



# **Bien-être**

Plongée en profondeur  
UNIS pour contrôler notre temps d'écran

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



RÉALISÉE GRÂCE À



Un programme offert par UNIS à l'école

## OBJECTIFS

- Les élèves découvriront comment leur utilisation des écrans influence leur bien-être.
- Les élèves établiront des liens entre leur utilisation des écrans, leur humeur et leur motivation.
- Les élèves élaboreront un plan et passeront à l'action pour contrôler leur temps d'écran afin de favoriser leur bien-être.

## SURVOL

- Les élèves mènent une expérience pour étudier leur temps d'écran et leur humeur.
- Les élèves explorent les impacts du temps d'écran sur leur humeur et leur bien-être.
- Les élèves se basent sur ce qu'ils ont appris pour créer un plan d'action afin de favoriser des habitudes saines en matière de temps d'écran.
- Les élèves réfléchissent à l'exercice qu'ils ont fait pour favoriser des habitudes saines en matière de temps d'écran.

## MATÉRIEL

Tableau blanc/noir

## LIENS AVEC L'APPRENTISSAGE SOCIO-ÉMOTIONNEL

- Conscience de soi
- Gestion de soi
- Conscience sociale
- Compétences relationnelles
- Prise de décision responsable

## PRÉPARATION

Cette plongée en profondeur se compose de quatre parties qui peuvent être réalisées sur plusieurs jours. Vous pourrez choisir de passer plus ou moins de temps sur chacune des parties selon les besoins de votre classe. Veuillez noter que vous devrez accorder quelques jours aux élèves entre la première et la deuxième partie pour leur expérience, de même qu'entre la troisième et la quatrième partie afin qu'ils aient le temps d'essayer leurs stratégies avant la phase de réflexion.

## MARCHE À SUIVRE RECOMMANDÉE

Vous pouvez réaliser cette plongée en profondeur à tout moment, mais nous vous recommandons de faire d'abord la série d'activités de la plongée en profondeur *UNIS pour stimuler notre cerveau!* afin d'améliorer la compréhension des élèves sur le cerveau et de bien les préparer aux activités qui suivent.

## PREMIÈRE PARTIE : EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE

### *Étape 1 : Rapide exercice de pleine conscience*

Guidez les élèves dans l'exercice de pleine conscience ci-dessous ou choisissez une autre version dans les pratiques de pleine conscience supplémentaires à la fin de l'Activité 2 : *UNIS dans la pleine conscience*.

Indiquez aux élèves qu'ils sont invités à participer aux moments de pleine conscience, mais que ceux-ci ne sont pas obligatoires.

#### Exercice de pleine conscience

- Prenons un court moment pour pratiquer la pleine conscience tous ensemble.
- Premièrement, assoyez-vous confortablement dans votre chaise. Posez vos pieds à plat sur le sol. Déposez vos mains sur vos jambes.
- Si vous êtes à l'aise, vous pouvez fermer vos yeux. Sinon, regardez vers le bas, vers votre bureau ou la table.
- Maintenant, remarquez les bruits qui se font entendre dans la pièce en ce moment.
- Vous n'avez pas à faire autre chose que de remarquer ce que vous entendez.
- Maintenant, voyez si vous pouvez diriger votre attention vers votre respiration. Remarquez que vous êtes en train de respirer en ce moment.
- Ressentez l'air qui circule dans votre nez lors de l'inspiration et de l'expiration.
- Ensuite, nous allons prendre de lentes inspirations et expirations...
- Maintenant, inspirez lentement...
- Puis, lentement, expirez par la bouche.
- À votre propre rythme, prenez deux autres respirations profondes en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche.
- Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux.

### *Étape 2 : Réflexion*

Invitez les élèves à se mettre en groupes de deux pour réfléchir aux questions suivantes.

