



# éducation21

Bildung für Nachhaltige Entwicklung  
Education en vue d'un Développement Durable  
Educazione allo Sviluppo Sostenibile  
Furmaziun per in Svilup Persistent



DOCUMENTAIRE DE  
FREDERIC SIEGEL ET BENJAMIN MORARD

# THE LONELY ORBIT

Durée : 10 minutes

Âge minimum : 12 ans; Degré scolaire : cycle 3

Thèmes : numérisation, réseaux sociaux, besoins,  
solitude, travail, santé psychique

Production : Team Tumult, Frederic Siegel et Benjamin Morard

Année de production : 2019

Genre : film d'animation

Son : Noisy Neighbours, Kilian Vilim, Thomas Gassmann

Musique : Norman Chambers, Geva Alon

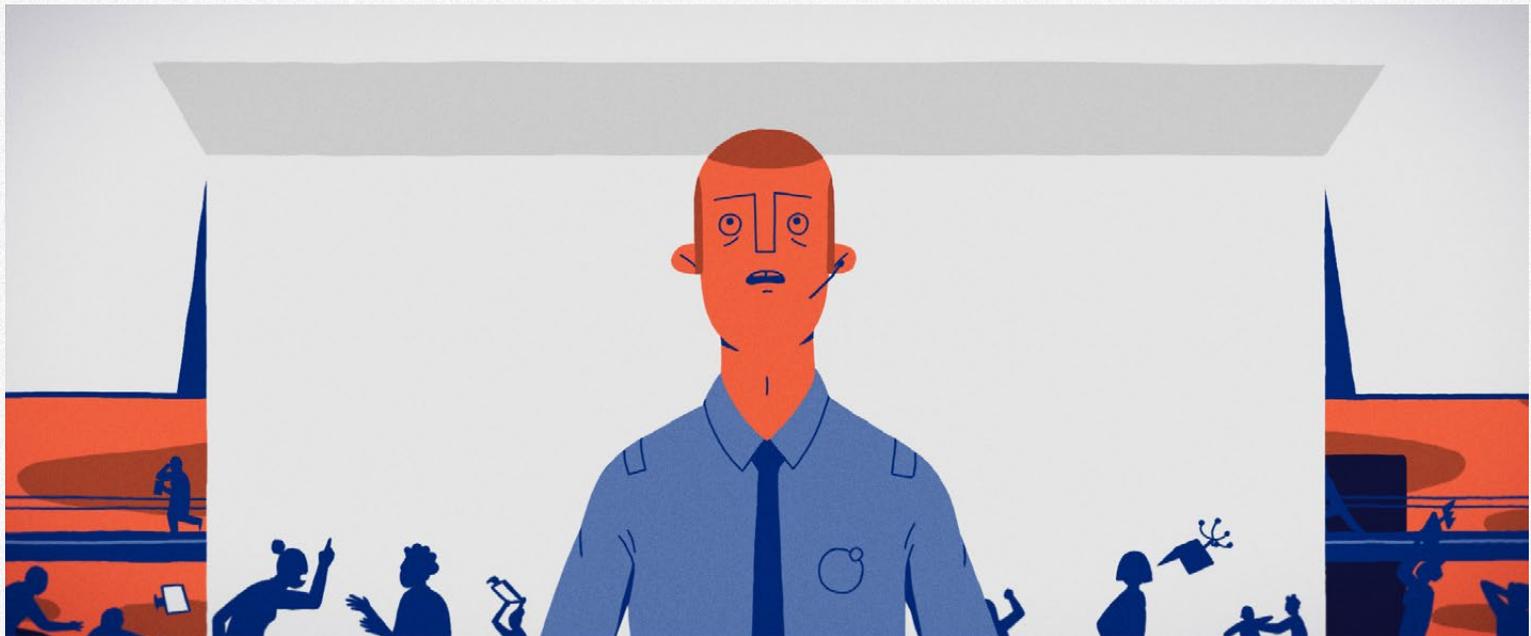
Langue : sans paroles, anglais

# TABLE DES MATIÈRES

## 1. A PROPOS DU FILM

## 2. MISE EN ŒUVRE EN CLASSE

## 1.1. CONTENU



- Synopsis** ..... Ayant obtenu l'emploi dont il rêvait, le technicien satellite, Dan, essaie de surmonter sa solitude, en restant en contact permanent avec ses vieux amis en leur envoyant de courts messages. Tandis qu'il néglige ses tâches, un satellite quitte son orbite, ce qui déclenche des réactions en chaîne et l'effondrement de tout le réseau radio du monde.
- Message** ..... La numérisation offre la possibilité de rester en contact avec autrui indépendamment du lieu et du moment. Il est difficile de maintenir des liens d'amitié à distance. Les relations virtuelles et le maintien des contacts sociaux sont importants, mais ils ne remplacent pas les interactions dans le monde réel. Ce sentiment de vide peut conduire à la solitude et à la perte de ses repères – comme le satellite qui flotte seul dans l'espace.

### SYNOPSIS

Le film a été conçu de manière plutôt traditionnelle : les images ont été dessinées à la main, puis animées numériquement. Le caractère bi-dimensionnel de l'animation a nécessité une réduction ciblée des contenus afin de ne pas surcharger l'image. La réduction des couleurs a pour effet que la mémoire vive (informatique) nécessaire est relativement faible, ce qui représente aussi une prouesse technique dans le monde actuel du cinéma.

