



L'éducation aux écrans est devenue un enjeu majeur de santé publique en France, suscitant une attention croissante de la part des professionnels de terrain, des décideurs politiques et des familles. Ce dossier documentaire répond à une demande de plus en plus pressante émanant des acteurs de première ligne, tels que les médecins généralistes, les infirmières scolaires et les éducateurs, qui sont confrontés quotidiennement aux défis posés par l'omniprésence des écrans dans la vie des jeunes. La problématique de la surexposition aux écrans, relevée par de nombreux professionnels de santé, a pris une ampleur considérable ces dernières années. En effet, les statistiques sont préoccupantes : 84% des enfants de deux ans regardent la télévision au moins une fois par semaine, et entre 3 et 17 ans, le temps moyen passé devant les écrans atteint trois heures par jour [1]. Cette réalité a été exacerbée par la crise de la Covid-19, qui a intensifié l'utilisation des technologies numériques chez les plus jeunes. Face à ces constats, de nouvelles politiques émergent au niveau national. Le gouvernement français a récemment lancé plusieurs initiatives, dont un plan d'actions "Pour un usage raisonné des écrans par les jeunes et les enfants" en février 2022 [2]. Ce plan vise à sensibiliser, former et accompagner les différents acteurs concernés, des parents aux professionnels de l'enfance. L'actualité récente souligne l'importance croissante de cette thématique, avec la remise d'un rapport d'experts au Président Emmanuel Macron en avril 2024, préconisant des mesures concrètes pour réguler l'usage des écrans chez les jeunes [3].

Ce dossier documentaire vise à fournir aux professionnels du terrain les informations les plus récentes et pertinentes sur l'éducation aux écrans, afin de les aider à mieux comprendre les enjeux, à mettre en place des stratégies efficaces, et à accompagner les enfants, les adolescents et leurs familles dans un usage raisonné et bénéfique des technologies numériques.

Il est structuré en huit chapitres :

- une synthèse présentant les données essentielles sur l'éducation aux écrans
- Les autres parties présentent une sélection de documents pour :
 - avoir une culture commune sur les différents concepts liés à la promotion de la santé et les écrans
 - connaître les données et comportements face aux écrans, ainsi que les orientations politiques actuelles
 - s'appuyer sur les recommandations par rapport à l'usage des écrans
 - s'inspirer des référentiels de bonne pratique dans la mise en œuvre d'actions

- découvrir des programmes ou actions probant.e.s et expérientiel.le.s
- être informer des sites ressources
- La dernière partie présente les outils pédagogiques disponibles dans les centres de ressources de la région Bretagne ou téléchargeable en ligne.

Les bases de données interrogées pour la constitution du dossier sont le [portail infodoc](#) en promotion de la santé, [BIB BOP](#) et le [portail documentaire en santé](#) Pays de la Loire.

Les documents sont classés par ordre chronologique décroissant, les documents retenus ne visent pas à rendre compte de l'exhaustivité de la thématique.

[1] Campagne nationale de sensibilisation à la parentalité numérique pour un usage raisonné des écrans par les enfants. Ministère en charge de la santé. 2023. [Cité 4 fev 2025]. Disponible sur : <https://solidarites.gouv.fr/campagne-nationale-de-sensibilisation-la-parentalite-numerique-pour-un-usage-raisonne-des-ecrans>

[2] Pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes. Plans d'actions. Ministère en charge de la santé. 2022. [Cité 4 fev 2025]. Disponible sur : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_d_action_ecran_enfants_et_jeunes_2022_accessible.pdf

[3] Fauvel Virginie. Exposition aux écrans : certaines politiques publiques vont devoir être “repensées”. Banque des territoires. 2024. [Cité 4 fev 2025]. Disponible sur : <https://www.banquedesterritoires.fr/exposition-aux-ecrans-certaines-politiques-publiques-vont-devoir-etre-repensees>

Synthèse

Introduction

La promotion de la santé est un processus visant à renforcer le contrôle des populations sur leur propre santé et à améliorer leurs conditions de vie. Elle inclut des actions pour renforcer les capacités individuelles et collectives, tout en favorisant des environnements propices à la santé. L'éducation aux écrans, qui concerne les pratiques et connaissances nécessaires pour un usage sain et responsable des technologies numériques, fait partie intégrante de cette démarche. Elle englobe la gestion du temps d'écran, la prévention des risques liés à une utilisation excessive, ainsi que l'acquisition de compétences numériques. Face aux bénéfices et aux risques associés à l'usage des écrans, en particulier chez les jeunes générations exposées précocement au numérique, il est essentiel de promouvoir un usage responsable et éclairé des écrans.

I. Contexte et enjeux

L'utilisation des écrans a connu une forte augmentation ces dernières années, notamment chez les enfants et adolescents. En France, selon les enquêtes de l'ANSES et de l'Inserm, les jeunes passent en moyenne 3 heures et 11 minutes par jour devant un écran, ce qui a des conséquences sur leur santé : troubles du sommeil, baisse de l'activité physique, impacts cognitifs. Parmi les risques associés, on note également la surexposition aux contenus inadaptés et le cyberharcèlement. Les effets négatifs sur la santé incluent des troubles de la vision, de l'obésité, des troubles de l'attention, ainsi qu'une augmentation de l'isolement social, de l'anxiété et de la dépression. Parallèlement, les écrans présentent des opportunités pédagogiques et d'accès à l'information, comme les plateformes d'apprentissage en ligne.

L'exposition excessive aux écrans a particulièrement préoccupé les autorités sanitaires françaises, entraînant la mise en place en février 2022 d'un plan d'action pour promouvoir un usage raisonné des écrans.

II. Cadre conceptuel

L'éducation aux écrans s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé, visant à informer, éduquer et accompagner les enfants, parents et professionnels pour une utilisation raisonnée des technologies numériques. Les principes de promotion de la santé, tels que l'empowerment, l'équité et la participation communautaire, sont fondamentaux pour cette approche. Il s'agit de donner aux individus les moyens de faire des choix éclairés et de participer activement à la gestion de leur temps d'écran. Cette démarche repose également sur plusieurs modèles théoriques, comme le modèle écologique de la santé, qui tient compte de l'influence des environnements familiaux, scolaires et sociétaux. La littératie numérique, qui consiste à développer des

compétences critiques face aux contenus en ligne, est également un concept clé de l'éducation aux écrans.

III. Stratégies d'intervention

Différentes approches peuvent être mises en place pour promouvoir un usage équilibré des écrans :

- **Programmes scolaires** : sensibilisation intégrée aux cours, formation des enseignants.
- **Campagnes de prévention** : actions menées par le Ministère de la Santé et des associations (ex : "10 jours sans écrans").
- **Accompagnement parental** : conseils aux familles pour encadrer l'utilisation des écrans.
- **Interventions en milieu scolaire et périscolaire** : ateliers sur le cyberharcèlement, l'identité numérique et les fake news.

Les approches efficaces incluent des programmes éducatifs dans les écoles, des campagnes de sensibilisation, et des ateliers pour les parents. Il est également important de promouvoir des activités alternatives aux écrans, telles que le sport et les loisirs créatifs.

En France, plusieurs initiatives ont été mises en place, comme le programme "3-6-9-12" de l'Académie des sciences, qui propose des recommandations sur l'usage des écrans en fonction de l'âge des enfants. D'autres exemples incluent des applications de contrôle parental et des ateliers de sensibilisation dans les écoles.

La méthode des "4 pas", inspirée de l'Académie américaine de pédiatrie, propose un cadre simple et efficace pour limiter l'exposition aux écrans : pas d'écran dans la chambre, pas d'écran le matin avant l'école, pas d'écran pendant les repas, et pas d'écran au moins une heure avant le coucher.

Le plan d'actions du gouvernement français comprend plusieurs stratégies :

- La création d'ateliers de parentalité numérique
- L'extension du site jeprotegemonenfant.gouv.fr
- Le développement des compétences numériques des élèves dès le CMI

En Normandie, un dispositif "éducation aux écrans" propose deux parcours pour les lycéens et apprentis :

- Un parcours pour les élèves de seconde sur l'usage raisonné des réseaux sociaux
- Un parcours pour les élèves de première sur l'éducation critique aux médias

IV. Défis et opportunités

Malgré ces initiatives, plusieurs défis demeurent, notamment le manque de formation des professionnels, la difficulté d'implication des familles et la pression exercée par les

industries du numérique. Les principaux obstacles incluent la résistance au changement, le manque de ressources pour les interventions, et la difficulté d'atteindre certaines populations vulnérables. Cependant, des opportunités existent : le développement d'outils pédagogiques innovants, une meilleure régulation des contenus en ligne, et la co-construction de programmes avec les jeunes eux-mêmes. Les pistes d'amélioration incluent le renforcement des partenariats entre les secteurs sanitaire, social et éducatif, ainsi que l'intégration de l'éducation aux écrans dans les programmes scolaires.

Conclusion

L'éducation aux écrans est essentielle pour préparer les jeunes à un usage responsable du numérique. Il est nécessaire de mettre en place une approche coordonnée entre les familles, les écoles et les acteurs de la santé, afin de renforcer la littératie numérique et limiter les risques associés. Une approche globale et adaptée à chaque âge est primordiale pour une prévention efficace. Il est recommandé de renforcer la formation des professionnels de l'éducation, de développer des outils pédagogiques adaptés, de promouvoir des activités sans écran et d'encourager la recherche sur les impacts à long terme de l'exposition aux écrans. Pour que les actions de prévention soient efficaces, une implication continue de tous les acteurs est indispensable.