- Qu'avez-vous remarqué à propos de votre esprit et de votre corps après le moment de pleine conscience?
  - Comment vous sentiez-vous physiquement? Plus d'énergie, moins d'énergie, une sensation de détente?
  - Comment était votre esprit? Occupé, calme, autre?
  - Discutez-en entre vous.

### *Étape 3 : Présentation de l'expérience*

Engagez tout d'abord une conversation sur l'utilisation des écrans par les élèves.

Posez les questions suivantes et notez les réponses des élèves au tableau :

- Combien d'entre vous utilisent des écrans (télévision, tablette, ordinateur, jeu vidéo)?
- Qu'aimez-vous à propos des activités que vous faites grâce aux écrans?
- Croyez-vous que les écrans influencent votre bien-être?

Ensuite, présentez l'expérience *Les écrans et mon humeur*.

- Dans le cadre de cette expérience, vous ferez le compte rendu de votre temps d'écran ainsi que de votre humeur et de votre niveau d'énergie.

#### Instructions :

- Au cours des trois (ou cinq) prochains jours, prenez en note votre temps d'écran à l'aide du tableau *Temps d'écran et humeur* (p. 8).

Donnez trois ou cinq jours à vos élèves pour observer leur temps d'écran et leur bien-être. Passez ensuite à la deuxième partie.

## DEUXIÈME PARTIE : RÉFLEXION SUR LE COMPTE RENDU DU TEMPS D'ÉCRAN

### Étape 1 : Réflexion sur leurs observations

Invitez les élèves à réfléchir au compte rendu de leur temps d'écran et de leur humeur. Utilisez les questions ci-dessous pour guider leur réflexion :

- Qu'avez-vous remarqué à propos de votre utilisation des écrans et de votre humeur?
- Avez-vous trouvé difficile d'éteindre les écrans?
- Qu'est-ce qui s'est passé lorsque vous deviez faire une autre activité après avoir passé du temps devant un écran?

Invitez les élèves à se mettre en groupes de deux pour réfléchir ensemble, puis demandez-leur de faire part de leurs réponses au reste de la classe.

Catégorisez les thèmes qui reviennent souvent (par exemple, « c'était difficile de fermer la télévision » ou « j'étais de mauvaise humeur quand je devais arrêter de jouer à mon jeu vidéo »).

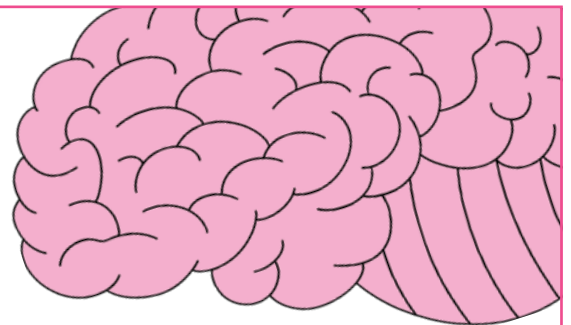
### Étape 2 : Exploration du temps d'écran et du bien-être

- Maintenant que nous avons étudié comment nous nous sentons lorsque nous utilisons les écrans, nous allons en apprendre plus sur une substance chimique du cerveau qui est grandement impliquée dans notre utilisation des écrans.

### QUELQUES FAITS SUR LE CERVEAU

Note : Si les élèves n'ont pas fait la plongée en profondeur *UNIS pour stimuler notre cerveau!*, présentez l'information ci-dessous sur les neurotransmetteurs :

- Le cerveau communique en utilisant différentes substances chimiques, les neurotransmetteurs, qui ont un impact important sur notre bien-être.
- Est-ce que quelqu'un sait ce qu'est un neurotransmetteur?
  - Invitez les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont vu dans cette vidéo (optionnelle) qui présente quelques faits sur le cerveau : <https://www.youtube.com/watch?v=EylhOe8A4F4>.
- Définition : Un neurotransmetteur est une substance chimique qui envoie des messages dans le cerveau et à d'autres parties du corps. Les neurotransmetteurs aident notre cerveau à communiquer avec notre corps.
  - Les neurotransmetteurs contribuent aux aspects physiques de notre corps comme le rythme cardiaque, l'appétit (quand on a faim) et le sommeil. Ils influencent également notre humeur et nos émotions.



