take Care

Dépendance numérique

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

Take Care : dépendance numérique

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

Introduction

Le programme « Take Care » a pour objectif de promouvoir la santé et le bien-être par le football. Il soutient les associations nationales, les ligues, les clubs, les autres parties prenantes du football et les écoles. Chaque module comprend de nombreux outils offrant aux parents, aux tuteurs, aux enseignants, aux entraîneurs et au staff technique des éléments probants et des recommandations indispensables pour encourager un mode de vie plus sain et de meilleures habitudes.

Tandis que le guide d'utilisation propose des suggestions sur la manière d'utiliser, de distribuer et de maximiser les effets de chaque outil, cette séance pédagogique est un exemple concret, développé spécifiquement pour une utilisation avec les enfants et les jeunes. Cette séance est une ressource prête à l'emploi qui peut être directement appliquée ou adaptée pour répondre à des besoins et des contextes spécifiques. Elle montre comment ces outils peuvent servir au quotidien.

Proposition de déroulement de la séance

Animateurs : entraîneurs de football, éducateurs et/ou personnes travaillant pour des organisations sportives.

Bénéficiaires : séance conçue pour des jeunes joueurs âgés **de 12 à 18 ans** (des adaptations peuvent être nécessaires selon le groupe d'âge, en particulier pour les enfants de moins de 12 ans).

Durée : 45 minutes + temps additionnel

Objectifs : aider les participants à réfléchir au temps passé sur les appareils numériques, à l'incidence que cela peut avoir sur leur vie – sur le plan émotionnel, physique et intellectuel – et à la manière dont le football, et le sport en général, peuvent être bénéfiques pour leur santé mentale et leur bien-être général.

Travaux préliminaires :

- **Préparation personnelle :** assurez-vous de bien appréhender le contenu du livre blanc.
- **Distribution du questionnaire avant la séance :** distribuez les questionnaires imprimés aux joueurs quelques jours avant la séance pour que les animateurs aient une idée du niveau de compréhension des participants du problème de la dépendance numérique et des différents moyens d'adopter un style de vie équilibré.

- **Impression des affiches :** imprimez plusieurs exemplaires de l'affiche à remettre à la fin de la séance.
- **Matériel :** écran/télévision, papier et stylos.

1. Présentation du thème et de ses bienfaits (10 minutes)

Commencez par souhaiter la bienvenue à tout le monde, puis présentez brièvement le programme et les objectifs de la séance.

Donnez ensuite le ton en soulignant une information clé : l'utilisation abusive des appareils numériques peut avoir une incidence sur l'organisme dans son ensemble. Des aptitudes auparavant développées grâce à une participation active dans le monde réel (aptitudes émotionnelles, physiques et intellectuelles) disparaissent progressivement.

Pour inciter à la réflexion et briser la glace, choisissez et partagez quelques faits et chiffres importants tirés de la liste ci-dessous. Choisissez ceux qui, selon vous, sont les plus représentatifs au sein de votre groupe.

Aptitudes émotionnelles	
Plus de 30 % des jeunes disent ne pas savoir comment se faire de nouveaux amis.	The Prince's Trust NatWest Youth Index, 2022
Chez les adolescents, le « multitâche médiatique » (action de consacrer son attention à deux ou plusieurs appareils simultanément) entraîne une baisse des résultats en langue maternelle et en maths, une mémoire de travail plus faible, une baisse de la concentration et une hausse de l'impulsivité.	Canadian Paediatric Society, 2019
Les adolescents qui sont les plus actifs sur les réseaux sociaux sont deux fois plus susceptibles d'avoir une mauvaise santé mentale. Parmi eux, 10 % avouent s'automutiler ou expriment des envies suicidaires, contre 5 % parmi ceux qui sont peu actifs sur les réseaux.	American Psychological Association, 2024
Une exposition constante à des appareils numériques peut gravement mettre en danger la santé mentale, augmenter le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil chez les enfants comme chez les adultes.	DHMER School of Epidemiology and Public Health, 2022
Les adolescents qui abusent de l'utilisation de leur smartphone ont trois fois plus de chances de souffrir de dépression.	King's College London, 2024

