



# KIT D'ACTIVITÉS PAUSE

Pour sensibiliser  
vos jeunes aux bienfaits  
d'une utilisation  
équilibrée des écrans

  [Pausetonécran.com](https://www.pausetonécran.com)

PAUSE

# KIT D'ACTIVITÉS

PAUSE

## Des activités amusantes clés en main

à réaliser avec vos jeunes pour réfléchir aux bons et aux moins bons côtés des écrans et redécouvrir le plaisir de faire des activités hors ligne.

- #1 Le coin-coin des défis PAUSE
- #2 Que la meilleure légende gagne!
- #3 Le pac man hors ligne
- #4 Création d'une affiche « pause ton écran, profite-en »
- #5 Histoire à la chaîne d'un troll « accro » des écrans
- #6 Moins de..., plus de loisirs hors ligne
- #7 Devinette en dessin ou en mime d'activités sans écran
- #8 Jeu de la boulette : le bon et le moins bon des écrans
- #9 Serpents et échelles pour tester tes connaissances
- #10 Tic-tac-toe géant à relais
- #11 Le parcours « présence à 100% »
- #12 Les statues à l'aveugle
- #13 Vrai ou Faux? Le détecteur de fausses informations
- #14 Le choix de l'animateur

Une réalisation de :



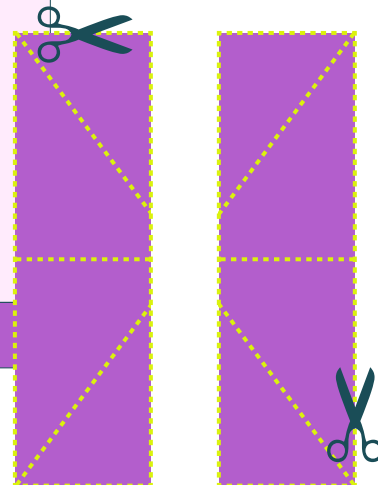
En partenariat avec :



# #1 Le coin-coin des défis PAUSE

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 5 à 15 minutes



## Objectif

Jeu qui permet de choisir de façon ludique quels défis PAUSE vous allez relever avec vos jeunes.

## Matériel requis

- Schéma du coin-coin (en annexe)
- Imprimante couleur (le schéma peut aussi être dessiné à la main)
- Feuille de format 8 ½ x 11 po pour l'impression du coin-coin
- Ciseaux

## Déroulement

- 1. Préparation :** Le schéma du coin-coin ainsi que les instructions de pliage se trouvent en annexe, à la dernière page de ce kit d'activités.
- 2. Utilisation :** Le coin-coin peut être utilisé pour choisir le défi PAUSE que vous et vos jeunes allez relever. Le défi peut être le même pour le groupe en entier ou chacun ou chacune peut le choisir séparément. Ensuite, vous pouvez utiliser le coin-coin autant de fois que vous le désirez pour changer de défi au fil des jours.
- 3. Jeu :** Demandez à un ou une jeune de choisir un des 4 dessins sur le coin-coin (pion, ballon, crayon ou cube). Avec les mains, actionnez le coin-coin en l'ouvrant et en le fermant pour chaque lettre du dessin choisi (ex : c-u-b-e) en alternant les sens. Il ne reste plus qu'à choisir un chiffre afin de découvrir le défi PAUSE à réaliser.

## Retour sur l'activité

Cette activité vous donne l'occasion de survoler les défis PAUSE, d'introduire le sujet des écrans et d'expliquer l'importance d'en avoir une utilisation équilibrée et plus consciente. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge des jeunes :

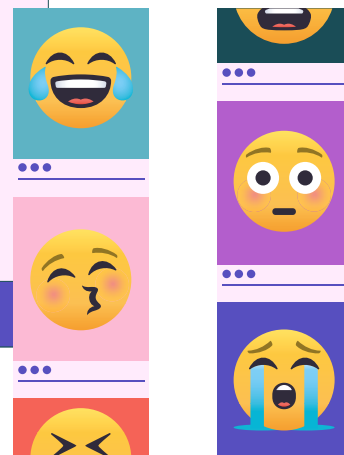
À la maison, y a-t-il des règles à suivre à propos de l'utilisation des écrans, des réseaux sociaux et des jeux vidéo? Par exemple, un nombre d'heures à ne pas dépasser, des moments sans écran à respecter, des usages non autorisés, etc.

Avez-vous déjà pris une pause des écrans? À l'école? En famille?

# #2 Que la meilleure légende gagne!

Groupe d'âge : les plus vieux

Durée : 30 à 45 minutes



## Objectif

Jeu qui aide les joueuses et les joueurs à réaliser que les photos sur les réseaux sociaux ne montrent pas toujours la réalité. Il est souhaitable de ne pas se comparer aux autres et de réfléchir avant de laisser un commentaire.