Le recours minimaliste à la couleur permet d'accéder facilement à un monde fictif présenté de manière surréaliste. Cette « simplification » de l'image aide le spectateur ou la spectatrice à s'immerger pendant 10 minutes dans le sujet où il est question d'un « vide intérieur ».

## 1.2. ANALYSE DU FILM

Dans le film, deux motifs principaux sont choisis : la Terre et la technologie. Ils sont représentés par deux couleurs : le bleu et l'orange. Les interactions et les émotions sont généralement de couleur orange, tandis que les objets techniques ou statiques sont bleus. À la fin, les couleurs se mélangent pour montrer que dans le monde numérisé d'aujourd'hui, on ne peut pas toujours séparer clairement ce qui est virtuel et ce qui est réel.



### Esthétique

Les scènes du début et de la fin contiennent des conversations en anglais. Il n'est pas indispensable de comprendre la teneur de la discussion pour saisir le contexte. Le reste du film fonctionne sans paroles ; en contrepartie, les bruits de la vie courante sont amplifiés. On entend par exemple des bruits comme les touches d'un ordinateur, les clics, la machine à café ou le calcul des données.

Les scènes trépidantes sont également accompagnées par d'autres bruits tels que sirènes, signaux d'alarme, batterie, rotors et gouttes d'eau. Par moments, les sons ou les bruits se superposent afin d'intensifier le climat de nervosité et de confusion dans les scènes. Inversement, dans les scènes lentes, des pauses auditives sont insérées ou alors des sonorités longues et harmonieuses.



**Dramaturgie** ..... Le satellite devient la métaphore du lien et de la solitude. Selon la manière dont il est présenté, il fait l'effet d'une personne et crée ainsi un parallèle avec Dan. Comme le satellite mène en quelque sorte une vie propre, les chances et les obstacles de cette thématique peuvent être considérés de manière objective. Ceci permet au spectateur et à la spectatrice de réfléchir sur un sujet émotionnel et personnel sans devoir parler de soi-même ou d'autres personnes mais en se focalisant sur un objet. L'identification se produit par l'histoire que « vit » le satellite :

**« D'une certaine manière, cela m'a donné l'impression d'être un satellite, d'être constamment connecté virtuellement, mais en réalité séparé par d'énormes distances »**

(Le producteur du film lors d'une interview en coulisses).

Quand le satellite perd la réception (4'30 min), tout devient silencieux. Les mouvements ralentissent, les bruits à l'arrière-plan disparaissent, la couleur bleue domine. Dans cette scène, le satellite essaie de rétablir le contact avec la Terre au moyen des antennes paraboliques. Viennent alors des images lentes qui évoquent le « vide » et la « solitude ». Livré à lui-même, en s'aidant des capacités techniques d'un ordinateur, le satellite apprend que la proximité physique est plus importante qu'un contact virtuel. Ceci se manifeste en particulier dans la scène où il imagine étreindre la Terre. Le satellite décide alors de s'approcher de la Terre et emprunte la trajectoire d'une collision.

Dans la scène où Dan flotte dans l'espace sans repères (7'05 min), il se rend compte qu'il lui manque quelque chose. Les lumières, les liaisons routières et les parties de la ville qui se réfléchissent dans les yeux – ou dans le cas du satellite, dans la lentille – deviennent symboliquement l'illustration des « connexions » et de « l'appartenance ». Dans ces deux scènes, c'est l'adoption d'une perspective différente qui conduit au constat que le contact physique manque – et dans les deux situations, une réaction se produit.

## 1.3. INFORMATIONS GÉNÉRALES



### Genèse du film

Ce qui a été déterminant pour le choix de l'histoire, c'est le vécu personnel des deux producteurs. Ils ont fait des études de cinéma et passaient beaucoup de temps avec leurs ami.e.s à l'université. Par la suite, ils n'étaient plus qu'en contact virtuel avec leurs camarades d'études.

Leur précédent film a été réalisé en dehors du milieu protégé de la formation. Les deux cinéastes ont parfait leur histoire pendant deux ans jusqu'à ce qu'ils entreprennent la production proprement dite. En travaillant à plein temps et en disposant d'un budget de 100'000 francs, Siegel et Morard ont consacré 10 mois au film. Durant cette période, ils s'étaient aussi entourés de spécialistes de l'animation, de spécialistes du doublage de voix, d'un musicien et d'un designer du son.

Bien que le film ait été réalisé en 2016 déjà et qu'il ait été présenté en première en 2019 au festival du film de Neuchâtel, le sujet est encore devenu plus brûlant entre-temps. Depuis la pandémie et à cause d'elle, les gens sont plus connectés virtuellement mais en même temps, de nombreux contacts physiques ont été supprimés ou ont passé à l'arrière-plan.

L'équipe du film a fait peu de travail de promotion. En abordant l'isolement et la solitude, le film a touché un thème de société très actuel. Par ses nombreuses participations et distinctions lors de festivals de cinéma et l'accès qu'il a eu au processus d'attribution des Oscars de réputation internationale, le film a suivi sa dynamique propre, a suscité l'intérêt d'un large public et a acquis sa notoriété suite aux comptes rendus des médias. Depuis lors, le film est disponible sur diverses plateformes.

## Quelle est la différence entre « être seul » et « se sentir seul.e » ?

### Informations générales sur le sujet du film

.....

Il y a des personnes qui aiment être seules et n'éprouvent pas un sentiment de solitude. Et il y a des personnes qui sont souvent en groupe et ont malgré tout un sentiment de solitude.

