



FICHE PROGRAMME FORMATION 2024

« Promouvoir des usages des écrans favorables à la santé des enfants de 0 à 3 ans »

Formation des professionnels périnatalité-petite enfance pour déployer des actions d'éducation pour la santé en lien avec les usages des écrans auprès des femmes enceintes et parents d'enfants de 0 à 3 ans, en Ile-de-France

Formation de 4 jours et demi : 4 journées en distanciel, via « Zoom », + ½ journée en présentiel
Participer à la totalité de la formation est indispensable

CONTEXTE

Au regard de la problématique de santé publique liée aux usages des écrans chez l'enfant, le programme du CODES 93 s'appuie sur les recommandations nationales, notamment du HCSP¹, de la MILDECA² et sur le Plan d'actions « Pour un usage raisonné des écrans par les jeunes et les enfants³ », en proposant comme stratégie d'intervention de former et accompagner les professionnels en périnatalité-petite enfance, en Ile-de-France.

OBJECTIF DE FORMATION

Permettre aux professionnels du secteur de la périnatalité et petite enfance (0-3ans), en Ile-de-France, de concevoir, animer, évaluer des actions pour des usages des écrans favorables à la santé des enfants et adaptés à leur âge, auprès des femmes enceintes et parents d'enfants âgés de 0 à 3 ans.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ? (Merci de vérifier que vous répondez aux prérequis)

- **PROFESSIONNELS ET STRUCTURES CONCERNES** : les professionnels / les structures du secteur de la périnatalité et de la petite enfance (0-3ans), en Ile-de-France.
(Relais Petite Enfance, crèche, PMI, Maison de la parentalité, Lieu d'Accueil Enfants Parents LAEP, multi-accueil, halte-garderie, Réseaux périnatalité... en Ile-de-France)
- **PREREQUIS – INDISPENSABLES POUR ETRE ACCEPTE EN FORMATION** :
 - Être un professionnel du secteur de la périnatalité, petite enfance (0-3ans), en Ile-de-France
 - Travailler auprès des femmes enceintes, parents d'enfants âgés de 0 à 3 ans
 - Souhaiter concevoir et animer des actions collectives de prévention des usages des écrans en direction de femmes enceintes et/ou de parents d'enfants de 0 à 3 ans
 - S'investir à la totalité de l'action de formation (les 4 journées et demie)
 - Signer une convention entre le Codes93 et la commune ou la structure périnatalité-petite enfance dans laquelle travaille(nt) le/les professionnels engagés dans la formation et le CODES93
 - Prérequis technique pour le distanciel : ordinateur, connexion internet, caméra, micro, enceintes

¹ Haut Conseil de la Santé Publique - <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

² Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives
<https://www.droques.gouv.fr/les-ecrians-et-les-jeux-video>

³ Ministère de la santé et de la prévention
https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_d_action_ecran_enfants_et_jeunes_2022_accessible.pdf

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES - La formation vise l'acquisition de capacités - savoirs, savoir-faire, savoir-être - chez les professionnels investis

BLOC DE COMPETENCES 1

Acquérir des savoirs en lien avec les usages des écrans

- Expliquer les écrans et les « usages » des écrans
- Identifier les risques/effets des usages des écrans sur la santé
- Repérer des signes d'alerte d'un usage problématique
- Identifier des structures pour orienter
- Expliquer les recommandations pour une utilisation adaptée
- Etablir des liens entre compétences psychosociales des parents et usages des écrans des enfants
- Expliquer les principes pour animer des actions en éducation pour la santé
- Identifier des techniques et outils pour animer des actions collectives auprès des femmes enceintes et parents d'enfants âgés de 0 à 3 ans pour des usages des écrans favorables à la santé

BLOC DE COMPETENCES 2

Acquérir des savoir-faire pour concevoir des actions auprès des femmes enceintes et des parents pour des usages des écrans favorables à la santé des enfants de 0 à 3 ans

- Concevoir une base d'analyse de situation
- Structurer une base des différents niveaux d'objectifs
- Structurer une base de planification
- Concevoir un « déroulé pédagogique »
- Concevoir une base d'évaluation
- Choisir des techniques et outils pédagogiques adaptés pour animer les actions auprès des femmes enceintes et parents d'enfants de 0 à 3 ans
- Concevoir une base de communication pour mobiliser les femmes enceintes et parents d'enfants de 0 à 3 ans

BLOC DE COMPETENCES 3

Renforcer les savoir-faire et acquérir des savoir-être pour animer et évaluer des actions auprès des femmes enceintes et des parents, pour des usages des écrans favorables à la santé des enfants de 0 à 3 ans – Accompagner le transfert des acquis en situation professionnelle

Au sein de chaque structure périnatalité-petite enfance engagée dans la formation :

- Animer une action collective auprès des femmes enceintes et parents d'enfants de 0 à 3 ans
- Evaluer l'action collective animée

PRINIPALX CONTENUS

Bloc de compétences 1 – principaux contenus

- Les « écrans »
- Les « usages » des écrans
- Les risques/effets sur la santé des usages des écrans en fonction des âges et des expositions
- Les recommandations nationales en lien avec les usages des écrans
- La démarche de renforcement des compétences psychosociales et les liens entre compétences psychosociales des parents et usages adaptés des écrans chez les enfants
- Des techniques et outils d’animation pour des actions de terrain auprès des femmes enceintes et des parents d’enfants de 0 à 3 ans

Bloc de compétences 2 – principaux contenus

Méthodologie de projet appliquée aux projets d’actions auprès des femmes enceintes et parents d’enfants de 0 à 3 ans pour des usages des écrans favorables à la santé :

- Le diagnostic
- Les différents niveaux d’objectifs
- La planification
- La structuration méthodologique des actions sous la forme de déroulés pédagogiques
- L’évaluation des actions
- La communication pour mobiliser les populations cibles

Bloc de compétences 3 – principaux contenus

- L’animation d’actions en lien avec les usages des écrans auprès de femmes enceintes et de parents d’enfants de 0 à 3 ans
- L’évaluation des actions animées

DATES – HORAIRES - DUREE			
	1 ^{er} temps de formation	2 ^{ème} temps de formation	3 ^{ème} temps de formation
DATES	Selon votre session 2024 Se référer à votre fiche programme spécifique	1 février + 2 février 2024	La date et les horaires de la demi-journée en présentiel seront fixés avec chaque structure partenaire
HORAIRES	9h30-12h30, 13h30-16h00		
DUREE	11h00	11h00	3h00
	<ul style="list-style-type: none"> • La durée totale de la formation est de 25h00 • Il faut ajouter à ces 25h00, 1h30 pour renseigner les différentes auto-évaluations • Cette formation est structurée avec une progression pédagogique, il est indispensable de s’investir à la totalité de sa durée 		

METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES

- Démarche projet
- Alternance de séquences expositives en plénière et de séquences de réflexion, échanges, co-construction en sous-groupes
- Découverte de techniques et d’outils pour animer des actions collectives, auprès des femmes enceintes, des parents d’enfants âgés de 0 à 3 ans, pour des usages des écrans favorables à la santé
- Supports : diaporama, guides méthodologiques, outils d’animation, sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants en format numérique par mail avant, pendant et à l’issue de la formation. Un « dossier du stagiaire » sera communiqué par mail en amont de la formation. Il contiendra les supports de travail. Ce dossier devra être imprimé et/ou conservé sur chaque ordinateur afin de travailler facilement dessus pendant la formation en distanciel.

DOSSIER STAGIAIRE – Ce dossier comporte les ressources pédagogiques nécessaires tout au long de votre formation. Il sera complété par un diaporama et des indications de ressources complémentaires.

Producteur : codes 93 - Date d’actualisation du document : V.Déf.MàJ-10/01/2024

OF enregistré n° 11930739293 - Le Codes 93 a reçu au titre de ses activités de formation la certification Qualiopi

MODALITES

- Formation « inter » qui regroupe des professionnels issus de structures différentes périnatalité-petite enfance
- Sur demande, il est possible d'organiser cette formation en « Intra », c'est-à-dire pour tous les professionnels d'une même équipe d'une même structure. Si vous êtes intéressés pour former toute une équipe de professionnels périnatalité-petite enfance, merci de vous adresser à la responsable pédagogique Mme Vanessa DEWALLERS.
- En distanciel - via « Zoom » les 4 premiers jours de formation
- En présentiel – sur le site de chaque structure partenaire – la dernière demi-journée de formation (date à fixer ensemble)
- Pour les journées en distanciel, les codes de connexion « Zoom » vous seront communiqués via courriel, quelques jours avant le jour de la session de formation

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- En amont, lors de l'inscription : validation des prérequis, diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques, auto-positionnement en lien avec les objectifs pédagogiques, recueil des besoins et des attentes
- Tout au long de l'action de formation : évaluation formative pour suivre la progression dans les apprentissages
- A l'issue de chaque temps de formation : évaluation sommative, à l'écrit, individuelle et nominative - auto-évaluation de la satisfaction et du degré d'acquisition des capacités visées
- Fiche d'émargement par demi-journée
- Une attestation de participation nominative sera remise à l'issue de la session de formation pour les professionnels qui se seront investis à l'intégralité de la formation et qui auront renseigné les questionnaires d'auto-évaluation

MODALITES ET DELAI D'ACCES/INSCRIPTIONS

- Pour s'inscrire, veuillez renseigner le formulaire d'inscription en ligne via le site du Codes93

Selon votre session 2024

Se référer à votre fiche programme spécifique

- Merci de vous inscrire au plus tard une semaine avant le début de la session
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation
- Si vous indiquez, au moment de votre inscription, des besoins d'aide et/ou d'aménagement alors le référent du Codes93 vous contactera individuellement (par mail et téléphone) pour élaborer ensemble des solutions et ainsi permettre l'accessibilité à la formation
- Pour chaque professionnel investi dans la formation, une convention sera à signer entre la structure partenaire et le Codes93
- Si vous souhaitez déployer cette formation en « intra », pour tous les professionnels d'une même structure, merci de contacter directement la responsable pédagogique : vanessa.dewallers2@codes93.org

FORMATRICE

Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice certifiée, 17 années d'expérience, spécialisée en promotion de la santé-éducation pour la santé, méthodologie de projets, démarche qualité, ingénieries de formation/pédagogique/d'évaluation, animation, coordination de programmes

REFERENT ADMINISTRATIF ET FINANCIER

M. Laurent BAUER, Directeur du Codes93 - laurent.bauer@codes93.org

ACCESSIBILITE

Le Codes93, organisme de formation engagé dans une démarche qualité, met en œuvre les moyens pour favoriser l'accessibilité aux formations pour les personnes en situation de handicap et/ou nécessitant des aides, des aménagements :

- En amont de la formation, lors de l'inscription, le Codes93 permet l'identification des situations de handicap et des besoins spécifiques. En fonction des besoins diagnostiqués, le Codes93 réalise, en co-construction avec la personne et les partenaires, des recherches de solutions.
- Pendant la formation et lors de l'évaluation, le Codes93 est vigilant à l'accessibilité des locaux (pour les sessions en présentiel) ainsi que l'accessibilité pédagogique.

Inscrit dans un travail en réseau, si le Codes93 ne parvient pas à adapter l'offre de formation à la situation, alors la personne sera accompagnée vers des partenaires afin que des solutions soient élaborées.

FINANCEMENT

- Ces actions de formation sont entièrement financées par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France, dans le cadre des « 1000 premiers jours »
- Elles sont gratuites pour les professionnels qui s'y investissent

VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS

- Merci de contacter : Mme Vanessa Dewallers, responsable pédagogique - formatrice Codes93, vanessa.dewallers2@codes93.org

07.85.97.72.49.

