

CE/CM

QUAR
TIER
libre

GUIDE PÉDAGOGIQUE

Stéphane Grulet & Boualem Aznag

Lisa disparait dans son écran

Un petit roman
pour réfléchir
sur l'isolement dû
à la consommation
d'écran



RETZ

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
ON LIT ET ON COMPREND L'HISTOIRE	5
<i>Lisa disparaît dans son écran</i>	
Une lecture autonome ou collective du roman	5
La compréhension littérale : qui, quoi, quand, où ?.....	6
La compréhension lexicale	7
Lever l'implicite	8
La compréhension des traits humoristiques	8
ON ÉCHANGE, ON PARTAGE	10
Quelles sont nos habitudes de consommation des écrans ?	
Des définitions	10
Quelques questions à... Serge Tisseron	10
Bibliographie.....	11
Mener un débat en classe.....	12
ON TROUVE DES SOLUTIONS	14
Comment bien utiliser les écrans ?	
Réfléchir à son utilisation des écrans.....	14
Des jeux de rôle pour mieux comprendre	14
En parler avec un·e spécialiste.....	15
Réaliser une affiche sur la consommation d'écran	15
ON PARTICIPE À UN PROJET	16
30 minutes d'écran en moins	
Préparation	16
Mon défi : 30 minutes d'écran en moins	17
Prolonger et partager le défi.....	17

INTRODUCTION

Les romans courts de la collection « Quartier libre » ont pour vocation de susciter la **lecture plaisir** chez les élèves. Ces histoires, proches de leur quotidien, mettent en scène une bande de copains attachants, auxquels ils peuvent s'identifier. Ils suivent les aventures d'Alex, Juliette, Nadir, Lisa et tous les autres, dans leur école et leur quartier.

Chaque roman traite d'**une thématique relative à l'enseignement moral et civique**. Ainsi, après une lecture autonome et/ou collective, l'exploitation du roman en classe permet :

- de travailler la compréhension générale du roman (qui, quoi ; lexique ; inférences, traits d'humour) ;
- d'aborder une notion d'EMC, de s'interroger et de trouver des solutions ;
- de mener un projet collectif.

Lisa disparaît dans son écran traite du **comportement face aux écrans** et du **repli sur soi**.

Ce guide pédagogique propose des pistes de travail à mettre en place lors de séances de lecture-compréhension, puis d'enseignement moral et civique. Il est organisé en quatre parties distinctes :

On lit et on comprend l'histoire

Lisa disparaît dans son écran

Après une lecture complète du roman, ces séances ont pour objectif la compréhension du texte aux niveaux littéral (Quels sont les personnages ? Quand et où se déroule l'action ?), lexical (vocabulaire et expressions) et inférentiel (Quelles sont les informations implicites ? Quels sont les traits d'humour ?). Cette partie donne également des pistes pour travailler la lecture à haute voix, l'interprétation et la mise en scène du texte.

On échange, on partage

Quelles sont nos habitudes de consommation des écrans ?

Cette séance permet d'établir un état des lieux de la consommation des écrans à la maison et à l'école, sans jugement moral, et de bien cerner la thématique abordée dans le roman. Lors d'un débat, les élèves confrontent leurs idées ; ils apprennent à donner leur point de vue et à s'écouter.

« QUARTIER LIBRE » ET LES PROGRAMMES

L'exploitation pédagogique de ce roman, en lien avec le programme d'enseignement morale et civique des cycles 2 et 3 de l'Éducation nationale¹, concerne plus particulièrement les domaines de compétences suivants :

CULTURE DE LA SENSIBILITÉ

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.
- S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie
- Exprimer son opinion et respecter l'opinion des autres
- Accepter les différences

CULTURE DU JUGEMENT

- Développer les aptitudes au discernement et à la réflexion critique
- Confronter ses jugements à ceux d'autrui dans une discussion ou un débat argumenté et réglé
- Avoir le sens de l'intérêt général

CULTURE DE L'ENGAGEMENT

- Être responsable envers autrui
- Savoir s'intégrer dans une démarche collaborative et enrichir son travail ou sa réflexion grâce à cette démarche

1. Bulletin officiel n° 30 du 26 juillet 2018.

On trouve des solutions

Comment bien utiliser les écrans ?

Suite au débat, les élèves et leur enseignant·e apportent des réponses concrètes à la problématique posée précédemment. Des activités collectives ou individuelles sont proposées aux élèves pour une application immédiate en classe.

On réalise un projet

« 30 minutes d'écran en moins »

Cette dernière partie donne l'opportunité aux enfants de transférer les éléments théoriques et pratiques abordés précédemment. On leur proposera un défi : remplacer quotidiennement une consommation d'écran de 30 minutes par une activité permettant la manipulation, la socialisation, le jeu, etc., pendant une semaine.

Merci à :

Serge Tisseron pour sa collaboration et son précieux éclairage sur la notion abordée dans ce roman.