Une personne n'a pas obligatoirement un sentiment de solitude si elle est seule pendant un certain temps. Il y a des personnes qui recherchent peu la compagnie de leurs semblables et qui sont capables de se créer un contexte de vie varié qui les satisfait. Quand le sentiment de solitude est chronique et pesant, il rend la personne malheureuse et peut être accompagné de maladies physiques et psychologiques.

Dans le film *The lonely orbit*, le protagoniste principal, Dan, travaille seul à son poste. Il est entouré de gens et a de nombreux contacts avec ses semblables – pourtant, il se sent seul.

En raison des restrictions de contact exigées durant la pandémie, la solitude de nombreuses personnes s'est accrue. La Croix-Rouge parle d'une « épidémie cachée ». Celle-ci peut toucher des personnes de toutes les catégories d'âge et à toutes les étapes de la vie. Ce sentiment est particulièrement prononcé en cas de perte d'emploi, de séparation ou de décès.

## DÉFINITIONS SELON LE LAROUSSE

### Être seul.e :

Sans la présence de quelqu'un d'autre ; qui se tient à l'écart des autres ; état de quelqu'un qui est seul.e momentanément ou habituellement.

Exemples : elle vit seule dans une grande maison ; profiter d'un moment de solitude pour réfléchir.

Explication simplifiée pour le contexte scolaire : être seul.e est un état que l'on peut choisir ou souhaiter.

### Se sentir seul.e :

Qui est sans relation, ami.e, parent ; qui est isolé.e des autres. Se sentir abandonné.e, sans contact avec l'environnement et les autres, être reclus.e, isolé.e.

Exemples : une personne seule ; je me sens seul.e dans une foule.

Explication simplifiée pour le contexte scolaire : la solitude est souvent liée au manque de soutien d'autres personnes. La solitude concerne un sentiment négatif, parfois douloureux. La solitude peut rendre malade si elle dure.

## Quels sont les chances et les obstacles de la numérisation en ce qui concerne les interactions sociales ?

Les chances : La possibilité d'être en contact virtuel peut créer des ponts au niveau social. La numérisation permet de s'entretenir avec d'autres personnes ou institutions et de s'informer de leurs activités indépendamment du lieu et de l'heure. Pour les personnes limitées physiquement dans leurs mouvements, ceci représente un grand avantage. La recherche d'informations actuelles et le fait de s'intégrer dans différents réseaux permettent à une personne de s'impliquer dans des thèmes importants pour la société. La vaste palette d'applications et d'outils numériques offre à un grand nombre de personnes un accès aisé à la vie sociale. Comme beaucoup de discussions ont lieu virtuellement, l'inclusion sociale se réalise mieux que dans le monde physique.

Les obstacles : Dans un monde numérisé, il faut d'autres compétences et moyens que dans le monde physique pour entretenir des contacts et un échange social.

C'est une question de mesure : une personne qui évolue davantage sur les plateformes en ligne sera nécessairement moins présente dans le monde physique ou aura moins de temps pour les contacts personnels, physiques. S'envoyer des messages ou commenter mutuellement des photos ne signifie pas qu'on rencontre vraiment ces personnes.

Un autre obstacle est la façon dont on présente quelque chose. Créer des identités virtuelles peut offrir la chance à court terme de se détourner des préjugés, des habitudes ou des intérêts du monde réel et de pouvoir faire d'autres expériences grâce à un autre profil ou à un avatar. Une identité numérique peut être très différente de sa propre personne. Évoluer en permanence dans le monde numérique peut porter atteinte à la relation que l'on entretient à soi-même. Il en résulte un sentiment de solitude physique, psychique ou sociale.

### FOMO «FEAR OF MISSING OUT»

ou la crainte de rater quelque chose

FOMO désigne le sentiment de devoir être toujours informé.e de tout ou la crainte de rater des interactions sociales, des expériences, des événements gratifiants ou des actualités. Ce sentiment est renforcé par l'utilisation des réseaux sociaux et leur disponibilité permanente. Le besoin de reconnaissance, la recherche de contacts, de sécurité ou de contrôle peuvent être des raisons qui expliquent ce besoin.



Questions utiles de réflexion personnelle:  
cette information change-t-elle ma vie?  
Est-ce que cette information me fait avancer?

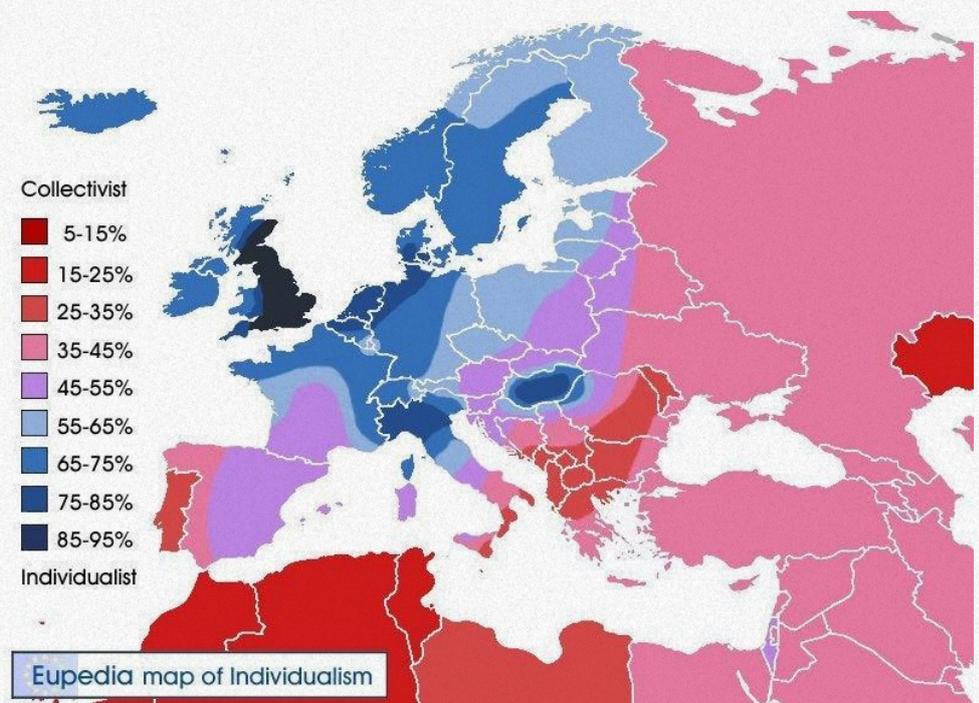
## Comment faire face à la solitude numérique ? Exemples de différents pays