- Vous pouvez également consulter le site web du Codes93 : www.codes93.org

INDICATIONS COMPLEMENTAIRES

- Vous pouvez consulter, en amont de la session, le « livret d'accueil » qui comporte notamment le règlement intérieur de l'organisme de formation ainsi que des indications pour aider à l'utilisation de « Zoom » dans le cadre de la formation en distanciel.

Il est accessible sur le site du Codes93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>

Il sera également accessible sur l'espace réservé aux professionnels inscrits. Vous recevrez le lien vers cet espace en amont de la session de formation.

Pour permettre le déroulement du distanciel dans les meilleures conditions, nous vous remercions de :

- Tester ordinateur + connexion internet + micro + caméra + haut-parleur avant le début de la session de formation
- Prévoir un écran par personne formée (et non pas un groupe de personnes pour un seul et unique écran)
- Vous connecter 10 minutes avant le début de la session

Objectif pédagogique :

Identifier des signes d’alerte d’un usage problématique des écrans et identifier des structures vers lesquelles orienter

1- Travaux en sous-groupes

A partir de vos représentations et connaissances actuelles, identifier les signes d’alerte d’un usage problématique des écrans et les structures vers lesquelles orienter.

Tableau à renseigner

2- En plénière, restitutions et compléments

Signes d’alerte	
Structures/professionnels vers qui orienter	

Objectif pédagogique : expliquer les recommandations pour des usages des écrans favorables à la santé des enfants

1- Travaux en sous-groupes

Quiz : à partir de vos représentations et connaissances actuelles, identifier les recommandations qui vous semblent justes ou fausses. Apporter des rectifications, des compléments si nécessaire.

2- Apports théoriques – liens avec les travaux de sous-groupes

Recommandations	Vrai	Faux	Correction/complément si nécessaire
Avant 18 mois, j'évite de laisser mon enfant utiliser seul les écrans			
Je fixe à l'avance un temps dédié aux écrans			
Je parle avec mon enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans			
Pour calmer mon enfant, je le laisse regarder un dessin animé court avant de dormir			
Je mets en place un temps avec les écrans pendant les repas			
Je respecte les signalétiques d'âge pour les programmes ou jeux			
J'interdis la présence des écrans dans la chambre			
Je privilégie les activités où mon enfant joue seul			

Recommandations (suite)	Vrai	Faux	Correction/complément si nécessaire
Lorsque j'utilise les écrans avec mon enfant, je n'allume pas les lumières			
J'installe des pauses d'au moins 20 minutes toutes les 45 minutes d'utilisation d'écrans			
Je peux laisser mon enfant surfer seul sur internet à partir de 8 ans			
J'installe un contrôle parental dès que mon enfant est en âge d'utiliser seul les écrans			
Je peux laisser mon enfant allongé ou assis pendant plusieurs heures			
J'interdis les écrans 3D pour mes enfants âgés de moins de 6 ans			
Pour favoriser le sommeil, je coupe les écrans au moins 15 minutes avant l'endormissement			

Objectif pédagogique : identifier principes, techniques et outils pour animer des actions collectives auprès des femmes enceintes et parents pour des usages des écrans favorables à la santé des enfants

En sous-groupes, pour chaque ressource contenue dans ce dossier du stagiaire,

- Prendre quelques minutes, individuellement, la parcourir, prendre connaissance des contenus
- Réfléchir ensemble, échanger des idées, se poser des questions et y répondre collectivement, notamment :
 - ✓ **Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?**
 - ✓ **Quels atouts ?**
 - ✓ **Quels points de vigilance ?**
 - ✓ **Quelles adaptations possibles notamment en fonction des caractéristiques des populations auprès desquelles j'interviens ?**

Ci-dessous mes prises de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'identifier principes, techniques et outils pour animer des actions collectives auprès des femmes enceintes et des parents pour des usages des écrans favorables à la santé des enfants :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

...

<p>RESSOURCE : producteur – titre</p>	
<p>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?</p>	
<p>Quels atouts ?</p>	
<p>Quels points de vigilance ?</p>	
<p>Quelles adaptations ?</p>	
<p>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</p>	

...

RESSOURCE : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

RESSOURCE : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

....

<p>RESSOURCE : producteur – titre</p>	
<p>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?</p>	
<p>Quels atouts ?</p>	
<p>Quels points de vigilance ?</p>	
<p>Quelles adaptations ?</p>	
<p>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</p>	

...

RESSOURCE : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ? Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

RESSOURCE : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ? Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ? ...	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

RESSOURCE : producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ? Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J1

A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?

Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J2

A l'issue de la deuxième journée, qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions auprès des populations auprès desquelles j'interviens ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MERCI DE RENSEIGNER LE QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION EN LIGNE EN SUIVANT LE LIEN QUI VOUS A ETE COMMUNIQUE PAR L'INTERVENANT.

Merci de votre investissement

CODES 93 – Comité d'éducation pour la santé - www.codes93.org
Pour consulter les offres de formation du Codes 93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>
Pour recevoir les offres de formation directement sur votre boîte mails : <https://codes93.org/newsletter/>

GUIDE D'ANIMATION



Un programme :

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant
Pour des parents bien informés.

AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec :

FONDATION
**POUR
L'ENFANCE**
des liens pour mieux grandir

Avec le soutien de :

 **Santé
publique**
France

Les interactions, socle du développement de l'enfant

- **Les interactions parents-enfants** représentent le **socle** du **développement moteur**, psycho-social et émotionnel de l'enfant : échanges de regards avec son bébé, exclamations de joie devant le 1^{er} "areuh", jeu du "coucou-caché", jeux de construction ou d'imitation, histoires racontées, sorties en famille...
- **Les familles ne sont pas toujours conscientes** de l'importance de ces **interactions naturelles au quotidien** pour le développement de leurs enfants, particulièrement les plus petits (0 à 3 ans).
- **Les écrans, utilisés par les enfants et aussi par les parents eux-mêmes perturbent ces échanges.**

**Selon une enquête de la Fondation pour l'Enfance réalisée en 2018, 58% des enfants de moins de 5 ans utilisent un écran numérique mobile. Ils sont 70% entre 3 et 5 ans. De leur côté, les parents déclarent utiliser leur tablette / smartphone 18 h par semaine en moyenne.
Combien de temps reste-t-il pour les interactions ?**

Les ateliers, temps de parole entre parents

- **Pour qui ?** La question des écrans revient fréquemment, quel que soit le type de famille : parents jeunes ou moins jeunes, parents solos ou tribus... C'est pourquoi les ateliers " La meilleure application pour votre enfant, c'est vous " sont ouverts à tous les parents qui le souhaitent. L'arrivée d'un enfant est l'occasion de se poser des questions sur les comportements en famille, les écrans en font partie.
- **Comment ?** Le jeu de cartes est un support ludique, destiné à appuyer les professionnels de la petite enfance dans l'animation de groupes de parole et de partage avec les parents sur le thème des écrans et des interactions. Il est accompagné d'une affiche, pour contribuer à la sensibilisation de tous sur la question des écrans et des interactions en famille.

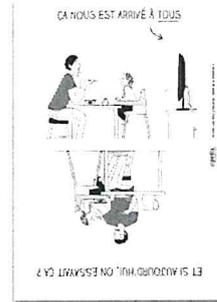


- **Par qui ce support d'animation vous est-il proposé ?**
- Ce jeu vous est proposé par **mpedia.fr*** et l'**AFPA** (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire), sa diffusion, en partenariat avec la **Fondation pour l'Enfance** est soutenue par **Santé publique France**.
- *Le site **www.mpedia.fr** est le site grand public de l'AFPA pour les parents et les professionnels de la petite enfance. Vous y trouverez des conseils, des vidéos, des réponses personnalisées gratuites à toutes vos questions : parentalité, alimentation, développement, santé de l'enfant de 0 à 11 ans. Ce site est partenaire de Santé publique France, du Ministère des Solidarités et de la Santé et de la CAF notamment.
- Vous souhaitez faire part de vos remarques, vos suggestions ?
Vous pouvez nous contacter : **contact@mpedia.fr**

Animer le jeu "La meilleure application pour votre enfant, c'est vous"

Objectif du jeu :

Sensibiliser les jeunes parents à l'usage des écrans dans le cadre de groupes de parole. Les écrans prennent sur les temps d'échanges parents / enfants. Or, ces temps sont essentiels pour le développement psychomoteur, émotionnel et social des enfants.



Matériel :

- Une affiche "La meilleure application pour votre enfant, c'est vous "
 - Une affiche personnalisable pour vous permettre d'annoncer la tenue de l'atelier dans votre structure.
 - Ce guide pédagogique
 - Un jeu de cartes petit format contenant :
 - Une règle du jeu
 - 10 situations du quotidien parents / enfants en présence d'écrans et les alternatives sans écrans ainsi que des « *Le saviez-vous ?* » au dos
 - Une carte Le Défi du jour
 - A prévoir :
 - Un bloc de petits papiers et de crayons pour permettre aux parents de noter le défi qu'ils ont choisi de relever et qu'ils présentent à la fin du temps de parole.
 - Si vous le souhaitez et à imprimer par vos soins (fichier sur le site mpedia, dans les « Outils écrans ») : le jeu en format A4 permettant à l'animateur de présenter, en grand, la carte qui a été tirée au sort
- Prévoir 45 minutes, de 7 à 10 personnes maximum.

Déroulé du jeu :

1. Se présenter et présenter le jeu de cartes en le manipulant devant les participants sans le laisser regarder en détail (ne pas dévoiler ce que les cartes illustrent).
2. Ouvrir le dialogue avec les participants à l'aide de 2 à 3 questions.

EXEMPLES DE QUESTIONS

- Combien d'écrans avez-vous à la maison ? (En aidant au comptage, car le téléphone mobile par exemple est souvent oublié)
- Est-ce un problème à la maison ? Pour qui ? Qu'en pense l'autre parent ?
- Quel est l'âge de vos enfants pour qui cela pose problème ?

3. Expliquer l'objectif de ce jeu et présenter le déroulement de l'atelier :

Temps 1 : découverte et manipulation des cartes

Temps 2 : discussion et échanges sur les situations du quotidien

Temps 3 : conclusion des échanges et choix d'un défi

4. Après avoir fait découvrir le jeu de cartes, donner le jeu à un participant et le faire piocher au hasard une carte de situation "Ça nous est arrivé à tous" ou lui demander de choisir une carte qui lui parle le plus. Le groupe observe la partie " Ça nous est arrivé à tous ".

5. Animer un débat à partir de la situation sélectionnée, poser des questions ouvertes à partir des exemples de questions proposées ci-dessous, faire circuler la parole en invitant le groupe à s'exprimer.

EXEMPLES DE QUESTIONS

Questions d'observation des cartes :

- Que voyez-vous sur la carte ? Quel personnage est capté par l'écran ?
- Est-ce que cette situation vous est déjà arrivée ?
- A quelle occasion ? Dans quels cas de figure ?

Questions de ressentis et d'opinions :

- Qu'en pensez-vous ? Qu'est-ce qui pose problème ?
- Qu'est-ce que l'écran apporte dans cette situation ? L'écran est-il indispensable selon vous ? Dans quels cas ?
- Sur quel temps l'écran prend-il ?

