

# Interactions

— PAYS DE LA LOIRE —

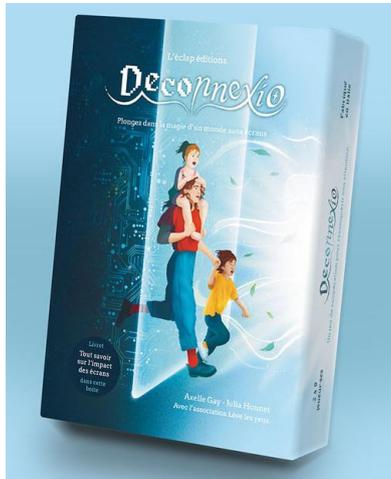
Ressources et expertises en promotion de la santé

L'avis du réseau d'expertise d'outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé des Pays de la Loire

*EXPERTISE du 2 décembre 2024*

## Déconnexio

Plongez dans la magie d'un monde sans écrans



**Thématique** : éducation aux médias

**Support** : jeu de cartes / Memory®

**Public(s)** : tout public à partir de 6 ans

**Nombre de participants** : 2 à 8 joueurs

**Année de création** : 2024

**Acquisition** : achat

**Prix** : 23 €



## Les informations du promoteur sur l'outil

### Matériel

- 1 guide
- 19 situations (cartes type memory) : 2 versions (une avec écran et une sans écran)
- 4 cartes Planète
- 1 carte méditation
- 5 cartes malus « OK Gogole - Trou de mémoire » - « Vertigo - Trop d'écran » - « Data Center » – « Screenshot – capture d'écran » - « Bug informatique »

### Objectifs

- ✓ Réduire l'impact des écrans sur nos vies
- ✓ Remplacer des situations avec écran par des situations sans écran

### Utilisation

Cf. conseils du promoteur

### Durée de jeu

Environ 30 minutes

### Conseils

Cf. guide

### Editeur – Promoteur de l'outil

L'outil est vendu au prix de 23 € (+ frais de port).

Il peut être commandé en ligne :

<https://www.eclap.fr/products/deconnexio?srsId=AfmBOoqdd3R7vrfvx1wlbTJdKpKvtb2vjkqE6eFXbAnOM5sad0P3EZRr>

### Commentaires



### Appréciation globale

**Déconnexio** est un outil visant à limiter l'impact des écrans sur la santé et l'environnement. Il se présente sous la forme de paires de cartes composant 19 situations de la vie quotidienne selon 2 versions : une avec écran et une sans. Le jeu comprend également :

- Des cartes malus symbolisant les risques de la non-déconnexion (data center, bug...),
- Une carte « méditation » (étrangement classée avec les cartes Malus dans le livret),
- Des cartes « planète » représentant sur une face, une Terre déshumanisée à cause des écrans.

*Déconnexio* se joue à la manière d'un Memory®.

Une règle du jeu (avec des variantes, des niveaux de difficulté représentés par des étoiles) accompagne l'outil. Le livret fourni présente l'impact des écrans sur la santé (sommeil, sédentarité, impacts cognitifs, santé mentale...), les relations sociales, l'environnement, avec de nombreuses références (principalement en langue anglaise). Des ressources sont également listées. Le livret ne propose pas de pistes d'animation, ni de débat autour des situations. Des « petites astuces » sont présentées, mais leur utilisation n'est pas explicitée.

Aucune évaluation de l'outil n'est disponible.

À destination des enfants, adolescents et jeunes adultes, *Déconnexio* se donne comme objectif principal de montrer qu'une situation sans écran est bien plus souhaitable qu'avec. Nous regrettons le manque de nuances quant à l'usage des écrans dans la vie quotidienne : par exemple, l'accès à certains services ne se fait que via Internet. De la même manière, les petites astuces ne semblent pas adaptées à tout public.

Si les risques liés à une utilisation trop importante des écrans sont certes de mieux en mieux documentés (en particulier pour les enfants), nous avons du mal à faire le lien entre le ressort du jeu (principalement la mémoire) et un changement de représentations ou de comportements dans son usage du numérique. En effet, le jeu n'encourage pas les interactions entre joueurs, ni même des discussions sur les situations mises en images. Certaines variantes sont susceptibles d'encourager la compétition, voire de générer de l'angoisse. De plus, aucune animation n'est proposée, alors qu'elle pourrait permettre aux participants de verbaliser leurs ressentis, mais aussi de réfléchir à l'appropriation de pistes d'amélioration de leurs usages.

