



FORMATION INITIALE FRESQUE DES ÉCRANS

Réf : FDECR-INIT

04/12/2025

Public Cible : Tout(e) collaborateur ou collaboratrice.

Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Durée : 3h30

Distanciel

Présentiel

Hybride

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- Décrypter les mécanismes de la numérisation de notre société.
- Comprendre le fonctionnement de l'industrie du numérique basée sur la captation de l'attention.
- Identifier les conséquences individuelles et sociétales de l'usage des écrans.
- Dans la sphère privée, être capable d'identifier les leviers d'action individuelle et citoyenne pour un usage plus serein et éthique des écrans.
- Dans la sphère professionnelle, être capable d'identifier des leviers d'action efficaces et de les promouvoir auprès des personnes décideuses et actrices de votre organisation et de ses partenaires.

RYTHME ET PROGRAMME DE LA FORMATION

Introduction : présentation du sujet, des sources des données, de la formation et des règles du jeu.

Mise en action individuelle et collective à travers un jeu de transition pour prendre conscience de sa relation aux écrans (**30'**)

Phase de réflexion et d'apprentissage : mise en lien des cartes et explications de la Fresque (**1h**)

Objectif : prendre conscience des mécanismes derrière les écrans et de leurs conséquences.

Constitution de la Fresque des Écrans, placement des 31 cartes proposées.

Afin d'aborder différentes thématiques, les 31 cartes sont divisées en lots que les personnes participantes reçoivent et valident un par un.

- Le lot 1 concerne les impacts des écrans sur nos relations, nos émotions et le corps.
- Le lot 2 concerne le fonctionnement de l'industrie du numérique.
- Le lot 3 concerne les impacts des écrans sur la société

A la fin de chaque lot, un jeu de transition permet de conclure le lot en ancrant certains points abordés.

Phase de créativité : expression, appropriation et cohésion (**15'**)

En équipe : faire vivre sa fresque, favoriser l'ancrage par la créativité.

La Fresque des Écrans ne fait pas appel qu'aux connaissances scientifiques mais aussi à la créativité et à la cohésion de groupe : les personnes participantes doivent illustrer leurs propos, choisir ensemble un titre, mettre en valeur les messages clés. Cette phase de créativité collective est très importante pour décompresser, s'approprier les connaissances et créer un esprit d'équipe.

Phase d'identification des leviers d'action : discussions, partage de solutions (1h15)

Objectif : reprendre le pouvoir sur nos usages des écrans.

Discussion et partage d'actions pour reconstruire son rapport aux écrans, placement des 47 cartes proposées.

Les 47 cartes sont divisées en lots que les personnes participantes reçoivent et valident un par un.

Le lot 4 concerne l'intérêt et l'envie suscitées par différentes activités proposées utilisant le numérique.

Le lot 5 permet d'identifier un plan d'action pour chaque personne participante, en s'appuyant sur 15 actions individuelles proposées.

Le lot 6 permet d'identifier un plan d'action citoyen pour chaque personne participante , en s'appuyant sur 16 phénomènes collectifs proposés.

La session se termine par l'identification des leviers d'action en lien avec l'activité professionnelle des personnes participantes. Elles sont invitées à identifier des nouvelles solutions s'ils ont des idées.

Après avoir pris pleinement connaissance et conscience du problème, c'est le moment de partager des solutions individuelles et collectives en lien avec les activités personnelles et professionnelles des personnes participantes.

Phase de restitution et ancrage des connaissances (30')

La session se termine par une conclusion de la personne formatrice et un temps d'échange collectif où chaque personne participante peut faire un retour sur ce qu'elle a retenu et avec quelles actions elle repart.

Durée totale : 3h30

ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

- La formation "La Fresque des Écrans", créée par Juliette HIRTZ et @COLORI, est organisée sur la base d'une pédagogie participative qui mobilise l'intelligence collective et la créativité des personnes participantes, et permet d'acquérir une bonne compréhension des mécanismes utilisés par nos outils numériques pour en évaluer les dangers et les opportunités.
- Les sujets qui constituent l'objet de la formation sont abordés par la manipulation de cartes descriptives réparties en 6 lots permettant une progression de la réflexion et des apprentissages.
- Ce mode d'enseignement permet de répondre aux trois profils d'apprentissage auditif, visuel et kinesthésique pour ainsi assurer l'efficacité de la transmission et de l'appropriation de sujets complexes.

STRATÉGIES D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée par la personne formatrice au fil de la formation. La personne formatrice remplit une fiche d'acquisition de compétences sous forme d'une grille avec, en abscisse, la liste des compétences évaluées et en ordonnée, le nom de chaque stagiaire.

Évaluation de la satisfaction des personnes apprenantes, payeur et commanditaire de l'action.