Questions concernant "votre" enfant :

- Et votre enfant, que fait-il sur les écrans ? Quelle est son application préférée ?
- A quelle fréquence votre enfant utilise-t-il des écrans ?
- Comment qualifiez-vous l'écran que vous lui donnez ? Les aider si la réponse est difficile : babysitter, doudou, calmant, stimulant, perturbateur ...
- A part les écrans, quelle est l'activité préférée de votre enfant ? Comment l'occupez-vous ?
- Quelle est votre activité favorite avec lui ? Qu'est-ce que cela lui apporte selon vous ?

6. Retourner la carte pour mettre en valeur la partie "Et si on essayait ça ?"

EXEMPLES DE QUESTIONS

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Qu'est-ce qui va changer ? Et pour qui est-ce important ?
- Cette situation vous paraît-elle familière ?
- En quoi est-ce mieux pour un enfant ? Et pour votre enfant, qu'en pensez-vous ?



7. L'animateur lit à haute voix le texte qui est au verso de la carte et pose des questions.

EXEMPLES DE QUESTIONS

- Qu'apprenez-vous sur le développement des enfants en général ? Et pour le développement de votre enfant, qu'en pensez-vous ?
- Qu'est-ce que cela va changer dans votre gestion des écrans à la maison ?

8. Renouveler ce cycle en fonction des réactions du groupe et du temps disponible.

9. Prendre la parole pour résumer les échanges, faire une synthèse.



10. Temps du défi : proposer à chaque parent de réfléchir individuellement à un défi qu'il souhaite relever cette semaine : *Quelle action ou changement pourriez-vous envisager pour commencer à modifier l'impact des écrans dans votre vie familiale ?* (Aider les parents qui le souhaitent à choisir un défi réaliste qu'il a envie de mettre en place). Chaque parent peut partager à l'oral, s'il le souhaite, son défi avec les autres parents. Il peut le noter sur un petit papier et l'afficher sur un mur ou sur un tableau. Le groupe est ainsi témoin du défi que chaque parent se fixe.

JEU DE CARTES "MOINS D'ÉCRANS PLUS D'INTERACTIONS"

ENFANTS 0-6 ANS

Vous trouverez ci-dessous des éléments pour pouvoir échanger avec les parents sur les situations spécifiques que nous avons développées dans ce jeu de cartes. Pour animer des ateliers avec les parents, un guide d'animation global est également à votre disposition.

VIGILANCE PARENTALE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Ne pas utiliser d'écran en présence de votre enfant petit vous permet de partager son activité ce qui est important pour son développement psychoaffectif mais aussi de garder toute votre vigilance pour assurer sa totale sécurité.

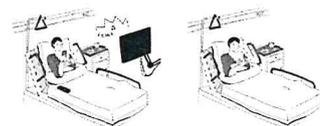
OCCUPER VOTRE BÉBÉ / ENFANT



LE SAVIEZ-VOUS ?

Faire participer son enfant - même petit - aux tâches du quotidien (courses, tâches ménagères..) permet un échange relationnel de parole et d'action qui l'enthousiasme, le responsabilise et l'occupe lors de tâches autrement amusantes pour lui.

INTERACTIONS PRÉCOCES



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les moments du quotidien avec son nourrisson, comme l'allaitement, sont autant d'opportunités de regards, d'échanges et d'interactions pour le bon développement de bébé. Ils sont indispensables à la mise en place des liens d'attachements si importants pour sa construction psycho-affective.

IMPOSER DES RÈGLES



LE SAVIEZ-VOUS ?

Concernant l'usage des écrans, il est important de fixer un cadre avec l'enfant (quel programme, quel jeu, pendant combien de temps... ?). L'occasion aussi de lui montrer que vous vous intéressez à ce qu'il regarde ou fait et de l'inviter à s'exprimer à la fin (qu'a-t-il vu, compris, ressenti ?). Ces règles étant posées, il sera plus facile d'arrêter et de passer à une autre activité.

TEMPS DE PARTAGE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les livres offrent des temps de partage privilégiés entre vous et votre enfant. Ce sont des moments de complicité, de proximité physique qui permettent de tisser des liens forts. Vous partagez la même histoire et le même plaisir. Ce peut être un moment ritualisé, régulier, qui rassure et apaise. L'écran peut jouer ce rôle si le programme est adapté à l'enfant et/ou partagé avec lui.

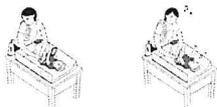
TEMPS DE REPAS



LE SAVIEZ-VOUS ?

Devant l'écran, l'enfant ne fait pas attention à ce qu'il mange ni à la quantité qu'il mange. À table, par l'imitation et l'émulation du plaisir partagé, il mangera plus volontiers et de façon très variée (surtout si vous le faites vous-même avec plaisir). Il apprendra les goûts mais aussi prendra son temps pour manger, pour discuter.

PREMIERS LIENS D'ATTACHEMENT



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le regard est un support essentiel dans la communication non verbale et les apprentissages du tout-petit. Dès la naissance, il cherche le regard de sa maman puis de ceux qui s'occupent le plus de lui et qui répondent au mieux à ses besoins (le nourrir, le changer, le rassurer). Il s'agit des premiers liens d'attachement : ils se consolident au fil des mois et des années pour donner à l'enfant sa sécurité affective.

DÉVELOPPEMENT MOTRICITÉ



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour développer sa motricité, un bébé doit être le plus possible libre de ses mouvements, par exemple installé au sol sur un tapis. On peut s'allonger à côté de lui, jouer avec lui et ainsi le stimuler. Idéalement, les transats sont à utiliser dans des situations particulières comme le repas, par exemple.

BESOIN D'ATTENTION



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants ont un véritable besoin d'attention pour se sentir aimés, et il arrive malheureusement que certains d'entre eux se sentent en compétition avec le smartphone de leurs parents.

Les parents sont également un exemple pour leurs enfants, qui se développent et se construisent en grande partie en les imitant. Et si on essayait de partager ce temps devant les écrans ensemble ?

ACTIVITÉ PHYSIQUE



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique joue un rôle essentiel dans l'évolution de l'enfant, à la fois pour le développement de sa motricité, de ses capacités cognitives, de son bien-être psychologique et de sa maturité affective. Elle lui permet aussi de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger à plusieurs favorise l'intégration sociale !

INTERAGIR AVEC BÉBÉ

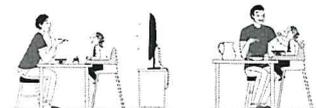


LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès la naissance, un bébé commence à prendre conscience de son environnement. Si l'adulte se met à sa hauteur, gazouille, discute, joue avec lui, l'enfant entre en interaction : il imite les expressions du visage, les gestes et reproduit les sons et les mots.

Ainsi, il apprend. Pour entrer en interaction avec lui, l'adulte a besoin d'être "vraiment là", d'avoir une présence active et pas seulement d'être présent physiquement.

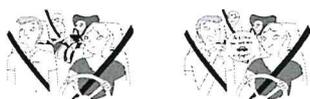
TEMPS DE REPAS



LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel que soit son âge, un enfant se construit (émotions, langage, connaissances) en interaction (échange de regards, de mimiques, de paroles) avec ses proches, et notamment ses parents. Tout ce qui s'interpose dans cet échange le trouble. Le moment du repas est idéal pour cet échange.

ÉCHANGE & INTERACTION



LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout comme le sommeil et une bonne nutrition, le jeu est important pour la construction psychointellectuelle d'un enfant. Il peut être solitaire et imaginaire ou collectif avec ses frères et sœurs, amis, mais aussi parents ; c'est alors un bel échange qui crée du lien et apprend le respect des règles.

LA MEILLEURE
APPLICATION
POUR VOTRE
ENFANT,

C'EST VOUS !

À vous de jouer !

Un programme :

mpedia.
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

AFFPA

ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec :

FONDATION
**POUR
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir

**ALLOCATIONS
FAMILIALES**
Caf
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de :

**Santé
publique**
France

30

RÈGLE DU JEU

- **MATÉRIEL :**

Un jeu de 10 situations au quotidien parents - enfants perturbées par l'usage des écrans.

- **BUT DU JEU :**

Pour animer des ateliers / groupes de parole et d'écoute autour de l'usage des écrans avec les parents de jeunes enfants.

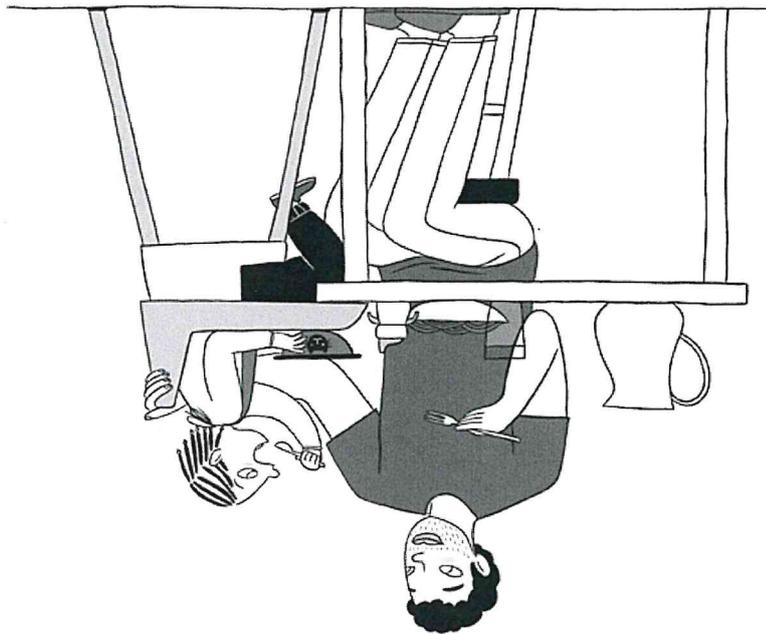
- **RÈGLE DU JEU :**

- Piocher une carte au hasard du jeu.
- Créer une discussion autour de la situation du quotidien : comment est-elle vécue ?
- Retourner la carte et discuter autour de l'alternative proposée.
- Lecture du « Le saviez-vous » pour valoriser les compétences développées par l'alternative proposée.
- Une nouvelle carte peut être piochée par quelqu'un d'autre.
- A la fin de l'atelier, on propose aux parents de noter sur papier ou d'exprimer oralement au groupe le défi qu'ils se fixent pour limiter le temps familial devant les écrans.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ustrations Léna Piroux | Conception : Agence doo la, www.doola.fr



imedia.
spécialité de l'enfant

ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel que soit son âge, un enfant se construit (émotions, langage, connaissances) en interaction (échange de regards, de mimiques, de paroles) avec ses proches, et notamment ses parents. Tout ce qui s'interpose dans cet échange le trouble. Le moment du repas est idéal pour cet échange.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