ON LIT ET ON COMPREND L'HISTOIRE

Une lecture autonome ou collective du roman

Procéder à une lecture intégrale du roman ; les modalités de mise en œuvre sont différentes selon le niveau de la classe et les capacités des élèves. Les propositions ci-dessous sont à adapter en fonction des habitudes établies dans la classe depuis le début de l'année¹ ; de même, il est conseillé de différencier pour les élèves en difficulté de lecture.

Pour le CE1 • 15 à 20 minutes par jour

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Chapitre 1	Chapitre 2	Chapitre 3	Chapitre 4	Chapitre 5
Lecture en binôme puis collective	Lecture individuelle puis partagée	Lecture individuelle puis collective	Lecture individuelle puis partagée	Lecture individuelle puis collective
Chaque duo, composé de manière hétérogène, découvre et lit le texte. Les enfants lisent un paragraphe tour à tour. Puis mener une lecture collective, à raison d'un paragraphe par élève volontaire.	Chaque enfant découvre et lit silencieusement le texte. Une lecture partagée est ensuite conduite par 5 élèves volontaires. Ils jouent les rôles de madame Lebrun, Nadir, Alex, Juliette et du narrateur.	Chaque enfant lit le chapitre silencieusement. Une lecture collective est ensuite mise en place, à raison d'une page ou d'une demi-page par élève volontaire.	Un groupe de 4 élèves s'isole pour s'entraîner à lire le texte. Ensuite, ils l'interprètent devant les enfants ; ils jouent le rôle de Nadir, Alex, Juliette et du narrateur. Pendant le temps de préparation, les autres lisent individuellement.	Chaque enfant lit le chapitre silencieusement. Une lecture collective est ensuite organisée, à raison d'un paragraphe par élève volontaire.

Pour le CE2 • 15 à 20 minutes par jour

Jour 1	Jour 2	Jour 3
Chapitre 1	Chapitres 2 et 3	Chapitres 4 et 5
Lecture individuelle puis collective	Lecture individuelle puis partagée	Lecture individuelle puis collective
Chaque enfant lit le chapitre silencieusement. Une lecture collective est ensuite mise en place, à raison d'une page par élève volontaire.	Chaque enfant découvre et lit silencieusement les deux chapitres. Une lecture partagée est ensuite conduite par 5 élèves volontaires pour le chapitre 2 ; ils jouent les rôles de madame Lebrun, Nadir, Alex, Juliette et du narrateur. Un autre groupe de 5 élèves procède à l'identique pour le chapitre 3 avec les rôles de Lisa, Nadir, Juliette, Alex et du narrateur.	Chaque enfant lit les deux chapitres silencieusement. Une lecture collective est ensuite mise en place, à raison d'un paragraphe par élève volontaire.

1. D'après *Pour enseigner la lecture et l'écriture au CE1*, Ministère de l'Éducation nationale, 2019.

Pour le CM • 15 à 20 minutes pour la lecture collective en classe

Proposer une lecture individuelle du roman en classe ou à la maison. Le lendemain, procéder à une lecture collective par une dizaine d'enfants (deux par chapitre) ou par six élèves, chacun jouant les rôles de Nadir, Alex, Juliette, Lisa, madame Lebrun et du narrateur.

Avant de débattre sur la problématique abordée dans le roman, il est primordial que tous les élèves aient bien compris le texte. Il s'agit donc de travailler la compréhension en 2 ou 3 séances, en abordant le niveau littéral, puis lexical, en levant les implicites, et enfin en expliquant les traits humoristiques.

La compréhension littérale : qui, quoi, quand, où ?

Vérifier la compréhension générale du récit à l'aide des questions suivantes :

- **Qui** sont les quatre amis de la bande ?

Les quatre amis sont Juliette, Lisa, Alex et Nadir.

- **Qui** sont les autres personnages de l'histoire ?

Le directeur du centre social et culturel, surnommé « Nounours » ; Éliane Lebrun ; le vendeur de Kebab : Mehmet ; le petit frère de Juliette : Théo ; Nathan ; le chat de Nadir : Zitoune.

Inviter les élèves à se référer aux pages de présentation des personnages au début du roman (p. 4 et 5) afin de bien identifier les personnages principaux et le rôle de chacun.

- **Que** raconte l'histoire ?

Ces derniers temps, Lisa n'est pas comme d'habitude, elle est distante et « étrange ». Ses amis veulent en savoir plus : ils mènent l'enquête et comprennent qu'elle est totalement absorbée par son jeu vidéo. Pas question de rester les bras croisés ! Ils vont tout faire pour la ramener à la réalité.

- **Quand** se déroule l'histoire ?

L'histoire commence un vendredi et se poursuit dans le week-end, pour finir le dimanche après-midi. On peut imaginer qu'elle se déroule pendant les vacances car aucune mention à l'école n'est faite.

- **Où** se passe l'histoire ?

L'histoire démarre au centre social et culturel ; elle se poursuit dans le jardin de madame Lebrun, puis devant la maison de Lisa et dans sa chambre. Elle continue à *L'Efes*, puis de nouveau devant la maison de Lisa, et dans la caravane des enfants, « L'épicerie ». Enfin, elle se termine dans le jardin de Juliette.

