

## SÉANCE 2 : Les écrans et mon cerveau

**Matériel : Affiches – Activité de coloriage**

Durée totale : **30 à 45 minutes**

Public : **Cycle 2 / Cycle 3**

Objectifs :

- Comprendre que les écrans agissent sur l'attention et les émotions
  - Faire le lien entre cerveau émotionnel / cerveau qui réfléchit
  - Développer une posture réflexive (et non moralisatrice) face aux écrans
  - Donner des repères simples pour mieux les utiliser
- 

### 1. Rappel de la séance 1

**Question ouverte :**

« Quand est-ce que votre cerveau arrive bien à réfléchir et à apprendre ? »

« Et quand est-ce que c'est plus difficile ? »

Reformulation par l'enseignant :

- Quand les émotions sont trop fortes → le cerveau qui réfléchit a du mal à travailler.
- Quand on est calme, en sécurité → on apprend mieux.

« Aujourd'hui, on va parler d'une chose qui peut parfois aider... et parfois compliquer le travail de notre cerveau : les écrans. »

**Appui visuel : affiche les écrans et mon cerveau à compléter**

---

### 2. Les écrans : ni gentils, ni méchants

Temps de réflexion : quel place prennent les écrans à la maison ? Quelles activités aime-je faire quand les écrans sont éteints ?

**Appui: affiche les écrans, méchants ?**

Les écrans ne sont pas interdits ni mauvais. Tout dépend de comment, combien et quand on les utilise.

Comme le cerveau, les écrans peuvent aider... ou fatiguer.

**Les écrans peuvent aider quand...**

- on apprend quelque chose

- on regarde avec un adulte
- on échange après
- on se détend un peu
- c'est un moment choisi

**Les écrans prennent trop de place quand...**

- on ne peut plus s'arrêter
- on s'énerve quand ça s'arrête
- on ne joue plus
- on ne parle plus
- on dort moins bien

L'objectif n'est pas de juger mais de **faire émerger la nuance**.

---

### 3. Écrans et émotions, quel lien ?

**Appui: affiche les écrans, méchants ?**

« Quand les écrans prennent trop de place, que peut ressentir notre cerveau émotionnel ? »

Réponses possibles à accueillir :

- frustration
- colère
- excitation
- fatigue
- agitation

« Et quand on coupe, comment aider notre cerveau à se calmer ? »

- respirer
- bouger
- parler
- demander de l'aide

**Le cerveau des émotions** aime ce qui va vite, les images, les sons, les surprises. Il réagit fort.

**Le cerveau qui réfléchit** a besoin de calme, de temps, d'attention, de pauses.

Quand il y a **trop d'écrans, trop longtemps**, ce cerveau-là a plus de mal à se mettre en route.

« Ce n'est pas que les écrans sont dangereux. C'est qu'ils peuvent parfois prendre toute la place, et empêcher le cerveau de s'entraîner à se concentrer autrement. »

### **Ce que dit la science :**

Des chercheurs dans plusieurs pays ont observé que, quand les enfants passent beaucoup de temps devant les écrans, certains ont plus de mal à se concentrer ou à rester attentifs en classe.

Important :

- ce n'est **pas une faute**
- ce n'est **pas pareil pour tout le monde**
- ça dépend : du temps passé, du moment, de ce qu'on regarde, si on est seul ou accompagné.

« Le cerveau a surtout besoin de bouger, parler, jouer, ressentir, se reposer. »

## **5. Temps de clôture – Je choisis pour mon cerveau**

Chaque élève complète oralement ou à l'oral collectif :

« Pour aider mon cerveau, aujourd'hui / cette semaine, je peux... »

Exemples :

- jouer dehors
- parler avec quelqu'un
- faire une pause
- respirer
- dessiner
- lire