

**Introduction à destination du Maître de jeu**

Vous avez téléchargé le jeu "Les étranges Rêves de Matt Lalucarne" suite à la représentation du spectacle "L’étrange Vie de Matt Lalucarne". Ce jeu destiné à interroger les participants sur leur rapport aux écrans, peut être joué en famille ou à l’école.

Il est plutôt adapté pour les enfants de CE2, CM1 et CM2.

Pour les plus jeunes, on privilégiera la parole, les échanges autour du sujet.

**But du jeu :**

Les participants au jeu doivent aider Matt à se débarrasser de ses terreurs nocturnes. Pour cela, ils doivent réussir les challenges collectifs qui leur sont proposés. Leur réussite permet à l’équipe (famille ou classe) d’accéder au rêve suivant. Ces challenges s’appuient sur la coopération et chaque participant pourra, en fonction de ses moyens et de sa motivation, apporter sa contribution à la réussite de ce dernier. Chaque challenge collectif est précédé d’un challenge individuel destiné à tester les connaissances des participants et préparer l’entrée dans le challenge collectif.

Ils doivent libérer Matt de sept rêves qui l’empêchent de dormir sereinement : autant de chances d’apprendre et d’analyser leur relation aux écrans.

**Note IMPORTANTE :**

Il est important que le maître de jeu ait une connaissance globale du jeu et ait réfléchi, à chaque étape, à la manière dont il va mettre en place les défis.

Les éléments de couleur rouge dans chaque fiche sont exclusivement réservés au maître de jeu.

Ce jeu a été pensé pour être le plus modulable possible et vous permettre de l’intégrer facilement dans la vie de la famille ou de la classe.

La totalité du jeu se déroule sur plusieurs jours, mais les challenges ne sont pas nécessairement réalisés les uns après les autres. Vous pouvez décider de faire une pause entre chacun d’eux (nous vous conseillons même de le faire).

Vous n’êtes pas obligés de les réaliser dans l’ordre proposé, ni même dans leur totalité. S’il vous paraît important à un moment donné de mettre l’accent sur un thème, n’hésitez pas à utiliser le jeu comme support.

Les challenges sont des propositions. Le maître de jeu peut décider de les modifier pour les adapter au niveau des participants. Il peut également jouer sur les durées, les allonger s’il estime qu’il faudra plus de temps aux participants pour les réaliser ou, au contraire, les réduire s’il désire intensifier leur implication.

Pour les classes ou si le nombre de participants est important, vous pouvez décider de créer de petits groupes pour réaliser les challenges individuels.

**Sujets abordés :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rêve 1 | La place des écrans |  |  |  |
| Rêve 2 | Les écrans et leur utilisation |  |  |  |
| Rêve 3 | Internet |  |  |  |
| Rêve 4 | Les réseaux sociaux |  |  |  |
| Rêve 5 | Les jeux vidéo |  |  |  |
| Rêve 6 | La télévision |  |  |  |
| Rêve 7 | Le temps et les écrans |  |  |  |

N’oubliez pas que "Les Étranges Rêves de Matt Lalucarne" est un jeu et qu’il est primordial que les parties se déroulent dans la bonne humeur, de façon ludique et respectueuse.

**BONS DÉFIS !**

**-  : - : - : - : - : - : -**

**L’étrange Rêve de Matt Lalucarne :**

**Les Écrans**

Depuis quelques nuits, Matt fait toujours l’étrange même rêve.

Il est enfermé dans une sorte d’immense immeuble. Il n’y a aucune décoration dans cet immeuble. Tout est gris et toutes les salles sont vides. Elles n’ont pas de porte, seulement l’encadrement.

Matt court à perdre haleine dans ce dédale de pièces nues, de couloirs, d’escaliers. Il est à la recherche d’un écran. Il ne sait pas pourquoi, mais dans son rêve il est vital qu’il trouve rapidement un écran. Alors il court, visite chaque pièce désespérément vide, grimpe des escaliers qui le mènent toujours vers de nouvelles salles désertes. Il court toujours plus vite comme si sa vie en dépendait et à un moment du rêve, arrivé en haut d’un escalier dont il gravit les marches quatre à quatre, il bascule et tombe dans le vide.

Il se réveille alors en sursaut dans son lit.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Rappel du spectacle :**

Dans le spectacle que tu as vu, combien d’écrans Matt a-t-il utilisé ?

De quelles sortes d’écrans s’agit-il ?

Tu peux t’aider en remplissant le tableau suivant :

**Réponse - 6 écrans**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Type d’écran | Nombre |  | Type d’écran | Nombre |
|  |  |  | Smartphone | 3 |
|  |  |  | Ordinateur | 1 |
|  |  |  | Téléviseur | 1 |
|  |  |  | Casque de réalité virtuelle | 1 |

Total : \_\_\_\_\_\_ écrans

**Défi individuel :**

Place les inventions suivantes dans l’ordre chronologique, c’est-à-dire de la plus ancienne à la plus récente.