Concepts



Sandon Agathe. **Faire le tour des écrans en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque).** Promotion santé Bourgogne-Franche-Comté. 2024. 68 p. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-des-ecrians-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque>



Chaperon Laura, Deplanche Margaux, Grignon Paul. **L'IA : synthèse des connaissances et perspectives pour la santé environnementale à Santé publique France.** Santé publique France. 2024. 38 p. [Cité 12 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/641355/4344129?version=1>



Principes fondamentaux de la littératie aux médias numériques. Habilo médias. s.d. [10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://habilomedias.ca/litteratie-numerique-education-aux-medias/informations-generales/principes-fondamentaux-de-la-litteratie-aux-medias-numeriques>

Données contextuelles



Institut d'éducation médicale et de prévention (IEMP). **Les écrans en France**. s.d. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/les-ecrans-en-france/>



Les écrans et les enfants. Naître et grandir. 2024. [Cité 4 fév 2025].

Disponible sur : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette



Coëffe Thomas, BDM Média. **Chiffres réseaux sociaux – 2024**. 2024. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://www.blogdumoderateur.com/chiffres-reseaux-sociaux/>



Brice Mansencal Lucie, Bornet Jérémie, Croutte Patricia, [et al.]. **Baromètre du numérique. La diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société**. CREDOC. 2024. 331 p. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://www.credoc.fr/publications/barometre-du-numerique-2023-rapport>



L'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans. MILDECA. 2024. 24 p. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-usages-problematiques-decrans>



Tisseron Serge, Kammerer Béatrice, Borst Grégoire, [et al.]. **La parentalité à l'ère du numérique (Dossier)**. L'école des parents, Hors -série, n°4. 2023. 66 p.

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Cordier Anne, Erhel Séverine. **Les enfants et les écrans**. Retz. 2023. 174 p.

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Diter Kevin, Octobre Sylvie. **Enfants et écrans durant les six premières**

	années de la vie à travers le suivi de la cohorte Elfe. Ministère en charge de la culture. 2022. 40 p. [Cité 4 fév 2025]. Disponible sur : https://www.culture.gouv.fr/espace-documentation/statistiques-...
	Duris Olivier. Quand l'écran "fait écran" à la relation parent-enfant. Yakapa.be. 2022. 66 p. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.yapaka.be/livre/livre-quand-lecran-fait-ecran-a-la-relation-parent-enfant
	Pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes : Plan d'actions. Secrétariat d'Etat chargé de l'enfance et des familles. 2022. 14 p. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://solidarites.gouv.fr/plan-dactions-pour-un-usage-raisonne-des-ecrans-par-les-jeunes-et-les-enfants-et-extension-du-site
	Parents, enfants & numérique. Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique. 2022. 89 p. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.open-asso.org/wp-content/uploads/2022/02/Etude_OPEN_UNAF_IPSOS_Parents_enfants_numerique.pdf
	Guffens Briec. #Génération 2020 : les usages des écrans chez les moins de 20 ans. Média animation. 2021. 188 p. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://media-animation.be/IMG/pdf/20211012_g2020_eam_pdfweb.pdf
	La parentalité à l'épreuve du numérique. Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique, UNAF, Médiamétrie. 2020. 7 p. [Cité 4 fév 2024]. Disponible sur : https://www.open-asso.org/wp-content/uploads/2020/02/Livret-Unaf-Open-version-VF.pdf
	Collet Manon, [et al.]. L'exposition aux écrans chez les jeunes enfants est-elle à l'origine de l'apparition de troubles primaires du langage ? Une étude cas-témoins en Ile-et-Vilaine. BEH, n°1. 2020. 30 p. [Cité 4 fév 2024]. Disponible sur : https://www.santepubliquefrance.fr/docs/bulletin-epidemiologique-hebdomadaire-14-janvier-2020-n-1
	Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Haut conseil de la santé publique

	(HCSP). 2020. 82 p. [Cité 4 fév 2025]. Disponible sur : https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759
	Les enfants et le numérique : dossier. HCFEA. 2020. 97 p. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.hcfea.fr/IMG/pdf/dossier_enfantsecransnumerique.pdf
	Lachance Jocelyn. La famille connectée. De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants. Erès. 2019. 138 p. Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne
	Berthomier Nathalie, Octobre Sylvie. Enfants et écrans de 0 à 2 ans à travers le suivi de la cohorte Elfe. Ministère en charge de la culture. 2019. 32 p. [Cité 4 fév 2025]. Disponible sur : https://shs.cairn.info/revue-culture-etudes-2019-1-page-1?lang=fr
	Balleys Claire. Socialisation adolescente et usages du numérique : revue de littérature. INJEP. 2017. 63 p. [10 Fév 2025]. Disponible sur : https://mda34.org/sites/default/files/mda/resources/rapport-2017-04-rl-socialisation-numerique.pdf
	Quels sont les impacts des écrans sur les cerveaux ? France stratégie. 2017. [Cité 31 janv 2025]. Disponible sur : https://www.strategie.gouv.fr/debats/impacts-ecrans-cerveaux
	Pigeon Etienne, Brunetti Vanessa. Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé. INSPQ. 2016. 7 p. [Cité 31 janv 2025]. Disponible sur : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf

Recommandations



Tisseron Serge. **3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir.** Erès. 2024. 192 p.

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Mouton Servane, Bousquet-Bérard Carole, Pascal Alexandre, [et al.]. **Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu. Rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans.** Présidence de la République. 2024. 142 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.vie-publique.fr/rapport/293978-exposition-des-enfants-aux-ecrans-rapport-au-president-de-la-republique>



Krammerer Béatrice. **Nos ados sur les réseaux sociaux : même pas peur !** Réseau Canopé. 2023. 176 p.

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Avec les écrans, comment je m'y prends ? Témoignages et repères sur l'usage des écrans. Mairie de Toulouse, ARS Occitanie. 2022. 15 p. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://www.calameo.com/toulouse/books/00597181108f0a00278f6>



Les écrans, les réseaux... et vos ados ! Des infos et des conseils pour accompagner vos ados pas à pas dans leur vie numérique. Céméa, Internet sans crainte. 2022. 20 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guide-lesecranslesreseaux-etvosados_interactif.pdf



Jegousse Guillaume, Bedouet Lallour Sylvain, Pommereuil Laurent, [et al.]. **Parents dans un monde d'écrans : petit guide à destination des parents pour accompagner leurs enfants sur les écrans.** Douar Nevez. 2022. 30 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.douarnevez.com/wp-content/uploads/sites/7669/2022/10/Plaqueette-parents-dans-un-monde-d%C3%A9crans.pdf>



Rhoux Nathalie, Lherm Pascaline. **0/2 ans zéro écran : Guide à l'usage**



des parents pour sensibiliser aux risques du numérique. Ville de Bordeaux. 2022. 39 p. [Cité 12 Fév 2025].

Disponible sur :

<https://www.bordeaux.fr/images/ebx/fr/groupePiecesJointes/63875/1/pieceJointeSpec/210901/file/livret-gdpublic.pdf>



Roehrig Corinne. **Les 50 règles d'or pour occuper son enfant sans écran** Larousse. 2021. 93 p.

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Augueusse Matthieu, Ly Emilie. **Les jeunes et le numérique. Des clefs pour les accompagner : Des réponses d'expert pour aider les professionnel.le.s à comprendre les enjeux, guider les jeunes, conseiller les parents.** IREPS (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) de Nouvelle-Aquitaine. 2021. 52 p.

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Rohmer Thomas, Balleys Claire, Haza-Pery Marion, [et al.]. **Education au numérique : Restons connectés.** Presses d'Ile de France. 2021. 136 p.

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Ecrans, en parler avec les ados : guide pour les parents. Addiction Suisse. 2020. 18 p. [Cité 12 Fév 2025].

Disponible sur : <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/parents/92-181-ecrans-en-parler-avec-les-ados.html>



Ecrans, en parler avec les ados : guide pour les parents. Addiction Suisse. 2020. 20 p. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/parents/92-181-ecrans-en-parler-avec-les-ados.html>



Internet : le péril jeune ? Institut Montaigne. 2020. 190 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur :

https://www.institutmontaigne.org/ressources/pdfs/publications/rapport-internet-le-peril-jeune_0.pdf



Minotte Pascal. **Adolescence, médias sociaux et santé mentale.** CRéSaM (Centre de Référence en Santé Mentale). 2020. 38 p.

	Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne
	Pannazol Jean-Marie, Laforge Stéphanie, Baluret Samuel, [et al.]. La famille tout écran. Conseils en éducation aux médias et à l'information. CLEMI, Réseau Canopé. 2019. 94 p. [Cité 31 janv 2025]. Disponible sur : https://www.cleml.fr/familles/publications/le-guide-de-la-famille-tout-ecran/presentation-du-guide-de-la-famille-tout-ecran/le-guide-de-la-famille-tout-ecran
	Nos chers écrans. Association Lilavie. 2019. 10 p. [Cité 31 janv 2025]. Disponible sur : https://www.lilavie.fr/images/fiches-pedagogiques/Fiche_12_Ecran/Fiche_12_-_Nos_chers_echans.pdf
	Lachance Jocelyn, Marcelli Daniel. La famille connectée : De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants. Eres. 2019. 138 p. Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne
	Dorsselaer Isa Van, De Potter Virginie. Internet et moi. Protection, limites, opportunités. Fondation Roi Baudoin, Réseau d'écoute des notaires. 2018. 78 p. [Cité 31 janv 2025]. Disponible sur : https://kbs-frb.be/fr/internet-et-moi-protection-limites-opportunites
	Dieu-Osika Sylvie. Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille. Hatier. 2018. 64 p. Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne
	Pasquinelli Elena. Comment utiliser les écrans en famille : petit guide à l'usage des parents 3.0. Odile Jacob. 2018. Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne
	Tisseron Serge. Grandir avec les écrans. La règle 3-6-9-12. Yakapa. 2013. 57 p. [Cité 31 janv 2025]. Disponible sur : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf
	Découvrir internet ensemble c'est plus sûr. Guide parents. Internet



sans crainte, UNAF. 2012. 16 p. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : https://ressources.cemea-pdll.org/IMG/pdf/guide_parents_1-version_pour_mise_en_ligne.pdf

Référentiels de bonne pratique



Enseigner avec le numérique. Ministère en charge de l'éducation. 2025. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://eduscol.education.fr/103/enseigner-avec-le-numerique>



L'éducation à la citoyenneté numérique. Ministère en charge de l'éducation. 2025. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://eduscol.education.fr/3289/l-education-la-citoyennete-numerique>



Education et cybersécurité. Ministère en charge de l'éducation. 2025. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://eduscol.education.fr/3679/education-et-cybersecurite>



Pour un accompagnement à l'usage des écrans : référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire. Promotion santé Normandie. 2024. 60 p. [Cité 10 fév 2025].

Disponible sur : https://www.promotion-sante-normandie.org/_files/ugd/951a54_b8713aa4f8a542fb901fbdf97813e00a.pdf



Educations aux médias et à l'information. Ministère en charge de l'éducation. 2024. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://eduscol.education.fr/1531/education-aux-medias-et-l-information>



Marcucci Laetitia, Chapoton Boris, Régnier Véronique. **Eduquer les adolescents à l'influence des médias via le dispositif "Service sanitaire"**. Santé publique, vol. 35, n°1. 2023. pp. 47-58. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://stm.cairn.info/revue-sante-publique-2023-1-page-47?lang=fr>



Haza-Pery Marion, Rohmer Thomas. **Enfants connectés, parents déboussolés.** Yakapa.be. 2023. 57 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-139-web.pdf>



Savoirs d'intervention en promotion de la santé : Les écrans. IREPS



(Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) Auvergne-Rhône-Alpes. 2022. [Cité 12 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.savoirsdintervention.org/ecrans/>



Education aux médias et à l'information : Vademecum. Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports. 2022. 89 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://eduscol.education.fr/document/33370/download?attachment>



Favoriser une utilisation saine : Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025. MSSS (Ministère de la santé et des services sociaux) du Québec. 2022. 38 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003382/>



Gisbert Aurélie. **Cyberharcèlement chez les jeunes : Clés de compréhension et d'action.** IREPS (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion pour la Santé) Auvergne-Rhône-Alpes. 2021. 8 p. [Cité 12 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.promotion-sante-ara.org/publications/cyberharcèlement-chez-les-jeunes-cles-de-comprehension-et-daction/>



Milovidov Elisabeth. **La parentalité à l'ère du numérique. Des approches parentales positives pour différents scénarios.** Conseil de l'Europe. 2020. 32 p. [Cité 4 fév 2025].

Disponible sur : <https://rm.coe.int/la-parentalite-a-l-ere-du-numerique-final/16809f8033>



Minotte Pascal. **Coopérer autour des écrans.** Yakapa. 2017. 56 p. [Cité 31 janv 2025].

Disponible sur : <https://www.yapaka.be/livre/livre-cooperer-autour-des-ecrans>



Joubaire Claire. **EMI : partir des pratiques des élèves.** Dossier de veille de l'IFE, n°115. 2027. 16 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://veille-et-analyses.ens-lyon.fr/DA/detailsDossier.php?parent=accueil&dossier=115&lang=fr>

Programmes probants et expérimentiels



Horizon multimédia. **En PACA, je maîtrise ma vie numérique.** Oscars. 2025. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.oscarsante.org/national/action/detail/99815>



Horizon multimédia. **Être parents à l'ère du numérique.** Oscars. 2024. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.oscarsante.org/national/action/detail/98751>



Safer internet day : Sensibiliser aux usages du numérique. Ministère en charge de l'éducation, 2024. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.education.gouv.fr/safer-internet-day-sensibiliser-aux-usages-du-numerique-344368>



Horizon multimédia. **Grandir à l'ère du numérique.** Oscars. 2023. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.oscarsante.org/national/action/detail/102538>



Association Saint Benoît Labre. **Numérique et parentalité.** Oscars. 2021. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.oscarsante.org/national/action/detail/91169>



Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans. Promotion santé Auvergne Rhône-Alpes. 2020. 113 p. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.promotion-sante-ara.org/publications/intervenir-en-promotion-de-la-sante-sur-les-ecrans-aupres-des-12-25-ans/>



Maison de santé Vallée d'Aspe. **Prévention des addictions liées à l'usage du numérique.** Oscars. 2019. [Cité 10 Fév 2025].

Disponible sur : <https://www.oscarsante.org/national/action/detail/74141>



Centre d'Etudes et de Recherche sur l'Obésité de Nice (CERON). **Atelier**

	familiaux d'information, de développement et de renforcement des compétences parentales et des enfants de moins de 6 ans. Promotion d'une alimentation équilibrée, utilisation raisonnée des écrans et respect des rythmes de vie de l'enfant. Oscars. 2019. [Cité 4 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/70062
	Le Cap, Association Haut-Rhinoise pour la Prévention et les Soins des Addictions. Action de prévention de l'usage abusif des écrans sur la région de Ferrette et le Quartier des Côteaux à Mulhouse. Oscars. 2019. [Cité 5 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/68911
	Salon Action Santé. Ecrans en veille, enfants en éveil. Oscars. 2019. [Cité 5 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/65761
	ALIS, Cerntrre social Aristide Briand. Restons connectés : apprivoiser les écrans pour bien grandir. Oscars, 2019. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/66591
	Le Lab Heyme. Challenge cyber-aventure : éducation des adolescents aux bonnes pratiques numériques. Oscars, 2019. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/65889
	Etablissement public local d'enseignement et de formation professionnelle agricole d'Ahun. Journée de prévention du mal-être chez les jeunes, harcèlement et cyber-harcèlement. Oscars, 2018. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/62327
	Addiction méditerranée. Breakingood : prévention numérique. Oscars, 2018. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/16257
	Reuter Sylvie. Enfants et écrans, des pistes pour s'y retrouver. Un projet local à destination des parents. Education santé, n°366. 2017. pp. 11-13. [Cité 5 Fév 2025].

	Disponible sur : https://educationsante.be/enfants-et-ecrans-des-pistes-pour-sy-retrouver/
	Centre social du pays d'Arnay. Semaine sans écran. Oscars, 2017. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/28604
	Collège Sébastien Vauban. Lutte contre les comportements à risques et addictions chez les adolescents. Oscars, 2015. [Cité 10 Fév 2025]. Disponible sur : https://www.oscarsante.org/national/action/detail/22013

Sites ressources



CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information). [Cité 10 fév 2025].

Le CLEMI, organe dépendant Ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse, est chargé de l'éducation aux médias dans l'ensemble du système éducatif. Il a également pour objectif d'accompagner la parole des élèves dans le cadre scolaire, pour les former à la responsabilité et à l'exercice de la liberté d'expression. Son site internet propose un grand nombre de ressources informatives et pédagogiques pour s'éduquer et éduquer aux médias et à l'information.

Disponible sur : <https://www.cleми.fr>



3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir. [Cité 10 Fév 2025].

Ce site internet est géré par un groupement de praticiens de terrains, chercheurs et d'universitaires qui souhaitent participer à une éducation du public aux écrans et aux outils numériques en s'appuyant sur les balises 3-6-9-12 imaginées par Serge Tisseron. Le site donne accès à un certain nombre de ressources relatives à cette campagne de prévention et signale les dates des conférences organisées par le collectif.

Disponible sur : <https://www.3-6-9-12.org>



L'école des réseaux sociaux. [Cité 12 Fév 2025].

L'École des Réseaux Sociaux est un projet européen à but non lucratif. L'objectif de L'École des Réseaux Sociaux est d'offrir des contenus éducatifs à destination des enfants d'école primaire sur la manière d'utiliser les réseaux sociaux de manière sécurisée et responsable en les faisant interagir et expérimenter avec des chatbots dans un environnement pédagogique sûr et amusant.

Disponible sur : <https://www.schoolofsocialnetworks.org/fr/>



Tous ensemble, prudence sur Internet ! Les ressources pour les 8-10 ans. [Cité 10 Fév 2025].

La CNIL propose un ensemble de ressources pour accompagner les enfants du niveau CE2 au CM2 dans le monde numérique. Elle met notamment à disposition des fiches pratiques, des jeux, des vidéos, des guides pour les parents et les enseignants, dans un langage clair et simple. Ces différents supports permettent

aux enseignants, éducateurs et parents de sensibiliser les enfants, avant leur entrée au collège, et de les initier à une pratique numérique raisonnée.

Disponible sur : <https://www.cnil.fr/fr/education>



Je protège mon enfant. La plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique. [Cité 10 Fév 2025].

Ce site internet gouvernemental est consacré à l'information et à l'accompagnement à la parentalité numérique pour un usage raisonné des écrans par les mineurs. Il met à disposition des parents une information et des repères fiables à travers de nombreux outils, conseils et ressources pratiques pour protéger et accompagner les enfants. Le site comporte 2 volets : Je protège mon enfant dans ses usages des écrans - Je protège mon enfant de la pornographie.