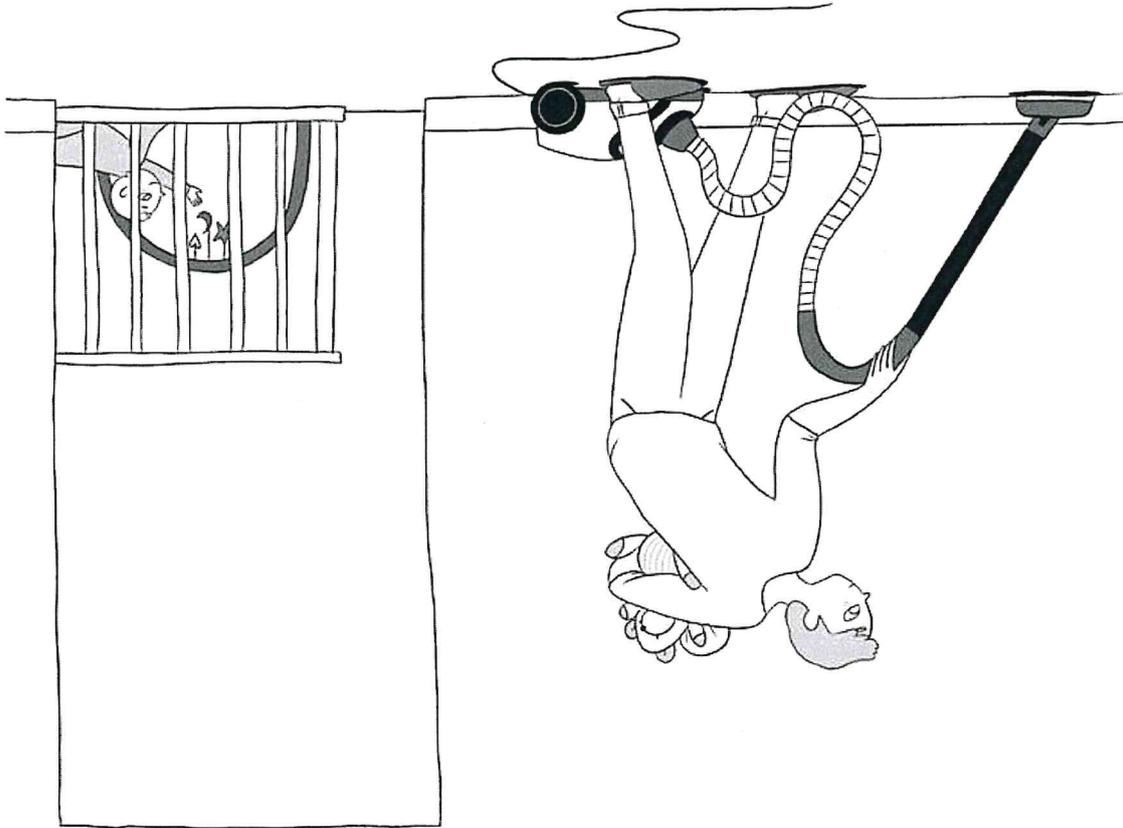
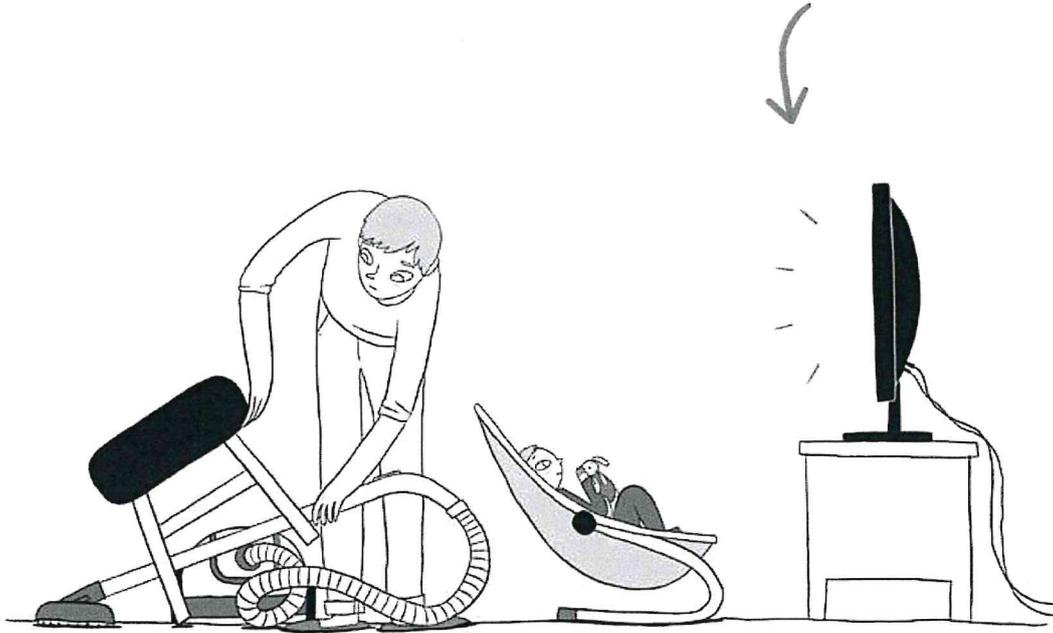
ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout comme le sommeil et une bonne nutrition, le jeu est important pour la construction psycho-intellectuelle d'un enfant. Il peut être solitaire et imaginaire ou collectif avec ses frères et sœurs, amis, mais aussi parents ; c'est alors un bel échange qui crée du lien et apprend le respect des règles.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour développer sa motricité, un bébé doit être le plus possible libre de ses mouvements, par exemple installé au sol sur un tapis. On peut s'allonger à côté de lui, jouer avec lui et ainsi le stimuler. Idéalement, les transats sont à utiliser dans des situations particulières comme le repas, par exemple.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



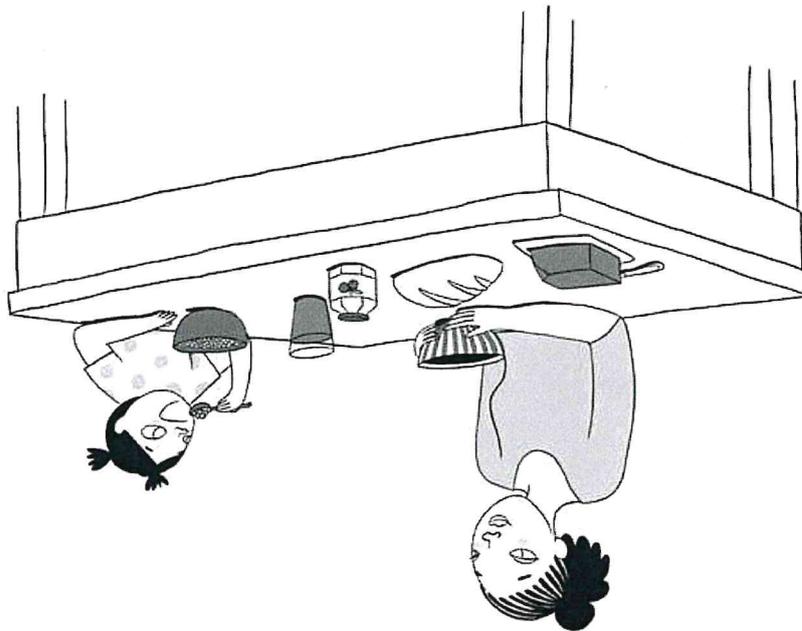
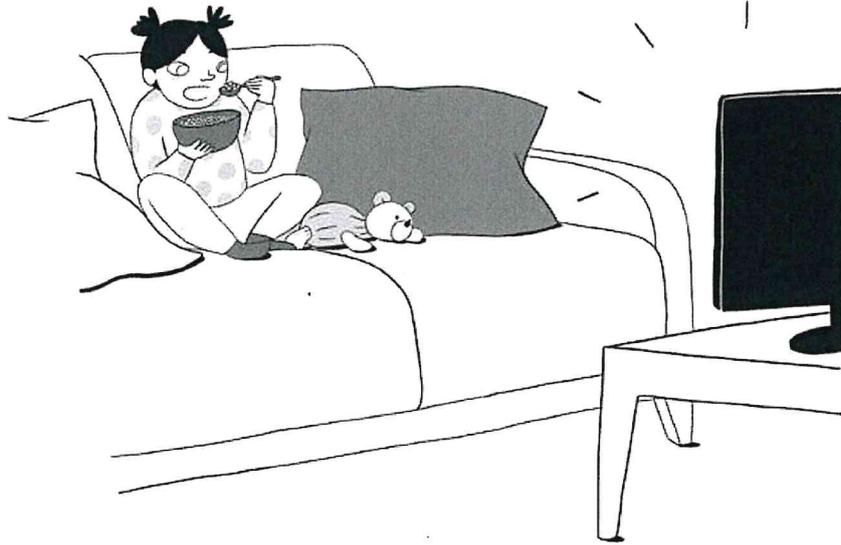
ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le regard est un support essentiel dans la communication non verbale et les apprentissages du tout-petit. Dès la naissance, le nouveau-né cherche le regard de sa maman puis dans les premiers jours de ceux qui s'occupent le plus de lui et qui répondent au mieux à ses besoins (le nourrir, le changer, le rassurer). Il s'agit des premiers liens d'attachement, ils se consolident au fil des mois et années pour donner à l'enfant sa sécurité affective.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

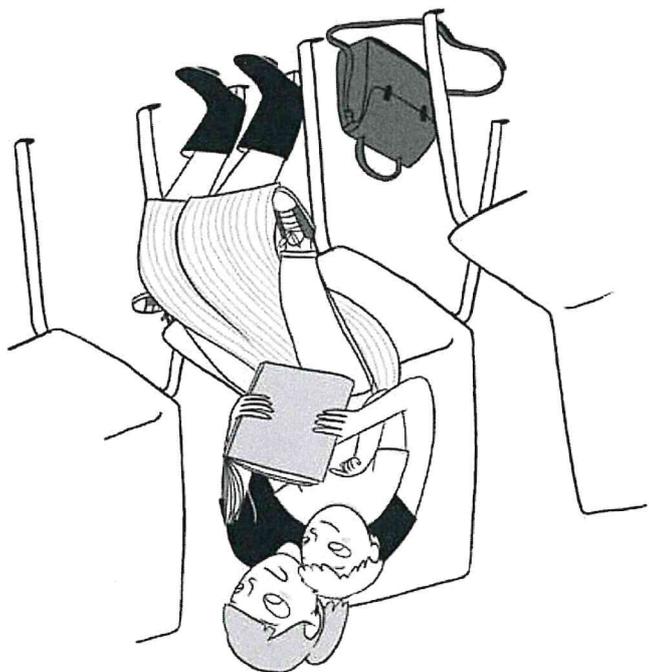
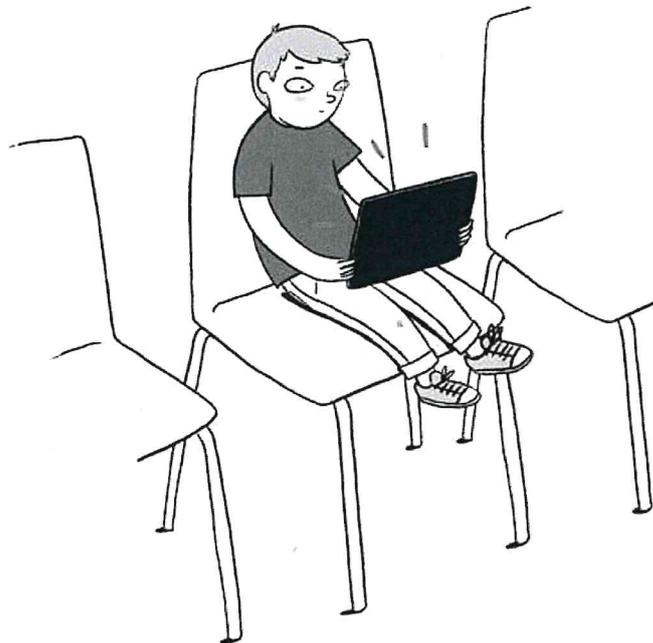
10



LE SAVIEZ-VOUS ?