Internet - Téléphone fixe - Ordinateur personnel (PC) - Télévision - Téléphone portable -

SMS - Jeu vidéo

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 1876 | 2 - 1925 | 3 - 1950 | 4 - 1952 | 5 - 1973 | 6 - 1982 | 7 - 1989 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Réponse**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 1876 | 2 - 1925 | 3 - 1950 | 4 - 1952 | 5 - 1973 | 6 - 1982 | 7 - 1989 |
| Téléphone | Télévision | Téléphone portable | Jeu vidéo | Ordinateur personnel (PC) | Internet | SMS |

Les dates sont données à titre indicatif, il est en effet difficile de donner une date exacte pour certaines car elles sont interdépendantes d’autres inventions ou parfois font l’objet de doutes sur l’inventeur réel et leur réalisation.

**Défi collectif :**

Matt a besoin de l’aide de tous pour se débarrasser de ce rêve.

En effet, maintenant que Matt passe moins de temps devant les écrans, sans doute a-t-il peur d’en manquer ?

Pour le rassurer, faites un « état des lieux » de tous les écrans que vous pouvez trouver chez vous. Chaque participant recense les écrans présents chez lui.

Si plusieurs participants font partie du même foyer, vous devez tomber d’accord sur le nombre.

Aidez-vous du tableau suivant.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Combien ? | Dans quelles pièces ? | Mettre une X si tu as le droit de les utiliser |
| Téléviseur |  |  |  |
| Ordinateur |  |  |  |
| Tablette |  |  |  |
| Console de Jeux Vidéo |  |  |  |
| Casque de Réalité virtuelle |  |  |  |
| Smartphone |  |  |  |
| Autres |  |  |  |
| Nombre TOTAL |  |  |  |

**Bon à savoir :**

La télévision est le premier écran à être entré dans les maisons. Au début des années 1950, seule une famille sur cent possède un téléviseur. Aujourd’hui, les foyers français sont pourvus, en moyenne, d’environ 6 écrans chacun.

**Pour remporter le défi :**

La moyenne des écrans présents chez les participants doit être inférieure à 6.

Les participants ont tous recensé les écrans chez eux. Maintenant, comparer le résultat avec la moyenne nationale.

Calcul à faire selon le nombre de foyers participants :

Nombre de foyers x 6 = …..

Exemple :

Pour un groupe de 16 participants comprenant un frère et une sœur cela fait 15 foyers x 6 = 90.

Pour remporter ce défi, ce groupe doit comptabiliser moins de 90 écrans.

Si le total de nombre d’écrans des foyers est strictement inférieur, le défi est remporté et on passe à un autre défi.

Si le total du nombre d’écrans des foyers est supérieur, le défi n’est pas réussi et il faut (sauf avis contraire du meneur) le retenter.

La solution, pour le réussir, est que quelques participants acceptent de ne pas utiliser certains écrans de leur foyer durant un temps défini par le groupe.

Pour cela, une discussion coopérative encadrée par le meneur du jeu doit être réalisée, il ne doit pas influencer la discussion mais juste être garant de la sécurité affective et émotionnelle des participants.

Au cours de cette discussion, des solutions sont proposées et l’une d’entre elles sera adoptée par le groupe qui aura une semaine pour faire baisser le nombre d’écrans utilisés. Au bout de cette semaine, le calcul sera refait et on verra si le défi est réussi OU si une autre solution doit être envisagée …

**Fin du challenge :**

Félicitations ! Vous avez réussi votre challenge. Grâce à vous Matt peut maintenant passer des nuits sereines… Pourtant, il sent bien qu’une nouvelle angoisse est en train de poindre. Il n’hésitera pas à faire appel à vous dès qu’il aura compris ce qui le trouble.

**L’étrange Rêve de Matt Lalucarne :**

**l’Utilisation des écrans**

Depuis quelques nuits, Matt fait toujours l’étrange même rêve.

Il est chez lui et son comportement est incohérent. Par exemple, il est sous sa douche et se frotte avec son téléphone portable pour se laver ! Ou alors il mange un plat de pâtes, mais pas dans son assiette, sur sa tablette ! Ou bien il a remplacé toutes les portes de chez lui par des claviers d’ordinateurs ! Ou encore quand il s’habille, il met à la place de ses chaussures, des souris d’ordinateurs à ses pieds !

Son rêve se termine toujours de la même manière, il se met au lit et utilise une énorme télévision comme couverture, l’écran devient de plus en plus lourd et finit par l’empêcher de respirer.