Disponible sur : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr>



Parcours éducation aux médias et à l'information. [Cité 10 Fév 2025].

Ce site-ressource est édité par Alexandra Maurer (CLEMI La Réunion) et Denis Weiss, professeur documentaliste. Il propose un grand nombre d'information et ressources pédagogiques (exercices) en éducation aux médias.

Disponible sur : <http://emi.re>



Internet sans crainte. [Cité 10 Fév 2025].

Ce site a été créé par Tralalère, agence de multimédia éducatif et d'ingénierie pédagogique qui conçoit et met en œuvre des ressources numériques au service des enfants, des jeunes et de leurs acteurs éducatifs. Elle a notamment édité la série de dessins animés de prévention « Vinz et Lou sur internet. ». Le site propose un très grand nombre de ressources informatives et pédagogiques à destination des enseignants comme des enfants/adolescents sur l'utilisation d'internet.

Disponible sur : <https://internetsanscrainte.fr>



Stop intox. [Cité 10 Fév 2025].

Stop Intox est un projet global d'éducation populaire aux médias et à Internet. Un « kit pédagogique » d'un nouveau genre qui allie la vidéo, la formation, la conférence et Internet pour agir contre les préjugés, les théories du complot et les fractures qui morcellent la population française. Le site rassemble l'ensemble des contenus vidéo, et développe la démarche citoyenne et pédagogique. C'est un lieu de référence et une base de données pour tous ceux qui cherchent les moyens d'agir pour déconstruire les préjugés et les intox.

Disponible sur : <http://stopintox.fr>



Educnum. [Cité 10 Fév 2025].

Site du collectif « Education au numérique pour tous » édité par la Cnil (Commission nationale de l'informatique et des libertés). Les outils et conseils concernent principalement la protection de la vie privée sur internet et les réseaux sociaux.

Disponible sur : <https://www.cnil.fr/fr/education-numerique-decouvrez-les-conseils-et-ressources-de-la-cnil>



Campagne d'information sur le bon usage des écrans : ensemble, gardons le contrôle ! Institut d'éducation médicale et de prévention. [Cité 10 Fév 2025].

Site de la campagne d'information initiée par l'Institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP). La campagne a été développée par un groupe d'experts issus de différents horizons et rassemblés au sein d'un « Observatoire sur le bon usage des écrans ». Le site a pour vocation d'apporter : une information neutre, objective et scientifiquement fondée sur l'usage des écrans, des conseils ainsi qu'un accompagnement aux organisations publiques ou privées souhaitant relayer ce message auprès de leurs publics.

Disponible sur : <https://lebonusagedesecrans.fr>



Action innocence. [Cité 10 Fév 2025].

Action Innocence est une organisation non gouvernementale (ONG) à but non lucratif, reconnue d'utilité publique par Arrêté du Conseil d'Etat du Canton de Genève. Sa volonté est de promouvoir une pratique sécurisée d'Internet en s'adressant aux enfants, aux adolescents et aux parents ainsi qu'aux professionnels de l'enseignement, de la santé et du social.

Disponible sur : <https://www.actioninnocence.org>



PédaGojeux. [Cité 10 Fév 2025].

Site internet à destination des parents proposant des clés de compréhension pour mieux appréhender l'univers du jeu vidéo. Ce collectif réunit des acteurs associatifs, des spécialistes de la protection des mineurs et de la famille, des institutions publiques et des acteurs du jeu vidéo. Son objectif annoncé est de favoriser une pratique sereine des jeux vidéo.

Disponible sur : <https://www.pedagojeux.fr>



Les promeneurs du net. [Cité 10 Fév 2025].



Nätvandrarna – ou le nom du concept à l'initiative des Promeneurs du Net – a vu le jour en Suède au début des années 2000. Son intention était alors d'installer un dialogue en ligne avec les jeunes. En 2012, la Caf et le conseil départemental de la Manche décident de l'importer sur le territoire français. Le but des Promeneurs du net est donc d'informer, conseiller, prévenir et accompagner les jeunes dans leurs usages sur internet.

Disponible sur : <https://www.promeneursdunet.fr/>



Education aux écrans. [Cité 10 Fév 2025].

La plateforme Education aux écrans a été conçue dans le cadre du dispositif « Education aux écrans » développé depuis 2010 par les CEMEA dans les lycées et CFA de Normandie à l'initiative de la Région Normandie en étroite partenariat avec les autorités académiques, la direction territoriale de Canopé Normandie et la Draaf. Cette plateforme s'adresse aux enseignants et à l'ensemble des acteurs de l'École qui contribuent à la mise en œuvre du « parcours citoyen ». Elle vise à former des élèves « cyber citoyens » actifs et éclairés qui exercent pleinement leur citoyenneté dans une société de l'information et de la communication.

Disponible sur : <https://educationauxecrans.fr>



La Trame. [Cité 10 Fév 2025].

La Trame, outil de production indépendant, propose et accueille des projets de réalisation et d'initiation à l'audiovisuel dans la région Occitanie. Il travaille également sur l'éducation à l'image des jeunes en proposant des ateliers d'éducation aux médias en ou hors milieu scolaire.

Disponible sur : <https://la-trame.org/education-a-limage/>



HabiloMédias. [Cité 10 Fév 2025].

Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique HabiloMédias est un organisme de bienfaisance canadien, sans but lucratif, qui œuvre pour l'éducation aux médias et la littératie numérique. Il a pour objectif de veiller à ce que les enfants et les adolescents développent une pensée critique qui leur permette d'utiliser les médias à titre de citoyens numériques actifs et éclairés. Il propose pour se faire un très grand nombre de ressources sur son site et est également producteur de nombreux guides à destination des professionnels et/ou des parents.

Disponible sur : <http://habilomedias.ca>



Yakapa.be. [Cité 10 Fév 2025].

Yapaka est un programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique mis en place en 1998.

Le site internet Yapaka.be propose des pistes et produits de nombreux contenus accessibles librement en lien avec son objectif principal, décliné en différents axes/leviers de prévention. La sensibilisation à l'exposition et à l'usage des écrans chez les enfants et les jeunes est une des différentes thématiques qu'il aborde, notamment à travers sa campagne « Maîtrisons les écrans : la compagne 3-6-9-12 ».

Disponible sur : <http://www.yapaka.be/ecrans>



Média animation. [Cité 10 Fév 2025].

Née de la fusion entre un centre de documentation filmique et un centre d'information musical, Média Animation est reconnu en 1976 par la Communauté française de Belgique comme Service Général d'Education Permanente. C'est à partir de son travail d'éducation permanente en audiovisuel que l'association a contribué à militer pour une éducation critique du citoyen face aux médias (éducation aux médias). Cela a abouti en 1995 à une reconnaissance complémentaire comme "Centre de ressources en éducation aux médias" pour l'enseignement. Son site internet propose de ce fait un grand nombre de documents éducatifs destinés aux acteurs de l'enseignement, du monde associatif et culturel ainsi qu'au grand public.

Disponible sur : <https://media-animation.be>



E-média. [Cité 10 Fév 2025].

Site romand de l'éducation aux médias Le site e-media.ch est géré par l'unité "Médias" du secrétariat général de la Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP). Il a pour vocation la diffusion d'un matériel de référence et de travail en classe sur l'éducation aux médias.

Disponible sur : <http://www.e-media.ch>



Mon enfant et les écrans. [Cité 10 Fév 2025].

Comment gérer les écrans à la maison ? Le site " Mon enfant et les écrans", géré par l'UNAF, vous donne des trucs et astuces pour vous permettre de mieux accompagner votre enfant.

Disponible sur : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>



E-enfance. [Cité 10 Fév 2025].

Comment sécuriser les usages du numérique à la maison ? L'association E-enfance vous accompagne en vous livrant de nombreux conseils, y compris sur l'installation du contrôle parental.

Disponible sur : <https://e-enfance.org>



Les petites causeries du (...). [Cité 10 Fév 2025].

L'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique (OPEN) a lancé Les Petites Causeries du Numérique. Venez échanger et poser vos questions à des experts du numérique, tous les mardis, de 18h à 18h45. Différents thèmes sont abordés : "Parents de jeunes enfants et écrans : comment gérer ?", "Les ados et les réseaux sociaux"...

Disponible sur : <https://www.facebook.com/open.asso.org>



FamiNum. [Cité 10 Fév 2025].

Vous souhaitez recevoir des bonnes pratiques pour mieux gérer les écrans dans la famille ? L'application « FamiNum », gérée par l'entreprise Tralalère, est gratuite et a été conçue pour vous aider à construire et à personnaliser vos bonnes pratiques en famille. Plus de 60 bonnes pratiques sont regroupées par thématique et par âge : gérer son temps d'écran, jouer aux jeux vidéo en toute sérénité, se protéger des contenus choquants ...

Disponible sur : <https://www.faminum.com>

Outils pédagogiques



On like ou pas ? : 25 cartes pour débattre du bon usage de nos écrans ! Minus éditions. 2024.