- **Pourquoi** Lisa ne veut-elle pas construire la cabane en carton avec ses copains ? Parce qu'elle préfère rester dans sa chambre seule et jouer avec sa tablette.

- **Comment** se termine l'histoire ?

Juliette, Alex et Nadir reconstituent le jeu vidéo en grandeur nature, avec les cartons récupérés au centre culturel, afin que Lisa revienne jouer avec eux.

La compréhension lexicale

Selon le niveau de la classe, expliquer ou faire expliquer les termes suivants :

- « *Qu'est-ce qu'il y a ?* **grommelle** Nadir » (p. 7) : grogner, râler.
- « Lisa, Alex et Nadir (...) **emboitent le pas** à Juliette » (p. 8) : suivre Juliette.
- « ... ils sont moitié **stupéfaits**, moitié **éberlués** » (p. 8) : très étonnés.
- « Son amie, le regard fuyant, **marmonne** » (p. 10) : parler avec une voix basse, sans bien articuler.
- « Sa réponse hésitante **sème le trouble** chez ses copains. » (p. 11) : mettre le doute.
- « ... **cela fait des lustres** que je ne l'ai pas vue ! » (p. 12) : cela fait très longtemps.
- « La bande comprend que Lisa **raconte des salades** » (p. 12) : dire des mensonges.
- « *Pourtant tu l'aimes bien le* **tajine** *de boulettes...* » (p. 13) : plat oriental cuisiné dans un récipient en terre, composé de viande et de légumes.
- « ... **tempère** Juliette » (p. 14) : calmer.
- « ... la peur cède la place à la **stupeur** » (p. 15) : grand étonnement.
- « **Hypnotisée** par le jeu... » (p. 17) : fascinée, captivée, envoutée.
- « ... puis la **hisse** sur le rebord de la fenêtre... » (p. 20) : la lever vers le rebord de la fenêtre.
- « on entend **une notification**... » (p. 21) : alerte indiquant la réception d'un message.
- « Un **fatras** de vieilles affaires » (p. 24) : un amas de vieilles affaires.
- « Juliette saute partout pour **esquiver** les coups d'épée... » (p. 28) : éviter.

Le champ thématique du repli sur soi

Pour montrer que Lisa se détourne de ses amis et s'isole, recenser et expliquer les mots et expressions qui relèvent du champ lexical du repli sur soi :

- « Son amie, **le regard fuyant**, marmonne » (p. 10)
- « **Je ne pourrai pas venir demain...** » (p. 10)
- « **Sa réponse hésitante** sème le trouble chez ses copains. » (p. 11)
- « ... **elle joue moins avec nous** en ce moment... » (p. 11)
- « Lisa ? s'étonne madame Lebrun, **cela fait des lustres que je ne l'ai pas vue !** » (p. 12)
- « ... Lisa **raconte des salades**. » (p. 12)
- « ... **le nez sur sa tablette**, les **yeux rougis**, jouant une partie de Capitaine Rouflaquette (...). **Hypnotisée** par le jeu, elle ne s'est même pas aperçue... » (p. 17)
- « *Euh... si,* **bafouille** Lisa prise au piège par **son mensonge**. » (p. 17)
- « ... explique-t-elle avec **un sourire gêné**. » (p. 17)
- « ... son amie **refuse de jouer avec eux**. » (p. 18)

On pourra aussi remarquer l'utilisation à plusieurs reprises des points de suspension quand Lisa parle, ce qui traduit son hésitation et sa gêne.

Pour aller plus loin : Dans ce roman, on peut aussi relever les mots et expressions du champ lexical de l'enquête policière.

Lever l'implicite

En guise de rappel, inviter un ou plusieurs enfants à raconter brièvement l'histoire du roman. On pourra inciter les autres à fermer les yeux et à se passer le film de l'histoire dans leur tête, car s'appuyer sur son image mentale aide à mieux comprendre le texte.

Ensuite, lever l'implicite de certains passages du roman en invitant les élèves à **se mettre à la place des personnages : Que pensent-ils ? Que ressentent-ils ?**

Pour chacun des extraits, poser les questions proposées et laisser un temps d'échange collectif pour que les élèves donnent leur avis et formulent des hypothèses. Au besoin, combler les blancs du texte.

« *C'est étrange, s'inquiète Nadir* » (p. 11) Pourquoi Nadir est-il inquiet ? Que se passe-t-il ?

« *Sitôt arrivés, ils entendent des cris et des bruits de bagarre à l'intérieur* » (p. 15) Quels sont ces bruits ? Y a-t-il vraiment une bagarre chez Lisa ?

« *Sauver notre copine Lisa du capitaine Rouflaquette !* » (p. 23) Pourquoi Alex, Juliette et Nadir veulent-ils sauver Lisa ? Est-elle réellement prisonnière ?

« *Justement. Je lui dirai qu'on se retrouve pour jouer à Capitaine Rouflaquette. Ce n'est pas vraiment un mensonge, répond-elle avec un clin d'œil* » (p. 25) Pourquoi Juliette dit-elle à Lisa qu'elle veut jouer à Capitaine Rouflaquette avec elle ? En quoi ce n'est pas vraiment un mensonge ? Quelle ruse utilise Juliette ?