## Matériel requis

- Feuilles de papier
- Crayons

## Déroulement

1. Formez des équipes de deux ou trois joueuses et joueurs.
2. À tour de rôle, les membres d'une même équipe doivent aller en avant et, après s'être consultés, prendre une pose, comme s'ils allaient être pris en photo, puis la garder pendant une ou deux minutes.
3. Pendant ce temps, les autres équipes doivent se consulter et écrire une légende, soit une phrase qui explique ce qui se passe dans cette « photo », comme un exemple de ce qui l'accompagnerait si elle était vue sur Instagram ou Snapchat. Les joueuses et joueurs peuvent utiliser leur imagination et trouver quelque chose de cocasse, de réfléchi ou de surprenant. Il est important d'insister sur la notion de respect dans la phrase choisie, d'autant plus que celle-ci sera mentionnée à haute voix.
4. Chaque équipe doit lire sa phrase à haute voix. Dans ce jeu, l'équipe qui fait la pose a aussi le rôle de juge et, après consultation, donne le point à l'équipe qui a trouvé la meilleure phrase (la plus drôle, la plus originale ou la plus intelligente).
5. L'équipe qui était en avant se rassoit, puis une autre équipe se lève pour aller en avant et ainsi de suite. Il peut y avoir autant de rondes que le temps le permet (trois rondes ou plus).
6. L'équipe gagnante est celle qui aura accumulé le plus de points à la fin du jeu.

## Retour sur l'activité

Cette activité met en lumière le fait que les images publiées en ligne peuvent être interprétées de différentes manières et que les apparences sont parfois trompeuses. Afin d'encourager la réflexion, commencez en demandant aux jeunes ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon le niveau de compréhension et l'âge des jeunes :

Que peut-on savoir sur les gens en regardant leurs photos? Qu'est-ce qu'on ne sait pas?

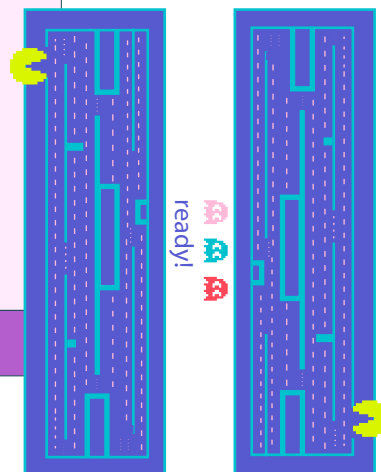
Qu'est-ce qu'on devrait garder en tête si on décide de commenter la photo ou la vidéo de quelqu'un sur les réseaux sociaux?

Qu'est-ce que les réseaux sociaux comme Instagram, Snapchat, Facebook et TikTok peuvent apporter de positif dans nos vies? Et de négatif?

# #3 Le Pac-Man hors ligne

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 15 à 30 minutes



## Objectif

Jeu qui permet d'expérimenter un jeu vidéo, mais en grandeur nature et hors ligne.

## Matériel requis

- Ruban adhésif pour peinture, craie, cordes à sauter ou autre
- Surface de jeu

## Déroulement

1. **Péparation** : Si vous n'avez pas accès à un gymnase avec des lignes prédéfinies, il suffit de créer votre surface de jeu en labyrinthe avec l'aide de ruban adhésif à peinture, de craie, de corde à sauter ou de n'importe quel matériel qui est disponible dans votre environnement.
2. Choisissez le ou la jeune qui deviendra le premier ou la première PAC-MAN. Vous pouvez l'identifier de la manière qui vous plaît ou simplement lui demander d'ouvrir et de fermer ses bras pour imiter la bouche du PAC-MAN.
3. Demandez aux autres jeunes de se déplacer sur les lignes du labyrinthe et de faire leur possible pour éviter d'être touché par le PAC-MAN.
4. Le ou la PAC-MAN doit essayer de toucher aux autres joueuses et joueurs en circulant sur les lignes.
5. Lorsqu'une personne est touchée, elle se met en petite boule sur la ligne pour bloquer le passage. Les autres doivent faire demi-tour.
6. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'une seule personne qui n'a pas été touchée. Cette personne devient la prochaine ou le prochain PAC-MAN.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet d'aborder la différence entre les types de jeux qui font bouger les doigts seulement et ceux qui font bouger le corps au complet. Afin d'encourager la réflexion, commencez en demandant aux jeunes ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

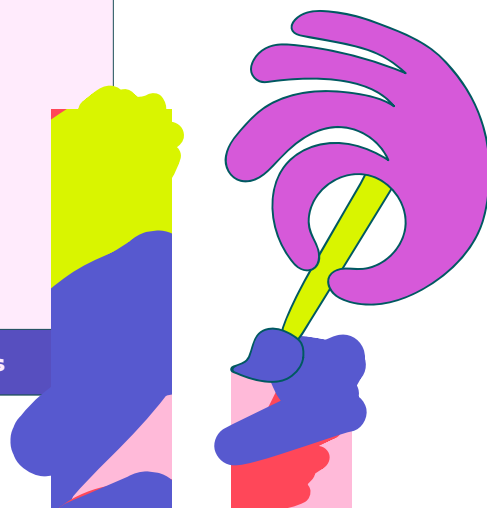
Quelle est la différence entre ce jeu et un jeu vidéo?

Comment vous sentez-vous quand vous bougez?

# #4 Création d'une affiche « pause ton écran, profites-en »

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 20 à 60 minutes



## Objectif

Jeu qui permet aux jeunes de laisser aller leur imagination et d'exploiter leur créativité.

