ?

A. L'inventaire des écrans

Proposer aux élèves de compter les heures qu'ils passent devant les écrans.

- Noter sur une feuille le temps passé chaque jour devant la TV, un ordinateur, le smartphone.
- Evaluer combien de fois par jour le téléphone portable est consulté.
- Echanger et commenter les résultats.

Selon des statistiques françaises de 2016, un adulte regardait déjà, en moyenne, 221 fois par jour son smartphone, pour une utilisation de 3h16.

- Si on le consulte plus de 200 fois par jour, combien de minutes s'écoulent entre deux consultations ?

B. Discussion libre

- Est-il important, très important (gradation possible) de recevoir de fréquents messages ? Faut-il y répondre tout de suite ? Pourquoi ?
- Est-il frustrant de devoir éteindre le portable (à l'école, au coucher...) ?
- Est-ce bon pour le cerveau ?

+ éventuellement : proposer le test «Etes-vous accro à votre portable?»

<http://test.psychologies.com/tests-psycho/tests-addiction/accro-a-votre-portable/faire-le-test/474>.

Puis comparer les résultats des élèves.

Ou alors visionner le documentaire

["Hyperconnectés, le cerveau en surcharge"](#) (50 min).

C. Les effets potentiels

Orienter la discussion sur les diverses manières dont nos cerveaux peuvent être affectés: pertes d'attention, de concentration, de créativité, prédominance d'une « pensée-zapping », fatigue visuelle (*voir*

lien plus bas), dépendance affective.

Selon les dernières recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie, un enfant entre 2 et 5 ans ne devrait pas consulter d'écran plus d'une heure par jour.

Michel Desmurget, chercheur en neurosciences cognitives constate (sur atlantico.fr) : «*Les enfants ne savent plus s'ennuyer. Or l'ennui est fondamental dans le développement des zones associées à l'imaginaire et à la créativité*».

Sophia Achab, médecin au service d'addictologie des Hôpitaux Universitaires de Genève renchérit (dans *Le Temps*) : «*Le smartphone est un outil immersif qui permet d'assouvir 24h/24 besoins et*

pulsions : reconnaissance, compétition, interactions sociales, sexe, rencontres, jeux de hasard et d'argent... On s'en sert pour se détendre, et on peut finir par ne plus pouvoir gérer ses frustrations autrement».

D. L'inventaire des loisirs non connectés

Proposer aux élèves de noter le temps passé par semaine à des activités non connectées. Puis diviser par sept pour une moyenne quotidienne.

- Demander à chaque élève de comparer avec le temps connecté.
- Ouvrir la discussion : est-ce équilibré ? Quel serait un bon équilibre ?

Séance 2 – 1 ou 2 période(s)

Les objets connectés

A. L'Internet des objets

- Ouvrir la discussion : les élèves savent-ils de quoi il s'agit ? Qui connaît ou a des objets connectés ?

Donner quelques indications, puis proposer un exercice : noter tous les objets dans la salle de classe qui pourraient être dotés d'une connexion, et pour quel usage.

- Noter au tableau toutes les propositions. En discussion ouverte : sont-elles réalistes ? D'un bon usage ? Compléter la liste avec d'autres objets (*voir articles en lien*).
- Ouvrir la discussion : est-ce une évolution positive ? Pourquoi ?

B. Projection possible

- Projeter la vidéo « La vie connectée », disponible en quatre parties de trois minutes chacune sur YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=6Q5IPSVsPU>.

Puis ouvrir la discussion sur ce que les élèves en retiennent.

3. Promesses ou mirage ?

Certains objets connectés, annoncés comme révolutionnaires, ne tiennent pas toutes leurs promesses. C'est par exemple le cas des lunettes connectées. Poser la question aux élèves : à leur avis, les géants de la tech répondent-ils à un besoin du public ? Ou cherchent-ils à créer artificiellement un besoin ?

(Source intéressante, cet article publié le 25 mars 2023) :
<https://www.rts.ch/info/sciences-tech/technologies/13890641-quel-avenir-pour-les-lunettes-connectees.html>

- Y a-t-il des objets que les élèves ne voudraient pas voir connectés ? Pourquoi ?

Pour aller plus loin

Etudes JAMES 2022 :

https://bdper.plandetudes.ch/uploads/ressources/14628/Rapport_JAMES_2022.pdf

Une interview intéressante de la sociologue Claire Balleys :

https://www.letemps.ch/r-evolutions/grace-aux-reseaux-sociaux-les-jeunes-ont-une-parole-mediatique-c-est-inedit?srsIid=AfmBOoo_eByZY8epE2d6zEVUdT4gCvU5D1jprS1muPbirSPR2-mVaF7I

Un article du *Temps* sur les parents accros aux écrans :

<https://www.letemps.ch/societe/parents-accros-aux-ecrans?srsIid=AfmBOorCEahc-NkgY5qX5s9o-OqqHPtqngNI0fhIhWo-qoj4VV9hcTuK>

«La vie connectée», un livre adressé au jeunes :

<https://www.babelio.com/livres/Julienne-La-vie-connectee/655969>

«La vie connectée» en vidéos, dont la diffusion a été autorisée en classe par le Ministère de l'Education :

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=6Q51PSVSsPU>

Sur les tatouages connectés :

<https://www.rtf.be/article/des-tatouages-connectes-pour-monitorer-votre-sante-ca-existe-10855511>

Alain Maillard, journaliste, responsable du magazine EDITO, décembre 2016. Mis à jour en août 2024.