La compréhension des traits humoristiques

Demander aux élèves de relever oralement ou par écrit les passages drôles du roman ; pour chacun d'entre eux, faire expliquer le ressort humoristique.

« *Tout le monde le surnomme ainsi parce qu'il a une grosse barbe et que, parfois, il grogne comme un ours.* » (p. 7-8) L'utilisation de l'expression au sens figuré « grogner comme un ours » fait écho à l'apparence physique du directeur du centre culturel et à son caractère parfois bougon.

« *Ils sont stupéberlués.* » (p. 8) Ce mot valise permet d'insister sur les deux émotions ressenties et de renforcer avec humour le sentiment d'étonnement.

« *On va mener une mission secrète chez monsieur et madame Lebrun. On l'appellera : "Haro sur le haricot".* » (p. 11) Comme les enquêteurs, Nadir donne un nom à sa mission. Apposer « haro » et « haricot » crée une drôle d'assonance mais aussi un sens décalé (« crier haro » sur quelqu'un ou sur quelque chose signifie que l'on montre son indignation contre cette personne ou cette chose). Cette expression fait aussi référence aux films ou romans d'espionnage des années 1950 dont certains titres, emphatiques, comportaient une rime.

« *Pris de panique, Alex se cache derrière la haie.* » (p. 15) « *Je suis resté caché ici pour surveiller la maison.* » (p. 18) L'humour vient du mensonge d'Alex quant à

sa motivation : il ne souhaitait pas du tout monter la garde, comme il le prétend ; en réalité, trop effrayé par les bruits, il craignait de rentrer dans la maison de Lisa.

« Mehmet, le roi de la frite et de la sauce andalouse. » (p. 19) Le surnom donné à Mehmet est à la fois drôle, chaleureux et gourmand.

« *C'est mon plan K, comme kebab !* » (p. 20) Comme pour sa première mission, Nadir utilise une référence aux énigmes policières, en donnant un nom à son « plan ». Le comique vient du fait que la référence choisie est totalement décalée.

« Il met du blanc pour les soldats de l'espace, du rouge pour Capitaine Rouflaquette, et des taches de blanc et de rouge sur son teeshirt tout neuf. » (p. 23) Le comique vient du fait que Nadir peint autant son teeshirt tout neuf que les silhouettes cartons. On imagine que le vêtement ne sera plus du tout neuf à la fin de l'histoire !

Pour aller plus loin : dire et oraliser

Conduire un travail en lecture oralisée à partir des pistes suivantes :

- Choisir collectivement un personnage du roman et imaginer quelle pourrait être sa voix, en fonction de sa personnalité. Faire justifier les choix et inviter un-e ou plusieurs volontaires à lire devant la classe une phrase de dialogue à la manière de ce personnage.
 - Proposer à un ou plusieurs groupes d'élèves volontaires d'interpréter le dialogue suivant extrait du roman :
 - *Je vais rechercher des idées sur internet et dessiner un plan. Une fois notre nouvelle maison terminée, on pourra la décorer. Lisa, tu pourras apporter de la peinture ?*
 - *Je ne pourrais pas venir demain...*
 - *Pourquoi ?*
 - *J'ai déjà quelque chose de prévu...*
 - *Tu es bien étrange tout à coup.*
 - *Pas du tout ! C'est juste que demain, j'ai promis... à madame Lebrun... de l'aider à cueillir ses haricots.*
 - Demander à un enfant de choisir en secret une phrase d'un des personnages, lui faire lire à haute voix. Les autres élèves doivent retrouver à qui elle appartient.
-

ON ÉCHANGE, ON PARTAGE.

Quelles sont nos habitudes de consommation des écrans ?

Des définitions

L'attention est une volonté personnelle de concentrer son esprit sur une tâche spécifique.

L'utilisation problématique des écrans est l'usage excessif de jeux vidéo, de réseaux sociaux, de plateformes de streaming, etc.

L'isolement est le résultat d'un comportement de repli sur soi dû à un élément extérieur.

Quelques questions à... Serge Tisseron

Serge Tisseron est psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, membre de l'Académie des technologies. Il a réalisé la première thèse sous la forme d'une bande dessinée (1975). En 2007, il a imaginé les repères « 3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans » et l'activité théâtrale appelée « Jeu des trois figures » pour développer l'empathie de la maternelle à la 6^e, qui bénéficie d'un agrément de l'Éducation nationale. Il a créé en 2012, en lien avec le MEDDE, le site memoiresdescatastrophes.org, « la mémoire de chacun au service de la résilience de tous », puis en 2013 l'Institut pour l'étude des relations homme-robots (IERHR).

Quels sont les risques liés à une exposition importante des enfants aux écrans ?