Ce jeu, à base de cartes questions, permet de débattre des usages numériques avec bonne humeur, dès l'âge de 6 ans. Il comprend 5 catégories de questions : T'y crois ou pas, C'est quoi le pire, Qui de nous, Pour ou contre, Ça s'est fait ou pas ? Il donne la parole à toutes les générations pour discuter des écrans, des jeux en ligne, de la futilité ou de l'utilité des réseaux... 45 questions pleines d'humour pour mieux se comprendre en famille, en collectivité avec des questions du type : Pour ou contre poster son assiette de coquillettes ? Poster des photos des autres sans leur permission ? Qui de nous a déjà cru à une fake news ?... pour faire réfléchir sur sa propre utilisation des écrans sans jugement. Pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif est de discuter, de s'interroger sur ses pratiques, de prendre conscience des avantages et des inconvénients des écrans afin d'accompagner dans l'éducation aux écrans et d'en permettre des usages équilibrés. Simple d'utilisation, il fait partie de la collection "5 min de moments complices" qui vise à développer la communication, et l'interconnaissance au sein des familles. Il s'adapte plus globalement à tout public. Il développe différentes compétences psychosociales, et peut s'utiliser en animation collective, comme en séance individuelle (1 professionnel avec 1 enfant par exemple). La durée s'adapte aux besoins et objectifs du professionnel, de manière courte et ritualisée en début ou fin de séance ou sur une seule séance de manière plus longue. En l'absence de règle de jeu, de conseils d'animation, il reviendra au professionnel de définir ses objectifs, la durée...

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Les écrans ? Une affaire de parents ! : affiche et flyer. La souris grise. 2024. [Cité 12 Fév 2025].

Ce kit de communication s'adresse aux parents, et autres adultes accompagnant les enfants vers des usages responsables des outils numériques. Le kit est composé d'une affiche et d'un flyer. Il invite les adultes à se questionner sur leurs usages, à montrer l'exemple, à discuter et accompagner les enfants dans leurs pratiques. L'affiche donne quelques pistes à explorer en famille. Le flyer propose, en plus, quelques défis à relever en famille.

Public : Adulte

Disponible sur : <https://souris-grise.fr>



RésoTuto. Lumni. 2023. [Cité 10 Fév 2025].

Sans tabou, avec humour et pédagogie, cette web série vise à sensibiliser les jeunes de 15 à 18 ans à un usage responsable et éclairé d'internet et des réseaux sociaux. Elle propose 20 tutos sur des sujets comme le b.a.-ba des réseaux, la publication, les algorithmes, les fake news, s'informer sur les réseaux, les pièges, dangers et arnaques (surconsommation, estime de soi, cyberharcèlement, nudité et sexualité)... et autant d'occasions d'apprendre à profiter des réseaux en toute sécurité.

Public : Adolescent

Disponible sur : <https://www.lumni.fr/programme/resotuto>



Longuet Lucie, Dozo Stéphanie. **Cahier engagé : écrans et réseaux sociaux.** CRIPS (Centre régional d'information et de prévention du sida) Ile-de-France. 2023. 31 p. [Cité 10 Fév 2025].

Ce cahier est à destination des jeunes de 16 à 25 ans ayant envie de se renseigner et de mieux comprendre les enjeux liés aux usages des écrans. Ce cahier permet également d'aborder d'autres thématiques telles que la santé mentale, la lutte contre les discriminations et la prévention liée aux addictions.

Public : Adolescent

Disponible sur : <https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2023-01/crips-cahier-engage-ecrians-rs2023.pdf>



Peycelon Béatrice, Brunet Coralie, Santolini Elsa. **La Mallette OLI® : sommeil, écrans et émotions.** CoDEPS 13. 2023. [Cité 12 Fév 2025].

Cette mallette pédagogique permet de travailler sur les rythmes de vie : sommeil, écrans et émotions, auprès d'enfants de 4 à 6 ans et de leurs parents, en s'appuyant sur le développement des compétences psychosociales. Elle propose 14 séances d'animation pour les enfants et 7 séances à destination des parents. Basé sur une approche de santé globale et positive, l'outil s'inscrit dans une démarche participative, réflexive et interactive. Chaque séance, décrite avec précision, facilite la prise en main : le temps estimé pour la séance, les objectifs visés, les compétences psychosociales (CPS) développées, les outils de la mallette à utiliser, le matériel nécessaire, le déroulé de séance ainsi que, selon la séance, un défi à faire avec les parents et/ou un « p'tit conseil ». Les séances peuvent être menées indépendamment les unes des autres mais il est conseillé de les mettre en lien.

Public : Adulte, Enfant

Disponible sur : <https://www.codeps13.org/documentation/nouveaute-cote-doc/la-mallette-oli--sommeil-ecrans-et-emotions>

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Les écrans, Parlons-en ! Promotion santé Normandie. 2022. [Cité 10 Fév 2025].

Ces 4 capsules vidéo donnent des conseils de bon usage des écrans dans la vie quotidienne : Les écrans et vos enfants - Internet, réseaux sociaux - Se déconnecter des écrans - Bien travailler sur un écran. Elles abordent la gestion des écrans et les usages dans la famille, visent à développer l'esprit critique quant aux sources d'information disponibles en ligne. Elles préconisent également de bonnes pratiques aux salariés travaillant sur écrans. Elles permettent d'échanger sans diaboliser ni banaliser, d'ouvrir le débat sur ses propres usages des écrans, et de trouver un équilibre pour des usages responsables et raisonnés.

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=hi4eCNbrPJU&list=PLUGg132D8DUzbxMM6O4q-6XQb0f3Vb4rj>



Les écrans ? Apprendre à s'en servir pour ne pas les subir : Kit de médiation. CLEMI. 2022. [Cité 10 Fév 2025].

Ce kit de médiation accompagne la campagne de sensibilisation "Les écrans ? Apprendre à s'en servir pour ne pas les subir". Il vise à mieux accompagner, outiller les familles et les professionnels vers des usages responsables des outils numériques. La campagne de sensibilisation comprend 5 affiches qui suscitent les échanges et débats. Le guide "Animer des ateliers sur la parentalité numérique" dédié aux professionnels comprend 4 scénarios d'ateliers modulables. Il est complété par 14 jeux de rôle et 5 vidéos "paroles d'experts".

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible sur : <https://www.clemi.fr/familles/outils-de-sensibilisation-et-mediation/kit-de-mediation/le-kit-de-mediation/kit-de-mediation-les-ecrans-apprendre-sen-servir-pour-ne-pas-les-subir>



Info intox écrans. CRIPS Ile-de-France. 2022. [Cité 10 Fév 2025].

Ce jeu permet d'aborder la thématique du numérique sous de nombreuses dimensions : écrans (type, temps d'usage, habitude), motivations à utiliser les écrans, usages problématiques/dépendance, santé mentale/physique, hygiène de vie/sommeil, bien-être (émotions, plaisir, besoin), risques des écrans, bénéfices des écrans. Il s'adresse à un public de scolaires (collégiens, lycéens), d'étudiants, de jeunes en insertion. Par le biais d'affirmations auxquelles on peut

répondre par "info" (vrai) ou "intox" (faux), il permet d'amener le débat et les échanges, d'acquérir des connaissances, de travailler sur les représentations en les confrontant aux idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes, de développer l'esprit critique. L'outil est accompagné d'une fiche pédagogique comprenant des conseils d'utilisation et des éléments de réponse pour chaque question. Une version illustrée, destinée à un public d'adolescents, de jeunes en insertion, en situation de handicap, est également disponible.

Public : Adolescent

Disponible sur : <https://www.lecrips-idf.net/jeu-prevention-jeunes-ecrans>

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Lève les yeux. **Planète Déconnexion : le jeu pour aborder les enjeux des écrans et de la déconnexion avec les enfants (et les grands ?).** L'éclap éditions. 2022.

Ce jeu collaboratif permet d'aborder la surexposition des écrans pour les enfants à partir de 6 ans, les jeunes et les adultes. Les cartes représentent des situations symboliques du quotidien : le repas en amoureux, la ballade dans la nature, le sport. Le but du jeu est de retrouver les paires comme dans un memory classique sauf que les cartes ont deux versions : une avec écrans et une sans. Des cartes pièges pimentent le jeu : "trop d'écrans", "trou de mémoire" et "data center" qui réchauffe la planète à chaque fois qu'il est retourné, soulignant ainsi le poids énergétique du numérique. Des cartes "méditation" permettent de se reconnecter à soi-même pour renforcer la concentration collective. Ce jeu ouvre la discussion autour de la question de la gestion des écrans.

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Développe ton esprit critique. Clap santé, n°37. 2022. [Cité 12 Fév 2025].

Ce numéro permet d'aborder l'esprit critique de façon simple et pédagogique avec les jeunes de 9 à 13 ans. Il met l'accent sur les fakes news et sur la nécessité, pour les déjouer, de développer son esprit critique. Pour y parvenir il donne des conseils, trucs et astuces pour mieux analyser l'information et des explications claires et illustrées sous forme d'une infographie sur les mécanismes en jeu au niveau du cerveau.

Public : Adolescent, Enfant

Disponible sur : <https://lig-up.net/junior/contenus/380/developpe-ton-esprit-critique>



Cartadire Réseaux sociaux : un outil d'expression de soi et d'écoute des autres. FCPPF (Fédération des Centres Pluralistes de Planning



Familial). 2022.

