

## Technologie et cerveau

## Guide d'activités, niveaux 6 à 12



# Know Your Neuro

## Questions du quiz

1) Comment la technologie affecte-t-elle notre capacité d'attention ?

Réponse : Le fait de prêter attention à plusieurs stimuli au lieu d'à un seul à la fois divise notre attention et réduit notre capacité à nous concentrer pendant de longues périodes.

2) Qu'est-ce que la présence absente ?

Réponse : Il s'agit d'un phénomène qui se produit lorsque nous détournons notre attention vers nos écrans en présence d'une autre personne, ce qui interrompt notre interaction sociale. On peut y voir une forme de négligence.

3) Qu'est-ce qu'une technoconférence ?

Réponse : Cela se produit lorsque la technologie interfère avec le processus d'attention.

4) Qu'est-ce qu'un état d'insuffisance constant ?

Réponse : Le sentiment de ne jamais avoir terminé ou achevé dans un monde en ligne. Se trouver dans cet état peut contribuer à une augmentation de l'anxiété.

5) Qu'est-ce que la fuite des cerveaux ?

Réponse : L'effet d'un temps d'écran excessif sur le cerveau entraîne un épuisement de ses ressources énergétiques.

## Avez-vous des crises de colère liées à la technologie ?

Une crise de colère technologique survient lorsqu'une personne perd l'accès à la technologie. Ces crises peuvent indiquer que le lobe frontal de la personne n'est pas encore suffisamment mature pour gérer une utilisation aussi intensive des technologies. Demandez aux élèves combien de symptômes ci-dessous ils présentent et soyez honnêtes !

Vous pourriez piquer une crise de nerfs technologique si :

- Il faut vous le répéter plusieurs fois pour que vous quittiez votre jeu ou votre écran.
- Vous éprouvez du ressentiment envers vos parents ou votre professeur parce qu'ils vous ont demandé d'arrêter de jouer ou d'écran
- Vous vous surprenez à vous mettre en colère, voire même enragé quand tu dois quitter ton jeu ou d'écran
- Vous avez du mal à passer des écrans à d'autres activités.

## Activités

### Questions de discussion

- Que ressentez-vous lorsque les autres sont absorbés par leurs écrans pendant que vous parlez en personne ?
- Que pensez-vous de votre famille ?  
Des règles concernant le temps passé devant les écrans ?
- Pensez-vous que votre utilisation des écrans augmente votre anxiété ou perturbe votre sommeil ?
- Comment se protéger contre la surutilisation des technologies ?
- Comment votre utilisation des technologies ou des médias sociaux affecte-t-elle vos valeurs, votre estime de soi ou votre image corporelle ?

### Effets néfastes sur la santé

L'exposition précoce aux écrans et la surexposition à ces derniers ont été associées aux effets néfastes sur la santé énumérés à droite. Demandez aux élèves :

- Ressentez-vous l'un de ces effets négatifs sur votre santé en raison de votre utilisation de la technologie ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui subit des effets néfastes sur sa santé en raison de son utilisation des technologies ? Quel est l'impact de ces effets ? votre relation avec eux ?
- Suivez-vous la règle de l'équilibre cérébral ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

### Liste des effets indésirables

- Problèmes relationnels
- Problèmes de sommeil
- Problèmes de réflexion
- Problèmes sociaux
- Déficits des fonctions exécutives
- Questions académiques
- Problèmes d'apprentissage
- Problèmes d'attention
- Solitude
- Augmentation de la dépression, l'anxiété, le jeu vidéo ou le sentiment d'exclusion technologique
- Dysmorphie liée aux selfies
- Problèmes de poids
- Problèmes de sécurité
- Surstimulation
- Diminution du temps passé avec les parents, amis, ou sans écran
- Diminution des activités connexes
- Diminution de la technologie
- Surconsommation/dépendance