

## **Mission Déconnexion – Junior**

 Âge conseillé : 10–13 ans

 Programme conçu par MedecinGeek, pour apprendre à jouer avec équilibre, sans ragequit ni engueulade parentale !

*Reprendre la manette... sans se perdre dans le jeu.*

### **Bienvenue dans Mission Déconnexion !**

Une aventure pas comme les autres, pensée pour les jeunes joueurs comme toi : que tu joues sur console, sur téléphone ou sur tablette, tu fais partie d'une génération de super-joueurs connectés.

Mais parfois, le jeu prend trop de place : tu dis "je fais une partie rapide"... et deux heures plus tard, tu es encore sur *Brawl Stars*®, *FIFA*® ou *Roblox*® 😅

Ce programme n'est pas là pour te punir ni t'interdire : il t'aide à reprendre la manette (ou l'écran) de ta propre vie.

### **Chaque semaine :**

-  un objectif clair : une mission simple à accomplir,
-  des actions concrètes : pour apprendre à mieux jouer sans t'envahir,
-  une phrase motivante : ton mot magique pour garder le cap,
-  et un challenge bonus : pour t'amuser à gagner de l'XP dans la vraie vie !

### **Mode d'emploi :**

 1 niveau = 1 semaine.

 Note tes découvertes dans un carnet ou une appli "journal" (si tu veux rester numérique, c'est OK 😊) ou en bas des pages.

 Tu peux faire ce programme seul ou avec tes parents.

 Pas besoin d'éteindre ton smartphone ou ta console pour toujours : tu vas juste apprendre à jouer avec maîtrise, pas en mode automatique.



## NIVEAU 1 – DÉCOUVRE TON MONDE DE JEU



**Objectif :** Observer tes habitudes de jeu, sur console et sur téléphone.

Avant d'entrer dans le jeu, il faut connaître ton terrain. Tu es un explorateur et tu vas cartographier ton monde numérique 🌐



1 Note quand tu joues (matin, après l'école, le soir, avant de dormir).



2 Note sur quoi tu joues : console, téléphone, tablette ?



3 Et ce que tu ressens avant et après : excité ? fatigué ? frustré ? content ?



4 Demande à un parent ou un ami comment ils te trouvent quand tu joues (concentré ? isolé ? grognon ?).



Si tu veux, fais un "journal de bord" : *"Jour 3 – J'ai joué à Brawl Stars dans le bus. C'était fun, mais j'ai raté l'arrêt quand le bus s'est arrêté..."*



**Phrase du coach :** *"Pour être un vrai joueur pro, il faut bien connaître sa Map."*



**Challenge bonus :** Dessine la carte de ton monde de jeu : tes applis, tes consoles, les moments où tu joues et ajoute une zone "hors écran" (sport, amis, détente).

### Notes



## NIVEAU 2 - LE POUVOIR DU CHRONO



**Objectif :** Apprendre à faire pause avant que le jeu ne te dévore.

Ton super-pouvoir, c'est le chrono 🕒 - C'est l'arme secrète contre le *"juste encore une partie"*.



**Avant de jouer :**



1 Fixe-toi une durée (par ex. 45 min).



2 Mets une alarme sur ton téléphone.



3 Quand ça sonne, arrête sans tricher. Même si tu étais en pleine partie.



4 Fais une pause IRL : marche, bois, écoute une musique, va voir quelqu'un.



**Astuce spéciale smartphone :**

Active le "Temps d'écran" (*iPhone*) ou "Bien-être numérique" (*Android*) pour suivre ton temps de jeu réel. Tu seras surpris 😄



**Phrase du coach :** *"Les vrais héros savent quand faire pause avant le boss final."*



**Challenge bonus :** Choisis une soirée sans écran : ni console, ni téléphone. Fais autre chose et raconte ton aventure IRL : *"J'ai survécu 3 heures sans Wi-Fi et j'ai même rigolé."*

### Notes



## NIVEAU 3 – XP DANS LA VRAIE VIE



**Objectif** : Découvrir que la vraie vie offre aussi des missions cool.



**Étapes** : Chaque jour, pars en mission hors écran :



Fabrique ou construis quelque chose (Lego, dessin, maquette).