Ce jeu de "cartes mots" à destination des adolescents/jeunes adultes propose un espace de parole et d'échange autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle à l'heure des réseaux sociaux. Au-delà de la technologie, les attentes et besoins n'ont cependant pas fondamentalement changé : les jeunes cherchent toujours à rester en lien, à échanger, à se construire une certaine image, à expérimenter. Chacune des 112 cartes propose un mot, une expression : S'exposer - Flirter - Bloquer - Jalousie - Bodypositive, Revenge porn, Sexting, Insultes, Outing, Nudes... Les termes rencontrés permettent d'évoquer des expériences personnelles positives ou négatives, tester les connaissances du vocabulaire rencontré et les associations d'idées qui peuvent en découler. Les objectifs sont de faciliter l'expression sur les sujets qui touchent à la vie relationnelle, affective et sexuelle, de développer les capacités d'écoute, d'empathie et d'expression de soi dans le respect des différences, de développer l'estime de soi et la prise de conscience de ses émotions, désirs et valeurs, de créer du lien par le partage d'expériences, d'apprendre par les pairs. Un guide d'animation propose 7 variantes différentes de jeu ainsi que des cartes vierges afin que les participants puissent ajouter leurs mots.

Public : Adolescent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Au détour du Pass' Santé Jeunes : le podcast qui donne la parole aux parents et aux professionnels de santé. IREPS (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) Bourgogne Franche-Comté. 2022. [Cité 12 Fév 2025].

Ces podcasts rassemble les témoignages et les astuces de parents, d'enfants et de professionnels de santé autour de questions liées à la vie quotidienne qui peuvent parfois poser problème aux familles : écrans, harcèlement, relations sexuelles, alimentation, etc. Tous les sujets sont abordés sans complexe, avec bienveillance et écoute.

Public : Adulte

Disponible sur : <https://www.podcastics.com/podcast/promotion-sante-bourgogne-franche-comte/series/au-detour-du-passsante-jeunes/>



Les écrans et nous. Mutualité française Normandie. 2021. [Cité 4 fév 2025].

Ce dossier pédagogique sensibilise sur la présence des écrans dans la vie courante. Conçu pour les familles, il compare les attitudes et habitudes des familles Agogo et Patro. Le but est de questionner les familles sur leur utilisation des écrans, afin de limiter le temps d'exposition des enfants.

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible sur : <https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>



Fonds de dotation pour l'éducation et la prévention en santé. **Koipoluki n°2. Les écrans / le cerveau.** Valoremis. 2021.

Koipoluki n°3 est un programme destiné aux enfants de 9 – 11 ans (cycle 3). Il démontre l'impact des écrans sur le cerveau. Il a été élaboré en accord avec les programmes scolaires, dans le sillon des modifications du Socle Commun de la rentrée 2020. Les ateliers ont pour objectifs de favoriser la coopération entre enfants, d'encourager leur capacité de réflexion individuelle et collective, de les sensibiliser à la diversité des sources d'informations et de stimuler leur esprit critique.

Public : Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Fonds de dotation pour l'éducation et la prévention en santé. **Koipoluki n°3. Les écrans, les effets de la sédentarité.** Valoremis. 2021.

Koipoluki n°3 est un programme destiné aux enfants de 9 – 11 ans (cycle 3). Il aborde la question de la sédentarité due à l'usage des écrans et démontre l'impact des écrans sur le corps. Les ateliers ont pour objectifs de favoriser la coopération entre enfants, d'encourager leur capacité de réflexion individuelle et collective, de les sensibiliser à la diversité des sources d'informations et de stimuler leur esprit critique.

Public : Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Farinella R.-M., Warn E., Dume. **Stop à la manipulation : comprendre l'info / décrypter les fake-news.** Bayard Jeunesse. 2021.

Un guide pour apprendre aux adolescents à réfléchir aux informations qu'ils reçoivent et à en faire le tri. Il permet d'apprendre à distinguer infos et intox, repérer fake-news et photos truquées, et où trouver des sources de vérification. Comment fonctionnent les médias ? Qui sont les journalistes ? Que disent les images de presse ? Que cachent les réseaux sociaux ? Les auteurs apportent des réponses à toutes ces questions et bien d'autres, de façon claire, documentée, et illustrée en 6 chapitres : décrypter l'info, décoder les images, découvrir les biais du cerveau, déjouer les fake news, comprendre les réseaux sociaux, défendre la liberté de la presse. Le guide contient également de nombreux tests, des activités, et des mises en situation.

Public : Adolescent



Bordet-Petillon Sophie, Tisseron Serge, Nart A. **Les écrans et moi : L'essentiel pour un usage responsable.** Hyg e  ditions. 2021.

Dans cet ouvrage sur l'usage des écrans, les auteurs répondent à 12 questions ou idées reçues sur : l'économie du net, les risques de la surexposition sur la santé, la collecte de données, le respect de la vie privée et tous les pièges à éviter sur Internet. Ils délivrent également des conseils et des astuces pour naviguer en toute sécurité et gérer « sa vie connectée » : les contacts, la e-réputation, l'empreinte numérique...

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Nom auteur Prénom, Nom auteur Prénom, Nom auteur Prénom. **Internet, les écrans et... nous ! : des infos, des conseils et des défis pour devenir un internaute éclairé !.** Internet sans crainte. 2021. [Cité 12 Fév 2025].

Avec les personnages de la série animée Vinz et Lou, ce livret pour les enfants de 7 à 12 ans et leurs parents permet d'explorer, de comprendre et d'apprendre ensemble les bons usages des écrans et d'Internet. Autour de 5 thèmes : gérer son temps d'écran, chercher des infos sur Internet, regarder des vidéos, protéger ses données et jouer aux jeux vidéo... il propose des infos, des conseils et des défis comme des quiz   réaliser en famille. Une double page spéciale parents offre des conseils pratiques pour les aider à mieux accompagner leurs enfants dans leur vie numérique.

Public : Adulte, Enfant

Disponible sur : <https://www.internetsanscrainte.fr/ressources/internet-les-ecrans-et-nous>

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



CAPSule santé. L' ducation aux écrans. FRAPS-IREPS Centre-Val de Loire. 2020. [Cité 31 janv 2025].

CAPSule santé est un classeur d'activités en promotion de la santé qui a pour objectif de permettre le développement des compétences psychosociales des jeunes de 7 à 12 ans tout en leur apportant des connaissances et compétences sur des thématiques ciblées ( ducation aux écrans, vaccination, nutrition, hygiène de vie). 14 fiches d'activités ludiques sont proposées pour l'éducation aux écrans permettant une progression dans les séances, réparties dans 3 grandes parties : "C'est quoi un écran ?" ; "moi et les écrans" ; "moi, les écrans et les autres".

Public : Enfant

Disponible sur : <https://frapscentre.org/outil-capsule/#1590655243888-b4dc30fc-6c07>

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Chambaud P., Lucas M., Lapray Y. **S'prit critique, S'team de soi.** Académie de Guyane. 2020. [Cité 12 Fév 2025].

Ce jeu de réflexion et de stratégie simule un réseau social fictif sur lequel des adolescents publient et interagissent. L'objectif est de permettre aux adolescents de prendre du recul sur leurs usages et leurs interactions sur les réseaux sociaux en débattant à partir de situations pratiques.

Public : Adolescent

Disponible sur : <https://doc.dis.ac-guyane.fr/Sortie-du-jeu-S-prit-critique-S-team-de-soi-637.html>

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Face aux écrans, j'accompagne mon enfant. Centre de recherches interdisciplinaires (CRI), Université de Paris. 2020. [Cité 10 Fév 2025].

Cette campagne de sensibilisation d'éducation aux usages numériques est destinée aux familles et professionnel·les travaillant auprès d'enfants de moins de 6 ans. Réalisée par un collectif alliant chercheurs, designers et professionnels de la petite enfance, elle vise à améliorer l'accueil des jeunes enfants et à réduire les inégalités de développement dès la petite enfance. La campagne est constituée de 8 affiches reprenant chacune un message clé pour accompagner le jeune enfant dans les mondes numériques. Chaque message a été pensé avec soin afin d'aider à accompagner les jeunes enfants et leurs parents dans leurs usages des outils numériques. Les affiches donnent des repères pour éduquer à des usages responsables et équilibrés, visant à encourager l'éveil à l'esprit critique, en privilégiant la relation parent-enfant. Proposées sous forme d'exposition, ces affiches pourront venir interpeller parents et professionnels sur leurs usages numériques, questionner le développement du petit enfant et son rapport au numérique, accompagner les parentalités.

Public : Adulte, Enfant

Disponible sur : <https://www.premierscris.org/mooc-petiteculnum-campagnesensibilisation>



Couty Anaïs, Joseph Sylvain, Le Tallec Erwan. **Médiasphères. Nouvelle édition : l'éducation aux médias et à l'information version ludique !.** Réseau Canopé. 2020.

Médiasphères est un jeu de plateau, dont l'objectif est de proposer aux élèves à partir de 10 ans, un moment de réflexion collective autour de l'éducation aux médias. Le plateau de jeu représente un réseau reliant des sphères de 3 couleurs, qui représentent 3 thèmes d'éducation aux médias : "Ma vie numérique" (couleur jaune), "Citoyenne, citoyen numérique" (couleur rouge) et "Connectée, connecté" (couleur bleue). Les joueurs, constitués en équipe, auront pour objectif de répondre à un certain nombre de questions pour obtenir des "média-jetons". Les cartes se présentent sous la forme de questions ouvertes ou de vrai/faux, de charades, de rébus..., offrant ainsi une grande diversité dans les questions et renforçant le ressort ludique de l'outil. Les échanges générés par les questions du jeu permettront de donner la parole aux élèves, sur des situations qu'ils ont pu vivre. En écoutant les réponses des équipes, le maître de jeu (professeur, éducateur, assistant d'éducation,...) s'appuiera, pour mener les débats, sur les éléments proposés dans le livret d'accompagnement, complétera les réponses des élèves, clarifiera le vocabulaire et les différentes notions évoquées, rappellera la loi. En fonction de l'âge des joueurs (cycle 3, cycle 4 ou lycée), l'animateur pourra pré-sélectionner ses questions selon 3 niveaux de difficultés. Cette nouvelle édition, mise à jour et enrichie de plus de 50 nouvelles cartes, aborde de nouvelles thématiques : cyberharcèlement, complotisme, big data, aspects commerciaux et environnementaux du web, objets connectés...