**Si vous avez déjà fait UNIS pour stimuler notre cerveau!, posez les questions suivantes :**

- De quoi vous souvenez-vous à propos du neurotransmetteur dopamine?

Écrivez les réponses des élèves au tableau ou revoyez l'affiche sur la dopamine créée par les élèves dans le cadre de la plongée en profondeur *UNIS pour stimuler notre cerveau!*.

Maintenant, rappelez le rôle de la dopamine :

- La dopamine nous aide à nous sentir bien.
- Cette substance chimique est produite lorsque nous recevons une récompense, que nous atteignons un objectif ou que nous relevons un défi.
- La dopamine est aussi produite lorsque nous recevons quelque chose qui nous plaît, comme un bonbon ou une surprise.

Posez ensuite cette question :

- Dans quelles autres occasions la dopamine pourrait-elle être produite?

Notez les idées des élèves au tableau.

Ensuite, ajoutez les exemples ci-dessous s'ils n'ont pas été mentionnés :

- Marquer un but
- Résoudre une équation mathématique
- Recevoir un nouveau jouet
- Jouer d'un instrument
- Regarder la télévision
- Jouer à un jeu vidéo
- Prendre des risques

Expliquez ensuite aux élèves que la dopamine est une arme à double tranchant.

- Le problème avec la dopamine, c'est qu'elle est une arme à double tranchant.
  - Est-ce que quelqu'un sait ce que cette expression signifie? Une arme à double tranchant est une chose qui a, ou peut avoir, des effets à la fois bons et mauvais.

- Pourquoi est-ce le cas pour la dopamine?
- Repensez à votre expérience sur votre temps d'écran. Était-ce difficile d'éteindre l'écran?

Invitez les élèves à faire part de leurs idées.

Ensuite, mettez de l'avant la leçon à retenir :

- Parce qu'on se sent bien grâce à la dopamine, c'est plus difficile d'arrêter l'activité qui entraîne la production de dopamine.
- Pourquoi est-ce que ce serait un problème?

**Invitez les élèves à faire part de leurs idées.**

- Il y a une dernière chose à savoir à propos de la dopamine. Il y a de bonnes activités et de moins bonnes activités qui stimulent la production de dopamine.
- Le problème, c'est que nous ressentons parfois de la colère, de la mauvaise humeur ou de la tristesse quand il faut arrêter de faire ces moins bonnes choses qui nous apportent pourtant du plaisir (par la production de dopamine).
  - Repensez à la façon dont vous vous sentiez quand vous deviez éteindre votre écran.



**Classez les exemples donnés lors de la dernière discussion en deux colonnes :**

« Production saine de dopamine » et « Production malsaine de dopamine ».

- Voir l'exemple ci-dessous.
- Rappelez aux élèves ce qu'ils ont appris à propos des façons de stimuler la production de dopamine dans la plongée en profondeur *UNIS pour stimuler notre cerveau!*.

Invitez les élèves à étudier ces deux colonnes en groupes de deux ou en classe.

Production saine de dopamine	Production malsaine de dopamine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer un sport</li> <li>• Jouer d'un instrument</li> <li>• Résoudre un problème</li> <li>• Atteindre un objectif</li> <li>• Apprendre quelque chose de nouveau</li> <li>• Avoir une bonne nuit de sommeil</li> <li>• Faire de l'exercice</li> <li>• Essayez de nouvelles choses</li> <li>• Pratiquer la gratitude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger de la malbouffe</li> <li>• Magasiner</li> <li>• Jouer à des jeux vidéo</li> <li>• Regarder la télévision</li> <li>• Prendre un risque dangereux</li> </ul> <p>Avec des élèves plus âgés, vous pourriez aussi aborder le rôle de l'alcool et des drogues. C'est la production de dopamine qui cause la dépendance.</p>

## *Leçon à retenir*

Mettez l'accent sur le fait que pour favoriser notre bien-être, nous devons faire plus d'activités de la colonne « saine » et moins d'activités de la colonne « malsaine ».