Aide à la cuisine.



Fais une balade avec quelqu'un.



Joue à un vrai jeu de société.



Ou... apprends à ne rien faire (si si, c'est une compétence rare).

Chaque mission IRL te donne +10 XP de liberté. Et bonus : ton cerveau adore changer de décor !



**Astuce spéciale smartphone** :

Quand tu sors, laisse ton téléphone à la maison (ou en mode avion). Tu verras, les conversations sont plus drôles sans notifications.



**Phrase du coach** : *"Ton corps aussi mérite un peu d'XP."*



**Challenge bonus** : Fais une photo (ou un dessin) de ta plus belle mission IRL. C'est ton trophée de la semaine 🏆.

### Notes

## NIVEAU 4 – LA TEAM ÉQUILIBRÉE

 **Objectif** : Trouver ton équilibre entre école, amis, jeux et repos.

Imagine que tu es le chef d'une équipe à 4 barres d'énergie. Chaque jour, tu dois garder ton équipe au meilleur de sa forme ! Tes barres représentent ton équilibre de joueur dans la vie réelle chaque jour.

 **Ta mission cette semaine** : Remplis ou colorie chaque case de tes barres

 Vert si c'était une bonne journée dans ce domaine,

 Rouge si c'était plus compliqué ou à améliorer.

 Une case = un jour !

À la fin de la semaine, regarde les couleurs : plus il y a de vert, plus ton équipe est équilibrée 

 École / Devoirs

*Tes missions de la journée, ce que tu as appris ou bien géré*

□ □ □ □ □ □ □ □

 Jeux vidéo / écrans

*Tes moments de fun numérique : ni trop longs, ni trop courts.*

□ □ □ □ □ □ □ □

 Amis / Famille

*Les échanges, rires, moments passés avec les autres*

□ □ □ □ □ □ □ □

 Sommeil / Détente

*Ton énergie, ton repos, ton calme avant la prochaine mission.*

□ □ □ □ □ □ □ □

 **Astuce spéciale smartphone** : Active le mode "Ne pas déranger" pendant les repas ou les devoirs. Tu éviteras les "juste une notif" qui durent 30 minutes 

 **Phrase du coach** : « Un bon joueur gère toujours sa jauge d'énergie »

 **Challenge bonus** : Invente ton super-pouvoir anti-rage ou anti-scroll infini : "Respiration du Dragon", "Doigt de Pause", "Coup du Wi-Fi désactivé".

**Et utilise-le dès que tu sens que tu dérapes !** 

## NIVEAU 5 – HÉROS DE TA PROPRE PARTIE

**Objectif :** garder le contrôle dans le temps et devenir ton propre maître du jeu.

**Félicitations, jeune héros 🏆 Tu es arrivé au dernier niveau !**

 **Maintenant, tu vas écrire ton tuto personnel de joueur équilibré :**

**1 Note ce que tu as appris :**

- Ce que tu fais mieux.
- Ce que tu veux changer.
- Ce qui te rend fier.

**2 Choisis une règle d'or pour continuer :**

- “Je ne joue pas avant les devoirs.”
- “Je coupe les notifs après 21h.”
- “Je joue, mais je garde du temps pour ma vie IRL.”

**3 Crée ton badge de Héros Déconnecté.**

Dessine-le, imprime-le, affiche-le près de ton coin de jeu ou de ton téléphone  
(Il y a des exemples en bas de la page si tu veux)

 **Phrase du coach :** “Tu n’as pas arrêté de jouer. Tu as juste monté un niveau dans la vraie vie.”

 **Challenge bonus :** Montre ton badge à un parent ou un ami. C’est ton trophée IRL preuve que tu contrôles ton jeu, pas l’inverse 💪