Devant l'écran, l'enfant ne fait pas attention à ce qu'il mange ni à la quantité qu'il mange. À table, par l'imitation et l'émulation du plaisir partagé, il mangera plus volontiers et de façon très variée (surtout si vous le faites vous-même avec plaisir). Il apprendra les goûts mais aussi prendra son temps pour manger, pour discuter.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



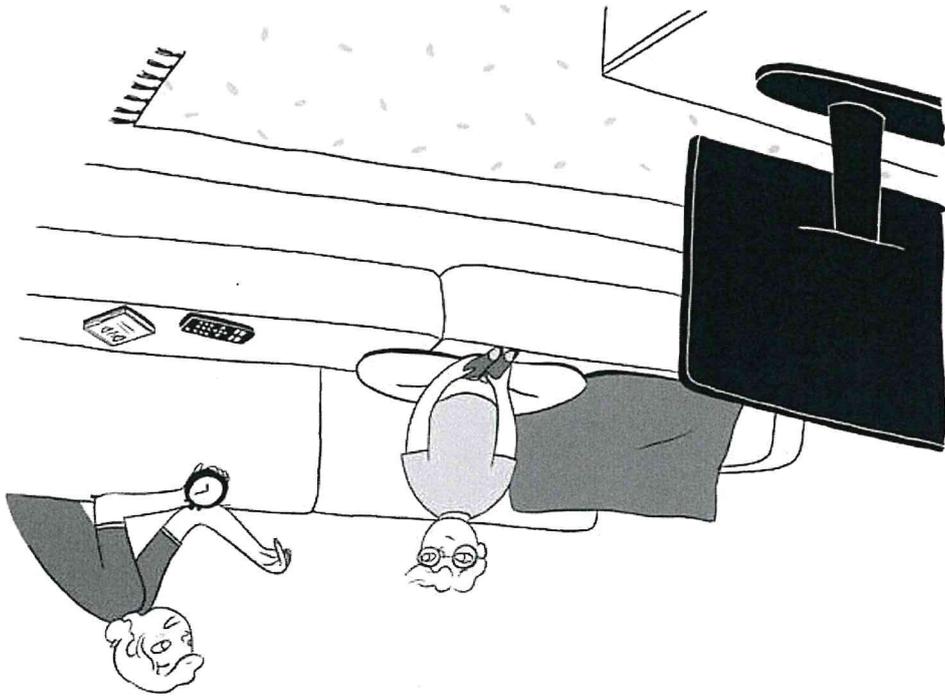
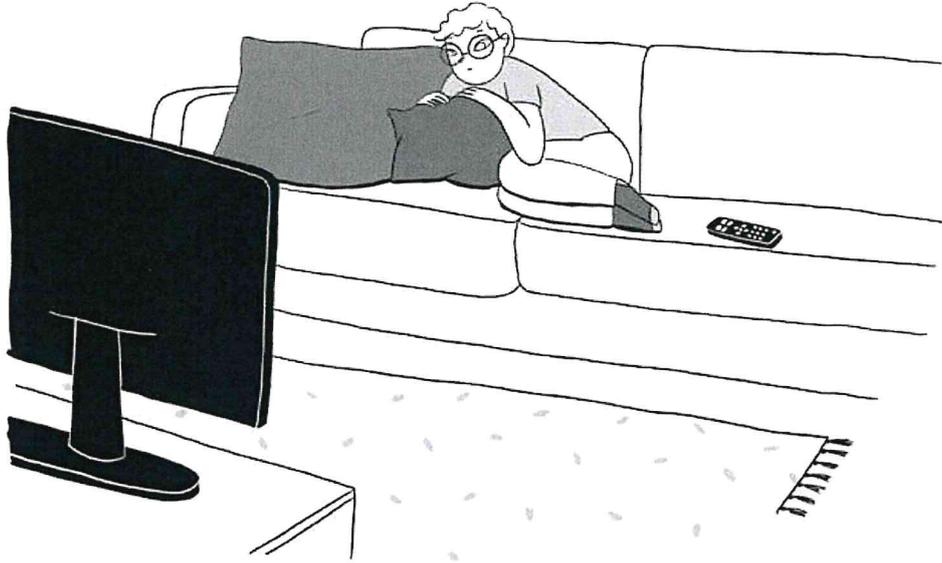
ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les livres offrent des temps de partage privilégiés entre vous et votre enfant. Ce sont des moments de complicité, de proximité physique qui permettent de tisser des liens forts. Vous partagez la même histoire et le même plaisir. Ce peut être un moment ritualisé, régulier, qui rassure et apaise. L'écran peut jouer ce rôle si le programme est adapté à l'enfant et/ou partagé avec lui.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

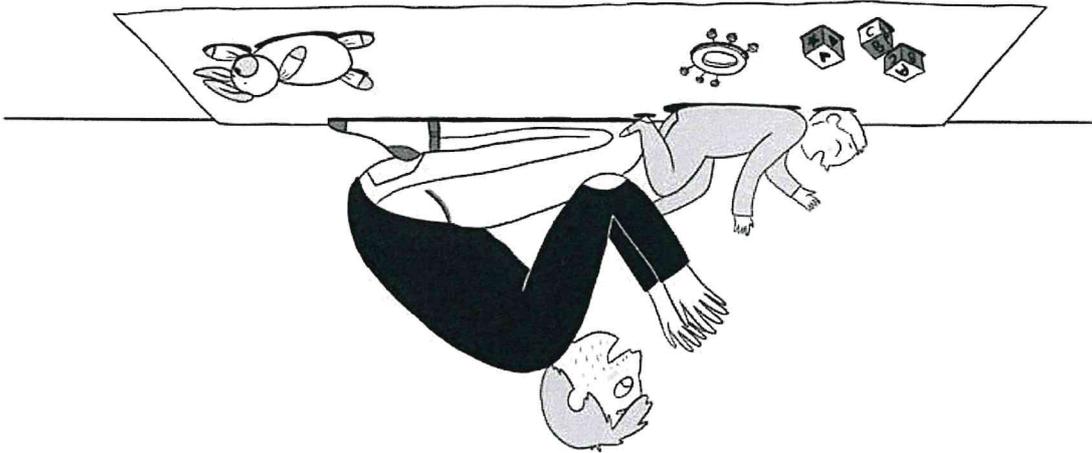
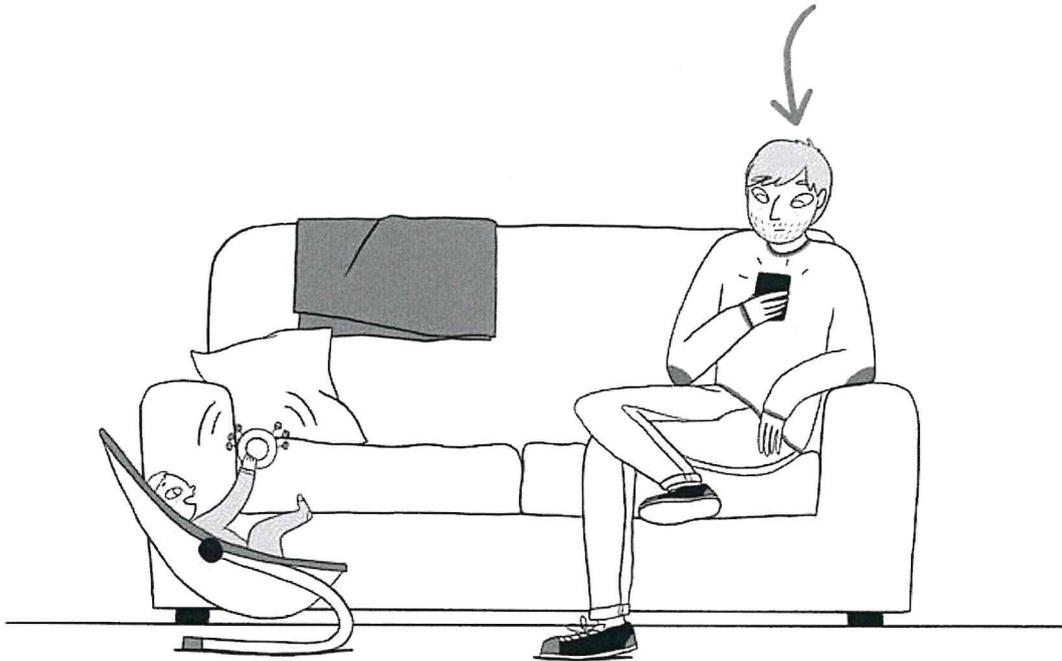
44



LE SAVIEZ-VOUS ?

Concernant l'usage des écrans, il est important de fixer un cadre avec l'enfant (quel programme, quel jeu, pendant combien de temps...?). L'occasion aussi de lui montrer que vous vous intéressez à ce qu'il regarde ou fait et de l'inviter à s'exprimer à la fin (qu'a-t-il vu, compris, ressenti ?). Ces règles étant posées, il sera plus facile d'arrêter et de passer à une autre activité.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

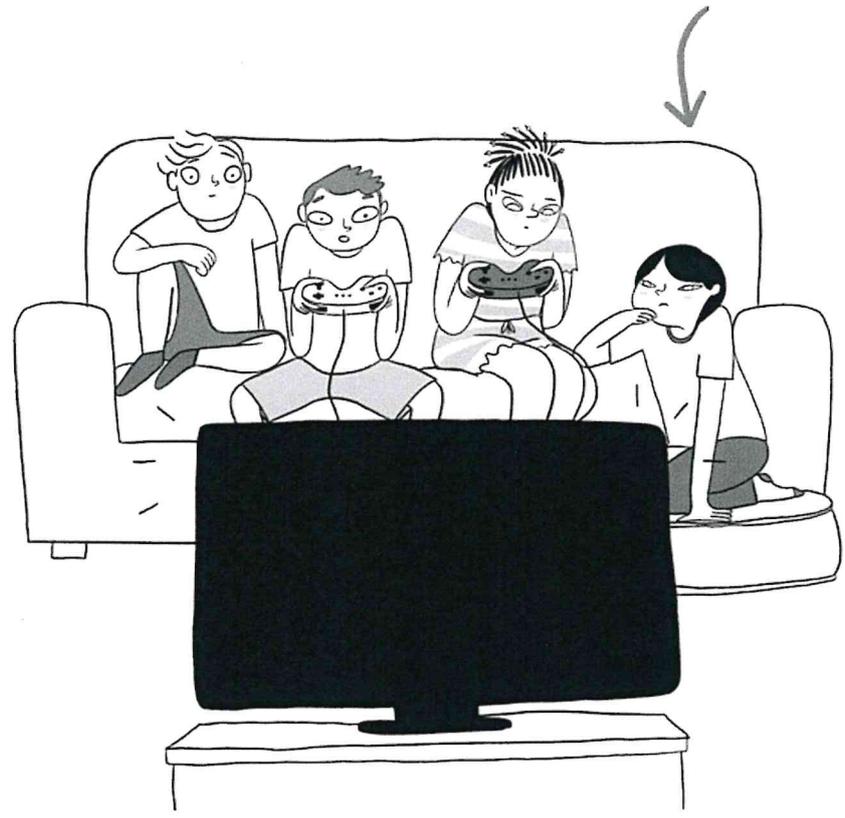


LE SAVIEZ-VOUS ?

Dès la naissance, un bébé commence à prendre conscience de son environnement. Si l'adulte se met à sa hauteur, gazouille, discute, joue avec lui, l'enfant entre en interaction : il imite les expressions du visage, les gestes et reproduit les sons et les mots. Ainsi, il apprend.

Pour entrer en interaction avec lui, l'adulte a besoin d'être « vraiment là », d'avoir une présence active et pas seulement d'être présent physiquement.

