

Activité pédagogique de réflexion, discussion et expression écrite destinée à affûter le jugement critique des pré-adolescents, leur liberté d'expression et la triple compétence d'empathie-compassion-coopération.

Elle est offerte en français ci-dessous et elle est aussi disponible en anglais. Ce matériel a été réalisé et est offert par Edupax, Acme-Québec et Action Coalition for Media Education.

L'exposition fréquente et précoce à divers écrans, tous plus captivants les uns que les autres, rend plus difficile, à des degrés divers, le développement normal de certaines facultés mentales et habiletés sociales, notamment l'empathie et la compassion. L'augmentation du temps consacré aux écrans favorise la déconnexion de certaines réalités, nuisant ainsi à l'épanouissement d'une partie du cerveau appelée lobe frontal. Des études ont révélé que des patients dont le lobe frontal était atrophié pouvait manifester des difficultés de régulation émotionnelle, de mouvement, de jugement critique et de planification. Une [étude publiée en 2001](#) par le Professeur Ryuta Kawashima, de l'Université Tohoku au Japon, a permis de constater que les jeux vidéos peuvent contribuer à cette atrophie.(1)

L'empathie est une habileté sociale (certains animaux possèdent aussi cette compétence) qui permet de se mettre dans la peau d'une autre personne et de partager sa perception et ses sentiments. Lorsque cette faculté est sous-développée, cela affecte la capacité des élèves de porter secours aux personnes souffrent autour d'eux. Quand l'empathie diminue au sein d'un groupe de personnes, la cruauté et le narcissisme peuvent rapidement prendre le pas et combler l'absence, rendant ainsi le vivre ensemble difficile, parfois même rebutant ou terrifiant. Cela a déjà été constaté dans des classes, dans le bus, dans le sport, dans le milieu de travail, n'importe où. Un climat malsain peut rendre une société malade, toxique, invivable. L'égoïsme et la jalousie deviennent contagieux.

Pour faire contrepoids au manque de stimulation des fonctions neurologiques du lobe frontal, les parents et les enseignants ont besoin d'outils, des outils éducatifs, pour stimuler un épanouissement plus complet du lobe frontal. L'activité pédagogique ci-dessous a été éprouvée. Elle a permis à des enfants et pré-adolescents d'améliorer les habiletés sociales mentionnées ci-dessus.

Consignes aux enseignants

L'enseignant imprime sur une feuille les 10 situations ci-dessous. Il invite ses élèves à les lire une à la fois. Après chaque situation, il invite les élèves à résumer dans leurs mots de quoi il s'agit. Les élèves peuvent aussi questionner ou commenter les situations. On accepte les interventions de 5 élèves concernant la Situation no 1. Les élèves lisent ensuite la Situation no 2 et cinq élèves (différents de ceux qui ont commenté la Situation 1) prennent la parole. L'enseignant reprend le même procédé pour la Situation 3 et ainsi de suite jusqu'à la dixième. On donne la parole aux élèves qui ont l'habitude de rester discrets. Pour chaque «Situation», on donne la parole aux élèves qui n'ont pas parlé jusqu'à ce que tout le monde ait eu sa chance. Une fois que tous les élèves ont eu leur chance, on peut donner la parole pour une deuxième intervention.

Élèves de la deuxième moitié du primaire (âge 8-11 ans)

L'activité aura avantage à être précédée d'une introduction persuasive invitant chacun à participer pleinement. Une demie journée devrait suffire pour réaliser cette activité:

- 30-60 minutes pour la lecture des situations et s'assurer qu'elles sont comprises;
- 60 minutes pour rédiger un brouillon;
- une fois le brouillon rédigé, les élèves sont invités à l'apporter à la maison pour le compléter avec l'aide de leurs parents. Ils peuvent se faire aider de maman ou papa, belle-mère et beau-père, grand-parents, frères ou soeurs.

Une fois transcrit ou modifié, on rapporte la version finale à l'école dès le lendemain.

Exigences

Les enseignants, de préférence après s'être entendus entre eux, fixent la longueur du texte demandé aux élèves, selon leur âge et habitudes.

Situations modifiables

Chaque enseignant peut modifier la liste ci-dessous, en retirer une situation ou la reformuler, en ajouter. Ces situations ont été conçues de façon à susciter l'imaginaire des jeunes, à stimuler des connexions neuronales inhabituelles, à faciliter aux cerveaux des cheminements favorables aux réponses empathiques, face à des situations fictives proches de la réalité.