Il se réveille alors essoufflé dans son lit avec sa couverture habituelle.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Rappel du spectacle :**

Dans le spectacle que tu as vu, te souviens-tu pour quelles activités Matt s’est-il servi de ses écrans ?

Fais-en une liste.

**Réponses**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Jouer à un jeu vidéo |
|  |  | Entrer en communication avec ses amis et ses parents |
|  |  | Réaliser une recette de cuisine |
|  |  | Se prendre en photo (selfie) |
|  |  | Envoyer un selfie par mail |
|  |  | Regarder un film ou des séries |

**Défi individuel :**

Aujourd’hui, les écrans sont tellement polyvalents que Matt semble tout mélanger durant ses rêves.

Aide-le à faire le point pour retrouver des nuits sereines.

Pour chaque sorte d’écran, fais la liste de tout ce que tu peux faire avec.

Si les participants rencontrent des difficultés à faire l’inventaire, le maître de jeu pourra leur proposer de relier par des traits les propositions de la liste jointe.

Ne pas hésiter à ajouter des activités.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Surfer sur internet |
|  |  |  |
| Ordinateurs/Tablettes |  | Utiliser les réseaux sociaux |
|  |  |  |
|  |  | Jouer à des jeux vidéos |
| Smartphones |  |  |
|  |  | Regarder des films |
|  |  |  |
| Télévisions |  | Voir des reportages ou documentaires |
|  |  |  |
|  |  | Suivre des émissions de divertissements |
| Ecrans publicitaires (rue) |  |  |
|  |  | Trouver des informations |
|  |  |  |
|  |  | Recevoir des publicités (souvent sans consentement) |

**Défi collectif**

Matt a besoin de votre aide pour se débarrasser de ce rêve.

Il est toujours seul devant ses écrans. Or, utiliser les écrans à plusieurs est très intéressant. En effet, il est toujours agréable de pouvoir échanger avec quelqu’un sur un film qu’on vient de regarder ensemble. Ou bien de surfer sur internet accompagné de ses parents par exemple, cela permet de découvrir des choses ensemble, d’éviter les sites indésirables et de discuter la véracité des informations que l’on trouve.

Pour montrer l‘exemple à Matt, durant un temps défini par l’ensemble des participants (entre 3 jours et 15 jours), vous vous engagez à être le moins souvent possible seul devant un écran.

Chaque participant dessine une barre dans le tableau suivant chaque fois qu’il pratique une activité.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Seul devant un écran  ou  Seul devant un écran en ligne avec d’autres participants | A plusieurs  devant un écran | Activités  sans écran |
|  |  |  |

**Information (bon à savoir) :**

Selon une étude menée en 2021, 8 français sur 10 sont conscients de ne pas maîtriser leurs usages d’écrans sans pour autant être en mesure de les changer. Cela veut dire qu’une majorité de personnes n’arrive pas à se passer des écrans et passe beaucoup trop de temps devant sans pouvoir s’arrêter.

**Pour remporter le défi :**

A la fin de la période du défi, comptabiliser les barres de l’ensemble des participants dans chaque colonne, puis diviser le nombre de barres trouvées dans les colonnes “à plusieurs devant l’écran” et “activités sans écran” par le nombre de celle de la colonne “seul devant un écran”.

Exemple :

La somme des barres se trouvant dans les colonnes “à plusieurs devant les écrans” et “activités sans écrans” pour l’ensemble du groupe de participants est égale à 40.

La somme des barres se trouvant dans la colonne “seul devant l’écran” pour l’ensemble du groupe de participants est 10.

On divise 40 par 10. Le résultat du groupe est donc de 4.

Si le résultat est supérieur à 3, le défi est réussi et vous pouvez passer au défi suivant.

S’il est inférieur à 3, le défi n’est pas réussi et vous devez le retenter (sauf avis contraire du meneur).

**Fin du challenge :**

Matt vous doit une fière chandelle ! Il a pris exemple sur vous et passe désormais de moins en moins de temps seul devant son écran. Il a retrouvé un sommeil apaisé. Mais il n’est pas certain que cela dure très longtemps. Peut-être aura-t-il besoin de vous prochainement ?

**L’étrange Rêve de Matt Lalucarne :**

**Internet (publicité)**

Depuis plusieurs nuits, Matt fait l’étrange même rêve.