Devant un écran, on ne voit pas le temps passer, ou bien alors, on zappe et on change d'écran. Les écrans sont ainsi comme les sodas et les barres chocolatées que l'on n'est jamais rassasié de grignoter. Ces nourritures sont trop grasses, trop salées et trop sucrées, et elles sont pour cela dangereuses pour la santé si on en consomme trop. De la même façon, sur les écrans, tout est plus coloré, mouvementé et émouvant que dans la vraie vie. Cette explosion d'images, de sons et d'informations qui se succèdent très vite crée un plaisir permanent et immédiat. Il en résulte trois conséquences.

Tout d'abord, on constate chez les enfants qui passent beaucoup de temps devant les écrans une baisse des capacités d'attention et de concentration. Leur cerveau s'habitue à suivre ou enchaîner des mouvements ou des actions plutôt que de se mobiliser volontairement sur une tâche.

Il existe aussi un fort risque de réduire son temps de sommeil pour y rester plus longtemps, avec des conséquences problématiques sur la mémoire, l'humeur, les capacités d'attention et de concentration, l'alimentation, et bien entendu les performances scolaires.

Enfin, dans les jeux vidéo, les capacités de décision et d'action rapides sont augmentées par des périodes de jeu courtes (moins d'une heure de jeu par jour), mais quand le jeu devient envahissant, cela se fait aux dépens des compétences dédiées à la prise de recul et au contrôle des impulsions. Des temps de jeu importants peuvent réduire la capacité de prendre du recul par rapport à une situation réelle ou fictive et augmenter le risque de réactions impulsives.

Une consommation modérée d'écran peut-elle être bénéfique pour les enfants ?

Un rapport de l'Unicef publié en décembre 2017² conclut, après analyse de l'ensemble des recherches internationales récentes, que l'utilisation des technologies numériques par les enfants aurait des effets bénéfiques sur la socialisation. Elle augmenterait le sentiment d'être en lien avec les camarades, réduirait la sensation d'isolement et favoriserait les amitiés existantes. Elle renforcerait aussi la quête de partage et la recherche de l'autre, inviterait à prendre en compte l'avis des camarades, et à anticiper et décoder leurs réactions. Mais cela n'est valable que si les liens noués à travers les écrans (à commencer par les réseaux sociaux et les jeux vidéo) sont maintenus et renforcés par des liens dans la réalité, notamment avec les camarades d'école.

Quels messages importants pouvons-nous faire passer aux élèves sur la consommation d'écran ?

Pour profiter des écrans sans y passer trop de temps, il faut se demander à chaque fois si c'est le plaisir qu'on y trouve qui retient, ou bien si c'est le désir d'oublier quelque chose qui nous préoccupe. Dans le second cas, nous courons le risque de ne plus parvenir à les quitter.

L'utilisation problématique des réseaux sociaux commence lorsque l'on cherche à se comparer aux autres de façon à se sentir plus reconnu-e, plus intelligent-e, plus fort-e... Quiconque commence à comparer son réseau social à celui des autres est menacé-e d'entrer dans un cercle vicieux toujours plus frustrant et addictif, car, oui, on peut toujours trouver mieux !

Dans le cas des jeux vidéo, une mauvaise utilisation commence lorsqu'il ne s'agit plus de trouver du plaisir dans le jeu, mais de fuir un déplaisir. Alors le jeu, au lieu d'être enrichissant, devient répétitif et désocialisant, c'est-à-dire enfermant. Il est normal de chercher ponctuellement à fuir une difficulté en s'immergeant dans une activité qui accapare l'esprit et qui évite de penser à ce qui préoccupe. Mais lorsque cela se reproduit régulièrement, attention, danger ! Si c'est le cas, il est alors important de trouver quelqu'un avec qui parler de ce qui ne va pas.

Bibliographie

Des livres pour les élèves

Manuel de survie pour accrocs aux écrans, ou comment garder ton ordi et tes parents, Serge Tisseron, Nathan Jeunesse.

Les écrans, Audrey Guiller, Marie Mignot, Milan.

2. *La situation des enfants dans le monde 2017 : Les enfants dans un monde numérique*, Fonds des Nations unies pour l'enfance, New York, 2017.

Maxence et moi contre les écrans, Caroline de Saint-Poncy, Bookelis.

Les écrans, Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Robin, Gallimard Jeunesse.

Des livres pour les adultes

3-6-9-12 apprivoiser les écrans et grandir, Serge Tisseron, Érès.

Les écrans, le cerveau... et l'enfant, Béatrice Descamps-Latscha, Anne Bernard-Dellorme, Elena Pasquinelli, Gabrielle Zimmerman, Le Pommier.

Du bon usage des jeux vidéo, Benoît Virole, Hachette.

Mener un débat en classe

Pour cette activité, il est souhaitable que les élèves soient regroupés en cercle de sorte à échanger plus facilement et à ce que chacun-e demande la parole en levant le doigt (le bâton de parole n'est pas très pertinent car il peut freiner la libre expression). L'enseignant-e veille à ce que chacun-e puisse prendre la parole, il/elle ne donne pas son avis et n'exprime pas de jugement après l'intervention d'un enfant.