Élèves de Maternelle à 2^e année (âge approximatif 5-7 ans)

L'enseignant choisit une situation de la liste ci-dessous et invite les élèves à dire ce qu'ils en pensent (discussion possible). Commentaires et questions sont souhaitées. Lorsque les élèves s'expriment, l'enseignant note les idées au tableau après quoi il rédige quelques petites phrases à retenir. Il demande ensuite aux élèves de les copier dans leur cahier et de les montrer à leurs parents.

Élèves de 7-8^e année / Secondaire I et II / collège 6^e et 5^e (âge 11-13 ans)

Éviter que les situations soient perçues par les élèves comme étant puériles. Parmi les 10 situations ci-dessous, l'enseignant en choisit 5 qui semblent susceptibles d'inspirer les élèves. Les reformuler au besoin. Les enseignants qui ajoutent des situations sont invités à les partager avec Edupax à cette adresse : jbrodeuredupax@gmail.com

Critères d'évaluation

Tous les textes des élèves méritent appréciation, même les plus humbles, surtout les plus humbles. Le caractère **créatif** du contenu devrait obtenir plus d'importance que le nombre de fautes. Les textes peuvent servir à évaluer la compétence en communication des émotions, sentiments et perceptions. Les élèves moins motivés ont besoin de plus de de précautions. Nous avons tous besoin d'habiletés sociales, les harceleurs autant que les autres, sinon plus. Ils doivent sentir que nous, adultes, portons attention à leur texte. Ils ont beaucoup à exprimer, leur culture diffère parfois beaucoup de la nôtre, ils peuvent nous en apprendre beaucoup.

Buts éducatifs

Cette activité sert à augmenter le pouvoir des enfants en stimulant leur capacité d'expression et leur jugement critique. Voilà des clés pour développer l'empathie et la compassion, deux passerelles vers la citoyenneté et la responsabilité. Lorsque sous-développées par l'exposition précoce massive aux divertissements numériques, ces compétences font défaut. Cette surexposition, abondamment financée par des agences de marketing à des fins commerciales, neutralise ou engourdit le jugement critique. Elle conduit au consumérisme et aiguille la recherche du bonheur vers des solutions matérialistes éphémères.

Citoyenneté contre Consumérisme

Alors que les divertissements numériques et les agences de marketing qui les financent font une promotion persistante d'une consommation matérielle accrue, la mission de l'éducation devrait accentuer ses efforts pour faciliter l'accès des esprits au sens des responsabilités, plus essentiel que jamais au vivre ensemble à la maison, à l'école, au travail, et dans la société.

Liberté

En laissant chaque élève décider de la Situation qui l'inspire le plus, on facilite l'expression d'émotions plus proches de ses préoccupations personnelles intimes.

Obligation

Cette activité ne doit pas être perçue par les élèves comme étant facultative. Tout le monde doit sentir obligé de participer. Il peut arriver qu'un élève ne trouve aucune situation inspirante. Dans ce cas, voici le sujet de rédaction que nous lui proposons, même longueur de texte et mêmes exigences que les autres élèves : «Pourquoi je préfère ne pas réaliser cette activité?» Pas de surprise si un élève préfère regarder des personnages fictifs créés par des experts du divertissement numérique. Pas de reproches s'il trouve la vie des autres plus intéressantes que la sienne, les blâmes ou moqueries n'y changeront rien. Pour ressentir le besoin de changer ses préférences, cet enfant a besoin d'augmenter son pouvoir.

Situations proposées aux élèves du primaire et début secondaire

1. Papa prudent ?

Des élèves de ton école rigolent en se rappelant les blagues cruelles vues ou entendues dans des séries télé telles que South Park ou Les Simpson. Quand ils évoquent le nom de Kenny, ce personnage qui se fait harceler à chaque épisode, ils s'esclaffent. Tu as vu des élèves imiter le type de langage et les attitudes de Bart Simpson. Ils trouvent drôle de voir un papa manger des chips, boire de la bière et roter. Tu apprenais récemment que Matt Groening, le créateur des Simpson, interdisait à son fils de 12 ans de regarder Les Simpson. Peux-tu imaginer 3 bonnes raisons invoquées par ce papa pour justifier cette interdiction ? Quels conseils donnes-tu aux parents concernant ces séries ?

2. Bloquer la peur

Julien faisait des cauchemars après avoir regardé des films d'horreur. Isabelle a elle aussi fait des cauchemars après certains vidéoclips. Les écrans nous montrent parfois des choses terrifiantes qui restent coincées dans nos cerveaux. Devient-on brave en regardant souvent ce genre de programmes? Non, au contraire ! Plus on en regarde, plus on devient peureux, on risque de devenir victimes. Raconte-nous un film qui t'a fait peur. Comment pourrais-tu utiliser la télécommande pour bloquer la peur qui veut sortir du film et entrer dans ta tête ?

