



Une animation interactive et ludique

“Mobil’ addict, la nomophobie”

ACCROS AU SMARTPHONE

La dépendance au smartphone est appelée nomophobie (NO MOBILE PHOBIE). C’est la panique éprouvée à l’idée de se retrouver sans son smartphone.

L’animation permet d’abord d’échanger sur ce qui conduit à ce comportement puis de relever les impacts négatifs qu’entraîne cette utilisation compulsive.

Les participants vont ensuite réfléchir aux moyens de surmonter cette nomophobie et envisager des stratégies pour adopter une utilisation responsable du mobile.

L’animation s’appuie sur une fable : l’intervenant raconte son expérience personnelle, ayant lui-même réussi à vaincre sa nomophobie grâce à l’aide de son petit neveu, qui a su, avec humour, l’accompagner dans ce processus.

La prévention est ainsi construite à partir du dialogue avec les participants suscité tant par les visuels que l’intervenant et son neveu se sont échangés que par les SMS que le jeune homme adressait à son aîné :

« Le mobile est un distracteur ! », « Du temps gagné... et du temps perdu ! »,
« Plus de mal-être = plus de smartphone et plus de smartphone = plus de mal-être »,
« On le croit fait pour nous aider à communiquer, en réalité il nous fait nous taire ! »
« Ta motivation profonde ? Exister aux yeux des autres ! », etc.



Passionné de bidouillage digital, son neveu lui adressait des vidéos au sein desquelles l’intervenant se retrouvait caricaturé par l’IA.

CITOYENNETÉ • CIVILITÉ • ALTÉRITÉ • RESPECT • LAÏCITÉ • ADDICTIONS
PRISES DE RISQUES • L’INTERNET DÉCODÉ • COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES
ALIMENTATION • HYGIÈNE DE VIE • ENVIRONNEMENT • SÉCURITÉ ROUTIÈRE
SEXUALITÉ • MIXITÉ • INSERTION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE
IMPLICATION SCOLAIRE • PARENTALITÉ