Pour introduire le débat, mettre en place un échange entre élèves à partir du comportement de Lisa dans le roman, et ayant pour objectif de **définir l'utilisation problématique des écrans**. Au besoin, s'appuyer sur les questions suivantes :

- Pourquoi la bande est-elle contente d'avoir un gigantesque tas de cartons ?
- Que répond Lisa quand ses amis lui proposent de construire une cabane ? Pourquoi ?
- Comment est utilisée la tablette à la fin du roman ?

Puis mener un débat où chacun-e est amené-e à **formuler son avis** en lien avec la problématique mais aussi à **écouter les arguments des autres**. Ce débat peut être conduit à l'aide d'une des situations suivantes :

Tempête de cerveau. Écrire la question suivante au tableau : « *Qu'est-ce qu'un écran ?* » puis lister collectivement les réponses. Résultats attendus : un écran peut être une télévision, un ordinateur portable, un téléphone, une tablette, une montre connectée, une liseuse, un moniteur d'ordinateur, un tableau blanc interactif, une console de jeux, un ordinateur de bord embarqué dans une voiture, un avion, un train, une affiche interactive dans un lieu public. À partir de la liste obtenue, faire remarquer que **les écrans sont omniprésents** dans la vie quotidienne et qu'ils remplissent une fonction bien précise. Proposer aux élèves d'expliquer comment ils utilisent chaque type d'écran de la liste (par oral ou par écrit, selon le niveau de classe). Procéder à une synthèse afin de dégager les habitudes de consommation des écrans au quotidien.

Débat. Faire trouver les aspects positifs et négatifs de l'utilisation des écrans dans le roman. *Aspect négatif* : Lisa préfère jouer seule avec sa tablette plutôt que de jouer avec ses ami-e-s.

Aspects positifs : Alex trouve des idées de plans de cabane sur internet. Nadir enregistre des souvenirs en vidéo avec la tablette.

Collectivement, faire trouver d'autres aspects positifs et négatifs de l'utilisation des écrans dans la vie quotidienne, à l'école et à la maison ; par exemple :

- **L'excès d'activités sur écran favorise** la myopie, incite au grignotage, a une mauvaise influence sur le sommeil, empêche de pratiquer une activité physique extérieure, une activité créatrice ou d'être en communication avec une ou plusieurs personnes, nuit à la concentration en classe...
- **L'utilisation des écrans permet** de partager un moment agréable en famille devant un programme de télévision, de pratiquer seul-e ou à plusieurs un jeu qui permet d'apprendre ou de se détendre, de trouver une information à une question posée...

Organiser un échange sur l'utilisation des écrans au quotidien où chacun-e pourra donner son avis sur les risques et l'intérêt de ces habitudes.

Les noter au tableau, puis en réaliser une trace écrite individuelle sous forme de carte mentale.

Les idées reçues. Proposer aux enfants d'échanger brièvement sur chacune des propositions suivantes, liées à la consommation d'écran dans la vie quotidienne. Les phrases ci-dessous sont des idées reçues destinées à être débattues et contredites.

→ *Il est conseillé de regarder la télévision le matin, avant d'aller à l'école.*

Selon une enquête de Santé Publique France³, un enfant qui est exposé aux écrans le matin aurait trois fois plus de risques de développer des troubles du langage ; pour celui qui ne parlerait pas avec ses parents, après ce moment de consommation, le risque serait six fois plus important.

→ *Jouer avec sa tablette permet de s'endormir plus facilement.*

Selon Yvan Tuitou, membre de l'Académie de médecine, interviewé sur Téléràma.fr le 5 mai 2019⁴, « les écrans fonctionnent avec des LED qui ont une raie lumineuse bleue. C'est la plus toxique pour l'horloge biologique parce qu'elle bloque la sécrétion de mélatonine, qui est précisément l'hormone de la nuit et qui facilite le sommeil et l'endormissement. »

→ *Quand je joue avec ma tablette, j'apprends.*

Jouer permet de développer des stratégies, mais il faut aussi veiller à l'intérêt du jeu. Pour affirmer que l'on a appris quelque chose, il faut recevoir une information, la comprendre et la mettre à l'épreuve de la réalité. Pour autant, l'écran peut être un outil d'apprentissage, un maillon dans une chaîne.

→ *Être devant un écran empêche de passer du temps avec sa famille, ses amis.*

Pas nécessairement : un moment avec les membres de la famille devant l'écran plat à la maison ou au cinéma permet de se retrouver, de partager des émotions communes, de discuter ensemble ensuite de ce qu'on a vu. C'est également le cas pour un jeu vidéo qui réunit des amis ou la famille. C'est la pratique individuelle qui est à limiter.

Dilemme moral. Poser oralement le dilemme moral suivant aux élèves : « *Tes parents s'absentent 45 minutes pour aller au supermarché. Tu as des devoirs à faire mais tu aimerais jouer avec ta tablette. Que vas-tu faire ?* » Vérifier la compréhension du dilemme, puis ouvrir le débat en permettant aux élèves de donner et de confronter leurs points de vue. Au besoin, inviter un enfant à argumenter d'avantage pour l'aider à construire sa pensée.

