



## LEÇON

**Années scolaires :** 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

**Au sujet de l'auteur :** Matthew Johnson, Directeur de l'éducation, HabiloMédias

**Durée :** 1,5 à 2 heures (3 séances au total)

# C'est l'heure du jeu!



Cette leçon fait partie de *Utiliser, comprendre et créer : Un cadre de littératie numérique pour les écoles canadiennes* : <http://habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques/cadre-de-litt%C3%A9ratie-num%C3%A9rique>.

## Aperçu

---

Dans cette leçon, les élèves considèrent les aspects positifs des jeux vidéo ainsi que les façons dont les jeux peuvent réduire le temps disponible pour d'autres activités qu'ils aiment. On présente aux élèves l'idée d'équilibrer le jeu et le temps d'écran avec d'autres parties de leur vie et d'apprendre les raisons pour lesquelles ils pourraient être tentés de passer plus de temps à jouer à des jeux et trouver difficile d'arrêter de jouer. Ils peuvent consigner leur temps de jeu dans un journal (ou une autre activité à l'écran s'ils ne jouent pas à des jeux vidéo) qui les incite à réfléchir à leurs habitudes de jeu. En cours de route, on leur présente des techniques qui les aideront à modérer leur jeu et à composer avec les difficultés qu'ils pourraient rencontrer en réduisant leur temps de jeu. Puis, les élèves réfléchissent à l'expérience et élaborent un plan pour jouer plus consciemment.

## Résultats d'apprentissage

---

Les élèves :

- considéreront le rôle des jeux vidéo et des autres activités numériques et à l'écran dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré;
- réfléchiront à leurs expériences avec les jeux et les autres activités numériques ou à l'écran;
- développeront une sensibilité émotionnelle du rôle du jeu et d'autres activités numériques ou à l'écran dans leur vie;
- apprendront et pratiqueront les stratégies de modération du jeu et d'autres activités numériques ou à l'écran.

## Préparation et matériel

---

Photocopier les documents suivants :

- *Journal de jeu et de temps d'écran*
- *Au jeu!*
- *Jouer consciemment*



## Procédure

### Jour un : Vous ne pourrez pas en manger juste une!

Commencez par demander aux élèves d'écrire cinq activités qu'ils aiment vraiment. Après quelques minutes, demandez-leur de partager certaines des activités qu'ils ont mentionnées. Après que les élèves aient nommé de 5 à 10 activités, demandez-leur de lever la main si l'une des activités consignées touche les jeux vidéo : que ce soit « jouer à des jeux vidéo » en général, un jeu vidéo en particulier (un système de jeu précis, un genre comme les casse-têtes, un jeu de tir à la première personne ou une série de jeux) ou un jeu précis.

Dites aux élèves que de jouer à des jeux est en fait l'activité virtuelle la plus populaire parmi les enfants canadiens de leur âge, et que les garçons et les filles y jouent souvent. Demandez aux élèves de nommer des éléments positifs à propos des jeux vidéo et écrivez leurs suggestions au tableau. La liste devrait inclure :

- les jeux vidéo peuvent améliorer les réflexes et la coordination œil-main;
- les jeux vidéo peuvent vous aider à résoudre les problèmes;
- les jeux vidéo peuvent vous donner la chance d'être créatifs;
- les jeux vidéo peuvent vous permettre de raconter une histoire;
- les jeux vidéo peuvent vous apprendre des choses à propos de l'histoire, des sciences, etc.;
- les jeux vidéo peuvent vous apprendre comment travailler avec d'autres personnes pour accomplir des choses;
- et surtout, les jeux vidéo sont amusants!

Demandez aux élèves de revenir à la liste qu'ils ont dressée des activités qu'ils aiment. Combien d'entre elles peuvent-ils faire en même temps que jouer à un jeu vidéo? Possiblement quelques-unes, comme manger une collation ou écouter de la musique, mais pas la plupart. (Même dans certains cas lorsqu'il est possible de faire les deux, ce sera moins amusant. Dans quelle mesure écoute-t-on vraiment un film si on joue à des jeux vidéo en même temps? Quelles activités ne font-ils pas lorsqu'ils jouent à des jeux?)

Posez les questions suivantes aux élèves : Est-il parfois difficile d'*arrêter* de jouer à des jeux vidéo? Comment te sens-tu lorsque tu dois arrêter de jouer? T'es-tu déjà chicané avec des amis ou des membres de ta famille à propos des jeux vidéo?

