

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».

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

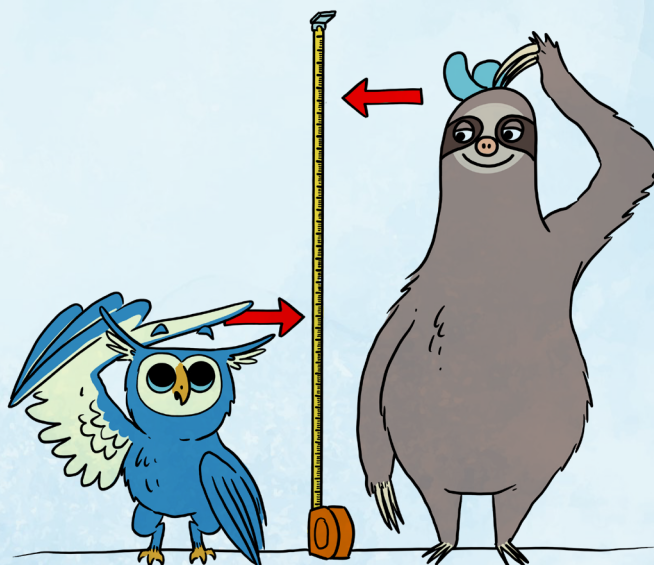
La deuxième partie s'appelle le Cortex préfrontal. C'est un peu comme un hibou sage qui aime manger équilibré, étudier, faire du sport, etc.



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.