## Matériel requis

- Crayons de couleur, craies, gouache, etc.
- Papier

## Déroulement

1. Expliquez au groupe que chaque jeune doit créer une image, un dessin ou une bande dessinée qui fait comprendre l'importance de mettre de côté les écrans afin de faire autre chose de temps en temps. Les jeunes peuvent s'inspirer du slogan « Pause ton écran, profite-en ». Profites-en pour faire quoi? À eux et elles de l'imaginer!
2. **Autres suggestions :** Cette activité peut être réalisée de plusieurs façons selon le matériel disponible et l'âge des jeunes.
  - Créer une œuvre au sol sur le même thème avec des craies de couleur.
  - Réaliser une œuvre collective.
  - Offrir différents choix de thématiques aux créateurs plus vieux, par exemple : jeux vidéo, réseaux sociaux, utilisation du téléphone intelligent, etc.
  - Offrir des choix de thématiques plus simples aux tout-petits, par exemple des activités sans écran tels que le hockey, le jardinage, le tricot, le vélo, etc.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet de mettre l'emphase sur les activités sans écran et encourage aussi la discussion car l'image, l'affiche ou encore le dessin aura été créé et discuté au préalable entre les jeunes. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

Parmi toutes ces activités, lesquelles préférez-vous ou avez-vous envie d'essayer?

Pourquoi est-ce important de s'accorder des moments sans écran de temps en temps?

# #5 Histoire à la chaîne d'un troll accro des écrans

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Création d'une histoire à la chaîne qui décrit avec humour et de manière exagérée la vie d'un troll accro des écrans.

## Matériel requis

- Aucun

## Déroulement

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle.
2. Commencez le jeu avec une ou deux phrases mettant en scène l'histoire, par exemple : « Il n'y a pas si longtemps, dans un monde lointain, il y avait un troll qui passait tout son temps en ligne. »
3. Chacun leur tour, les jeunes ajoutent une ou deux phrases pour continuer l'histoire.
4. Encouragez-les à utiliser leur imagination et leur talent de conteuse ou conteur ou leur talent d'improvisation.
5. Continuez le jeu aussi longtemps que souhaité. Avertissez les jeunes lors du dernier tour afin qu'ils et elles puissent trouver une drôle de conclusion à l'aventure du troll.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet d'aborder les effets négatifs liés à l'utilisation des écrans de même que les difficultés qu'une personne peut avoir à garder le contrôle. Afin d'encourager la réflexion, commencez en demandant aux jeunes ce qu'ils et elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

Connaissez-vous certains trucs qui peuvent aider à garder le contrôle par rapport aux écrans?

Lequel ou lesquels avez-vous déjà utilisés?

# #6 Moins de... Plus de loisirs hors ligne

Groupe d'âge : les plus jeunes

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Jeu de mémoire qui amène les jeunes à nommer des activités (sportives, créatives, artistiques ou autre divertissement) qui se font sans écran.

## Matériel requis

- Aucun

## Déroulement

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle.
2. À vous de commencer le jeu pour donner le bon exemple.  
Remplissez la phrase « Moins de \_\_\_\_\_, plus de \_\_\_\_\_ » avec les mots de votre choix, par exemple : moins de temps d'écran, plus d'activité physique; moins de réseaux sociaux, plus de musique; moins de TikTok, plus d'impro; etc.
3. La joueuse ou le joueur suivant doit nommer à nouveau ce que vous avez dit et ajouter sa propre phrase.
4. La troisième personne doit nommer ce que les deux personnes avant elle ont dit puis ajouter sa propre phrase, et ainsi de suite.
5. Si une joueuse ou un joueur oublie un énoncé, elle ou il perd son tour.
6. Lorsque trois jeunes se trompent, on recommence le jeu.
  - **Autre suggestion** : Pour les groupes plus vieux, il peut être amusant de faire en sorte que la phrase rime, par exemple : moins de cell., plus d'aquarelle; moins de jeux vidéo, plus de vélo; moins de tablettes, plus de boulette; etc.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet aux jeunes de prendre conscience de l'importance des loisirs sans écran et propose différentes activités qu'ils ou elles pourraient expérimenter. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

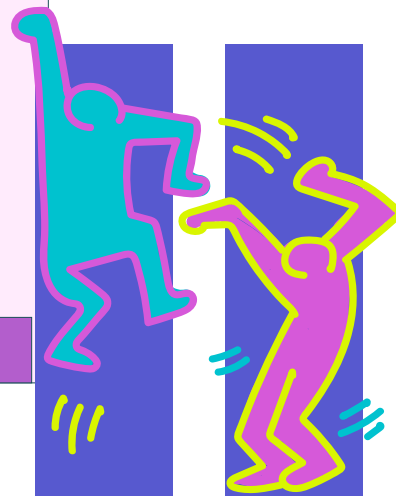
Parmi toutes ces activités, est-ce qu'il y en a une que vous aimeriez essayer?

Pourquoi est-ce important de prendre des moments sans écran de temps en temps?

# #7 Devinette en dessin ou en mime d'activités sans écran

Groupe d'âge : les plus jeunes

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Jeu qui amène les jeunes à identifier des idées d'activités (sportives, créatives, artistiques ou autre divertissement) à faire sans écran à partir de dessins ou de mimes.