En Europe, il existe différentes constellations socioculturelles. Alors que dans le sud du continent, il y a davantage de familles étendues ou de foyers multigénérationnels, la population plus au nord a des tendances plus individualistes. Lors d'un sondage réalisé par l'European Social Survey Data (2014), ce sont en majorité des personnes vivant dans les pays du nord (ici en bleu) qui indiquaient se sentir seules. À la question « Combien de fois t'es-tu senti.e seul.e la semaine dernière ? », c'est surtout dans les régions marquées en bleu que jusqu'à 30% des personnes interrogées indiquaient se sentir seules. Beaucoup des personnes concernées se sentent abandonnées parce que ce sujet n'est pas débattu ouvertement dans la société et que la solitude est souvent mise en relation avec « n'avoir aucune joie » ou est considérée comme une « position de perdant.e ».

### Individualism in Europe

(Hofstede et al., 2010)

- Portugal: 27
- Bulgaria: 30
- Slovakia: 52
- Denmark: 74
- The Netherlands: 80
- United Kingdom: 89



((Individualisme en Europe// Portugal/Bulgarie/Slovaquie/Danemark/Pays-Bas/Royaume-Uni))

En 2018, la Grande-Bretagne a conçu une stratégie nationale et est considérée aujourd'hui comme pionnière pour combattre la solitude et donc comme référence pour d'autres États. Ce pays a créé un ministère de la solitude afin de soulager la solitude croissante au sein de la population. Entre-temps, d'autres nations ont elles aussi admis que cette problématique n'était pas seulement une affaire privée mais qu'elle représentait un phénomène de société et qu'il fallait donc des mesures à l'échelon politique.

Au Japon, on parle du syndrome de Hikikomori. Ce terme désigne un phénomène de société, à savoir un retrait social très important. Les hommes jeunes sont particulièrement touchés. Les intéressés se retirent pendant des mois, voire des années chez leurs parents ou dans leur chambre, ne sont pas en mesure d'aller à l'école ou d'avoir un emploi et rompent même les relations avec les membres de leur famille et leurs amis.

## Quelles sont les mesures prises actuellement en Suisse ?

Jusqu'à maintenant, aucune mesure ciblée n'a été prise concernant l'isolement numérique. Il existe des programmes stratégiques de la Confédération pour développer les compétences numériques afin de garantir l'équité des chances et d'assurer que toutes et tous aient accès au monde numérique. Pro Senectute et la Croix-Rouge Suisse proposent des programmes de soutien mais ces derniers ciblent les personnes âgées.

Dans un rapport de 2014 de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) intitulé « Les ressources sociales, facteur protecteur de la santé », le lien entre l'isolement social et la santé est mis en lumière. La fondation Promotion Santé Suisse a publié sur cette base la brochure intitulée « La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée » en vue d'une application à l'échelon communal et cantonal.

Durant la pandémie, des offres de prestations et d'aide diverses ont vu le jour. Le plus souvent elles ne s'adressent qu'aux personnes âgées. Pour autant les conseils se ressemblent et sont valables pour toutes les catégories d'âge et à chaque étape de la vie.

### Ce que l'on peut faire soi-même :

- Se ressaisir et contacter quelqu'un de la famille, du travail ou du cercle d'amis. Pour les personnes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas faire appel à quelqu'un, il convient de chercher un groupe d'entraide ou de solliciter une consultation psychologique.
- Se rendre dans une association ou un lieu de rencontre. Peut-être y fera-t-on la connaissance de nouvelles personnes ? Et sinon, mobiliser sa curiosité et son esprit d'ouverture pour faire la connaissance de nouvelles personnes.
- Parler avec quelqu'un de son sentiment de solitude.

### Ce que la société peut faire :

- Les maisons multigénérationnelles ou les foyers pour personnes âgées ne devraient pas être construits à la périphérie d'une ville mais au centre, afin d'encourager et de favoriser l'intégration et les contacts sociaux.
- Développer les compétences sociales telles que l'empathie et la qualité de l'écoute afin de se protéger soi-même contre l'isolement et de détecter chez d'autres personnes des signes d'isolement et leur apporter un soutien dans cette situation.
- Parler de la solitude numérique et se sensibiliser mutuellement à ce thème afin de se protéger.

## Valeur ajoutée/liens avec le Développement Durable

La solitude (numérique) est aussi mauvaise pour la santé que le fait de fumer, de consommer de l'alcool ou de souffrir d'obésité. Les conséquences physiques et psychologiques qui en découlent peuvent réduire l'espérance de vie.