Il circule à grande vitesse au-dessus d’une voie ferrée. Il n’y a pas de train. Ou alors il est invisible. Il flotte dans les airs au-dessus du chemin de fer et se déplace à une vitesse vertigineuse. Il voyage sereinement. La ligne de chemin de fer est droite, il n’y a pas d’à-coups et pas de bruit, juste le souffle du vent. Soudain un aiguillage apparaît et Matt est dévié de sa course. Il suit désormais une nouvelle direction. Il est inquiet et voudrait revenir sur le chemin initial. Heureusement un nouvel aiguillage apparaît, lui laissant espérer la reprise de sa direction première. Mais Matt ne semble avoir aucune influence sur la voie que son chemin va prendre, aussi se retrouve-t-il dans une nouvelle direction qu’il n’a pas choisie. Les aiguillages se multiplient, deviennent de plus en plus nombreux et bientôt il est complètement perdu, ne sachant plus reconnaître la direction de sa destination, il est balloté d’une voie à une autre. Il comprend qu’il peut diriger en partie sa course en balançant son poids d’un côté ou de l’autre. D’un seul coup, les aiguillages disparaissent, le voyage semble retrouver sa sérénité initiale. Mais soudain il aperçoit un mur au bout de la ligne sur laquelle il se trouve. Il se dirige vers lui sans rien pouvoir faire.

Au moment où il va le percuter, il se réveille en sursaut dans son lit.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Rappel du spectacle :**

Dans le spectacle que tu as vu, Matt Lalucarne utilise plusieurs appareils : smartphone, ordinateur, téléviseur, casque de réalité virtuelle.

Parmi ces appareils, lesquels permettent de se connecter à internet ?

**Réponse**

L’ordinateur bien sûr mais également les téléphones et désormais même le téléviseur.

**Défi individuel :**

Dresse une liste de choses qui sont apparues sans ton consentement lorsque tu surfais sur internet.

Dresse une seconde liste des choses que tu penses qui pourraient apparaître et que tu ne voudrais pas voir.

En fonction des réponses, inviter les participants à s’interroger sur l’intérêt de l’expéditeur à nous imposer ses pages.

Exemples (liste non exhaustive) :

¤ Publicités (Nous donner envie de posséder un produit dont on n’a pas forcément besoin)

¤ Images indésirables (Nous donner envie de visiter un site. Ne pas refuser de parler des images à caractère sexuel ou violentes si les élèves abordent le sujet)

¤ Cadeaux offerts par internet (Annonces trop belles pour être honnêtes. Obligation de donner des informations personnelles ou financières pour espérer les avoir, ce qui permet de créer des listes et d’être sollicité par la suite. Utilisation frauduleuse de données bancaires)

¤ Fausses informations (Créer une angoisse pour nous obliger à réagir de façon irrationnelle et souvent dans l’intérêt de quelqu’un ou d’un groupe de personnes)

¤ De vrais nouveaux amis cherchant à entrer en contact avec toi

¤ De faux nouveaux amis cherchant à entrer en contact avec toi (Qu’ont-ils à offrir ou à demander ? Danger de télécharger des pièces jointes pouvant contenir des virus informatiques destinés à prendre le contrôle de l’ordinateur et/ou de voler des données)

**Défi collectif :**

Matt a besoin de votre aide pour se débarrasser de ce rêve.

Vous avez trente minutes pour faire des recherches sur les dangers d’internet. A la suite de ces recherches, vous réaliserez un exposé.

**Bon à savoir**

Si internet était un pays, il serait le 3ème plus gros consommateur d'électricité au monde, derrière la Chine et les Etats-Unis. Au total, le numérique consomme 10 à 15 % de l'électricité mondiale, soit l'équivalent de 100 réacteurs nucléaires. Et cette consommation double tous les 4 ans !

Des applications permettent de se protéger des annonces, des pop-up et des logiciels malveillants.

**Pour remporter le défi**

Vous devez présenter votre exposé à une autre classe ou lors d’une prochaine visite d’amis.

**Fin du challenge**

Bravo ! Votre exposé nous a permis d’apprendre plein de choses. Maintenant qu’il en connaît un peu mieux les dangers, Matt va redoubler d’attention quand il surfera sur internet. Sa prudence lui permet de passer des nuits sereines… à moins qu’un nouveau problème surgisse dans ses nuits. Il n’est pas impossible qu’il ait besoin à nouveau de votre aide prochainement.

**L’étrange Rêve de Matt Lalucarne :**

**Réseaux sociaux**

Depuis quelques nuits, Matt fait toujours l’étrange même rêve.

Il marche dans un désert. Il n’y a rien autour de lui, à perte de vue. Pourtant, soudain, une main agrippe sa chemise dans le dos. Il n’arrive pas à voir qui c’est, mais cette main ralentit sa progression. Puis, une seconde main vient attraper la manche de son pantalon. Il aperçoit un bras mais ne distingue personne au bout de ce dernier. Plusieurs mains apparaissent et viennent s’agripper en plusieurs endroits. Il est tiraillé de toutes parts. Les mains sont de plus en plus nombreuses, certaines s’accrochent même à ses cheveux. Il se sent écartelé. Ses habits commencent à se déchirer. Ils cèdent et il se retrouve tout nu !