## Matériel requis

- Crayon et papier dans le cas des dessins

## Déroulement

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle.
2. Commencez le jeu pour donner le bon exemple ou choisissez le ou la jeune qui fera le premier dessin ou mime.
3. Les autres jeunes lancent des hypothèses afin de deviner ce que représente le dessin ou le mime.
4. Le ou la jeune participant qui devine l'activité devient la prochaine personne à dessiner ou mimer.

## Retour sur l'activité

Cette activité donne l'occasion aux jeunes de prendre conscience de l'importance des loisirs sans écran et propose différentes activités qu'ils ou elles pourraient expérimenter. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

Pourquoi est-ce important de s'accorder des moments sans écran de temps en temps?

Parmi toutes ces activités, lesquelles préférez-vous?

# #8 Jeu de la boulette : le bon et le moins bon des écrans

Groupe d'âge : les plus vieux

Durée : 20 à 60 minutes



## Objectif

Ce jeu permet de faire réfléchir les jeunes sur les risques et les bienfaits des écrans grâce à des devinettes et à des mimes.

## Matériel requis

- Papier
- Crayons
- Ciseaux
- Minuteur ou sablier

## Déroulement

1. Les joueuses et joueurs prennent quatre bouts de papier et écrivent un mot sur chacun, soit deux mots qu'elles ou ils considèrent être des bons côtés des écrans et deux mots qu'elles ou ils considèrent être des moins bons côtés des écrans. Les jeunes chiffonnent ensuite leurs bouts de papier en boulettes, puis les mettent toutes dans un grand bol. Séparez le groupe en deux, trois ou quatre équipes (trois à six joueuses ou joueurs par équipe).
2. Pour la première ronde, la première équipe désigne un ou une jeune qui doit piger les boulettes et essayer de faire deviner le mot grâce à des indices. Lorsque son équipe a deviné, il ou elle garde le mot dans ses mains et en pige un autre. Il ou elle a 1 minute pour faire deviner le plus de mots possible. Si la joueuse ou le joueur ne sait pas de quoi il s'agit, elle ou il a le droit de dire « passe » et de choisir une autre boulette.
3. Lorsque la minute s'est écoulée, on passe le bol à l'équipe suivante, qui doit faire la même chose. Dites à vos jeunes d'être bien à l'écoute, car ces mots reviendront à la deuxième ronde. Lorsqu'il ne reste plus de mots, l'équipe ayant le plus de boulettes gagne!
4. La deuxième ronde se joue en remettant les mêmes mots en boulettes dans le bol. On recommence le jeu en ayant droit de dire seulement un mot pour faire deviner son équipe. La troisième ronde se joue en mimant seulement, sans son et sans paroles bien sûr.
5. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à deviner le plus grand nombre de mots dans chaque ronde.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet de faire réfléchir les jeunes sur les bons et les moins bons côtés des écrans. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

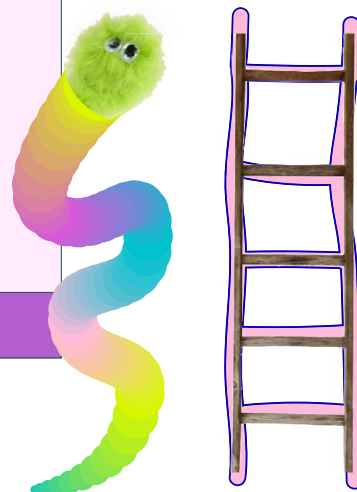
De ce que nous avons dit, selon vous, quels sont les plus grands avantages et les plus grands désavantages des écrans?

Et pour toi, quel est le plus grand avantage et le plus grand désavantage des écrans?

# #9 Serpents et échelles pour tester tes connaissances

Groupe d'âge : les plus vieux

Durée : 30 à 45 minutes



## Objectif

Ce jeu permet d'expérimenter un jeu de société en grandeur nature et de tester les connaissances des jeunes.

## Matériel requis

- Un dé (peut être construit avec 6 feuilles de carton et du ruban adhésif)
- Ruban adhésif pour peinture ou craie (pour créer le tableau, les échelles et les serpents)

## Déroulement

- 1. Préparation :** Dessinez la planche de jeu sur le sol à l'aide de ruban adhésif pour peinture ou d'une craie. Cette planche peut contenir le nombre de cases que vous voulez, par exemple 7 sur 7 pour un total de 49 cases. Écrivez un numéro par case (de 1 à 49) en inversant le sens à chaque ligne du bas jusqu'en haut de la planche. Placez vos serpents et vos échelles pour relier les cases de votre choix. Les échelles permettent aux joueuses et joueurs de se rendre à la fin plus rapidement contrairement aux serpents qui les ramènent au début du jeu.
- 2.** Divisez le groupe en deux équipes. Chaque équipe doit choisir un pion humain qui prendra place sur la première case de la planche de jeu.
- 3.** Les deux équipes roulent le dé et celle obtenant le chiffre le plus élevé commence.
- 4.** À chaque tour, demandez de manière aléatoire à l'équipe qui joue de nommer un risque ou un bienfait lié à certains types d'activités en ligne ou d'appareils technologiques. Voici quelques exemples de catégories : Instagram, Snapchat, jeux vidéo, diffusion en continu (streaming), cellulaire, etc.
- 5.** Si l'équipe réussit à nommer un risque ou un bienfait, elle peut rouler le dé et faire avancer son pion. Si l'équipe ne trouve pas de réponse, l'autre équipe peut voler le tour, rouler le dé et faire avancer son pion.
- 6.** Le jeu se termine quand un des pions humains atteint la dernière case de la planche de jeu.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet aux jeunes de nommer les bienfaits et les risques en lien avec les écrans. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils et elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées selon leur niveau de compréhension et leur âge :

Avez-vous déjà vécu des situations désagréables sur Internet ou en raison de la présence des écrans?