La préoccupation actuelle concernant l'attitude à avoir envers la santé physique et psychique occupe une place importante en matière de politique sociale. Les mesures pour combattre l'isolement numérique relèvent de la responsabilité individuelle et de celle de la société dans son ensemble. Tandis que l'individu porte une responsabilité de plus en plus étendue pour son bien-être et sa santé, il faut, à l'échelon politique, amener des solutions et des mesures concrètes tournées vers l'avenir et d'intérêt public.

Sous l'angle économique et financier, un État a intérêt à prendre au sérieux les sentiments de solitude et à en atténuer les effets car il y a un risque d'absentéisme au travail et d'augmentation des coûts de la santé.



## ..... Sources

Bundestag: Bekämpfung von Einsamkeit in Grossbritannien  
(2021): [WD-9-026-21-pdf-data.pdf \(bundestag.de\)](https://www.bundestag.de/WD-9-026-21-pdf-data.pdf) (en allemand)

Office fédéral de la statistique (2017). Enquête suisse sur la santé 2017. Tableaux et graphiques. Neuchâtel. Conseil fédéral (2010). Stratégie globale de la Suisse en matière de lutte contre la pauvreté. Berne : Centrale fédérale du matériel.

Corona → Isolation → Gefahren → Tipps <https://dureschnufe.ch/isolation-und-einsamkeit/> (en allemand).

Director's notes : Interview à propos du film : <https://directorsnotes.com/2021/01/28/frederic-siegel-ben-jamin-morard-the-lonely-orbit/> (en anglais).

DocCheck Flexikon : Hikikomori (Definition 2014) :  
<https://flexikon.doccheck.com/de/Hikikomori>

FORS, Centre de compétences suisse en sciences sociales (2014) : European Social Survey – Résultats choisis pour la Suisse concernant la santé, l'immigration, la confiance de la société et la démocratie.

Promotion Santé Suisse (2020) : La promotion des ressources sociales – une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée. [https://promotionsante.ch/sites/default/files/2023-01/Brochure\\_PSCH\\_2020-06\\_-\\_Ressources\\_sociales.pdf](https://promotionsante.ch/sites/default/files/2023-01/Brochure_PSCH_2020-06_-_Ressources_sociales.pdf)

Migros Engagement : Solitude – le grand vide (2020) :  
<https://engagement.migros.ch/fr/news-projets/promotion-de-la-sante/solitude>

Observatoire suisse de la santé (Obsan) : «Les ressources sociales, facteur protecteur pour la santé» (2014) : <https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2014-soziale-ressourcen-als-gesundheitsschutz-wirkungsweise-und-verbretung-der> Publication en allemand avec un résumé en français, disponible uniquement en format électronique.

Stratégie Suisse numérique :  
<https://digital.swiss/fr/strategie/strategie-suisse-numerique.html>

Teamtumult, site Internet des producteurs du film :  
<https://www.teamtumult.ch/thelonelyorbit> (en anglais et allemand).

Zentralplus : Interview et clip du Making-Of sur l'origine du film (2021) : <https://www.zentralplus.ch/kultur/zeichner-aus-zug-ist-mit-neuem-trickfilm-auf-oscar-kurs-1994661/> (en allemand).

## ..... Liens en rapport avec le sujet

La Main Tendue : <https://www.143.ch/fr/>  
Pro Juventute 147 : <https://www.147.ch/fr/>  
Radix : <https://www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/>  
Reper : <https://prevention-ecrans.ch/>  
Pro Mente Sana : <https://www.promentesana.org/>

RTS (Radio Télévision Suisse) «Dans la tête ... d'un solitaire: la solitude- imposée ou choisie ?» émission du 3 octobre 2019 :

Minds Lab : « Covid et santé mentale. Faits et chiffres »

National Geographic : « Les hikikomori : ces Japonais qui s'enferment chez eux à cause de la crise »

## 2.1. OBJECTIFS

### Trilogie didactique

DIMENSIONS	COMPÉTENCES	PRINCIPES
Société Economie (Travail) Espace (indépendamment du lieu) Temps (indépendamment du temps)	Réfléchir à ses propres valeurs et à celles d'autrui Penser en systèmes Penser et agir avec prévoyance	Orientation selon les visions Apprentissage par exploration Réflexion sur les valeurs et orientation vers l'action

\*se fonde sur la grille des compétences et des principes d'éducation<sup>21</sup>

### Pertinence ..... EDD

La santé englobe le bien-être physique, psychique et social de l'être humain. Afin de permettre aux élèves de porter progressivement une part de responsabilité plus importante pour vivre (ensemble) en santé, il y a lieu d'offrir des approches qui adoptent plusieurs perspectives. Cela implique que les élèves réfléchissent à l'utilisation des ressources sociales et numériques et à la façon dont ils les gèrent dans leur vie quotidienne. De ce fait, les thématiques de la diversité et de la compréhension interculturelle ainsi que des interdépendances mondiales sont également abordées car elles touchent au vivre ensemble. Les élèves étudient différents modes de vie, visions du monde et conflits d'intérêts et essaient de définir leur propre position.

### Liens avec ..... le PER

Les élèves sont capables ...

- FG 32 – Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents.
- FG 38 – Expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues .
- FG 31 – Exercer des lectures multiples dans la consommation et la production de médias et d'informations.