3. <https://www.santepubliquefrance.fr/>

4. <https://www.telerama.fr/enfants/sommeil-des-enfants-deux-heures-avant-le-coucher,-il-faut-arreter-les-ecrans,n6210904.php>

Quel que soit le type d'échange retenu parmi ces quatre propositions, s'appuyer sur les aspects théoriques donnés précédemment pour nourrir le débat et aboutir à la conclusion que les écrans peuvent être, à l'école comme à la maison, un bon outil pour apprendre, se détendre, passer de bons moments en famille ou entre amis, à condition d'être utilisés de manière raisonnable et raisonnée. Il est notamment conseillé de surveiller et limiter le temps passé sur un écran car un abus peut avoir des incidences physiologiques (baisse de la concentration, prise de poids, problème de sommeil, troubles visuels) et sociales (repli sur soi, baisse de l'attention portée aux autres). En conclusion, dire ou faire dire qu'il est recommandé de ne pas avoir de télévision, de tablette ni d'ordinateur dans sa chambre, de limiter le temps d'utilisation des écrans, et d'être accompagné-e lors d'une recherche sur internet.

Cette conclusion constitue la **trace écrite** dans le cahier de l'élève, avec la définition de l'utilisation problématique des écrans rédigée collectivement.

ON TROUVE DES SOLUTIONS .

Comment bien utiliser les écrans ?

Rappeler les acquis des séances précédentes : au besoin faire rappeler l'histoire du roman et la conclusion du débat. Expliquer que la consommation d'écran peut être bénéfique si elle est régulée, effectuée avec modération et encadrée par un adulte. Ensuite, proposer aux élèves une ou plusieurs activités parmi les suivantes pour donner du sens aux notions évoquées.

Réfléchir à son utilisation des écrans. Proposer à chaque élève de lister sur son cahier d'essai l'ensemble des écrans disponibles à la maison. Procéder à une synthèse en invitant un enfant à citer un écran présent à son domicile. Le noter au tableau et lui demander de réfléchir à sa façon de l'utiliser : Pourquoi ? Quand ? Combien de temps ? Inviter les élèves qui ont ce même type d'écran à partager cette réflexion. Demander aux élèves s'ils ne pourraient pas en avoir un usage différent : plus court ? plus intelligent ? plus efficace ?

L'objectif est de faire comprendre aux élèves qu'avoir un bon usage des écrans s'apprend : il faut donc réfléchir à sa consommation quotidienne pour l'optimiser et la limiter.

Des jeux de rôle pour mieux comprendre. Proposer le jeu de rôle suivant avec des élèves volontaires : « *Théo est au lit, ses parents lui souhaitent une bonne nuit. Une fois ses parents partis, Théo sort sa tablette et joue.* » Faire jouer la scène et procéder à son analyse à partir des questions suivantes : *Est-ce que Théo va bien dormir ? Est-ce que Théo aura assez dormi ? Que risque-t-il d'arriver à Théo le lendemain matin en classe ? Que peut-on faire avant de s'endormir ?*

En conclusion, faire dire aux élèves que, pour bien utiliser une tablette, il faut choisir le ou les bons moments dans la journée et en limiter le temps de consommation. Rappeler que le Haut Conseil de la santé publique recommande d'interdire la présence d'écran dans la chambre de l'enfant ou de l'adolescent.

Inviter deux autres élèves volontaires à rejouer la scène en prenant en compte les propositions de la classe ; par exemple : avant d'éteindre la lumière, Théo lit quelques pages d'un livre.

Mettre en place d'autres jeux de rôle ayant pour but de mettre en avant les bons usages des écrans ; par exemple :

« Théo invite Sofiane chez lui, samedi après-midi, pour jouer. Mais Théo passe tout son temps sur sa console de jeux portable sans se soucier de la présence de son copain. »

« On est samedi, il fait beau, ses copines l'invitent à sortir, mais Eva préfère passer toute l'après-midi à regarder des vidéos sur sa tablette. »

En parler avec un-e spécialiste. Inviter en classe un membre d'une association proposant des activités pour sensibiliser les enfants à la consommation des écrans et leur apprendre à bien les utiliser au quotidien.

Réaliser une affiche sur la consommation d'écran. Organiser la classe en groupes de quatre élèves et demander à chacun-e de réfléchir à un bon usage des écrans à la maison, en s'appuyant sur la conclusion du débat. Chacun-e note 2 ou 3 propositions. Lors de la mise en commun, valider ou non les propositions. Faire une synthèse et lister les conseils pertinents sur une affiche ; par exemple :

- Le matin avant d'aller à l'école, je n'utilise pas d'écrans ; je joue ou je lis.
- Le weekend, en fin de matinée ou dans l'après-midi, je peux regarder un dessin animé.
- Avant de diner, je peux jouer 40 minutes avec ma console.
- Pendant le repas, on discute en famille, sans télévision.
- Le soir, je lis avant de m'endormir.
- Le samedi soir, nous regardons un film tous ensemble.

ON PARTICIPE À UN PROJET.