C'est quoi le bon côté d'Internet et des écrans dans vos vies?

# #10 Tic-tac-toe géant à relais

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 20 minutes



## Objectif

Jeu de tic-tac-toe géant qui permet aux joueuses et aux joueurs de nommer des activités sans écran pour pouvoir aller déposer un objet dans une case et tenter de remporter la partie.

## Matériel requis

- 9 cerceaux ou de la craie
- 6 foulards ou dossards (3 d'une couleur et 3 d'une autre couleur)
- Liste de questions sur des activités sans écran (voir des exemples en annexe)

## Déroulement

- 1. Préparation:** Créez la surface de jeu sur le sol en plaçant 9 cerceaux (pour former un carré de 3 par 3) ou en dessinant avec de la craie la grille de 9 carrés, puis tracez une ligne de départ quelques mètres plus loin.
2. Divisez les joueuses et joueurs en 2 équipes et placez-les en 2 files sur la ligne de départ.
3. Trois joueuses ou joueurs par équipe ont en main un foulard de la couleur de leur équipe.
4. Posez une question en lien avec les activités sans écran. La 1re joueuse ou le 1er joueur de chaque équipe doit y répondre le plus rapidement possible.  
**Exemples de questions en annexe.**
5. Quand la joueuse ou le joueur a répondu à la question, elle ou il part en courant vers le tic-tac-toe géant, dépose son foulard dans l'un des cerceaux ou des carrés et revient en courant vers la ligne de départ.
6. Posez ensuite une autre question et c'est au tour de la 2e joueuse ou du 2e joueur de chaque équipe d'y répondre, puis de courir vers le tic-tac-toe pour y déposer son foulard.
7. C'est ensuite au tour de la 3e joueuse ou du 3e joueur de chaque équipe.
8. Si les trois foulards d'une équipe sont placés et qu'il n'y a pas de tic-tac-toe, les joueuses et joueurs suivants répondent à une question, puis courent pour déplacer un de leurs foulards.
9. La première équipe qui aligne trois foulards (un tic-tac-toe) remporte la partie.

Y a-t-il des activités sans écran que vous faisiez auparavant et que vous avez mises de côté? Pourquoi?

Comment vous sentez-vous après une activité sans écran comparativement à une soirée passée devant un écran?

## Retour sur l'activité

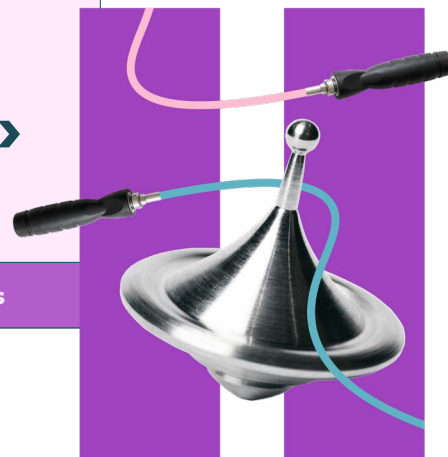
Cette activité permet aux jeunes de prendre conscience qu'il y a plein d'options d'activités amusantes sans écran. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'ils et elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées, selon leur niveau de compréhension et leur âge :

Avez-vous été surpris ou surprise par certaines activités nommées pendant le jeu? Certaines vous ont-elles donné des idées?

# #11 Le parcours « présence à 100% »

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Jeu d'équilibre où les jeunes doivent marcher en suivant un parcours comme des funambules, tout en réalisant des défis lancés dans le but de détourner leur concentration.

## Matériel requis

- Cordes ou cordes à sauter
- Banc (facultatif)

## Déroulement

- 1. Préparation:** Placez sur le sol les cordes ou les cordes à sauter afin de créer un parcours. Elles peuvent être placées les unes à la suite des autres en ligne droite, ou en zigzag pour un parcours plus difficile. Vous pouvez aussi ajouter un banc ou d'autres objets pour créer une poutre.
2. Les joueuses et joueurs se placent en file au point de départ.
3. À tour de rôle, elles et ils doivent suivre le parcours, comme des funambules, en gardant l'équilibre.
4. Ajoutez ensuite des stimuli: vous pouvez lancer un ballon à la joueuse ou au joueur, lui demander d'épeler un mot, lui faire faire un calcul mental, etc. Le but est de distraire la personne qui joue pendant qu'elle continue à avancer au même rythme, sans s'arrêter.
5. Si une joueuse ou un joueur dépose un pied à côté de la corde ou de la poutre, cette personne est éliminée et c'est au tour de la personne suivante.
6. L'équipe qui gagne est celle qui compte le moins d'éliminations.