## Vers une capacité d'action



- Les élèves se rendent compte du phénomène de l'isolement croissant malgré les possibilités de connexion et de réseautage plus larges (percevoir le monde).
- Les élèves essaient de trouver des liens de cause à effet et des limites entre le monde virtuel et le monde physique (comprendre le monde).
- Les élèves essaient de trouver des analogies avec leur propre vie (se situer dans le monde).
- Les élèves formulent des objectifs personnels pour gérer de manière responsable le monde numérique et se protéger contre l'isolement (agir dans le monde).

## Objectifs d'apprentis- sage



### Les élèves sont capables ...

- ...de réfléchir sur leurs interactions sociales dans le monde réel et dans le monde numérique et de peser le pour et le contre.
- ...de montrer, en partant d'une situation spécifique, où se trouvent les intersections et les limites entre le monde numérique et le monde virtuel.
- ...de se fixer des objectifs personnels pour se préserver de l'isolement (agir dans le monde).

## 2.2. UNITÉ D'ENSEIGNEMENT (Durée 2-6 leçons)

INTRODUCTION		
SÉQUENCE	CONTENU	MATÉRIEL
Entrée en matière	<p><b>Sentiments personnels (5min)</b></p> <p>L'enseignant.e pose les questions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comment te sens-tu aujourd'hui ?</li> <li>2. Quel émoji choisirais-tu pour décrire ton état d'esprit aujourd'hui ?</li> <li>3. Quel est l'émoji qui te correspond le mieux aujourd'hui ? Comment une autre personne décrirait-elle ton état d'esprit ?</li> <li>4. Quel sentiment aimerais-tu ressentir aujourd'hui ? Quel est l'émoji qui le décrirait le mieux ?</li> </ol> <p><b>Attention :</b> comme il ne s'agit que d'une introduction au sujet, les réponses peuvent être apportées individuellement en laissant vagabonder ses pensées (chacun.e pour soi). Ainsi, la sphère privée est protégée.</p>	
Approche de la question principale	<p><b>Titre du film et question principale (10min)</b></p> <p>L'enseignant.e attire l'attention des élèves sur le titre du film « The lonely orbit » et demande à la classe de traduire le titre.</p> <p>Quelle est la différence entre « être seul.e » et « se sentir seul.e » ? En plénum, les élèves cherchent à formuler en commun une définition de ces deux notions.</p> <p>Question principale : comment gérons-nous la solitude ?</p>	Lire les informations générales du dossier pédagogique
PARTIE PRINCIPALE 1/3		
Approche de la question principale	<p><b>Film (10min)</b></p> <p>Les élèves regardent le film sans consigne particulière, afin de se laisser porter par les émotions, l'esthétique.</p> <p><b>Questions pour la réflexion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De quoi traite ce film ?</li> <li>• Quel est l'effet de ce film sur vous ?</li> <li>• Qu'est-ce qui était difficile à saisir ou peu clair ?</li> <li>• Quel est le rapport entre ce film et la solitude ?</li> </ul>	Film beamer/vidéoprojecteur
Réflexion sur le fond	<p><b>Facultatif : analyse du film (30min)</b></p> <p>Les élèves travaillent sur la fiche d'activité 1 (choisir soi-même la forme sociale).</p> <p>Conseil : Pour les mots-clés, utiliser soit des verbes, soit des noms. Cela facilite ensuite la discussion.</p>	Fiche d'activité 1 « Analyse du film »  Informations générales dans le dossier pédagogique

PARTIE PRINCIPALE 2/3		
SÉQUENCE	CONTENU	MATÉRIEL
Construire des savoirs et établir des liens	<p><b>Facultatif : Feel like a satellite (30min)</b></p> <p>Les questions peuvent être discutées en plénum ou en petits groupes :</p> <p><b>Quels parallèles observe-t-on entre le satellite et Dan ?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ils flottent sans contact dans un espace sans repères.</li> <li>2. Ils remarquent que le contact leur manque.</li> <li>3. En adoptant une autre perspective (vue de loin), ils se rendent compte que tout est interconnecté et qu'ils n'en font plus partie.</li> <li>4. Ensuite, les deux entreprennent d'établir un contact physique.</li> </ol> <p><b>La citation du producteur du film est lue en plénum.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réfléchir : chaque élève s'interroge sur ses réflexions à ce sujet. Il/elle les note individuellement.</li> <li>• Par deux : les élèves essaient par deux de relier la situation à une activité quotidienne et de trouver des exemples. S'il n'est pas possible de faire le lien avec des expériences personnelles, les élèves répondent à la question de manière plus générale.</li> <li>• Mise en commun : le « on » dans les questions aide les élèves à discuter objectivement du sujet. Les réponses peuvent être notées et mises en commun plus tard en plénum.</li> </ul>	Fiche d'activité 2 « Feel like a satellite »
Concevoir des perspectives	<p><b>Trouver un équilibre (30min)</b></p> <p>Il vaut la peine pour l'enseignant.e de remplir soi-même la feuille au préalable afin de pouvoir fournir des exemples ou des indications à certain.e.s élèves.</p> <p>Les élèves travaillent sur la fiche d'activité 3 sous une forme sociale choisie par l'enseignant.e.</p> <p>Ce qui est important, c'est de réfléchir sur des objectifs et des principes personnels, car ils seront mis en relation avec des comportements futurs. Il vaut la peine ici de recenser les objectifs, d'y revenir plus tard et de noter les réflexions qui en résultent.</p>	Fiche d'activité 3 « Trouver un équilibre »

