

# LES ÉMOTIONS ET LES ÉCRANS



Activité n°1  
30 min

## Le contexte de l'activité

C'est la première activité de l'itinéraire, elle permet d'introduire la thématique en famille.

## L'objectif de l'activité

> Permettre de prendre conscience que les écrans peuvent générer des émotions et des modifications de comportement, et réussir à identifier ces émotions.

## Le matériel nécessaire

- Plaquettes d'émojis (fournis par Fréquence écoles)
- imprimante (facultatif)

## Le déroulement

1/ Imprimer ou reproduire en 2 exemplaires le tableau ci-joint (annexe)

2/ Ensuite, pas forcément juste après, mais dès que votre enfant s'apprête à passer un moment avec un écran (téléphone, télévision, ordinateur, tablette..), lui rappeler de remplir la case "comment je me sens avant?" puis "comment je me sens après ?" à l'aide des autocollants émojis fournis.



(ce n'est pas non plus systématique et ne doit pas devenir une contrainte trop importante)

**Attention** : il ne s'agit pas de "raconter" ce qu'il-elle a fait ou vu une fois le temps d'écran terminé, mais bien d'exprimer comment il-elle se sent.

3/ Laisser l'enfant libre de coller ceux de son choix (il est possible d'en choisir un seul ou plusieurs - jusqu'à 3 ou 4 par case), puis une fois terminé, lui demander de vous raconter ses choix, et noter ensemble ses explications en commentaire sur le site de correspondance en ligne.

Vous pouvez faire l'exercice à 3 ou 4 reprises, au fil de la semaine/journée, en conservant bien les fiches (conseil : les prendre en photos) : elles pourront être affichées à l'exposition. Vous pouvez aussi poster les photos en commentaire sur le carnet de correspondance en ligne.



### À retenir :

C'est une activité pour permettre aux enfants d'identifier leurs émotions, et **non pour tenter d'instaurer une morale** (bien/pas bien) : il est **tout autant possible que les temps d'écrans génèrent de l'apaisement et/ou de la joie que de l'agitation et/ou de la colère !**