Qu'avez-vous ressenti quand il y a eu des distractions?

Est-ce qu'il y a des moments où votre usage des écrans a entraîné des chicanes avec votre famille ou vos amis et amies?

## Retour sur l'activité

Cette activité permet aux jeunes de réfléchir aux distractions numériques causées par les écrans et à l'importance d'offrir une présence à 100 % quand nous sommes avec d'autres ou quand nous accomplissons d'autres tâches. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'elles et ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées, selon leur niveau de compréhension et leur âge:

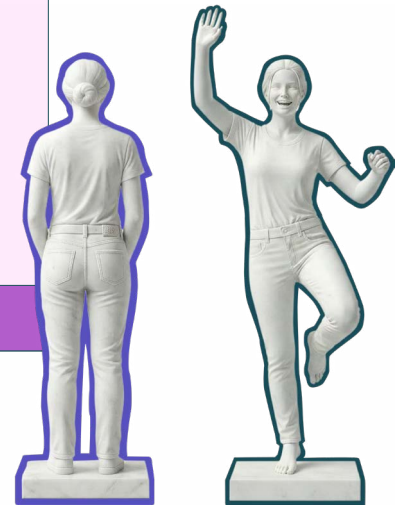
Avez-vous déjà essayé de faire quelque chose (devoirs, conversation, activité) en même temps que vous regardez un écran?

Est-ce qu'il vous arrive de prendre plus de temps pour faire vos devoirs ou vos leçons à cause des écrans?

# #12 Les statues à l'aveugle

Groupe d'âge : tous les âges

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Jeu en équipes où un groupe transforme une de ses joueuses ou un de ses joueurs en « statue » et la décrit à l'oral à l'autre équipe, qui doit la reproduire sans la voir.

## Matériel requis

- Matelas de gymnase ou drap (couverture) pour créer un « mur »

## Déroulement

- 1. Préparation:** Installez un « mur » en plaçant debout des matelas de gymnase ou en tenant un drap (couverture) dans les airs avec une autre personne. Vous pouvez aussi vous servir d'un vrai mur (dans une école ou dans une cour d'école) ou d'une haie de cèdres et placer les équipes de chaque côté. L'important est que les équipes ne se voient pas.
- 2.** Divisez le groupe en deux équipes.
- 3.** Les deux équipes se placent de chaque côté du « mur ». Elles ne doivent pas se voir.
- 4.** La 1re équipe choisit une joueuse ou un joueur, puis place cette personne dans une position précise (bras, jambes, tête, expression faciale, etc.), comme une statue.
- 5.** Une joueuse ou un joueur de la 1re équipe décrit ensuite la statue à l'autre équipe, à l'oral seulement.
- 6.** La 2e équipe doit reproduire la même position avec l'une ou l'un de ses membres, à partir des indications reçues.
- 7.** Enlevez ensuite le « mur » ou invitez les joueuses et les joueurs à aller regarder la statue de l'autre équipe pour les comparer.
- 8.** L'équipe qui gagne est celle qui a reproduit, avec le plus de justesse possible, les différentes statues.  
**Variante:** Afin de rendre le jeu plus difficile, il est possible d'utiliser plusieurs joueuses ou joueurs pour former la statue.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet aux jeunes de réfléchir aux difficultés qui peuvent survenir quand on communique avec les autres derrière un écran et que certaines informations importantes ne sont pas visibles (par exemple les émotions ou les expressions faciales de l'autre personne). Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'elles et ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées, selon leur niveau de compréhension et leur âge:

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de mal comprendre quelqu'un dans un message écrit? Qu'est-ce qui s'est passé?

Qu'est-ce qu'on perd comme informations quand on ne voit pas la personne à qui on parle?

Est-ce que ça vous rappelle des situations où vous communiquez sans voir l'autre personne, par exemple par texto, par message vocal ou en ligne?

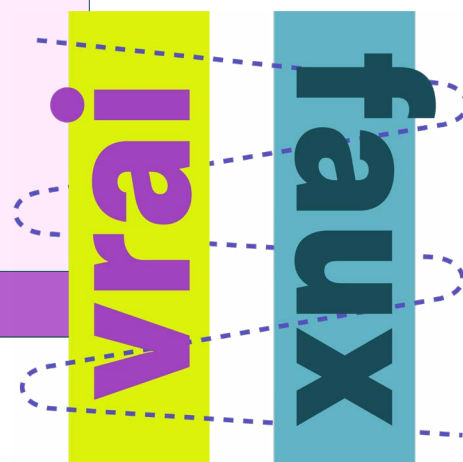
Qu'est-ce qui aurait aidé à mieux comprendre?

Est-ce que c'était facile de reproduire la statue seulement avec des mots? Qu'est-ce qui était difficile?

# #13 Vrai ou Faux? Le détecteur de fausses informations

Groupe d'âge : les plus vieux

Durée : 20 à 30 minutes



## Objectif

Jeu de course en équipes où les joueuses et joueurs doivent choisir rapidement entre *vrai* et *faux* après avoir entendu une affirmation. L'équipe qui accumule le plus de bonnes réponses gagne.