Aptitudes physiques	
En moyenne, les enfants passent moins de temps dehors qu'une personne incarcérée, à savoir moins d'une heure par jour.	OMO and Persil survey, 2016
Une exposition importante aux écrans peut entraîner une hausse de 26 % des cas de myopie chez les jeunes.	Anglia Ruskin University, 2021
L'utilisation abusive des smartphones entraîne souvent une faiblesse dans la main et le poignet due aux mouvements répétitifs du doigt, du pouce et du poignet, contribuant ainsi à des problèmes musculo-squelettiques.	JK Bhamra, 2021
Un jeune sur cinq se réveille la nuit pour consulter les réseaux sociaux, ce qui multiplie par trois les risques de fatigue à l'école.	Royal Society for Public Health, 2017
Aptitudes intellectuelles	
L'utilisation abusive des appareils numériques peut entraîner une baisse de la pensée critique et altérer les capacités de prise de décision.	Aïmeur et al., 2023.
À l'âge de trois ans, une heure d'écran par jour est associée à 397 mots en moins entendus, à cinq vocalisations en moins et à onze interactions en moins.	University of Adelaide, 2024
Les distractions numériques constantes peuvent accroître les situations de stress, réduire la productivité et entraîner une compréhension superficielle de l'information.	Firth et al., 2019
Un temps d'écran élevé, que ce soit la télévision, les jeux vidéo ou les ordinateurs, est associé à un risque accru de symptômes liés à des troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).	Nikkelen et al., 2014
Au Royaume-Uni, les enfants scolarisés dans des écoles où les smartphones sont interdits obtiennent de meilleurs résultats au GCSE (équivalent du Brevet des collèges).	Policy Exchange, 2024

2. **Activité de groupe (20 minutes)**

- **Activité individuelle :** demandez aux participants de retracer simplement la chronologie de leur journée, du réveil jusqu'au coucher. Dans cette chronologie, ils doivent indiquer :
    - à quel moment ils utilisent leur téléphone, leur tablette, leur ordinateur ou leur télévision ;
    - ce qu'ils font à chaque fois qu'ils utilisent ces appareils (par exemple : jeux vidéo, discussions, films, devoirs) ;
    - comment ils se sentent à ce moment-là (par exemple : heureux, ennuyés, fatigués, excités).
- **Feed-back :** Invitez plusieurs participants à partager leur chronologie avec le groupe, et posez-leur les questions suivantes :
    - Le cas échéant, qu'est-ce qui vous a surpris en retraçant votre journée numérique ?
    - Y a-t-il des moments où vous pourriez faire autre chose ? Quand ?
    - Comment vous sentez-vous après avoir passé un long moment devant un écran ?
- **Réflexion :**
    - Réfléchissez aux discussions sur l'utilisation des appareils numériques dans la vie quotidienne. Parlez des émotions qu'ils nous procurent et de la façon dont le corps peut être affecté par une utilisation abusive.
    - Distribuez les affiches qui illustrent des moyens pratiques d'avoir des habitudes numériques saines.

3. **Projection du documentaire sur la dépendance numérique (10 minutes)**

Terminez la séance en diffusant le documentaire qui montre des légendes du football parler de l'importance de prendre soin de notre santé en ayant une relation saine avec les appareils numériques. Ce visionnage va renforcer les messages clés abordés pendant la séance et motiver les jeunes joueurs à prendre soin d'eux-mêmes.

4. Conclusion (5 minutes)

- Terminez cette séance en rappelant la nécessité de faire attention à son bien-être mental malgré l'importance du numérique dans notre société. Insistez sur le fait que l'utilisation abusive des appareils numériques peut avoir des effets nocifs sur notre santé. Présentez des stratégies simples et pratiques pour limiter le temps d'écran, favoriser des habitudes numériques saines, et insistez sur les messages clés autour de l'équilibre et la conscience de soi.
- Invitez chaque participant·e à prendre un engagement réalisable par rapport aux leçons apprises pendant cette séance.
- Soulignez que tout est lié et que nous avons besoin d'adopter une approche globale pour garantir notre bien-être général.