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUTOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

mpedia[®] | Agence doo la, www.doola.fr
spécialité de ventant

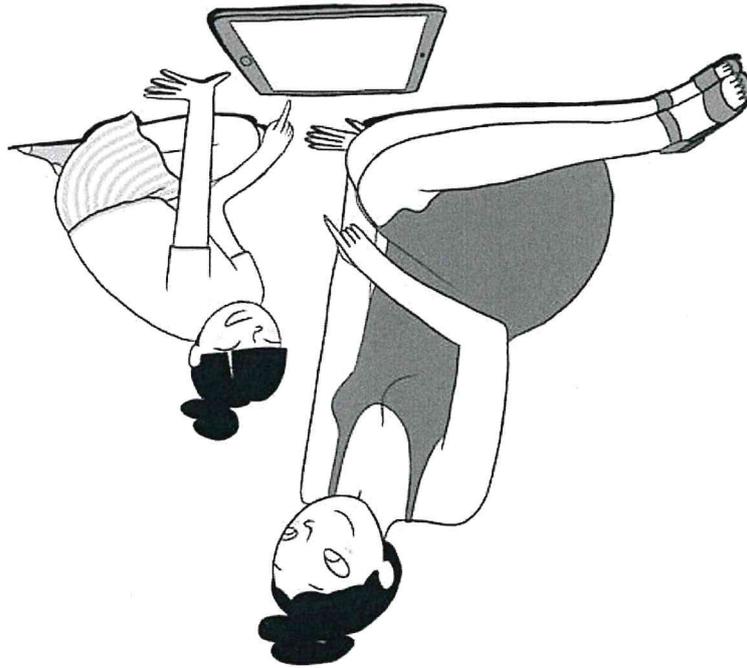




LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique joue un rôle essentiel dans l'évolution de l'enfant, à la fois pour le développement de sa motricité, de ses capacités cognitives, de son bien-être psychologique et de sa maturité affective. Elle lui permet aussi de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger à plusieurs favorise l'intégration sociale !

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants ont un véritable besoin d'attention pour se sentir aimés, et il arrive malheureusement que certains d'entre eux se sentent en compétition avec le smartphone de leurs parents. Les parents sont également un exemple pour leurs enfants, qui se développent et se construisent en grande partie en les imitant. Et si on essayait de partager ce temps devant les écrans ensemble ?

Et pour vous,
le défi du jour,

C'EST
QUOI?

Un programme de :

mpedia.
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.



ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec :

FONDATION
**POUR
L'ENFANCE**

des liens pour mieux grandir



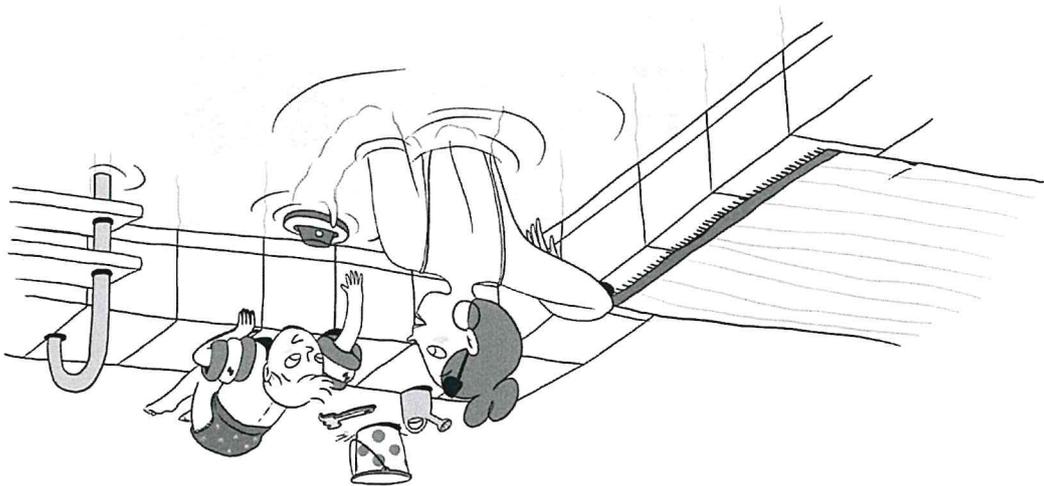
ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
de la Gironde

Réalisé avec le soutien de :

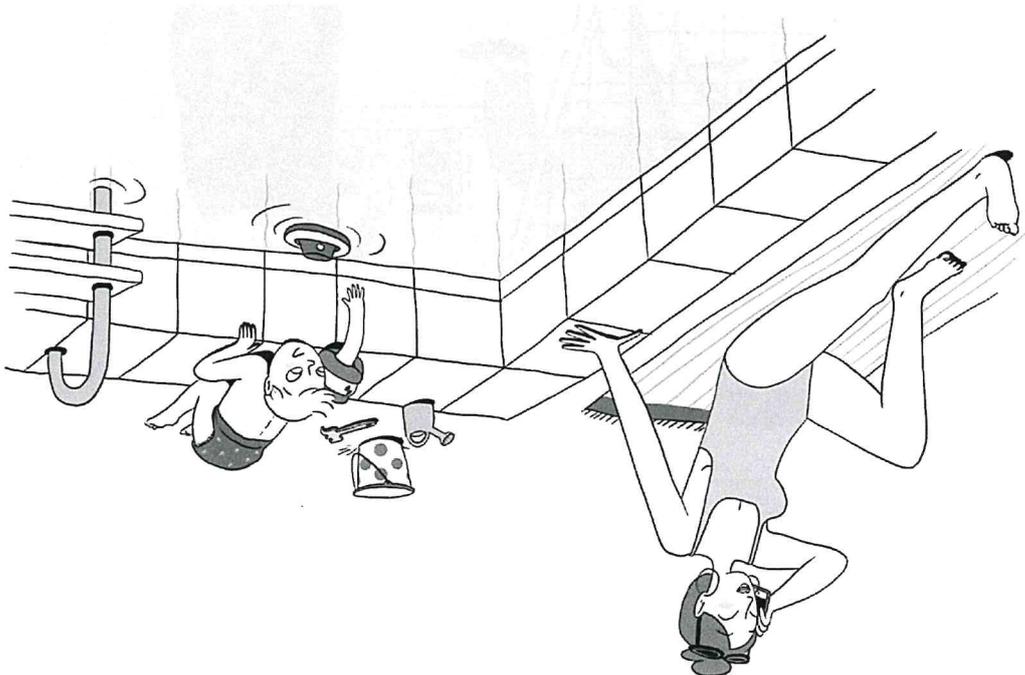


**Santé
publique**
France

52

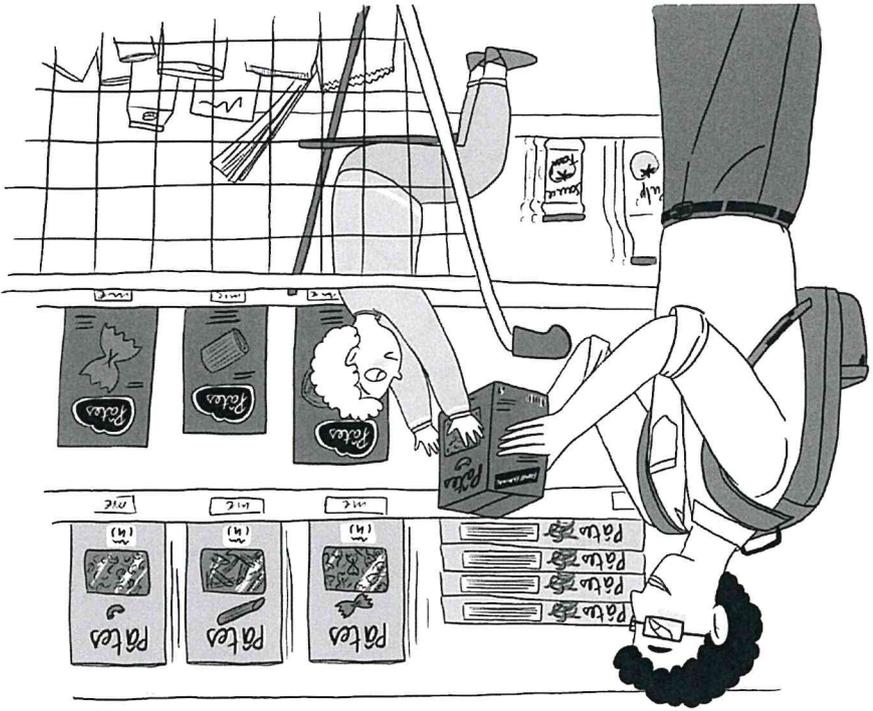


ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

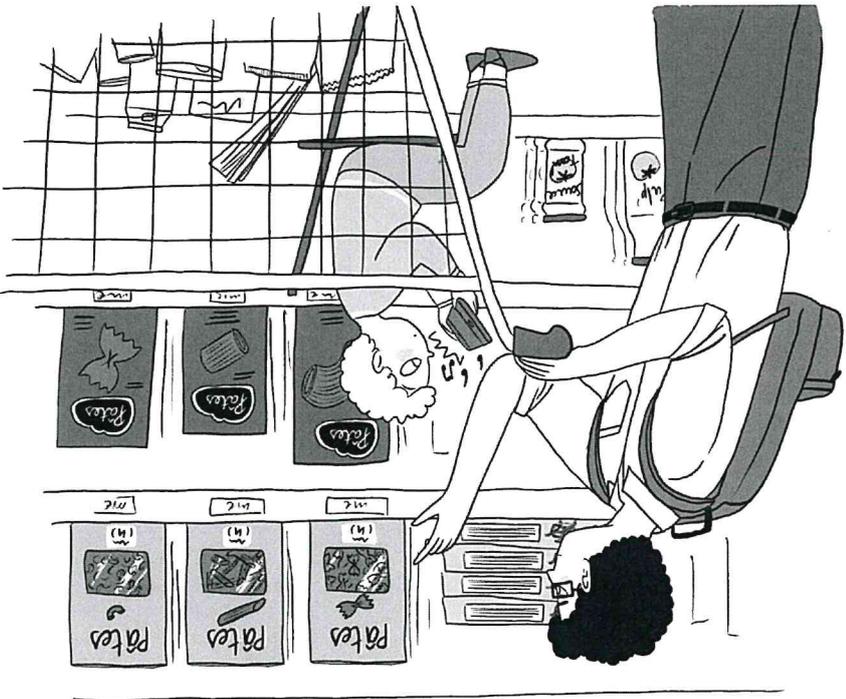


ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS

53



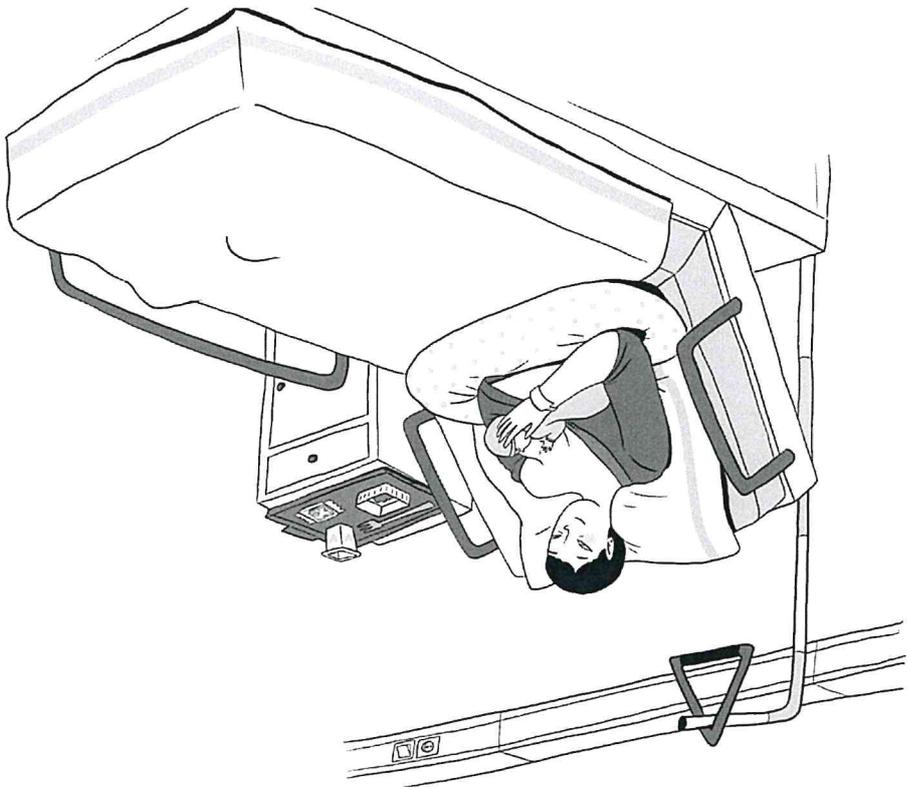
ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



