

Explorer plusieurs scénarios en cascade pour surmonter une “peur numérique”

Objectif pédagogique :

Explorer plusieurs scénarios possibles (catastrophique, réaliste et rêvé) au départ d'une situation numérique grâce à **la réflexion en cascade** afin d'identifier les conséquences associées à chacun des scénarios et de définir des solutions concrètes **pour surmonter une peur numérique**

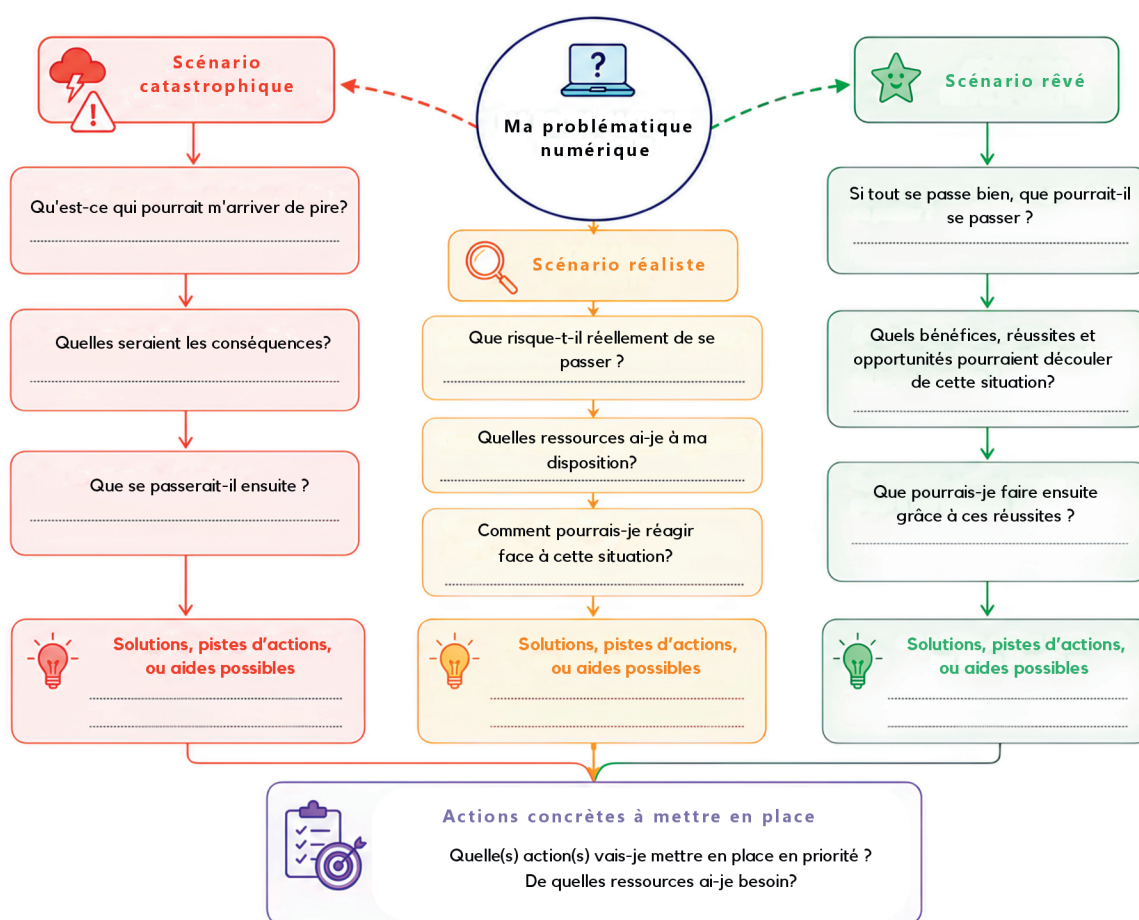
Déroulement

1. Inviter la personne accompagnée à **identifier une peur, une difficulté ou un blocage lié à son utilisation du numérique** (par exemple : utiliser une application bancaire, créer un compte en ligne...).
2. Noter cette problématique numérique dans un cercle au centre de la feuille.
3. Construction d'un **scénario catastrophique**
 - a. À partir du cercle central, tracer une flèche vers la gauche et répondre à la question :
« **Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire ?** »
 - b. Noter **les conséquences** imaginées.
 - c. Poursuivre **la réflexion en cascade** en traçant une nouvelle flèche à partir des conséquences identifiées et répondre à la question : « **Que se passerait-il ensuite ?** ». Continuer ainsi jusqu'à avoir exploré plusieurs conséquences possibles du scénario catastrophique.
4. Construire un **scénario réaliste**
 - d. Revenir au cercle central, tracer une flèche verticale vers le bas et répondre à la question :
« **Que risque-t-il réellement de se passer ?** »
 - e. **Noter les conséquences les plus probables** de la situation.
 - f. Poursuivre **la réflexion en cascade** en identifiant **les ressources** sur lesquelles s'appuyer et répondre à la question : « **Quelles ressources ai-je à ma disposition ?** »
 - g. **Réfléchir** à la manière d'utiliser ces ressources en répondant à la question :
« **Comment pourrais-je réagir face à cette situation ?** »
5. Construire un **scénario rêvé**
 - h. Revenir au cercle central, tracer une flèche vers la droite et répondre à la question :
« **Si tout se passe bien, que pourrait-il se passer ?** »
 - i. **Identifier les bénéfices, les réussites et les opportunités** qui pourraient découler de cette situation.
 - j. Poursuivre **la réflexion en cascade** à partir de ce scénario positif en répondant à la question :
« **Que pourrais-je faire ensuite grâce à ces réussites ?** »
6. Pour chacun des trois scénarios, la personne accompagnée identifie **les solutions, les pistes d'actions** qui pourraient lui permettre de faire face à la situation ou de favoriser sa réussite. Elle les note sous chaque branche du schéma. (voir exemple de schéma au verso)
7. L'utilisateur choisit **une ou plusieurs actions concrètes à mettre en place** afin d'avancer progressivement face à sa difficulté numérique.

Pour faciliter la compréhension

- **Identifier** uniquement les conséquences associées à chaque scénario.
- **Utiliser** uniquement les scénarios catastrophique et rêvé afin de comparer les aspects négatifs et positifs d'une situation.
- **Visualiser** les trois scénarios à l'aide d'un code couleur (rouge = catastrophique, orange = réaliste, vert = rêvé).
- **Formuler** les conséquences sous forme de mots-clés, de pictogrammes ou de dessins.
- **Relier** les scénarios à des expériences déjà vécues par l'utilisateur.
- **Décomposer** les conséquences en petites étapes afin de faciliter la projection.
- **Accompagner** l'utilisateur dans sa réflexion en explorant chaque question étape par étape.

Exemple visuel de l'outil



Pour aller plus loin

- **Planifier** les actions retenues sur une ligne du temps sous la forme d'un plan d'action.
- **Prioriser** les actions à mettre en place selon leur niveau d'importance et d'urgence à l'aide de la matrice d'Eisenhower.
- **Construire** un carnet de suivi permettant d'identifier les réussites, de mesurer les progrès réalisés et de renforcer la confiance en soi.
- **Créer** une fiche mémo reprenant les ressources, les solutions et les personnes ressources identifiées.

Pour télécharger un modèle vierge,
ainsi que d'autres ressources, rendez-vous sur :
<https://bit.ly/ressources-peda-if3n>
ou scannez ce QR code.