Il se réveille alors en sursaut dans son lit… et dans son pyjama.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Rappel du spectacle :**

Dans le spectacle que vous avez vu, Matt est victime de moqueries dans la rue. Te souviens-tu pourquoi ?

**Réponse**

Les gens le reconnaissent car il a fait circuler une photographie ridicule de lui avec du yaourt sur la figure

**Défi individuel :**

Dans le tableau suivant, fais la liste de tous les réseaux sociaux dont tu as déjà entendu parler et classe-les dans la case correspondant à la catégorie à laquelle tu penses qu’ils appartiennent.

Si tu en as déjà utilisé, entoure-les.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Réseaux généralistes | Réseaux professionnels | Partage de photos | Partage de vidéos | Réseaux musicaux | Messagerie |

Liste destinée au Maître de jeu

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - Facebook | Réseaux sociaux généraliste |  |  |  |
| 2 - Twitter |  |  |  |
| 3 - Snapchat |  |  |  |
| 4 - Tumblr |  |  |  |
| 5 - Linkedin | Réseaux sociaux professionnels |  |  |  |
| 6 - Viadeo |  |  |  |
| 7 - Instagram | Partage de photos |  |  |  |
| 8 - Pinterest |  |  |  |
| 9 - Flickr |  |  |  |
| 10 - Youtube | Réseaux sociaux vidéos |  |  |  |
| 11 - TikTok |  |  |  |
| 12 - Dailymotion |  |  |  |
| 13 - Periscope |  |  |  |
| 14 - Spotify | Réseaux sociaux musicaux |  |  |  |
| 15 - Deezer |  |  |  |
| 16 - Soundcloud |  |  |  |
| 17 - Facebook messenger | Les messageries |  |  |  |
| 18 - Whatsapp |  |  |  |
| 19 - Viber |  |  |  |
| 20 - Line |  |  |  |
| 21 - Telegram |  |  |  |

**Défi collectif**

Matt a besoin de vous pour se débarrasser de ce rêve.

Certainement traumatisé par les gens qui se moquent de lui dans la rue, Matt a besoin d’être rassuré sur l’utilisation des réseaux sociaux. Pour cela deux leviers :

1/ Si vous avez l’habitude d’utiliser les réseaux sociaux, vous vous engagez à ne faire que des commentaires positifs et bienveillants durant 7 jours.

Si un trop petit nombre de participants utilise les réseaux sociaux, c’est le groupe tout entier qui crée un profil bienveillant et qui n’enverra que des messages positifs.

2/ Vous vous engagez à utiliser le moins possible les réseaux sociaux pour communiquer avec vos amis et à les remplacer par des rencontres ou des appels téléphoniques.

Chaque participant doit raconter au groupe un moment où il a eu envie d’être véhément sur un réseau, dans quelle circonstance, ce qu’il a eu envie de répondre et ce qu’il a finalement répondu. Le groupe pourra alors proposer d’autres réponses bienveillantes qui auraient été possibles.

Il peut également raconter comment il est allé à la rencontre d’une copine ou d’un copain plutôt que de le communiquer via internet, et quels sont les avantages et les inconvénients qu’il y a trouvés.

**Bon à savoir**

Les réseaux sociaux sont un bon moyen pour harceler quelqu’un ou être soi-même harcelé.

Le harcèlement peut prendre plusieurs formes telles que :

* les intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne
* la propagation de rumeurs
* le piratage de comptes et l’usurpation d’identité digitale
* la création d’un sujet de discussion, d’un groupe ou d’une page sur un réseau social à l’encontre d’un camarade de classe
* la publication d’une photo ou d’une vidéo de la victime en mauvaise posture

C’est un délit puni par la loi. Quand on est victime de harcèlement, il ne faut pas hésiter à en parler à un adulte, ses parents ou son professeur.

**Pour remporter le défi**

Tous les participants doivent avoir raconté une expérience au groupe.

**Fin du challenge**

Félicitations ! Vous avez été à la hauteur de votre mission. Matt sait désormais que les réseaux sociaux peuvent être l’occasion d’échanger des gentillesses, cela ne dépend que de nous. Il peut dormir sur ses deux oreilles. Il n’est pourtant pas certain d’avoir toutes les réponses à ses angoisses concernant les écrans. Tenez-vous prêt, il va peut-être encore avoir besoin de vous...

**L’étrange Rêve de Matt Lalucarne :**

**Les Jeux vidéo**

Depuis quelques nuits, Matt fait toujours l’étrange même rêve.