Distribuez le document *Au jeu!* et examinez-le avec la classe, expliquant les différentes raisons pour lesquelles il pourrait être difficile d'arrêter de jouer à des jeux. Demandez-leur si certains points du document s'appliquent également à d'autres activités numériques ou à l'écran que jouer à des jeux. Voici quelques exemples.

- Devoir : Tu pourrais estimer que tu dois être là si tes amis ont besoin de te texter ou de communiquer avec toi sur les réseaux sociaux.
- Récompenses aléatoires : Tu pourrais croire que tu vas rater quelque chose si tu ne lis pas les textes ou si tu n'es pas sur les réseaux sociaux (quelque chose dont les gens parleront à l'école demain, ou quelque chose à ton sujet!). C'est ce que l'on appelle la « crainte obsessionnelle de manquer à l'appel ».
- Récompenses intermittentes : Tu ne sais jamais quand quelqu'un affichera un gazouillis ou une vidéo amusant ou textera des commérages croustillants.



- Fantasma : Tu pourrais être totalement absorbé par le monde de ta bande dessinée ou vidéo préférée et veux regarder *juste un autre épisode*.
- Réalisation : Si tu crées quelque chose en ligne (un jeu, une histoire, une vidéo, etc.), tu voudras peut-être faire une dernière chose avant de quitter.

Dites aux élèves que les différentes activités que nous faisons sont comme la nourriture que nous mangeons : même si un aliment est bon, nous n'aurons pas de place pour autre chose si nous en mangeons trop. Voilà pourquoi nous tentons de manger de façon *équilibrée* et pourquoi nous devons *équilibrer* nos vies entre les choses que nous faisons à l'écran, comme jouer à des jeux vidéo, et d'autres activités. Expliquez aux élèves que les aliments qu'ils sont tentés de manger en trop grandes quantités contiennent beaucoup de sel, de sucre et de gras qui nous font continuer de manger même quand nous en avons eu assez. (Certaines entreprises le mentionnent même dans leurs publicités, comme le slogan des croustilles Lay's : « Vous ne pourrez pas en manger juste une! »).

Distribuez le document *Journal de jeu et de temps d'écran* et dites aux élèves de l'utiliser pour faire le suivi de leur temps de jeu pendant la prochaine semaine. **Remarque : Assurez-vous que cette période comprend une fin de semaine puisque certains élèves ne jouent pas à des jeux vidéo pendant la semaine.** (Si des élèves ne jouent pas à des jeux vidéo, ou n'y jouent pas souvent, dites-leur de faire plutôt le suivi d'une autre activité à l'écran).

## Jour 2 : Jouer consciemment

Rappelez aux élèves chaque jour de remplir leur *journal de jeu et de temps d'écran*.

Deux ou trois jours après avoir distribué le *journal de jeu et de temps d'écran*, distribuez le document *Jouer consciemment* et examinez-le avec les élèves. Expliquez-leur que le mot « consciemment » signifie faire quelque chose *délibérément* et *prêter attention à ce qu'ils font* : ces stratégies ne visent pas à les faire arrêter de jouer à des jeux ou de faire d'autres activités à l'écran, mais de les aider à faire des choix éclairés à propos d'eux.

Demandez aux élèves de penser à la façon dont les outils et les stratégies du document sont liés à leurs habitudes de jeu (ou d'activités numériques) et de tenter d'appliquer ceux qui sont susceptibles d'être utiles.

## Jour 3 : Réflexion

Rappelez aux élèves chaque jour de remplir leur *journal de jeu et de temps d'écran* et de penser à la façon d'appliquer les stratégies du document *Jouer consciemment*.

Lorsque les élèves ont complété le *journal de jeu et de temps d'écran*, demandez-leur de partager leurs expériences avec la classe. Ont-ils remarqué des tendances dans leur façon de jouer? Ont-ils ressenti quelque chose de différent lorsqu'ils ont joué à des jeux, ou *arrêter* de jouer à des jeux, à divers moments? Quelles stratégies de jeu ont-ils appliquées et quels effets ont-elles eues?

Demandez maintenant aux élèves de compléter l'activité de réflexion de l'autre côté du document *Jouer consciemment* et de préparer un *plan pour jouer consciemment* selon les instructions qui y figurent.