En outre, l'outil ne prend pas en compte les réalités vécues par les participants ou leurs représentations, sachant que pour la problématique des écrans – comme dans bien d'autres – les inégalités sociales sont importantes. Ainsi, il peut donner l'impression que la place accordée aux écrans repose principalement sur les individus, en insistant peu sur le rôle puissant de l'environnement (familial, culturel, social, professionnel...).

Vis-à-vis de la première version de l'outil, « Planète Déconnexion », nous remarquons une vraie amélioration de la notice et les situations sont plus adaptées aux plus jeunes. Les visuels ont également été retravaillés aussi bien au niveau de la qualité graphique que des tranches d'âge représentées.

Nous soulignons la qualité matérielle de l'outil qui permet de nombreuses utilisations et manipulations.

**Déconnexio** est un joli jeu, abordant un sujet devenu clairement prépondérant dans nos sociétés, et qui peut amener à un premier niveau de prise de conscience sur l'utilisation des écrans. Des outils complémentaires seront nécessaires pour aller plus loin en termes d'interrogation des représentations, voire de changement de comportement.

## Objectifs de l'outil

- ✓ Identifier les risques liés à l'utilisation des écrans pour la santé et l'environnement
- ✓ Réduire, voire supprimer l'utilisation d'écrans dans les situations de la vie quotidienne

## Public cible

Tout public à partir de 6 ans

## Utilisation conseillée

- ✓ Présence d'un animateur fortement conseillée

## Temps d'appropriation de l'outil

Moins de 1 heure

## L'expertise « Déconnexio » en un clin d'œil !

<p><b>Niveau d'expertise attendu de l'animateur</b></p>		<p>Compétences attendues pour l'animateur de l'outil :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* peut être novice dans la thématique</li> <li>* doit disposer de connaissances de base sur la thématique</li> <li>* doit disposer de connaissances solides sur la thématique</li> <li>* doit avoir de l'expérience en animation collective</li> </ul>
<p><b>Implication des participants / Interactivité</b></p>		<p>La mécanique de l'outil favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'implication individuelle</li> <li>* l'implication collective</li> </ul>
<p><b>Inclusivité</b></p>		<p>Prise en compte de la diversité via l'écriture, les personnages (couleur de peau, origine, genre, handicap...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'outil n'est pas inclusif</li> <li>* l'outil est en partie inclusif</li> <li>* l'outil est inclusif</li> </ul>
<p><b>Utilisations répétées de l'outil possibles</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* l'outil est pensé pour une utilisation ponctuelle ("one-shot")</li> <li>* l'outil est pensé pour une utilisation sur plusieurs séances</li> </ul>
<p><b>Plaisir d'utilisation</b></p>		<p>Lors de l'utilisation de l'outil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'outil et sa mécanique ne donnent pas envie de rejouer / l'utiliser à nouveau</li> <li>* l'outil et sa mécanique (Memory) donnent envie de rejouer / l'utiliser à nouveau</li> </ul>
<p><b>Temps de prise en main de l'outil / technicité</b></p>		<p>Pour être mis en œuvre, l'outil nécessite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* moins d'une heure de prise en main</li> <li>* entre 1h et 2h de prise en main</li> <li>* plus de 2h de prise en main</li> </ul>



### Notes aux lecteurs :

- Les expertises d'outils sont réalisées dans le cadre de InteractionS Pays de la Loire et coordonnées par Promotion Santé Pays de la Loire.  
Pour contacter la coordination du groupe d'experts : [abonnaudet@promotionsante-pdl.org](mailto:abonnaudet@promotionsante-pdl.org)  
Pour plus d'informations : [www.interactionspdl.fr](http://www.interactionspdl.fr)
- Cet avis d'expertise est construit sur la base d'un guide issu d'un groupe de travail composé de l'IREPS Pays de la Loire (Instance Régionale d'Éducation et de promotion de la Santé) et d'Apes Ulg Liège (Action, recherche, évaluation en promotion de la santé et éducation pour la santé)
- L'activité d'expertise consiste en la production d'un point de vue élaboré et étayé par des professionnels investis dans le champ de la santé, sur un outil pédagogique. Cet avis d'expertise s'appuie sur une [méthodologie spécifique](#). Il ne saurait avoir de valeur de labellisation ou de caution.