Public : Adoléscent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



@h social : prévention et usages des réseaux sociaux. BIJ (Bureau information jeunesse) de l'Orne. 2020.

Cette seconde édition du jeu "@h Social", initialement édité en 2013, sensibilise les adolescents et les jeunes à partir de 13 ans mais aussi les parents sur l'utilisation des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Youtube, LinkedIn...). Interactif et ludique, il permet aux joueurs de reproduire les conditions d'un réseau social mais sans écrans interposés. Les joueurs, constitués en équipe, reçoivent le profil fictif d'un personnage. L'objectif est d'obtenir un maximum d'abonnés tout en veillant à ne pas perdre ses cartes "Prudence". Il sensibilise donc à la question de la popularité sur les réseaux sociaux et aux précautions à prendre pour en éviter les dangers. Tout au long du jeu, des questions sont posées aux joueurs, permettant ainsi d'accroître les connaissances : l'environnement numérique, le droit à l'image (intimité...), les dangers (e-réputation, cyberharcèlement...) mais aussi la question de l'impact écologique de nos usages numériques ou bien encore le lien avec le monde du travail, sont autant de thèmes abordés.

Public : Adulte, Adoléscent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Le jeu des connectés. Ligue contre le cancer. 2020.

Ce jeu permet de sensibiliser la famille à un meilleur usage des écrans en faisant réaliser par chaque membre de la famille des actions "connectées" (qui permettent de pratiquer les écrans de manière appropriée et amusante) ou "déconnectées" (qui permettent d'autres options que l'utilisation systématique des écrans). Les cartes actions sont adaptées à 4 tranches d'âge : dès 4 ans, dès 7 ans, dès 12 ans et aux parents. Toutes les actions se succèdent pendant 1 mois à l'aide du planning des connectés représenté sur un poster. L'objectif prioritaire est de favoriser des alternatives à l'usage des écrans. L'élément central du jeu est un livret qui regroupe les cartes actions et qui propose également des mini-jeux, des conseils et des astuces pratiques pour utiliser les écrans du quotidien de façon modérée et adaptée.

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Monado.ch : série de vidéos explicatives pour les parents. Addiction Suisse, Carrefour Addictions. 2020. [Cité 12 Fév 2025].

Cette série de 8 vidéos explicatives, a été conçue dans un langage simplifié pour faciliter l'accessibilité aux informations aux parents qui auraient une compréhension des textes écrits ou des langues nationales moins aisée. Les vidéos sont par ailleurs disponibles en plusieurs langues (français, allemand et italien). Elles proposent des pistes aux parents pour les aider à aborder les thèmes du tabac, de l'alcool, du cannabis et des écrans. De même que des informations et conseils pour mieux comprendre ce qu'est l'adolescence, savoir comment communiquer avec son ado, poser des règles et gérer les moments difficiles.

Public : Adulte

Disponible sur : <https://monado.carrefouraddictions.ch/videos/>



Plisner David, Hupin Amandine, Fretto Alessia, [et al.]. **Place2Be. Et si vous preniez le contrôle du réseau ?** Centre de planning familial des FPS (Siège de Soignies). 2020.

Destiné aux adolescents de 11 à 18 ans, ce jeu permet d'amener un débat et une réflexion autour des comportements relationnels sur les réseaux sociaux. Il propose un ressort coopératif, invitant les joueurs à s'impliquer en prenant des décisions qui influenceront le déroulement de la partie. Le principe du jeu est de faire interagir plusieurs personnages sur un réseau social intitulé "Place2be". Chacun des personnages est relié à une histoire, permettant d'aborder au choix, plusieurs thématiques : le cyberharcèlement, l'appel à l'aide, la violation de l'intimité, les problèmes techniques, les rumeurs et l'homophobie, le piratage de

comptes, le porn-revenge, le sexisme ordinaire, le racisme et les moqueries, la course à la popularité, le challenge à haut risque, les rencontres amoureuses 2.0, l'exposition de soi et le racket, le stalking (traque ou pistage sur internet) et la trahison amicale. Le jeu est modulable en fonction de l'âge, des thématiques souhaitées ou de la durée de l'intervention (5 ou 6 histoires environ pour une durée d'1 heure). Chaque histoire se compose de plusieurs cartes (cartes "Post", cartes "Commentaires", cartes "MP" ainsi qu'une carte de présentation). Le but du jeu est de modérer les échanges entre les personnages, notamment en influençant, en agissant concrètement sur les posts, commentaires et messages privés qui apparaîtront sur le réseau. Pour cela, les joueurs doivent se mettre d'accord sur la réaction qu'ils privilégient à chaque carte à l'aide de jetons "J'aime", "J'aime pas" et pour certaines histoires, à l'aide de jetons "Supprimer" et "Appel à un adulte". L'intérêt de l'outil est de faire réfléchir les adolescents, à l'heure de l'hyperconnectivité, aux comportements en ligne, notamment en ce qui concerne les aspects relationnels et sexuels. Une partie du guide d'animation est accessible en ligne.

Public : Adolescent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Desclos Pascal, Les petits citoyens. **Kikagi ? : tous engagés au quotidien pour s'éduquer aux médias.** Valoremis. 2019.

A l'ère du numérique, l'éducation aux médias est plus qu'une nécessité car elle permet aux enfants de devenir les cybercitoyens actifs, éclairés et responsables de demain. Ce jeu de plateau est donc conçu pour favoriser une prise de conscience sur nos usages des médias et a pour objectif de faire de ses joueurs des ambassadeurs de l'éducation aux médias auprès de leurs pairs et de leurs proches ! Pour renforcer leurs facultés de discernement, les joueurs devront, à chaque case, répondre à une question d'opinion ou de connaissance sur les informations, les sources et les différents supports auxquels ils peuvent accéder dans leur vie de tous les jours. Ces questions les amèneront à s'interroger sur leur esprit critique et leur rapport quotidien aux médias. Enfin, dès la partie terminée, ils pourront s'engager et mettre en application ce qu'ils ont appris tout en s'amusant.

Public : Adolescent, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



1, 2, 3 cyber ! Jeu cyber pour les 11-14 ans. Association centre de la cybersécurité pour les jeunes. 2019. [Cité 12 Fév 2025].

Ce jeu est destiné à sensibiliser les 11-14 ans à des usages responsables des outils numériques. Il vise également à outiller les éducateurs et parents pour un

accompagnement adapté à cette tranche d'âge. Il est composé de 35 cartes "thématiques" telles que le cyber-harcèlement, l'ami virtuel, la vie privée, le hameçonnage, les mots de passe, le signalement, les fake news... Dans son déroulement, il reprend le principe du jeu "Time's up" et comprend donc plusieurs manches. Les cartes sont accompagnées d'un livret d'animation qui offre des pistes pour lancer le débat, faire prendre conscience aux joueurs de la multitude de leurs usages d'internet, les faire réfléchir et échanger sur les pratiques pour en tirer des conseils sur les bons comportements à adopter en ligne. Une session, qui peut compter de 6 à 12 joueurs, se déroule en 3 manches et dure environ 1h15 (l'introduction, le temps de jeu et le bilan). Une série complémentaire de 60 cartes est destinée aux personnes souhaitant échanger sur des questions plus pointues, plus techniques (neutralité du net, pollution numérique, meme, troll, data center, fuite de données, etc.).

Public : Adolescent

Disponible sur : <https://github.com/wavestone-cdt/1-2-3-Cyber>

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Dolto Catherine, Faure-Poirée Colline, Robin. **Les écrans.** Gallimard Jeunesse. 2019.

Cet album illustré fait partie de la collection "mine de rien" qui s'adresse aux enfants de 2 à 7 ans. Il permet d'aborder les usages des écrans, dans la famille. Pour un enfant, les écrans, c'est formidable mais il faut les utiliser avec prudence, profiter de ce qu'ils ont de bon mais savoir les protéger de ce qu'ils ont de moins bon en leur apprenant à s'en servir, en discutant. C'est pour ça qu'il y a des règles à respecter et que chaque famille devrait pouvoir inventer son mode d'emploi pour définir des usages responsables. Les écrans peuvent apporter beaucoup mais on peut avoir besoin de l'aide des adultes pour en éviter les pièges.

Public : Adulte, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Num et Ric et Cie. IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion pour la Santé) Pays de la Loire. 2018.

Cet outil a pour objectif d'appréhender et de débattre de différents aspects des usages numériques dans l'environnement quotidien du jeune enfant et de permettre à chacun, parent et/ou professionnel, de faire émerger des solutions adaptées à son contexte et à ses préoccupations. Il s'agit de proposer un temps d'échanges et de réflexion, avec des adultes référents de jeunes enfants (familles, professionnels) pour construire collectivement des repères afin de

promouvoir un usage réfléchi du numérique, en particulier avec les jeunes enfants.

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Giard Mathilde, Marygribouille. **Tous connectés.** De La Martinière Jeunesse. 2018.