5. Rapport de séance des facilitateurs

- Pour partager votre expérience, complétez le rapport, disponible via ce lien ou via le code QR ci-dessous.

6. Temps additionnel

Si vous avez du temps et que vous voulez aller plus loin, regardez ces deux vidéos d'engagement et de sensibilisation publiées par la fondation Human Change, notre expert partenaire pour ce module.

- Human Change is Happening Now
- Disconnected Generation | A film by Human Change on the dangers of digital addiction

Ce document évoluera de manière continue avec les feed-backs que nous recevrons des utilisateurs. Nous vous invitons donc à partager vos réflexions avec nous en envoyant un e-mail à l'adresse sustainability@uefa.ch à tout moment.

Questionnaire distribué aux joueurs avant la séance

1. **Quel âge as-tu ? _____**
2. **À quel âge as-tu eu ton premier smartphone ?**
   ☐ Avant 7 ans
   ☐ Entre 7 et 10 ans
   ☐ Entre 11 et 13 ans
   ☐ Entre 14 et 16 ans
   ☐ Après 16 ans
   ☐ Je ne sais pas
   ☐ Je n'ai jamais eu de smartphone.
3. **À quel âge as-tu ouvert ton premier compte sur les réseaux sociaux ? (Les réseaux sociaux incluent des sites et des applications comme Facebook, Instagram, Snapchat, X, TikTok, YouTube et Reddit, en plus des plateformes de jeu avec une dimension sociale, comme Roblox.)**
   ☐ Avant 7 ans
   ☐ Entre 7 et 10 ans
   ☐ Entre 11 et 13 ans
   ☐ Entre 14 et 16 ans
   ☐ Après 16 ans
   ☐ Je ne sais pas
   ☐ Je n'ai jamais eu de compte sur les réseaux sociaux.
   ☐ Je l'utilise pour jouer mais pas pour interagir avec les autres.
4. **Quels réseaux sociaux utilises-tu le plus souvent ?**
   (Coche toutes les réponses qui s'appliquent.)
   ☐ Instagram
   ☐ TikTok
   ☐ Reddit
   ☐ Roblox
   ☐ Snapchat

☐ Facebook

☐ X

☐ YouTube

Autre : _____

5. **Combien de temps passes-tu approximativement sur ton smartphone chaque jour ? (Si tu n'es pas sûr·e, tu peux trouver l'information dans les réglages de ton téléphone.)**

☐ Moins de 2 heures par jour

☐ Entre 2 et 4 heures par jour

☐ Entre 4 et 6 heures par jour

☐ Plus de 6 heures par jour

6. **Penses-tu que ton temps d'écran est raisonnable ?**

☐ Pas du tout d'accord

☐ Pas d'accord

☐ D'accord

☐ Tout à fait d'accord

☐ Ni d'accord ni pas d'accord

7. **Quels sentiments ou quel état d'esprit ressens-tu après avoir passé au moins une heure sur ton téléphone ou sur les réseaux sociaux ? (Coche toutes les réponses qui s'appliquent.)**

☐ Seul·e

☐ Connecté·e avec mes amis et intégré·e

☐ Anxieux/anxieuse ou stressé·e

☐ Triste ou déprimé·e

☐ Calme ou détendu·e

☐ En colère

☐ Heureux/heureuse

☐ Amusé·e

☐ Isolé·e ou avec la peur de manquer quelque chose

☐ Pas satisfait·e de la vie

☐ Troubles du sommeil

☐ Inspiré·e ou optimiste

☐ Fatigué·e

☐ Inconfort physique (douleurs dans la nuque ou fatigue oculaire)

☐ Autre : _____

8. **Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes ?**

   1. **« J'ai essayé de réduire mon temps d'utilisation des appareils numériques (tablette/smartphone/ordinateur), mais j'ai du mal. »**

      ☐ Pas du tout d'accord

      ☐ Pas d'accord

      ☐ D'accord

      ☐ Tout à fait d'accord

      ☐ Ni d'accord ni pas d'accord

   2. **« Passer du temps sur mes appareils numériques m'empêche parfois de passer du temps avec mes amis ou de pratiquer mes loisirs. »**