- Nous pouvons stimuler notre production de dopamine au moyen d'activités saines.
- Nous voulons en faire plus dans la colonne « saine » et moins dans la colonne « malsaine ».
- Cela ne veut pas dire que vous ne devriez jamais écouter la télévision, manger des bonbons ou jouer à des jeux vidéo. L'idée, c'est de faire plus d'activités saines que malsaines.
- C'est vous qui avez le contrôle, pas la dopamine!

## TROISIÈME PARTIE : FAIRE DES CHOIX SAINS

### *Étape 1 : Planification*

Invitez les élèves à réfléchir à des façons de contrôler leur temps d'écran à partir de maintenant.

Suggestion : Peuvent-ils faire plus d'activités dans la colonne « saine » pour remplacer leur temps devant les écrans?

#### Établir des liens

Posez les questions suivantes aux élèves :

- Parmi les stratégies qui stimulent la production saine de dopamine, lesquelles connaissiez-vous et aviez-vous déjà mises en pratique?
  - Par exemple, faire de l'exercice, établir et atteindre des objectifs, pratiquer la gratitude.
- Comment pouvez-vous planifier votre temps afin de faire plus de ces activités, plutôt que d'utiliser des écrans?
- À quels moments serait-il raisonnable d'utiliser des écrans?

Ensuite, invitez les élèves à établir un plan pour intégrer des activités de la colonne « saine » à leur horaire, afin de contrôler leur temps d'écran.

Encore une fois, insistez sur le fait que vous n'êtes pas en train de leur dire de ne plus jamais regarder la télévision, mais plutôt qu'ils devraient réfléchir à la quantité de télévision qu'ils regardent.

## QUATRIÈME PARTIE : PRODUCTION SAINNE DE DOPAMINE

#### Réflexion

Après quelques jours, demandez à vos élèves ce qu'ils ont observé à propos de leurs efforts pour favoriser la production de dopamine dans le cadre d'activités saines.

Questions :

- Qu'avez-vous remarqué à propos de votre humeur quand vous avez essayé certaines des stratégies?
- Est-ce que c'était plutôt facile ou difficile de maintenir ces habitudes saines?
- Que pourriez-vous faire pour vous assurer de maintenir vos bonnes habitudes?

**Variantes :** Invitez les élèves à dessiner, à expliquer de vive voix ou à écrire leurs réflexions à propos des observations qu'ils ont relevées en essayant leurs stratégies pour une saine dose de dopamine.

## TEMPS D'ÉCRAN ET HUMEUR

Utilisez ce tableau pour faire le compte rendu de votre temps d'écran et de votre humeur dans les prochains jours. Prenez en note ce que vous avez fait (regarder la télévision, jouer à un jeu vidéo, etc.), pendant combien de temps vous avez utilisé l'écran (par exemple, 1 h), votre humeur avant (joyeuse, triste, irritable, colérique ou autre) et après avoir utilisé l'écran (joyeuse, triste, irritable, colérique ou autre). Ensuite, indiquez s'il était facile ou non d'éteindre l'écran (oui ou non).

Jour	Utilisation de l'écran	Combien de temps?	Humeur avant	Humeur après	Facile ou difficile d'éteindre l'écran? (Oui ou non)
Jour 1					
Jour 2					
Jour 3					
Jour 4					
Jour 5					





[mouvementUNIS.org/unisbienetre](https://mouvementUNIS.org/unisbienetre)  
[@mouvementunis](https://twitter.com/mouvementunis)