Il dispute un match de foot avec ses copains. Matt adore jouer au foot. Il a le ballon au pied et semble jouer seul contre tous ses amis. Il les drible, un par un, avec une facilité déconcertante. Jamais il n’a joué aussi bien dans la vraie vie. Il les passe en revue comme un véritable champion. Mais soudain Yohan, qu’il s’apprête à déborder, sort une épée et essaie de le couper en deux. Il arrive à éviter le coup de justesse. Il continue sa route vers la cage de but qui semble s’éloigner à mesure qu’il avance. Cette fois c’est au tour de Loane, elle sort de derrière son dos une mitraillette et tire sur Matt qui parvient, par miracle, à éviter les balles. Le cœur battant à cent à l’heure, il aperçoit Brian qui le vise avec un bazooka. L’explosion est assourdissante, Matt perd l’équilibre. Il se relève et ne voit plus le ballon. Mais il doit continuer à courir car, désormais, tous ses amis sont armés et visent dans sa direction. Les explosions obligent Matt à courir en zigzag. Les balles qui sifflent et les épées qui volent l’obligent à se contorsionner dans tous les sens pour les éviter. Soudain, aveuglé par la fumée de la poudre, il vient se prendre dans les filets de la cage. Il s’est entortillé et n’arrive pas à se dégager. Il voit impuissant ses amis armés s’approcher et le mettre en joue.

Il se réveille alors en sursaut dans son lit… Et peut apercevoir son ballon de foot posé au pied de son bureau.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Rappel du spectacle :**

Durant le spectacle que tu as vu, à quelles activités Matt refuse-t-il de participer, préférant jouer à un jeu vidéo ?

**Réponse**

Faire du roller, jouer au football, partager un gâteau d’anniversaire, recevoir un cadeau, travailler

**Défi individuel :**

Parmi les jeux vidéo suivants, entoure ceux que tu connais.

Relie-les par un trait à l’âge minimum conseillé pour y jouer.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mario |  |  |  |
| Pokémon |  |  |  |
| Minecraft |  | 3 ans et + |  |
| GTA (Grand Theft Auto) |  |  |  |
| FIFA |  |  |  |
| Call of Duty |  | 7 ans et + |  |
| Les Sims |  |  |  |
| Final Fantasy |  |  |  |
| Assassin’s Creed |  | 12 ans et + |  |
| Need for Speed |  |  |  |
| The Legend of Zelda |  |  |  |
| Resident Evil |  | 16 ans et + |  |
| Lego |  |  |  |
| Tomb Raider |  |  |  |
| Animal Crossins |  | 18 ans et + |  |
| World of Warcraft |  |  |  |
| Fortnite |  |  |  |

**Réponse**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mario | 3 |  | Need for Speed | 7 |
| Pokémon | 7 |  | The Legend of Zelda | 7 |
| Minecraft | 7 |  | Resident Evil | 18 |
| GTA (Grand Theft Auto) | 18 |  | Lego | 7 |
| FIFA | 3 |  | Tomb Raider | 18 |
| Call of Duty | 18 |  | Animal Crossins | 3 |
| Les Sims | 12 |  | World of Warcraft | 12 |
| Final Fantasy | 16 |  | Fortnite | 12 |
| Assassin’s Creed | 18 |  |  |  |

**Défi collectif :**

Pendant une semaine, comptabiliser le temps passé sur les jeux vidéo et la semaine suivante transformer ce temps en temps passé sur des jeux de société ou à pratiquer des activités de plein-air.

Pour vous aider, voici une liste de jeux variés que Matt aime particulièrement :

Time’s up, Dobble, Twin it, Hannabi, Suspend, The Mind, Magic Rabbit, Mystères de Pékin, Saboteur, Labyrinthe, Dixit, Mixmo, Esquissé, Bazar Bizarre, Tokyo Train, Uno.

**Bon à savoir :**

Il faut rester vigilant sur l’utilisation des jeux vidéo, car ils comportent des pièges qui peuvent nuire à ta santé et à ton développement.

* Pas assez d’activité physique.
* Dérèglement du sommeil.
* Risque de développer une dépendance. C’est à dire l’impossibilité pour toi d’arrêter de jouer.
* Niveau d’anxiété élevé, agitation à l’école, présence de cauchemars fréquents et irritabilité.
* Comportement violent.
* Contenus inappropriés pour ton âge.

Cependant, en choisissant bien tes jeux, tu peux renforcer certaines de tes qualités et habiletés.