## PARTIE PRINCIPALE 3/3

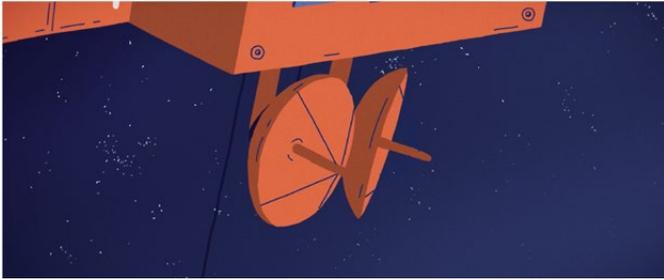
SÉQUENCE	CONTENU	MATÉRIEL
Transfert	<p><b>Engager la conversation (20-60 min)</b></p> <p>Dans cette fiche d'activité 4, il s'agit de réfléchir à des possibilités réalisables en pratique. Les exemples visent surtout à motiver les élèves timides ou touchés par le sujet à tester de nouvelles possibilités pour éviter l'isolement.</p> <p><b>Conseil :</b> formuler les questions de la manière la plus ouverte possible et avec des phrases entières, de façon à permettre d'engager une conversation.</p> <p>Dans la fiche d'activité 5, il ne s'agit pas seulement du COMMENT mais du OÙ. Ce sont en partie des conditions cadre structurelles qui compliquent une prise de contact ou la facilitent. Ce qui est important ici, c'est le transfert dans le quotidien des élèves.</p> <p><b>Conseil :</b> selon le climat qui règne dans la classe, il s'agira d'approfondir la dernière question « dans sa tête » afin de garantir la protection de la sphère privée.</p>	<p>Fiche d'activité 4 « Engager la conversation »</p> <p>Fiche d'activité 5 « Trouver des endroits »</p>

## FIN

Répondre à la question principale	<p><b>Réflexion à propos de la question principale (5-10min)</b></p> <p>Reprendre la question principale du début : comment gérons-nous la solitude ?</p> <p>Échange en plénum.</p> <p><b>Pour la synthèse, l'enseignant.e peut fournir les indications suivantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La numérisation est une des raisons et non pas la raison principale de la solitude.</li> <li>• La solitude ne peut pas être mesurée ou décelée de l'extérieur.</li> <li>• Chacun.e doit trouver individuellement ce qu'il lui faut pour ne pas se sentir seul.e. Pouvoir en parler aide.</li> <li>• Chacun.e ressent une fois ou l'autre de la solitude. On n'est donc pas seul.e à avoir un tel sentiment.</li> <li>• Si on se rend compte que quelqu'un est isolé.e ou pourrait l'être, il est possible d'en parler, de proposer un soutien ou de demander l'aide d'un ou une professionnel.le.</li> </ul>	
-----------------------------------	---	--

# ANALYSE DU FILM

.....



#

#



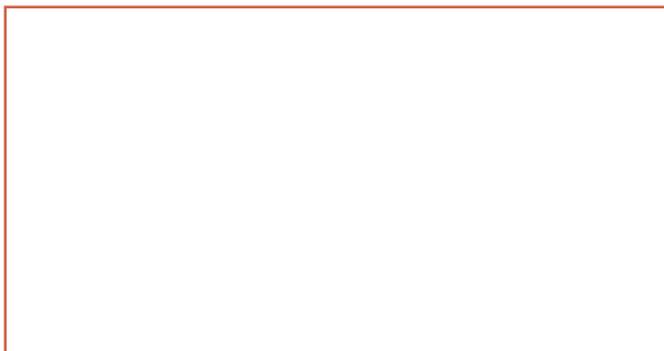
#

#



#

.....



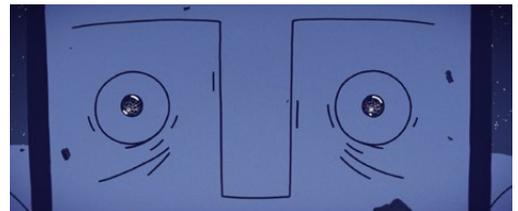
# FEEL LIKE A SATELLITE

.....

**SATELLITE :**



**DAN :**



Le producteur du film a expliqué dans une interview comment l'idée de ce film lui était venue, en évoquant son expérience personnelle. Dans ses explications, il disait :

**« D'une certaine manière, cela m'a donné l'impression d'être un satellite, d'être constamment connecté virtuellement, mais en réalité séparé par d'énormes distances. »**



**RÉFLÉCHIR** Que veut-il dire ?



**PAR DEUX** Avez-vous, vous aussi, déjà fait des expériences de ce type ?



**PARTAGER** Discutez des questions ci-dessous !

Dans quelles situations se sent-on parfois seul.e ?

Que pourrait-on faire en utilisant autrement le temps passé en ligne ?

Qu'est-ce qui manque dans le monde numérique ?  
Qu'est-ce qui n'est pas remplaçable ?



# TROUVER UN ÉQUILIBRE

.....

## DANS LE MONDE NUMÉRIQUE

Jouer en ligne

## DANS LE MONDE RÉEL

Faire du shopping

.....



Pour que tu puisses garder un équilibre sain entre le monde numérique et réel, il est important de noter des principes et des objectifs concernant les liens sociaux et l'appartenance.

### Exemples :

- Je retrouve au minimum une fois par semaine ...!
- J'aimerais connaître de nouvelles personnes. Je cherche donc une association où je pourrais aller voir ce qui se passe.
- À l'avenir, j'essaie, dans les situations où je me sens mal et où j'ai tendance à me replier sur moi et à m'isoler, de me ressaisir et de contacter une personne, de la rencontrer et de faire quelque chose avec elle.