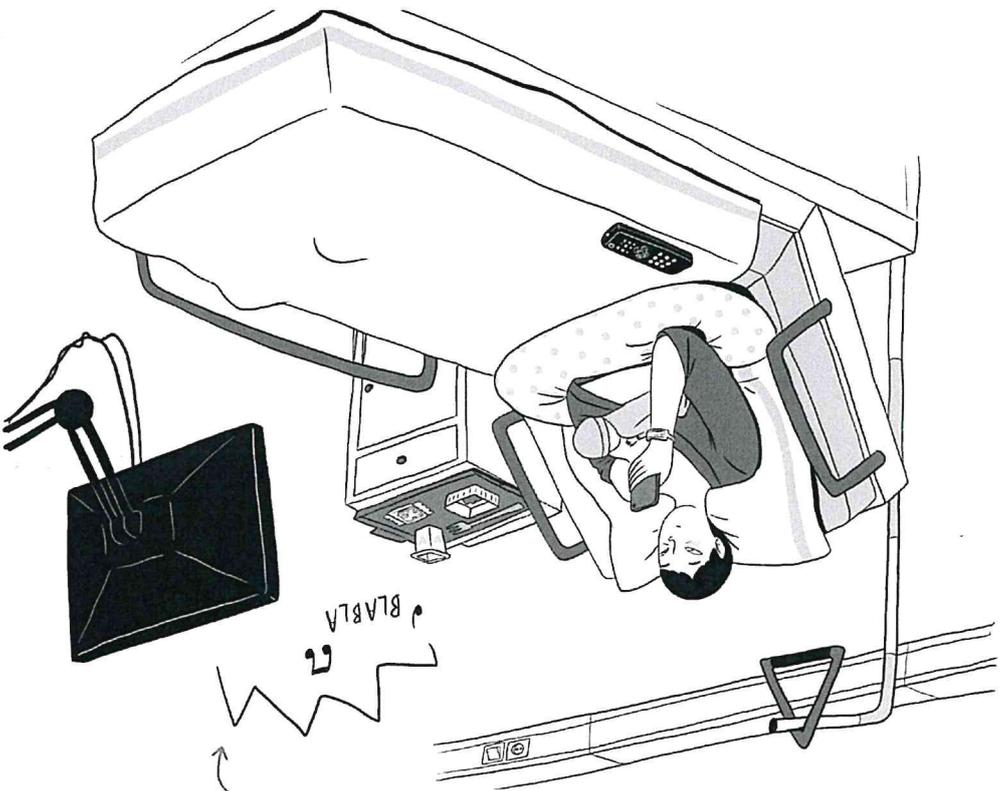
ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



54

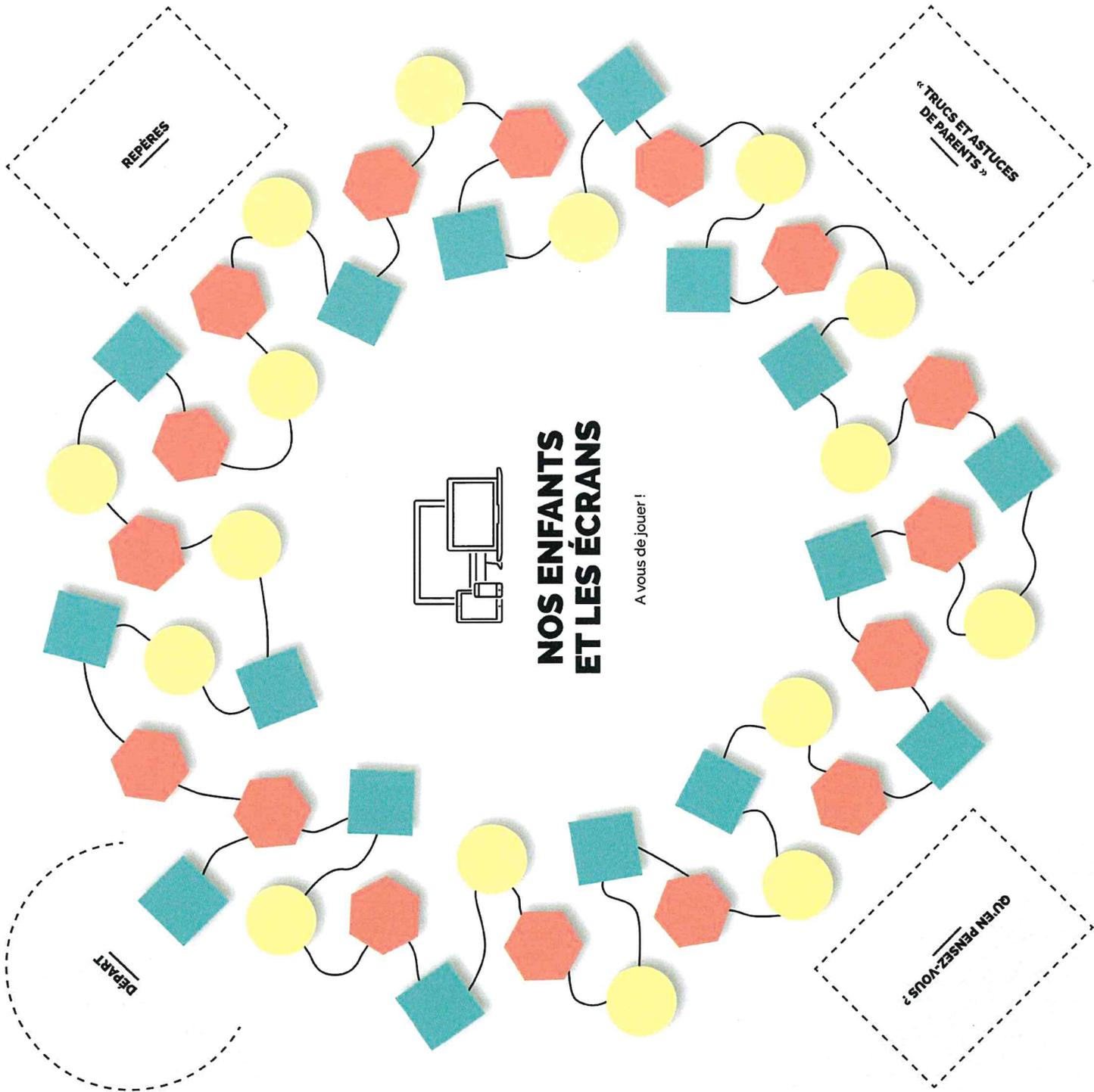


ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS

55





NOS ENFANTS ET LES ÉCRANS

Livret d'animation

Objectifs

Ce jeu est un support d'expression destiné aux parents sur le thème des écrans.

Il a été conçu pour sensibiliser les familles aux enjeux du numérique. Ce thème fait l'objet de multiples interrogations de la part des familles et de toute la communauté éducative.

Cet outil vise ainsi à :

- ⇒ Favoriser les échanges entre parents sur leurs préoccupations, leurs expériences, leurs connaissances et savoir-faire,
- ⇒ Donner de l'information et des repères sur l'usage du numérique,
- ⇒ Valoriser les compétences parentales.

Nombre de participants

Groupe composé de 4 à 10 parents d'enfants et/ou d'adolescents.

Durée

De 45 à 60 minutes.

Matériel

- Le livret d'animation de l'animateur
- Un grand plateau de jeu 50x50 cm
- 34 cartes REPÈRES
- 26 cartes TRUCS ET ASTUCES DE PARENTS
- 40 cartes QU'EN PENSEZ-VOUS ?
- Six pions
- Un dé

Règles du jeu

Chaque joueur choisit son pion et se place sur la case départ.

Le joueur qui obtient le plus grand nombre au lancement du dé commence.

Les participants jouent ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le premier joueur lance le dé et avance son pion en fonction du nombre de points indiqués. Il peut choisir la direction qu'il souhaite prendre.

Il tire une carte de la couleur indiquée sur la case.

Il répond ou réagit à la phrase énoncée. L'animateur invite ensuite les autres participants à réagir et échanger.

C'est ensuite au tour du joueur suivant...

Les cartes

Les thèmes sont différenciés par 3 couleurs différentes.

Les cartes jaunes REPÈRES ont pour objectif d'apporter des informations, des repères d'usage des écrans.



Les cartes bleues TRUCS ET ASTUCES DE PARENTS permettent d'échanger autour du quotidien des parents, de valoriser les compétences des parents en leur permettant d'échanger sur leurs expériences, de favoriser la transmission de savoirs et savoir-faire par les pairs.



Les cartes rouges QU'EN PENSEZ-VOUS ? permettent d'amorcer des débats entre les participants autour de l'utilisation des écrans.



Rôle de l'animateur

⇒ L'animateur pose le cadre de l'animation et définit les règles de vie du groupe pour instaurer un climat de confiance :

- Confidentialité,
- Respect de chacun,
- Non jugement...

Ces règles peuvent être définies en collaboration avec les participants.

⇒ Il anime le débat : régule les échanges, distribue la parole, gère le temps, reformule ce que disent les participants pour s'assurer de la compréhension.

⇒ Il apporte des éclairages et dispense un peu de connaissances à travers les cartes REPÈRES.

⇒ Il adopte une posture bienveillante et porte un regard positif et de non-jugement. Il évite les discours culpabilisants. Il s'appuie sur les potentiels et les ressources de chacun. Il valorise les participants à travers le renforcement positif.

Conseils d'animation

- Proposer un cadre convivial.
- Toute animation doit être préparée et adaptée en fonction du public, du temps imparti et des objectifs fixés en amont.
- L'animateur peut sélectionner les questions avec lesquelles il se sent à l'aise en fonction de ses objectifs et des participants.
- La présence de co-animateur peut être pertinente lorsque le groupe est important.



Réponses aux cartes REPÈRES

1 Si un enfant de moins de 3 ans se trouve régulièrement dans une pièce ou un écran est allumé, qu'est-ce que cela peut produire chez lui ?

Même s'il ne la regarde pas directement, la télé, laissée allumée en permanence, altère les capacités d'attention de l'enfant. Les variations lumineuses de l'écran et le bruit de fond constant de la télé captent le cerveau du plus jeune enfant. Habitué aux mouvements vifs et non fixes, il cherchera que tout soit perpétuellement en mouvement. Le cerveau sera habitué à constamment être tenu en haleine.