* Les jeux vidéo peuvent favoriser la création de liens avec les autres, à la fois en ligne et hors ligne (jeux multijoueurs). Certains jeux multijoueurs nécessitent même un travail d’équipe et de la coopération.
* Les jeux vidéo peuvent contribuer à améliorer ton estime de toi et ton humeur, en réussissant une mission ou en complétant un niveau du jeu par exemple.
* Certains jeux vidéo développent des habiletés utiles pour les matières scientifiques, comme la logique, la vitesse de traitement de l’information et les habiletés visuelles et spatiales.
* Des jeux vidéo plus lents, comme les casse-têtes ou certains jeux d’enquêtes, améliorent la capacité de résolution de problèmes.
* Les jeux vidéo sont moins passifs que la télévision et peuvent être l’occasion d’apprendre de façon active certaines matières (mathématiques, histoire, langue) et de t’informer sur des thèmes sociaux.
* Bien choisis, les jeux peuvent renforcer ton empathie, ton ouverture à d’autres réalités que la tienne et aiguiser ton jugement.
* Les jeux vidéo te motivent à compléter différents niveaux, ils t’obligent à conserver ta motivation à long terme et à persévérer jusqu’à la réalisation d’une tâche. Qualités que tu pourras exercer dans le sport et à l’école par exemple.

**Pour remporter le défi :**

Le temps passé sur les jeux vidéo de l’ensemble du groupe durant la première semaine devra être remplacé par les jeux de société ou des activités de plein-air au moins de moitié.

Méthode de calcul :

Temps de jeux de société > Temps de jeux vidéos première semaine / 2

Exemple :

La somme du temps passé devant les jeux vidéo de l’ensemble du groupe durant une semaine est de 12h.

Pour remporter le défi, le groupe devra jouer la moitié de ce temps, soit 6 heures, à des jeux de société ou pratiquer des activités de plein-air.

**Fin du challenge :**

Matt est heureux de constater qu’il peut compter sur vous. Vous savez jouer entre vous, respecter les règles et vos “adversaires” de jeu. Il espère que vous avez pu découvrir de nouveaux jeux. Tout cela le rend plus calme et lui permet de dormir profondément à nouveau. Cependant, rien ne dit qu’il ne devra pas faire appel à vous très prochainement pour le soulager d’un nouveau rêve...

**L’étrange Rêve de Matt Lalucarne :**

**la télévision**

Depuis quelques nuits, Matt fait toujours le même étrange rêve.

En fait, il ne s’agit pas exactement du même rêve, mais il est toujours construit sur le même modèle. Matt passe d’un univers à un autre, sans cohérence.

Par exemple : la nuit dernière, il était assis autour d’une table avec des personnes en train de parler de choses sérieuses quand tout à coup, il se retrouve dans une rue au milieu d’une fusillade entre des policiers et des cambrioleurs. Il a tout juste le temps de comprendre la situation et de se jeter à l’abri derrière une voiture que le voilà couché dans l’herbe de la savane. A côté de lui, une famille lion est en train de se prélasser au soleil. A peine les lions ont-ils pris conscience de sa présence qu’il est déjà derrière un pupitre. Devant lui un chronomètre défile et une personne semble attendre une réponse de sa part. Sauf qu’il n’a aucune idée de la question ! Mais son stress ne dure pas longtemps puisque l’instant d’après, il se retrouve dans un dessin-animé, entouré de super-héros. Trop heureux de les rencontrer, Matt veut alors serrer la main de Superman, mal lui en a pris car ce dernier la lui serre tellement fort qu’il se réveille en sursaut dans son lit… la main coincée entre le sommier et le matelas.

De toute évidence, Matt zappe ses rêves comme il zappait les émissions de télévision.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Rappel du spectacle :**

Dans le spectacle que tu as vu, Matt utilise la télévision pour une bonne raison.

Te souviens-tu de laquelle ?

**Réponse**

Il regarde une émission de cuisine pour préparer un bon petit plat.

**Défi individuel :**

Durant une semaine, répertorie les émissions que tu regardes en les classant par genre dans le tableau suivant.

|  |  |
| --- | --- |
| Culture |  |
| Documentaire-reportage |  |
| Film |  |
| Téléfilm-série |  |
| Divertissement |  |
| Téléréalité |  |
| Jeu |  |
| Sport |  |
| Jeunesse |  |
| Autres |  |

**Défi collectif :**

Pour l’aider à se débarrasser de ce rêve, vous avez une semaine pour écrire et réaliser une émission qui intéressera Matt. Essayez de trouver des sujets qui peuvent l’intéresser, faites des recherches, écrivez les textes, choisissez ceux qui apparaîtront à l’image, ceux qui filmeront et s’occuperont du son, réalisez le montage.

**Bon à savoir :**

Le terme "télévision" vient du [grec](https://fr.vikidia.org/wiki/Grec) *tele* : "loin" et *vision* ; ce qui donne "voir loin" ou "vision à distance").

La première retransmission d’images a été effectuée le 27 janvier 1926.

En France, les émissions étaient en noir et blanc jusqu’en 1967.

