



## FICHE PÉDAGOGIQUE

# ÉMOTIONNONS-NOUS

CHUT!EXPLORE  
#5 A fleur de peau

- **Public :** 10-15 ans.
- **Durée :** 1 heure.
- **Matériel :** téléphones connectés à Internet et vidéoprojecteur.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Comprendre et apprendre** à discerner ses émotions.
- **Prendre du recul** vis-à-vis des contenus en ligne et outils numériques qui utilisent et jouent sur nos émotions.

## LES RESSOURCES

Site du CLEMI - Webinaire avec Yves Soulé, « Images et émotions : comment les élèves reçoivent les images d'actualité ? »

⊕ [www.clemi.fr/formations/notre-offre-de-formation/notre-cycle-de-webinaires-les-invites-du-clemi/cycle-reportage-photo-yves-soule-images-et-emotions-comment-les-eleves-recoivent-les-images-dactualite](http://www.clemi.fr/formations/notre-offre-de-formation/notre-cycle-de-webinaires-les-invites-du-clemi/cycle-reportage-photo-yves-soule-images-et-emotions-comment-les-eleves-recoivent-les-images-dactualite)

« Les adolescents, les écrans et la santé mentale », OMS, septembre 2024 :

⊕ [www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health](http://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health)

« Mes émotions débordent/Roxane n'est plus aux manettes » de Psychotuto/Lumini :

⊕ [www.lumni.fr/video/mes-emotions-debordent](http://www.lumni.fr/video/mes-emotions-debordent)

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

### 1 Vidéo - 5 minutes

Introduction avec la vidéo « Mes émotions débordent/Roxane n'est plus aux manettes » de Psychotuto/Lumini (4:59). Cette vidéo introductory rappelle qu'à l'adolescence, les émotions sont plus fortes et changeantes. Il faut les accueillir, sans jugement.

### 2 Toutes et tous accros ? - 20 minutes

**Point sur ses pratiques** : combien de temps est-ce que je passe sur Internet ? Sur les réseaux sociaux ? Quels types de contenus m'attirent plus ? Si je devais supprimer une habitude, quelle serait-elle ? Que pourrais-je faire à la place ? Quelle est mon utilisation des émoticônes ? Lesquels sont les plus utilisés ? Qu'est-ce que cela dit de mon rapport aux autres dans la sphère virtuelle ?

→ Rappeler la moyenne européenne de 5 heures passées chaque jour sur les réseaux sociaux chez les 16-25 ans pour se positionner. Chez les 12-17 ans, Snapchat et TikTok captent la moitié du temps en ligne (40h mensuelles).

→ Expliquer en quoi consiste la Fomo (fear of missing out, peur de rater quelque chose).

### 3 Emotionnons-nous - 25 minutes

Se connecter à un réseau social, demander aux participant·es de sélectionner trois posts aléa-

toires : cela peut être les 3 premiers qui s'affichent, ou 3 posts qui interpellent.

En cas d'impossibilité à se connecter à Internet et/ou d'absence de téléphones, demander aux participant·es de se souvenir de posts qui les ont marqués récemment.

**Classer et analyser les contenus sous forme de tableau :**

- Type de contenu : divertissement, information, sport, loisir, scientifique... (catégories à adapter selon les contenus),
- Objectif(s)/intérêt(s)/apport(s) de la publication,
- Effet(s) sur mon cerveau : concentration, émotions, apprentissage.

→ Comprendre et expérimenter le doomsurfing (ne pas arriver à s'empêcher de scroller).

→ Décrire le circuit de la récompense (cf. « Les chemins de la dopamine du Chut ! Explore #5 »).

### 4 Carte mentale - 10 minutes

Lister tous les usages de supports numériques. Indiquer le temps passé par les participant·es et participants. Qu'en est-il pour les réseaux sociaux ? Les jeux vidéo ? Des vidéos ? Séries ? Films ? Sites Internet ? Une fois la liste établie, indiquer en parallèle les émotions mobilisées en fonction des contenus.