### Note trois objectifs personnels !

.....

.....

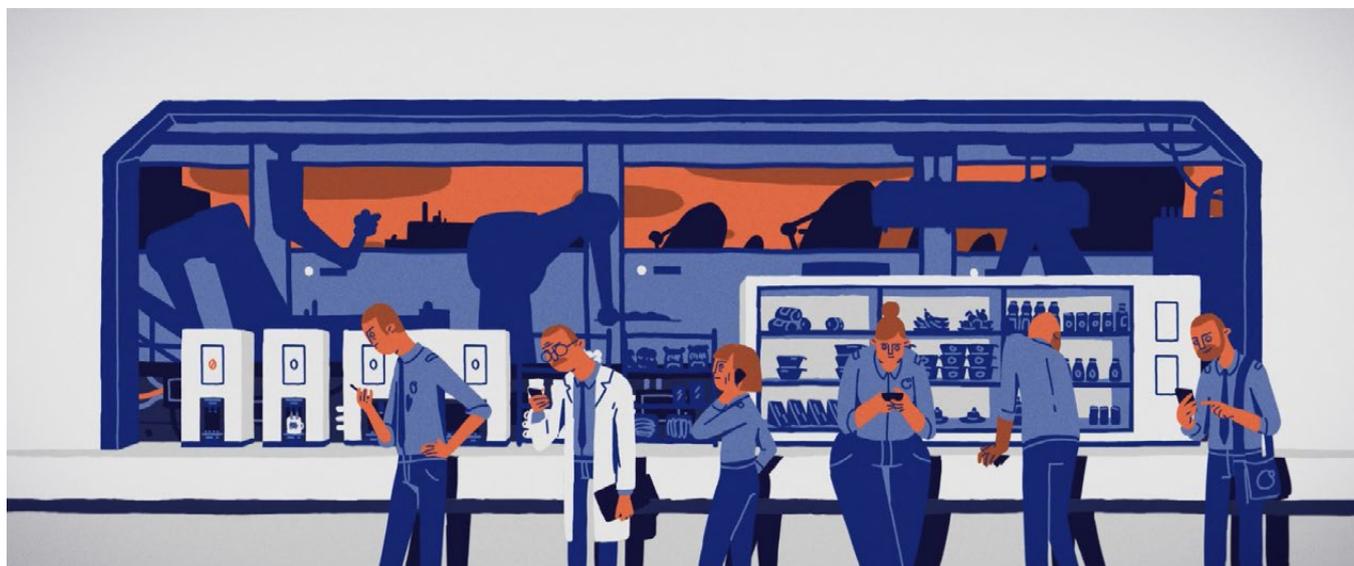
.....

.....



# ENGAGER LA CONVERSATION

.....



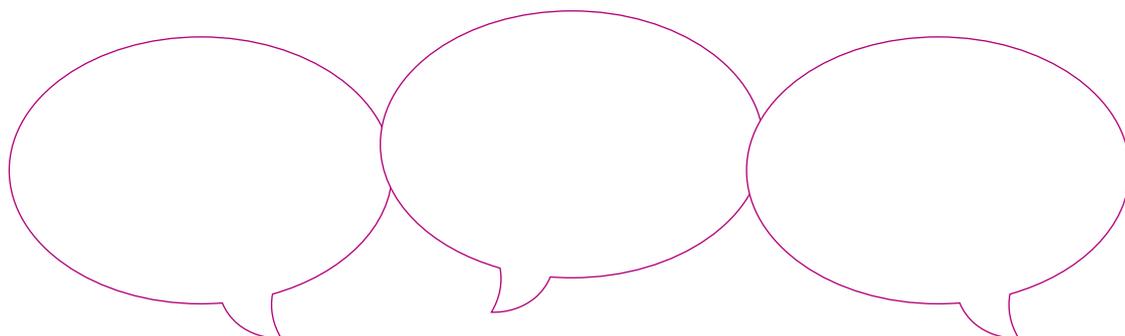
.....  
.....  
.....

De l'extérieur, les personnes de l'image paraissent occupées. Il y a diverses raisons qui poussent à prendre son téléphone portable pendant un moment d'attente.

.....

.....  
.....  
.....  
.....

.....



# TROUVER DES ENDROITS

.....



.....

--	--

--	--

.....

.....

.....

.....



..... **Impressum**

**Pistes pour l'enseignement – Suggestions pour exploiter le film «The Lonely Orbit»**

**Auteure** : Angela Thomasius

**Relecture** : Martin Seewer

**Traduction** : Martine Besse

**Adaptation en français** : Valérie Arank

**Test pratique** : Mikhail, Marie, Vova, Mailo, cycle 3, Obwald et Tessin

**Concept graphique** : GRAFIKREICH AG

**Copyright** : éducation21, Bern 2023

**Informations** : éducation21, Monbijoustr. 31, 3011 Berne, Tel 031 321 00 22

éducation21 La fondation éducation21 coordonne et promeut l'éducation en vue d'un développement durable(EDD) en Suisse. Elle agit en tant que centre de compétence national pour l'école obligatoire et le secondaire II sur mandat de la Conférence des directeurs cantonaux de l'instruction publique, de la Confédération et d'institutions privées.

[www.education21.ch](http://www.education21.ch)

**Facebook**: @education21ch

**LinkedIn**: @éducation21

**Twitter**: @education21ch

**#éducation21 #é21**