Illustré de manière humoristique, ce livre pour les 9-12 ans répond aux questions que se posent les enfants (et leurs parents !) sur Internet et les réseaux sociaux. Comment ça marche ? Snapchat, Facebook, ou Instagram, quel est le réseau social le plus populaire chez les enfants et les ados ? Quelles sont les applications indispensables et les très futiles ? Pourquoi ne peut-on plus se passer d'Internet, même à l'école ? Comment bien chercher des informations et savoir décrypter les fake news ? Comment se créer un profil et quelles sont les informations à ne jamais donner sur soi ? Est-on vraiment espionné ? Comment rester connecté sans s'isoler du monde extérieur ? Qui se cache derrière les pseudo, et quels sont les dangers à éviter absolument ? Qu'est-ce que le harcèlement sur les réseaux... Un ouvrage utile pour faire sereinement son entrée dans le vaste monde de l'Internet !

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Boisset Cédric, Frécinaux David. **La famille tout-écran !** Cinéquanon & La Grosse Equipe. 2018. [Cité 12 Fév 2025].

Pour accompagner les familles dans l'utilisation de leurs écrans d'ordinateurs, de tablettes et smartphones, les caisses d'Allocations familiales, en partenariat avec le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (Clemi), ont conçu la série « La Famille Tout-Écran » (15 épisodes). Info/intox, rumeurs, cyber-harcèlement, temps passé devant les écrans... des thématiques à suivre au travers des aventures de Myriam, Erwan et leurs trois enfants dans leur quotidien hyper connecté !

Public : Adulte

Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=y5eFm6glq-8&list=PLWAKBCejUHIP97cFlq8nC14zJD_Y_CREK



Seclin Marion, Anane Nadja, Descraques Raphaël. **Les impunis.** Studio Bagel. 2018. [Cité 12 Fév 2025].

Les Impunis est un thriller sur les délits commis en ligne, le cyberharcèlement et l'impunité des internautes. Près d'un an après sa diffusion à la télévision, le court-métrage de Marion Séclin et Raphaël Descraques sur le cyberharcèlement, a été mis en ligne sur YouTube.

Public : Adulte, Adolescent

Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=DtGblsjnbfY>



Pichard Christian, Garcia Delphine. **Les p'tits cirés : marre des écrans !** Locus Solus. 2018.

A mi chemin entre l'album et la bande dessinée, cet ouvrage pour les jeunes enfants à partir de 4 ans aborde avec simplicité et humour l'usage des écrans au plus jeune âge. Chacha et son petit frère Ben sont en vacances chez leur grand-père Tadé. Pour ce dernier, les vacances c'est fait pour aller dehors ! Mais Ben et Chacha eux adorent les écrans ! Vont-ils devoir renoncer à leurs jeux vidéo ? Qui va gagner la partie de cache tablette qui s'installe alors entre les deux générations ?

Public : Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Barthelemy Lise, Lebouteiller Emeline. **J'aide mon enfant à ... bien gérer les écrans.** Bioviva éditions. 2018.

Ce jeu a pour objectif d'accompagner les enfants à partir de 6 ans dans l'exploration des nouvelles technologies (télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console...) pour une utilisation modérée, adaptée à leur âge et n'empiétant pas sur leurs besoins fondamentaux ; de les protéger des risques qu'elles peuvent représenter ; leur faire prendre conscience du temps qu'ils y consacrent et leur donner des outils pour se responsabiliser. Il propose 10 activités ludiques à utiliser en famille.

Public : Adulte, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Daye Marie-Anne. **Les écrans et toi : guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté.** Midi trente. 2018.

Ce guide pratique destiné aux adolescents et aux préadolescents a pour objectif de les accompagner dans leur utilisation des ordinateurs, tablettes, smartphones et consoles de jeux vidéo et ainsi les conscientiser sur certains dangers qui peuvent être générés par ces derniers. Ce livre leur fait d'abord prendre conscience des avantages que représentent les technologies de l'information et de la communication, mais également de leur évolution très

rapide, de sorte qu'il devient difficile pour eux de prendre le temps de bien comprendre les conséquences de tous leurs clics. Comment s'assurer ainsi que sa vie privée soit protégée, que les réseaux sociaux n'aient pas un impact négatif sur l'estime personnelle, que l'on ne publie pas un contenu prohibé, qu'on ne soit pas trompé par de fausses nouvelles, que les publicités ne nous influencent pas de façon détournée ou qu'on ne devienne pas cyberdépendant? En définissant l'ampleur actuelle de ces problématiques et en donnant des indications claires sur les manières d'utiliser les écrans de façon responsable, cet ouvrage propose des exercices de réflexion et des rubriques fournissant conseils permettant de mettre en perspective l'impact des appareils électroniques sur le quotidien des jeunes.

Public : Adolescent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



FNEPE (Fédération Nationale des Ecoles des Parents et des Educateurs). **L'Educ'Ecrans : pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans.** Valorémis. 2018.

Ce jeu vise à permettre de réfléchir entre parents à la place des écrans dans la famille quand on a de jeunes enfants (0-6 ans) : Quels usages en fait-on ? Quel impact leur présence a-t-elle sur eux ? Quels exemples donnons-nous à nos enfants ? Peut-on mieux gérer les écrans au quotidien ?... Sans stigmatiser, ni culpabiliser, mais en incitant à réfléchir, il est conçu comme un outil ludique d'explicitation (représentations, préjugés, expériences) et destiné à être utilisé comme support à des débats dans le cadre d'ateliers, de groupes d'échanges, de Cafés des parents ou toute autre animation collective dans le champ de la parentalité. Le jeu propose des pistes de réflexion sous forme de questions qui permettent d'aborder des problématiques comme les apprentissages, l'autorité, les relations, les rythmes, la santé, les usages, l'autonomie... Certaines questions sont suivies d'une consigne : donner son avis, confronter son avis avec un autre participant, argumenter, présenter ses modes d'action...

Public : Adulte, Enfant

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Publie ou publie pas ? Midi trente. 2018.

Cette affiche présente 5 questions à se poser avant de publier un contenu sur Internet.

Public : Adolescent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Les 7 défis de l'utilisateur cyberfuté. Midi trente. 2018.

Cette affiche présente 7 défis à réaliser chaque jour de la semaine pour se déconnecter des écrans.

Public : Adolescent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Cyber@TIC'tudes. CLPS (Centre local de promotion de la santé) Huy-Waremme. 2017. [Cité 12 Fév 2025].

Ce kit pédagogique a pour objectif de développer les compétences des jeunes à partir de 12 ans, en lien avec les nouvelles technologies. Il a été conçu pour être utilisé dans le cadre d'animations de prévention et vise à apporter des réponses aux questions que peuvent se poser les jeunes et leurs parents. Il donne également des conseils en matière d'éducation aux médias. Les thèmes abordés dans cet outil sont : le droit à l'image, le cyberharcèlement, la cybersexualité, les réseaux sociaux, la sécurité des TIC, les jeux vidéo et en réseau et les attitudes positives des jeunes. Les animations se construisent à partir de capsules vidéos de théâtre impro en ligne, chaque capsule offrant une approche ludique des thématiques et favorisant la mise en débat. Le déroulé des animations vise à permettre aux participants de réfléchir en groupe, d'acquérir des connaissances sur les sujets abordés et de partager des bonnes pratiques. Différents supports sont proposés pour accompagner et guider l'intervenant : dossier théorique, dossier pédagogiques, guide d'animation, fiches récapitulatives sur ce qui questionne les jeunes, ressources complémentaires...

Public : Adulte, Adolescent

Disponible sur : <https://cyberatictudes.jimdofree.com>

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Desclos Pascal. **Moi et le cyberharcèlement : Questions de laisser faire ?.** Valoremis. 2017.

Conçu comme un outil de médiation éducatif, ce jeu est destiné à questionner les jeunes à partir de 12/13 ans sur le cyberharcèlement. L'outil est construit autour de 45 cartes (90 questions) qui visent à favoriser l'émergence des représentations portant sur la prévention face aux actes malveillants sur internet. Les questions permettent d'aborder le besoin de se protéger et de faire face à ces actes et de veiller à ne pas être acteur direct ou indirect de harcèlement via les réseaux sociaux. Parmi les questions Comment fais-tu pour ne pas faire suivre des messages qui te paraissent bizarres à tes amis ? ; Être harcelé(e) par des messages d'inconnus. C'est souvent ? Pas souvent ? Comment réagis tu ? ; Quelles sont les insultes les plus fréquentes selon toi sur les réseaux sociaux ? ; Imagine qu'un pirate s'empare de toutes tes photos

actuellement sur les réseaux sociaux ? Que peut-il en faire ? ; Régler ses comptes via les réseaux sociaux. Lâcheté ou non ? Explique ta réponse... Issu de la collection « Questionnons Autrement », ce support est au service de débats éducatifs et citoyens dans le cadre d'ateliers en petits groupes.

Public : Adolescent

Disponible en prêt dans les centres de documentation de Promotion santé Bretagne



Les 4 pas (français). sabineduflo. s.d. [Cité 4 fév 2025].

Public : Adulte, Enfant

Disponible sur : <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>

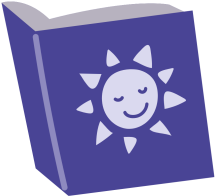


Les affiches de campagne 3-6-9-12. Association 3-6-9-12. [Cité 4 fév 2025].

Public : Adulte, Adolescent, Enfant

Disponible sur : <https://www.3-6-9-12.org/nos-affiches/>

Légende

				
Ouvrage / Article / Rapport / Brochure / Dossier	Multimédia	Matériel de démonstration	Mallette pédagogique	Photoexpression
				
Littérature jeunesse	Jeu	Guide pédagogique	Exposition	Bande dessinée

Les centres de documentation
de Promotion santé Bretagne