## Matériel requis

- Feuilles de papier et crayon ou craies
- Liste d'affirmations (voir des exemples en annexe)

## Déroulement

1. **Préparation:** Déterminez deux zones – une zone VRAI et une zone FAUX – avec de la craie au sol ou en les indiquant sur des feuilles de papier, par exemple. Ces zones doivent être le plus loin possible de la ligne de départ, idéalement aux deux coins opposés de la salle ou de la cour.
2. Divisez le groupe en deux équipes et placez-les en deux files sur la ligne de départ.
3. Lisez une affirmation à voix haute (**exemples d'affirmations en annexe**).
4. La 1<sup>re</sup> joueuse ou le 1<sup>er</sup> joueur de chaque équipe réfléchit pour déterminer si l'affirmation est vraie ou fausse. Laissez-leur cinq secondes pour réfléchir. Cela décourage les réactions purement instinctives et favorise un minimum de pensée critique avant d'agir.
5. Après cinq secondes de réflexion, dites « go ».
6. La 1<sup>re</sup> joueuse ou le 1<sup>er</sup> joueur de chaque équipe peut alors courir le plus rapidement possible vers la zone qui correspond à sa réponse (VRAI ou FAUX).
  - Si la joueuse ou le joueur choisit la bonne zone (VRAI ou FAUX) et arrive en premier, son équipe gagne deux points.
  - Si la joueuse ou le joueur choisit la bonne zone et arrive en second, son équipe gagne un point.
  - Si la joueuse ou le joueur choisit la mauvaise zone, aucun point n'est accordé à son équipe, même si elle ou il est arrivé en premier.
7. Les deux joueuses ou joueurs reviennent à leur file et c'est au tour des joueuses ou joueurs suivants.
8. Continuez jusqu'à ce que toutes les affirmations aient été traitées.
9. L'équipe qui a le plus de points à la fin gagne.

## Retour sur l'activité

Cette activité permet aux jeunes de réfléchir à la désinformation sur Internet et à l'importance de développer un esprit critique par rapport à ce que l'on voit en ligne. Afin d'encourager la réflexion, commencez en leur demandant ce qu'elles et ils retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, voici quelques questions supplémentaires qui peuvent être posées, selon leur niveau de compréhension et leur âge:

Est-ce que le peu de temps accordé a fait en sorte que vous avez répondu sans trop réfléchir? Qu'est-ce que cela révèle sur notre façon de consommer l'information en ligne?

Avez-vous changé d'idée en voyant vers où les autres couraient? Pourquoi?

Quelles questions peut-on se poser quand on voit une information en ligne? (Qui a écrit ça? Pourquoi? Est-ce que d'autres sources disent la même chose?)

Quels sont les réflexes à adopter avant de partager une information?

# #14 Le choix de l'animateur

Groupe d'âge : \_\_\_\_\_

Durée : \_\_\_\_\_

## Objectif

Création d'une activité de sensibilisation à votre goût, à vos couleurs et qui répond aux besoins de votre groupe. Amenez vos jeunes à prendre conscience des bienfaits et des risques concernant une activité en ligne qu'ils ou elles aiment ou l'utilisation d'Internet et des écrans en général.

## Matériel requis

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Déroulement

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Retour sur l'activité

Afin d'encourager la réflexion, commencez en demandant aux jeunes ce qu'ils ou elles retiennent de cette activité. Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez également poser quelques questions supplémentaires plus complexes selon leur niveau de compréhension et leur âge.

# COIN-COIN DES DÉFIS PAUSE

Découvre des défis à réaliser avec ton groupe.