## Au jeu!

Les jeux vidéo peuvent être très amusants : voilà la chance d'explorer un nouveau monde, de compétitionner avec d'autres joueurs, de faire partie d'une histoire ou d'une équipe. Mais il y a aussi des choses que font les créateurs de jeux vidéo pour s'assurer que nous y revenons.

Il est important de comprendre ces éléments pour t'assurer que les jeux vidéo et les autres activités à l'écran font partie d'une vie équilibrée.

**Réalisation.** Nous jouons à des jeux notamment pour le plaisir de nous améliorer. Nous nous sentons bien simplement de savoir que nous sommes meilleurs que nous l'étions, mais beaucoup de jeux nous rappellent que nous nous sommes améliorés : tu peux obtenir un insigne, ton nom sur le tableau des gagnants, de nouveaux articles ou options, et même de nouveaux endroits à explorer dans le jeu. Il peut être difficile d'arrêter de jouer lorsque tu sais que tu es sur le point d'obtenir l'une de ces récompenses.

**Récompenses aléatoires.** La plupart des jeux donnent des récompenses *aléatoirement* afin que tu ne saches jamais ce qu'il y aura dans le prochain coffre aux trésors ou au prochain tournant. Ces récompenses sont en fait une *plus* grande motivation pour continuer à jouer que les réalisations puisque nous avons la chance d'en obtenir une *chaque* fois que nous jouons.

**Devoir.** Si tu joues à un jeu à plusieurs joueurs, tu collabores sûrement avec d'autres personnes dans un but particulier. Lorsque tu estimes que les gens comptent sur toi, tu peux avoir l'impression de les abandonner si tu ne joues pas.

**Fantasme.** Pour beaucoup de gens, la plus importante partie des jeux est le sentiment d'être dans un autre monde. Ces mondes sont amusants à explorer et il est également agréable de faire des choses que nous ne pouvons pas faire dans le monde réel. Pour certaines personnes, les jeux sont une façon d'*échapper* aux choses qu'ils n'aiment pas dans leur vie. Ce n'est pas une mauvaise chose, à moins que tu ne passes tellement de temps à jouer que le jeu empire la situation.

**Pénalités pour avoir quitté le jeu.** Dans la plupart des jeux, quitter complètement, ou même pendant un moment, peut vouloir dire abandonner tout ce que tu as gagné dans le jeu. Même si un jeu arrête d'être amusant, l'idée de tout abandonner peut nous inciter à ne pas quitter le jeu.



## Jouer consciemment

Les jeux vidéo et les autres activités devant l'écran peuvent être très amusants, et ils sont une partie importante de nos vies. Cependant, il faut s'assurer que nous demeurons en contrôle de ce que nous faisons et du moment auquel nous le faisons.

Voici quelques conseils et techniques te permettant de t'assurer que tu utilises les écrans **consciemment**. Ils peuvent t'aider à équilibrer ton temps d'écran avec d'autres parties de ta vie et également t'aider à relaxer si l'idée d'être loin de l'écran te stresse.

**Établis un plan.** Détermine à l'avance à quel moment tu joueras ou feras d'autres activités à l'écran. Ne t'inquiète pas trop du temps que tu vas y passer : en établissant simplement un plan, tu y passeras déjà moins de temps. Si les jeux ou d'autres activités devant l'écran occupent une grande partie de ton temps, le plan te le montrera assez rapidement. Comment le temps de jeu ou le temps d'écran se compare-t-il au temps que tu passes à faire autre chose?

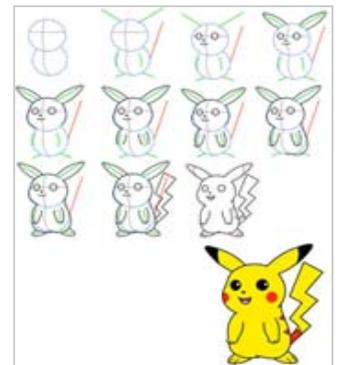
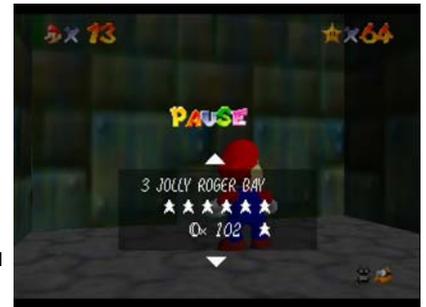
**Garde les écrans à un seul endroit.** En créant un plan, tu traiteras de ton temps d'écran comme un « rendez-vous ». Si tu le peux, joue à des jeux ou fais d'autres activités à l'écran à un seul endroit dans la maison. Quoi qu'il arrive, ne joue pas à des jeux et garde tous tes écrans, surtout les écrans portatifs, en dehors de ta chambre à coucher.