3. Jouets empoisonnés

Des jouets colorés avec une peinture contenant du plomb ont été retirés des magasins et retournés à l'usine. Des épinarads contenant des bactéries toxiques ont été retirés des étagères de l'épicerie et détruites. Certaines substances toxiques sont parfois cachées dans des jouets pour enfants, des jouets offerts par des adultes qui t'aiment. Des copains à toi ont reçu en cadeau des jeux vidéos cotés M, il contiennent beaucoup de scènes violentes. Ils sont déconseillés aux moins de 18 ans. Quand ils jouent, pas sang sur leurs vêtements et la carpe, pas de trous dans les murs ou le sofa, pas d'oeil crevé. Les dégâts sont cachés dans le cerveau, les joueurs deviennent désensibilisés. Tu donnes des conseils à tes copains en évitant de les blesser ou de les irriter. Que leur dis-tu? Comment réagissent-ils? Raconte-nous votre conversation.

4. Défi difficile

En avril dernier, dans une école loin de chez toi, parents et enseignants ont proposé un défi inhabituel: survivre 10 jours sans écrans. Pas de télé, ni jeux vidéo, ni ordinateur, ni smartphone. Dans cette école, il paraît qu'en remplaçant le temps-écrans par d'autres activités, on a fait diminuer de moitié les paroles et les gestes blessants. Surprise: beaucoup d'élèves de cette école ont participé. Si un Défi semblable était proposé dans ton école ou collège, quelles activités choisirais-tu pour remplacer les écrans? Quels écrans seraient les plus difficiles à garder éteints? Comment tes parents pourraient-ils t'aider ? Sur quels amis pourrais-tu compter ?

5. Publicité toxique

Des publicités montrées à la télé contiennent des messages empoisonnés cachés. Les annonceurs ajoutent dans leur pub des gestes dangereux ou du langage méchant pour capter l'attention des spectateurs. On fait conduire des autos de façon criminelle, on fait sauter des personnes dans le vide, on oblige les personnages à s'insulter. Ces images et ces paroles sont des hameçons utilisés pour nous attraper, comme si on était des Crois-tu qu'on pourrait nous annoncer ces produits de façon plus intelligente? L'association des annonceurs te demande des suggestions.

6. Brave Lucie

Quand Lucie a annoncé sa décision à son papa, il est tombé en bas de sa chaise. Lucie veut participer au Défi 10 jours sans écrans. Il a bien tenté de la faire changer d'avis, rien à faire. «Tu ne pourras jamais tenir le coup» lui a dit sa sœur cadette. Plus on essayait, plus elle s'entêtait. Son frère aîné assistait aux discussions et finalement, il déclare: «Ma sœur est courageuse, et je vais l'aider.» Toute la famille était ahurie. Il l'a même aidé à sortir les écrans de sa chambre. Raconte-nous comment Lucie a

planifié ses 10 jours. Qui l'a aidée? Qu'ont-ils fait? Et les amies de Lucie? Comment ont réagi papy et mamie en apprenant la nouvelle?

7. Écrans sous contrôle

Depuis que Max a enfermé sa console au grenier, ses notes n'ont pas cessé d'augmenter. Depuis que Sébastien a cessé de regarder la télé les jours de semaine, lui aussi ses travaux scolaires sont mieux faits. Depuis que leur petite sœur Sophie ne regarde plus la télé le matin, avant de partir vers l'école, elle est plus attentive en classe, c'est sa maîtresse qui l'a dit à maman. Quand des enfants diminuent les écrans, ils dorment mieux. Bizarre non? Comment expliquer ces changements étranges? Ta maîtresse de l'année dernière t'invite à donner des conseils à ses élèves de cette année concernant leurs habitudes. Que leur dis-tu? Comment réagissent-ils?

8. Droits de l'enfant

La Convention universelle relative aux Droits des enfants, Article 17e, mentionne que les gouvernements et les décideurs ont la responsabilité de protéger les enfants des divertissements visuels qui peuvent nuire à leur bien-être. Connais-tu des émissions, séries, films ou jeux vidéo qui représentent un risque pour la santé ou la sécurité des enfants? Tu écris une lettre au Président de la France pour lui demander de surveiller 2 ou 3 programmes ou jeux vidéo qui contiennent des risques. Tu lui expliques que tu es bien d'accord pour l'aider à faire son travail et faire respecter cette Convention qui existe depuis 1989.

