

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