**Prends une pause de la technologie.** Plutôt que de tout faire en même temps, garde-toi du temps dans la journée pour utiliser les écrans et d'autres moments où tu ne les utiliseras pas. Lorsque tu ne les utilises pas, place tes écrans hors de portée et de façon à ne pas les entendre (pour ne pas les entendre sonner ou faire tout autre bruit). Si les écrans te stressent, le fait de savoir qu'un moment consacré à la technologie s'annonce peut t'aider à supporter les moments que tu n'y consacres pas.

**Active-toi.** Les écrans sont très stimulants pour les yeux et les oreilles. Nous oublions parfois que notre corps a besoin de faire quelque chose! Marche, danse, dessine, etc. Si tu le peux, va dehors ou fais quelque chose qui stimule tes autres sens comme la cuisine. *Si tu te sens contrarié ou stressé lorsque tu arrêtes de jouer, bouger peut t'aider à oublier ce sentiment.*

**Crée.** Si le monde du jeu t'intéresse vraiment, tu peux l'explorer de façons tout aussi amusantes et créatives.

- Dessine les personnages et les scènes du jeu.
- Écris des histoires sur le jeu (imagine rencontrer les personnages de ton jeu ou qu'ils rencontrent des personnages d'autres jeux, émissions ou vidéos que tu aimes).
- Fais un jeu de société ou une version terrain de jeux de ton jeu (si ton jeu contient des actions comme tirer ou se battre, change-les pour le jeu du chat (« tague ») dans ta version).



**Relaxe.** Les jeux peuvent te stresser parce que ton cerveau ne « sait » pas vraiment qu'ils ne sont pas réels. Prends des pauses régulièrement pour faire des exercices de respiration relaxants (commence par prendre une grande inspiration par le nez et expirer par la bouche : tes parents ou ton enseignant peuvent t'aider à trouver des exercices plus avancés) ou contracte et relaxe tes muscles un à la fois. *Si tu te sens stressé lorsque tu arrêtes de jouer, ces trucs peuvent également t'aider.*

**Termine sur une bonne note.** Il est satisfaisant d'obtenir un insigne, un nouveau pouvoir ou de déverrouiller un nouveau niveau d'un jeu. Ce sentiment pourrait t'inciter à vouloir jouer plus longtemps. Prends plutôt l'habitude de quitter le jeu après chaque grande réalisation.

**Éteins tous tes appareils.** Lorsque tu n'utilises pas ton écran, range-le ou laisse-le sonner : lorsqu'il est fermé, ferme-le complètement. *Si cette stratégie est difficile pour toi, tu devras peut-être donner ton appareil à quelqu'un d'autre en attendant pendant que tu ne l'utilises pas.*



## Plan pour jouer consciemment

Il est maintenant temps d'établir un plan pour jouer consciemment pour aider à faire du jeu et d'autres activités à l'écran une partie intégrante d'une vie équilibrée.

1. Examine ton *journal de jeu et de temps d'écran*. Y vois-tu des tendances? Quels jeux ou quelles autres activités occupent le plus ton temps? As-tu ressenti quelque chose de différent lorsque tu as joué à des jeux, ou *arrêter* de jouer à des jeux, à divers moments?
2. Compare les journées dans ton journal avant et après avoir lu le document *Jouer consciemment*. Vois-tu des différences?
3. Écris un paragraphe pour répondre aux questions 1 et 2.
4. Énumère les stratégies que tu as utilisées et comment elles t'ont touché.
5. Repense au moment où tu remplissais ton journal. Dresse une liste de toutes les choses que tu voulais faire à ce moment-là, mais que tu n'as pas eu le temps de faire.
6. Relis tout ce que tu as écrit aux étapes 1 à 5 et crée un **plan pour jouer consciemment**. Ton plan devrait inclure :
  - une description de tes habitudes de jeu (ou tes habitudes relativement à d'autres activités à l'écran);
  - une liste d'au moins **trois** stratégies de jeu et une courte explication de tes choix;
  - une description de la façon dont tes habitudes de jeu seront différentes si ton plan fonctionne.