1 Pas d'écran une heure avant de te coucher.

2 Prends une pause des réseaux sociaux pour une journée.

3 Attends une heure après ton réveil avant de te connecter.

4 Ne touche à aucun écran durant 24 heures.

5 Ce soir, fais une activité hors ligne avec ta famille ou tes ami(e)s.

6 Pas d'écrans la prochaine fois que tu es avec tes ami(e)s.

7 Mets les écrans de côté au moment des repas.

8 Pas de jeux vidéos pour la journée.

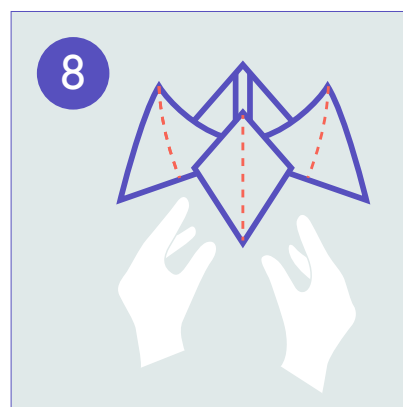
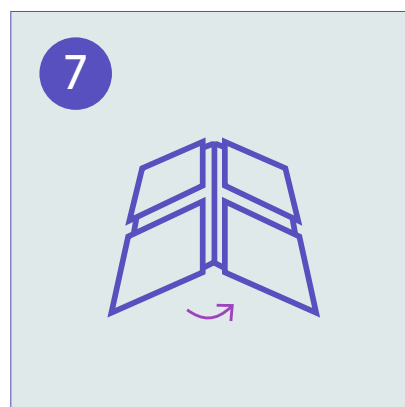
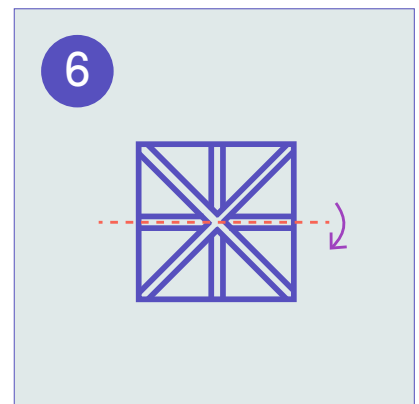
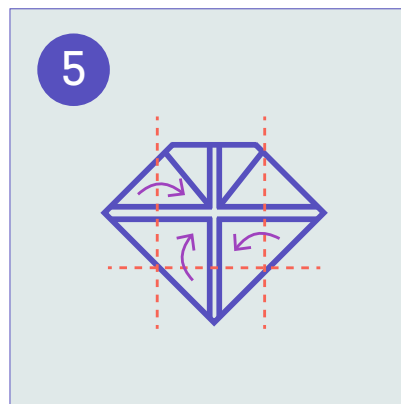
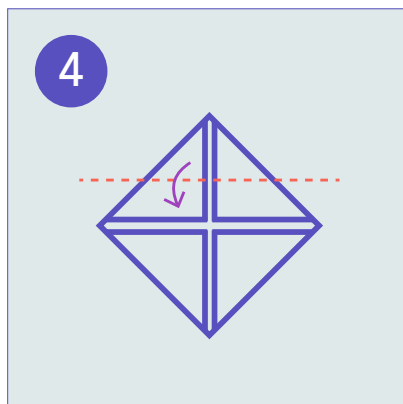
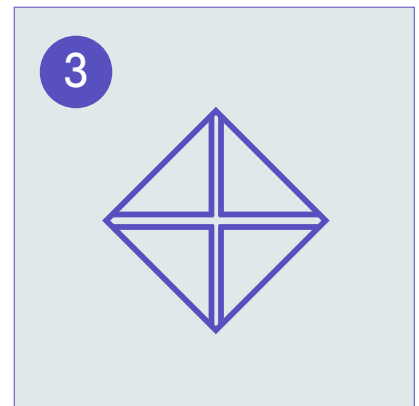
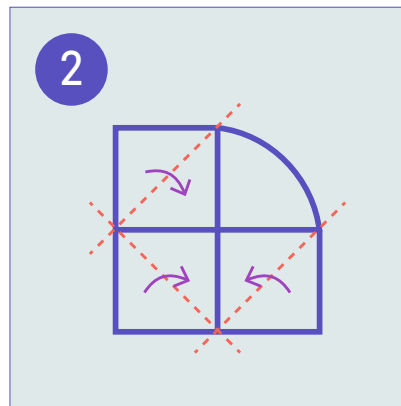
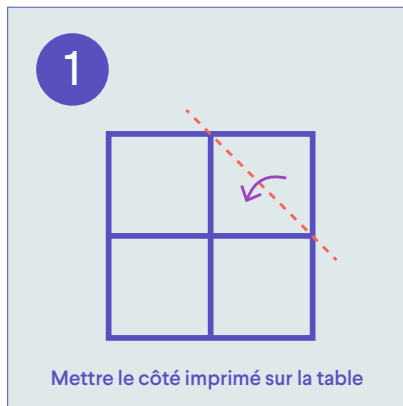
9 Pas d'écrans la prochaine fois que tu es avec tes ami(e)s.

10 Prends une pause des réseaux sociaux pour une journée.

11 Attends une heure après ton réveil avant de te connecter.

12 Ne touche à aucun écran durant 24 heures.

# INSTRUCTIONS DE PLIAGE



# EXEMPLES DE QUESTIONS

- Nomme une activité sans écran que tu aimes faire.
- Quelle activité physique te fait bouger sans écran?
- Nomme une activité que tu peux faire en famille sans écran.
- Quel est ton sport préféré?
- Quel est ton jeu de société préféré?
- Nomme un jeu auquel tu peux jouer avec tes amis sans écran.

## VRAI OU FAUX?

# EXEMPLES D’AFFIRMATIONS

« Les filtres sur les photos de réseaux sociaux peuvent changer complètement l'apparence de quelqu'un. » (Vrai)

« Ce que tu publies sur Internet peut être effacé complètement et pour toujours. » (Faux)

« Il est possible de créer une fausse vidéo réaliste d'une personne qui dit des choses qu'elle n'a jamais dites. » (Vrai)

« Boire de l'eau froide après avoir mangé est dangereux pour la santé. » (Faux, mais très partagé en ligne.)

« Les moteurs de recherche montrent les résultats les plus fiables en premier. » (Faux, ce sont les plus populaires ou les plus payants.)

« Un influenceur ayant 1 million d'abonnés peut être payé pour promouvoir un produit sans le dire. » (Vrai)

« On utilise seulement 10 % de notre cerveau. » (Faux, mais très répandu.)

« Les écrans aident à mieux dormir juste avant d'aller au lit. » (Faux)

« Faire plusieurs choses en même temps aide à mieux réussir. » (Faux)

« Rester assis toute la journée est bon pour le corps. » (Faux)