**Pour remporter le défi :**

Le défi est réussi quand l’émission sera envoyée à Matt Lalucarne à l’adresse :

matt.lalucarne@gmail.com

**Fin du Challenge**

Quels talents vous avez ! Votre émission est passionnante. Matt l’a dévorée et l’a appréciée à sa juste valeur. Il peut maintenant s’endormir paisiblement avec vos images en tête. Pourtant il a l’impression qu’elles pourraient bientôt être remplacées par d’autres bien moins agréables. Il devra peut-être demander à nouveau votre aide.

**L’étrange Rêve de Matt Lalucarne :**

**le temps et les écrans**

Depuis quelques nuits, Matt fait toujours l’étrange même rêve.

Il doit se rendre quelque part pour recevoir une récompense. Il aperçoit, au loin, l’attroupement des personnes qui attendent pour assister à la cérémonie et le féliciter. Matt est en retard et doit presser le pas. Mais il sent que sa démarche est lourde et lente. Malgré ses efforts, il n’arrive pas à accélérer. Quelque chose semble ralentir sa progression. Il se retourne et constate qu’une sorte de charrette remplie d’appareils électroniques est accrochée à sa taille. Il y a là des ordinateurs, des téléphones, des télévisions. Tout cela est très lourd et le ralentit. Il lui est impossible de se débarrasser de cette charge. Alors, pour ne pas rater ce rendez-vous si important pour lui, il décide de redoubler d’effort. Il porte tout son poids vers l’avant et pousse aussi fort qu’il peut sur ses jambes. Mais alors qu’il commence à reprendre sa progression, il jette un œil sur son fardeau et constate que la charrette s’est remplie un peu plus. Chaque appareil supplémentaire ralentit sa course. Au loin, il aperçoit les gens qui commencent à partir, il essaie de les appeler mais personne ne l’entend. Désespéré, il tombe au sol…

Il se réveille alors dans son lit, empreint d’une immense tristesse.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Rappel du spectacle :**

Dans le spectacle que tu as vu, Matt joue la nuit entière. Le lendemain, à son travail, le manque de sommeil a plusieurs conséquences. Quelles sont-elles ?

**Réponse**

Il arrive en retard. Il s’endort au travail. Il fait une erreur (il appuie par accident sur le mauvais bouton). Il a du mal à se concentrer (il a du mal à mémoriser le code pour arrêter l’alarme). Il finit par se faire renvoyer.

**-  : - : - : - : - : - : -**

**Défi individuel :**

A l’aide du tableau suivant, comptabilise le temps que tu passes sur les écrans durant une semaine.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Ordinateur |  |  |  |  |  |  |  |
| Tablette |  |  |  |  |  |  |  |
| Smartphone |  |  |  |  |  |  |  |
| Télévision : émissions |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeux vidéos sur console  (portable ou sur télévision) |  |  |  |  |  |  |  |

**Défi collectif :**

Additionnez le temps de tous les participants et calculez la moyenne par participant grâce au calcul suivant :

Somme du temps du groupe (attention, base de calcul 60 !) / Nombre de participants / Nombre de jours = Moyenne journalière par participant

Exemple :

La somme du temps passé devant les écrans de l’ensemble d’un groupe de 15 participants durant 7 jours est de 210 heures. On réalise alors le calcul suivant : 210 heures / 15 (participants) / 7 (jours) = 2 heures.

**Bon à savoir :**

Pour quelqu’un de ton âge, il est déconseillé de passer plus de deux heures par jour devant les écrans. Mais ceci n’est pas valable pour tout le monde, cela dépend de ta maturité, de ta capacité à te concentrer. Ce qui est certain, c’est que trop de temps passé devant les écrans nuit à ta santé.

**Pour réussir le défi :**

Vous devez, collectivement, arriver à baisser cette moyenne en dessous de 2 heures par jour sur une semaine.

Note pour le maître de jeu :

Si l’objectif de 2 heures semble difficile à atteindre, il peut être modifié.

Veillez à ce qu’aucun participant ne soit stigmatisé en raison de son temps passé devant les écrans. Le défi doit être coopératif, si un participant passe plus de temps que les autres, il doit comprendre qu’un effort supplémentaire de sa part est nécessaire.

**Fin du challenge :**

Vous êtes très forts ! Vous avez prouvé que vous étiez capables de gérer le temps que vous passez sur les écrans. Grâce à vous, Matt a compris qu’il pouvait garder le contrôle sur sa consommation des écrans et ne pas les laisser lui prendre un temps précieux qu’il peut utiliser à faire des choses bien plus intéressantes. Savoir cela a adouci ses nuits. Mais cela suffira-t-il ? Restez sur vos gardes, sait-on jamais. Peut-être que prochainement, il aura besoin de vous...