

## « Moins de LIKE, Plus de LIFE » - 12-15 ans

### Idées d'activités réflexives autour de la déconnexion à l'école

La déconnexion obligatoire à l'école ne vise pas seulement à interdire l'usage du téléphone<sup>1</sup>, mais à permettre aux élèves d'en comprendre le sens. Une approche réflexive permet aux jeunes de mieux vivre la règle, d'observer leurs habitudes numériques et d'en tirer du sens.

Nous vous proposons quelques idées d'activités, ci-dessous, qui peuvent être proposées aux 12-15 ans, de façon libre, en classe ou dans un autre cadre éducatif.

### Proposition de dynamique réflexive sur un mois

- Trouver l'intitulé d'action réflexive avec vos élèves (« Mission déconnexion » ; « Hors ligne, mais bien là » ; ...) ou employer notre suggestion « Moins de LIKE, plus de LIFE ».
- Mettre en place une dynamique (quasi) quotidienne de réflexion avec un journal de bord individuel et des grilles d'analyses collectives. Un thème réflexif peut être prévu chaque semaine : présence (à ce que je fais), liberté (sans mon téléphone), concentration (pour mieux penser et mieux travailler), maîtrise (pour un meilleur emploi des outils de communication électronique en général).
- Réaliser un partage collectif hebdomadaire (retour sur les auto-analyses individuelles).
- Garder des traces de l'ensemble de ces partages et réflexions de groupe.
- Valoriser la progression de la réflexion symboliquement (avec des cartes inspirantes par exemple) ou avec d'autres réalisations (débats, podcasts, affiches, sondages ...).
- Célébrer l'aboutissement pour être ensemble dans le réel avec « moins de like et plus de life », au terme du mois.

### Idées d'activités à réaliser pour analyser en autonomie ou en collectif

- Remplir un mini-questionnaire anonyme (ex. : Ai-je été plus concentré ?).
- Écrire une courte lettre à son futur soi : « Est-ce que ça m'a fait du bien ? ».
- Faire un nuage de mots autour de « téléphone » et « liberté ».
- Noter une astuce qui aide à vivre sans téléphone.
- Participer à un débat : « Le téléphone est-il indispensable à l'école ? ».
- Écouter un témoignage (vidéo, podcast) et discuter.

<sup>1</sup> Et de tous les outils de communication électronique : montre connectée, tablette, écouteurs, etc.



#### Conseils pour une réussite collective

- ⇒ Valoriser l'expérience plus que la performance.
- ⇒ Laisser une place à l'expression des difficultés.
- ⇒ Adopter une posture de partenaire : "On fait l'expérience ensemble".
- ⇒ Féliciter les progrès et les intentions, même si la déconnexion est obligatoire.