      ☐ Pas du tout d'accord

      ☐ Pas d'accord

      ☐ D'accord

      ☐ Tout à fait d'accord

      ☐ Ni d'accord ni en désaccord

   3. **« Passer du temps sur mes appareils numériques interfère avec d'autres activités. » (Par exemple, les tâches ménagères ou les devoirs.)**

      ☐ Pas du tout d'accord

      ☐ Pas d'accord

      ☐ D'accord

      ☐ Tout à fait d'accord

      ☐ Ni d'accord ni en désaccord

9. **Quand tu te sens angoissé·e ou contrarié·e, que préfères-tu faire ?**
   (Coche toutes les réponses qui s'appliquent.)
   ☐ En parler avec ta famille en direct
   ☐ En parler avec ta famille en ligne
   ☐ En parler avec tes amis en direct
   ☐ En parler avec tes amis en ligne
   ☐ Chercher une solution en ligne (par exemple : recherche sur Google ou dans une conversation anonyme)
   ☐ Aucune des propositions ci-dessus : tu préfères le garder pour toi.
   Autre : _____
10. **T'es-tu déjà senti·e mal à l'aise après une chose qui s'est passée sur les réseaux sociaux ?**
   ☐ Oui
   ☐ Non
11. **Si oui, que s'est-il passé ?**
   (Coche toutes les réponses qui s'appliquent.)
   ☐ Tu as vu du contenu gênant par erreur.
   ☐ Tu as été contacté·e et mis·e mal à l'aise par un·e inconnu·e.
   ☐ Tu t'es senti·e harcelé·e.
   ☐ Tu as ressenti de la pression pour changer qui tu es.
   ☐ Aucune des propositions ci-dessus.
   Autre : _____
12. **Tes parents ont-ils mis en place des règles quant à l'utilisation des appareils numériques à la maison (par exemple : interdiction pendant les repas ou dans la chambre) ?**
   ☐ Oui
   ☐ Non
13. **Si oui, quelles sont ces règles ?**
   _____
   _____

14. **Si oui, suis-tu les règles de tes parents ?**
    ☐ Toujours
    ☐ La plupart du temps
    ☐ Parfois
    ☐ Jamais
    Option : explique pourquoi :
    _____
    _____
15. **Selon toi, les règles mises en place par tes parents sont :**
    ☐ Justes
    ☐ Trop strictes
    Autre : _____
16. **Est-ce que ton entraîneur·e a mis en place des règles quant à l'utilisation des téléphones lors des activités du club ou des séances d'entraînement (par exemple : téléphones interdits avant les matches ou dans le vestiaire) ?**
    ☐ Oui
    ☐ Non
17. **Si oui, suis-tu ces règles ?**
    ☐ Toujours
    ☐ La plupart du temps
    ☐ Parfois
    ☐ Jamais
    Option : explique pourquoi :
    _____
    _____
18. **Ton club t'a-t-il communiqué des règles concernant l'utilisation du téléphone et des réseaux sociaux (par exemple, dans l'enceinte du centre sportif) ?**
    ☐ Oui
    ☐ Non

19. **Si oui, merci de donner des exemples.**

_____

_____

20. **As-tu déjà vu des adultes (parents, éducateurs, entraîneurs, etc.) être distraits par leur téléphone ou par les réseaux sociaux (par exemple, pendant un entraînement ou un match) ?**

☐ Oui, souvent

☐ Oui, parfois

☐ Non, jamais

☐ Je ne sais pas

21. **Lesquelles des affirmations suivantes s'appliquent à toi ?**
(Coche toutes les réponses qui s'appliquent.)

« Mon entraîneur·e m'inspire pour donner le meilleur de moi-même sur le terrain et en dehors. »

☐ Oui

☐ Non

« Mon entraîneur·e se soucie de ma santé et de mon bien-être. »

☐ Oui

☐ Non

« Je respecte les séances d'entraînement, mes coéquipiers/coéquipières et les consignes de mon entraîneur·e. »

☐ Oui

☐ Non

« Je me sens soutenu·e par mon entraîneur·e et mes coéquipiers/coéquipières. »

☐ Oui

☐ Non