30 minutes d'écran en moins

Préparation

Rappeler les acquis des séances précédentes et faire dire par les élèves que les personnages du roman ont aidé Lisa à réduire sa consommation d'écran en organisant un grand jeu ; ils ont remplacé le temps d'écran par une autre activité.

Proposer aux élèves d'en faire autant, selon les modalités suivantes :

- Compléter un emploi du temps d'une journée type.
- Identifier un temps de consommation d'écran non approprié.
- Le remplacer par une autre activité.

 **Astuce :** Au préalable, nous proposons qu'un mot ou une information soit donné aux familles par le biais du cahier de correspondance pour expliquer la démarche de ce projet et son lien avec le programme de l'Éducation nationale. En fonction des habitudes de l'école et de la classe, une courte réunion avec les parents peut être organisée avant la mise en place de l'activité.

Évaluer sa consommation d'écran au quotidien

Remettre à chaque enfant un tableau représentant une journée type (chaque case est divisée par un filet pointillé pour marquer la demi-heure).

Ma journée d'école											
7 h	7 h 30	8 h	8 h 30	9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h	12 h 30
13 h	13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30
19 h	19 h 30	20 h	20 h 30	21 h	21 h 30	22 h	22 h 30	23 h	23 h 30	00 h	

Ma journée de repos											
7 h	7 h 30	8 h	8 h 30	9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h	12 h 30
13 h	13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30
19 h	19 h 30	20 h	20 h 30	21 h	21 h 30	22 h	22 h 30	23 h	23 h 30	00 h	

Donner la consigne suivante : « Demain, vous remplirez cette grille tout au long de la journée. Pour chaque case horaire, indiquer au crayon de papier ce que vous faites : sommeil, école, moment familial, activité, écrans, jeu avec les copains... » Il est pertinent de faire compléter ce tableau pour une journée d'école puis pour une journée de weekend.

Bilan collectif : le lendemain, inviter chaque enfant à analyser sa ou ses grille-s en surlignant en jaune les cases où apparaissent des moments passés devant les écrans. Proposer à ceux qui le souhaitent de s'exprimer sur leur consommation personnelle d'écran, puis proposer un défi à toute la classe : 30 minutes d'écran en moins au quotidien.

Mon défi : 30 minutes d'écran en moins

Lister collectivement ce qu'il est possible de faire pour remplacer 30 minutes d'écran : jouer à un jeu de société ; faire un dessin ; faire une activité créative pour décorer sa chambre ou offrir à quelqu'un ; lire un livre ; fabriquer quelque chose ; jouer dans le jardin ; inventer une histoire avec ses jouets... On pourra se baser sur les activités réalisées précédemment, notamment relire l'affiche sur la consommation d'écran.

Ensuite, demander aux élèves de choisir un temps de consommation d'écran d'au moins 30 minutes dans le déroulement de leur journée, de le gommer et de le remplacer par une des activités de leur choix (sans écran bien sûr !). Inciter les élèves à remplacer les temps sur écran non appropriés, par exemple ceux du soir avant de dormir ou du matin au réveil, ou encore les périodes longues.

 **Astuce :** Il est possible que le temps d'utilisation d'écran au quotidien soit très variable d'un élève à l'autre. Si certains ont déjà un faible temps de consommation d'écran, les mettre en binômes avec de « grands consommateurs » afin qu'ils les aident à repenser leur emploi du temps.

Donner ensuite la parole à quelques élèves afin qu'ils expliquent leur choix et comment ils souhaitent s'organiser.

Enfin, préciser que ce défi sera mis en œuvre **pendant une semaine**. Pendant cette semaine, en début de journée, des élèves volontaires s'expriment sur la réalisation du défi ; au besoin leur poser les questions suivantes :

- Quelle période d'écran avais-tu décidé de réduire ?
- Pourquoi avais-tu choisi cette consommation d'écran plutôt qu'une autre ?
- Quelle activité as-tu choisi en remplacement ?
- Qu'en as-tu pensé ? Est-ce que tu conseilles cette activité aux autres enfants de la classe, et pourquoi ?

Prolonger et partager le défi

Après cette expérimentation, demander aux enfants ce qu'ils ont ressenti pendant la réalisation du défi. Les inciter à prolonger le défi et à le partager avec le reste de l'école.

Proposer à chaque élève de réaliser un texte de type :

« J'ai remplacé 30 minutes d'écran par Je pense que Si toi aussi, tu veux le faire, je te conseille de »

Regrouper les textes sur des affiches intitulées « Notre défi : 30 minutes d'écran en moins au quotidien », qui seront exposées dans le hall de l'école.

Ma journée d'école											
7 h	7 h 30	8 h	8 h 30	9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h	12 h 30
13 h	13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30
19 h	19 h 30	20 h	20 h 30	21 h	21 h 30	22 h	22 h 30	23 h	23 h 30	00 h	

Ma journée de repos											
7 h	7 h 30	8 h	8 h 30	9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h	12 h 30
13 h	13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30
19 h	19 h 30	20 h	20 h 30	21 h	21 h 30	22 h	22 h 30	23 h	23 h 30	00 h	