## Journal de jeu et de temps d'écran

Nom :

Date :

Ce journal t'aidera à devenir un joueur consciencieux. Chaque fois que tu joues à un jeu, remplis une ligne dans le tableau ci-après. Pendant que tu remplis le tableau, examine tes tendances de jeu.

Quand j'ai joué (jour et heure)	À quoi j'ai joué	Pendant combien de temps j'ai joué	Comment je me suis senti lors- que je jouais	Pourquoi j'ai arrêté de jouer	Comment je me suis senti lors- que j'ai arrêté de jouer



<b>Quand j'ai joué (jour et heure)</b>	<b>À quoi j'ai joué</b>	<b>Pendant combien de temps j'ai joué</b>	<b>Comment je me suis senti lors- que je jouais</b>	<b>Pourquoi j'ai arrêté de jouer</b>	<b>Comment je me suis senti lors- que j'ai arrêté de jouer</b>



## Activité d'évaluation : jouer consciemment

	<b>Attentes en matière d'apprentissage</b>	<b>Réalisation</b>
<p><b>Utiliser</b></p> <p>Les compétences et les connaissances qui entrent dans la catégorie « utilisation » vont du savoir technique fondamental (utiliser des programmes informatiques comme des systèmes de traitement de texte, des navigateurs Web, des courriels, et d'autres outils de communication) aux capacités plus avancées pour accéder et utiliser les ressources du savoir, comme les moteurs de recherche et les bases données en ligne, et les technologies émergentes comme l'infonuagique.</p>	<p>Faire l'expérience des textes oraux, imprimés et d'autres médias à partir d'une variété de traditions et de genres culturels</p> <p>Utiliser du vocabulaire technologique en contexte</p> <p>Cerner les risques qui pourraient être présents si des actions technologiques précises sont prises, et explorer des façons de les gérer</p> <p>Élargir les pratiques qui assurent la sécurité de soi et des autres</p> <p>Explorer l'utilisation de la technologie de l'information d'une manière appropriée, sécuritaire et responsable</p>	<p>Insuffisante (R);</p> <p>Débutant (1);</p> <p>En développement (2);</p> <p>Compétent (3)</p> <p>Confiant (4)</p>
<p><b>Comprendre</b></p> <p>La notion de « comprendre » comprend reconnaître comment la technologie réseautée affecte notre comportement ainsi que nos perceptions, croyances et sentiments à propos du monde qui nous entoure.</p> <p>Comprendre nous prépare également pour une économie du savoir alors que nous développons des compétences en gestion de l'information pour trouver, évaluer et utiliser efficacement des renseignements pour communiquer, collaborer et résoudre les problèmes.</p>	<p>Déterminer et communiquer les valeurs et les croyances qui affectent les choix sains</p> <p>Utiliser des messages manifestes et implicites pour tirer des conclusions et établir la signification des textes médiatiques</p> <p>Évaluer les effets de la technologie sur les styles de vie et les environnements</p> <p>Recenser les influences positives et négatives des médias et d'autres sources sur la promotion d'une vie active</p>	<p>Insuffisante (R);</p> <p>Débutant (1);</p> <p>En développement (2);</p> <p>Compétent (3)</p> <p>Confiant (4)</p>



	<b>Attentes en matière d'apprentissage</b>	<b>Réalisation</b>
<p><b>Créer</b></p> <p>Créer est la capacité de produire du contenu et de communiquer efficacement au moyen d'une variété d'outils médiatiques numériques. La création comprend être en mesure d'adopter ce que nous produisons pour différents contextes et publics, de créer et de communiquer au moyen de médias riches comme des images, des vidéos et du son, et de s'engager efficacement et de façon responsable à l'égard de contenu géré par l'utilisateur comme les blogues et les forums de discussion, les vidéos et le partage de photos, les jeux sociaux et d'autres formes de médias sociaux.</p> <p>La capacité de créer au moyen de médias numériques permet de s'assurer que les Canadiens sont des contributeurs actifs à la société numérique.</p>	<p>Utiliser ses propres expériences comme fondement pour explorer et exprimer des opinions et apprendre</p> <p>Communiquer des idées et des renseignements dans une variété de textes oraux, imprimés et d'autres médias comme de courts rapports, des discussions et des affiches</p>	<p>Insuffisante (R);</p> <p>Débutant (1);</p> <p>En développement (2);</p> <p>Compétent (3)</p> <p>Confiant (4)</p>