9. Drôles d'amis

Ton amie Marcelle est folle des réseaux sociaux. Quand elle quitte l'école, elle court à la maison et passe des heures à clavarder, à bavarder au clavier. Elle t'a confié qu'elle voit souvent passer des courriels impolis, grossiers, et aussi des nouvelles carrément fausses. Quelques-uns de ses «amis» (c'est comme ça qu'elle les appelle) font circuler des rumeurs vraiment méchantes sur le dos d'autres élèves, parfois même des professeurs. Marcelle dit que certains élèves trouvent tout ça très amusant. *C'est juste pour rire* dit-elle. Que dis-tu à Marcelle? Comment réagit-elle? Raconte-nous votre conversation.

10. À la rescousse de Benoît

Un garçon de ton école est extrêmement timide. Benoît ne parle à personne. Dans le bus, il est seul, personne ne partage son siège. Durant la récré, il ne joue pas, il reste à part, loin des autres. Il semble avoir peur. En fait, il est souvent la cible de moqueries, auxquelles il ne réplique jamais. Un jour, la curiosité te pousse à lui adresser la parole. Comment réagit-il? Raconte-nous votre conversation. Le lendemain, quelqu'un se moque de Benoît. Que fais-tu?

Références

(1) **Computer games stunt teen brains.** [The Guardian, 19 août 2001.](#)

Hi-tech maps of the mind show that computer games are damaging brain development and could lead to children being unable to control violent behaviour.

Computer games are creating a dumbed-down generation of children far more disposed to violence than their parents, according to a new study. The tendency to lose control is not due to children absorbing the aggression involved in the computer game itself, as previous researchers have suggested, but rather to the damage done by stunting the developing mind.

Using the most sophisticated technology available, the level of brain activity was measured in hundreds of teenagers playing a Nintendo game and compared to the brain scans of other students doing a simple arithmetical exercise. To the surprise of brain-mapping expert Professor Ryuta Kawashima and his team at Tohoku University in Japan, it was found that the computer game only stimulated activity in the parts of the brain associated with vision and movement.

In contrast, arithmetic stimulated brain activity in both the left and right hemispheres of the frontal lobe - the **area of the brain most associated with learning, memory and emotion.**

Most worrying of all was that **the frontal lobe**, which continues to develop in humans until the age of about 20, also **has an important role to play** in keeping an individual's behaviour in check.

Whenever you use self-control to refrain from lashing out or doing something you should not, the frontal lobe is hard at work.

Children often do things they shouldn't because their frontal lobes are underdeveloped. The more work done to thicken the fibres connecting the neurons in this part of the brain, the better the child's ability will be to control their behaviour. The more this area is stimulated, the more these fibres will thicken.

The students who played computer games were halting the process of brain development and affecting their ability to control potentially anti-social elements of their behaviour.

'The importance of this discovery cannot be underestimated,' Kawashima told.

'There is a problem we will have with a new generation of children - who play computer games - that we have never seen before.'

'The implications are very serious for an increasingly violent society and these students will be doing more and more bad things if they are playing games and not doing other things like reading aloud or learning arithmetic.'

(...)

He expected it to reassure parents that there are hidden benefits to the increasing number of hours their children were devoting to computer games and was startled by what he discovered.

He compared brain activity in children playing Nintendo games with those doing an exercise called the Kraepelin test, which involves adding single-digit numbers continuously for 30 minutes.

The students were given minute doses of a radioactive pharmaceutical through an intravenous drip which allowed a computer to map a complex picture of their brains at work. A subsequent study was conducted using magnetic resonance images.

Both studies confirmed the high level of brain activity involved in carrying out simple addition and subtraction and that this **activity was particularly pronounced in the frontal lobe**, in both the left and right hemispheres.

Though it is often thought that only the left hemisphere is active for mathematical work and that the right hemisphere is stimulated by more creative thinking, the professor found that arithmetic produced a high level of activity in both hemispheres.

In subsequent studies, Kawashima established that **arithmetic exercises also stimulate more brain activity** than listening to music or listening to reading. Reading out loud was also found to be a very effective activity for activating the frontal lobe.

Kawashima, visiting the UK to speak at this weekend's annual conference of the private learning programme Kumon Educational UK, said the message to parents was clear.

'Children need to be encouraged to learn basic reading and writing, of course,' he said. *'But the other thing is to ask them to play outside with other children and interact and to communicate with others as much as possible. This is how they will develop, retain their creativity and become good people.'*