2 Que sont les fake-news ?

Cette expression anglo-saxonne galvaudée recoupe en fait des situations bien différentes. Il existe différents types de fausses informations qui circulent, du simple canular à la désinformation volontaire : fausses informations, canulars, manipulation, sites sensationnalistes...

3 Qu'est-ce que le cyber-harcèlement ?

Le cyber-harcèlement est défini comme «*un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule*». Le cyber-harcèlement se pratique via les téléphones portables, messageries instantanées, forums, chats, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, site de partage de photographies etc. Il peut prendre plusieurs formes telles que : les intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne, la propagation de rumeurs, le piratage de comptes et l'usurpation d'identité digitale, la création d'un sujet de discussion, d'un groupe ou d'une page sur un réseau social à l'encontre d'un camarade de classe, la publication d'une photo ou d'une vidéo de la victime en mauvaise posture, le sexting (c'est la

contraction de « sex » et « texting ». On peut le définir comme « Des images produites par les jeunes (17 ans et moins) qui représentent d'autres jeunes et qui pourraient être utilisées dans le cadre de la pornographie infantile ».

www.nonauharcelement.education.gouv.fr

4 Vers qui puis-je m'orienter si mon enfant est accroc et passe trop de temps sur les écrans ?

Médecin, infirmière scolaire, Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP), Consultation jeune consommateur (CJC).

5 Quels sont les signes qui peuvent m'alerter si mon enfant est victime de cyber-harcèlement ?

Anxiété permanente, accès de colère inexplicables, repli sur soi et manque d'entrain, troubles du sommeil ou de l'appétit, résultats scolaires en baisse... Il convient d'être vigilant, à l'écoute et d'installer très tôt une communication de qualité dans la famille.

6 Vers qui orienter mon enfant s'il est victime de cyber-harcèlement ?

D'abord rassurez-le et apportez-lui votre soutien. Conservez les preuves et effectuez un signalement. Le ministère de l'Éducation nationale a mis en place un partenariat avec l'Association e-Enfance. À travers le numéro vert national Net Ecoute, elle propose des moyens techniques juridiques et psychologiques adaptés à la victime de cyber-harcèlement, à sa famille et au personnel éducatif. La victime ou ses parents peuvent prévenir la direction de l'établissement, l'infirmière ou le médecin scolaire. Et n'hésitez pas à consulter un spécialiste pour aider votre enfant à surmonter cette épreuve.

Numéro vert : 3020

7 Comment aider mon enfant à développer son esprit critique ?

Consultez ensemble l'actualité en prenant un support adapté à son âge* et instaurez une discussion, posez des questions et demandez-lui son avis. Ecouter sans juger. Avec les moins de 5 ans faites-le avec des histoires. La bibliothèque du quartier ou de la ville est un lieu intéressant pour éveiller la curiosité des enfants quel que soit leur âge.

* Il existe plusieurs revues destinées aux enfants et adolescents qui décryptent l'actualité (en version papier ou en ligne).

8 Est-ce que les parents passent moins de temps sur les écrans que leurs enfants ?

En moyenne 30h/sem pour les ados (tous types d'écran confondus) et plus de 40h/sem pour les adultes (ils n'ont cependant pas la même utilisation).

9 Quels sont les principaux avantages d'internet ?

C'est un outil de connaissance et d'ouverture sur le monde. Les réseaux sociaux permettent un élargissement des possibilités de communication.

10 Quels sont les plateformes et les réseaux sociaux les plus utilisés par les jeunes et quelle est leur utilité ?

- n°1 : Youtube (89, 1%). Site de vidéos sur lequel les utilisateurs peuvent envoyer, évaluer, regarder, commenter et partager des vidéos ;
- n°2 : Snapchat (61.1%) permet de partager en privé des photos ou vidéos qui se suppriment d'elles-mêmes en 10 secondes (possibilité de faire une capture d'écran) ;

→ n°3 : Instagram (51%). Application pour partage public de photos et de vidéos. L'application est gratuite et sans publicité ;

→ n°4 : Facebook (44,4%). Réseau social en ligne qui permet de publier des images, des photos, des vidéos.

(Adolescents interrogés de 11 à 18 ans en Nouvelle-Aquitaine)

11 A quel âge peut-on avoir légalement un compte sur les réseaux sociaux ?

En France, nous appliquons le droit américain avec la loi COPPA qui interdit aux sites de recueillir des données d'enfants de moins de 13 ans, sans consentement parental. Les jeunes peuvent s'inscrire en mentant sur leur âge sans conséquences. En dessous de 13 ans, ce n'est pas souhaitable car les enfants ne font pas la différence entre la vie publique et la vie privée. A partir de 13 ou 14 ans, en revanche, ils commencent à acquérir un esprit critique qui leur permet de prendre un peu de recul. Certains réseaux sociaux ont cependant des contenus qui ne sont pas adaptés pour les jeunes adolescents (Twitter par exemple).

12 Que risquent nos enfants s'ils tiennent des propos racistes, sexistes ou homophobes sur internet ?

La loi sanctionne la diffusion des propos injurieux, racistes, antisémites, homophobes et diffamatoires sur internet en général, et en particulier sur les réseaux sociaux. Pour les mineurs, les parents sont responsables des propos mis en ligne par leurs enfants. En fonction du type de propos, la sanction peut aller jusqu'à une amende de 12 000€. Apprenez à votre enfant à être respectueux envers ses interlocuteurs. Il est responsable de ses publications. Tout internaute peut être retrouvé via son adresse IP.

13 A partir de quel âge peut-on initier un enfant à internet ?

9 ans est un minimum avec un accompagnement au moins jusqu'à l'entrée en collège. L'accompagnement n'est pas seulement destiné à éviter que l'enfant soit confronté à des images difficilement supportables. Il doit lui permettre d'intégrer trois règles essentielles : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce que l'on y met restera éternellement, et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution parce qu'il est impossible de savoir si c'est vrai ou faux.

14 A partir de quel âge l'enfant est-il en capacité d'aller seul sur internet ?

Internet seul à partir de 12 ans, avec prudence. Un accompagnement des parents reste nécessaire. Il faut définir avec l'enfant des règles d'usage, convenir d'horaires prédéfinies de navigation, mettre en place un contrôle parental...

15 A partir de quel âge peut-on laisser l'enfant jouer seul à la console de jeu ?

A partir de 6 ans, on peut lui faire découvrir ce loisir, de façon modérée et toujours avec lui. Par la suite, il est important de veiller à ce que le jeu respecte son rythme de développement. Pour les plus jeunes : des jeux qui se jouent à plusieurs, en familles. En grandissant, lui proposer des jeux variés pour qu'il développe sa curiosité.

16 Jusqu'à quel âge est-il recommandé d'éviter l'exposition à la télévision ?

Eviter la télévision avant l'âge de 3 ans. Pour favoriser son développement, l'enfant a besoin d'utiliser ses 5 sens, de manipuler et d'interagir avec son entourage et son environnement. La télévision n'est jamais interactive.

17 A quel moment de la journée est-il préférable d'éviter les écrans ?

Éviter l'écran le matin avant l'école, qui peut gêner ses capacités d'attention et de concentration. Le repas est un moment de partage. La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Et enfin, l'exposition aux écrans avant de se coucher peut nuire au sommeil. Il est recommandé d'éteindre les écrans au moins 1 heure avant d'aller au lit.

18 Quels signes d'alerte montrent qu'un enfant passe trop de temps sur les écrans ?

Il commence à jouer toute la nuit et perd la notion du temps ; il se replie au domicile et abandonne ses autres loisirs ; ses résultats scolaires connaissent une forte baisse ; il a des troubles de l'humeur, semble triste, voire parfois agressif quand il ne peut pas jouer ; ses relations sociales dans la vie réelle diminuent ; il se détourne de sa famille et est au centre des conflits familiaux. Cette opposition familiale dépasse des éléments de l'adolescence habituelle.

19 Le contrôle parental est-il 100% efficace ?

Il n'est pas rare que les pages censées être bloquées passent à travers les mailles du filet. A chaque instant, il se crée de nouveaux sites violents ou pornographiques et il est difficile d'en établir une liste exhaustive même si des logiciels de protection sont automatiquement mis à jour. Attention à la confidentialité du mot de passe permettant de paramétrer, voire de désactiver le contrôle parental. Changez-le souvent et n'optez pas pour le nom du chien, trop facile à deviner !

20 Qu'est-ce qu'un Youtubeur ?

Un Youtubeur est une personne qui diffuse via Youtube un contenu vidéo sur un thème spécifique : cuisine, maquillage, jeux-vidéos, humour... L'objectif d'un Youtubeur est d'atteindre un maximum de personnes et d'agrandir sa communauté. Pour cela, il poste régulièrement de nouveaux contenus.

21 Quels sont les principaux risques d'internet ?

Non-respect de la vie privée, accès facile à la pornographie, cyber-intimidation (voir cyber-harcèlement), prédateurs sur internet, Spam, désinformation (ou « fake news »), contenu violent/choquant, addiction aux jeux de hasard.

22 Quand je fais des recherches sur internet, les sites qui apparaissent en premier sont-ils les plus fiables ?

Les résultats qui s'affichent en premier lors d'une recherche ne sont pas forcément les plus pertinents ou les meilleurs. Pour apparaître avant tout le monde sur les moteurs de recherche, il existe toutes sortes de stratégies : date de parution, nombre de consultations, paiement pour être plus haut dans la liste...

23 Comment sensibiliser les enfants et les ados aux dangers d'internet ?

En tant que parent, vous avez en effet un rôle essentiel à jouer dans l'éducation au numérique. Experts ou moins, vos enfants ont besoin de votre écoute, de votre bon sens et de votre expérience pour développer un regard critique et mieux profiter des nouvelles possibilités qui leur sont offertes. S'intéresser à ce que font vos enfants ; les accompagner ; vérifier les paramètres de sécurité. Dites-lui de ne pas diffuser d'image de lui suggestive, dénudée ou même ridicule. Soyez vigilant aux rencontres en ligne de vos enfants.

Conseil pratique sur : www.internetsanscrainte.fr

24 Comment protéger mon enfant qui surfe seul sur internet ?

Mettez l'ordinateur dans une pièce commune ; ouvrez absolument une session utilisateur pour chaque membre de la famille ; assurez-vous que les mots de passe utilisés sont sécurisés et activez les paramètres de confidentialité ; apprenez tout de suite à vos enfants à se déconnecter quand ils quittent un compte ; accompagner votre enfant au départ ; apprenez lui à préserver ses données privées et à respecter sa vie privée et celle des autres ; installez un anti-virus, avec pare-feu, cela peut prévenir les intrusions sur l'ordinateur ; pensez au contrôle parental.

25 Qu'est-ce que la norme PEGI ?

Pan-European Game Information ce qui signifie Système Européen d'information sur les jeux. Les pictogrammes PEGI apparaissent sur le devant ou le dos de l'emballage et indiquent l'une des classes d'âge suivantes : 3, 7, 12,16 et 18. Ils donnent une indication fiable du caractère adapté du contenu du jeu en termes de protection des mineurs. La classification par âge ne tient pas compte du niveau de difficulté ou des aptitudes requises pour jouer à un jeu.

26 Comment vérifier si une information est fiable ?

Identifier l'auteur du message : qui s'exprime ? S'agit-il d'un média connu, d'une personnalité publique ou bien d'un site internet dont vous n'avez jamais entendu parler ?

La date de publication peut aussi être un bon moyen de vérifier la véracité de l'information. Si par exemple, une image décrite comme ayant été prise lors des attentats de Paris en 2015 se retrouve dans un article publié en 2013 c'est que sa description est fausse. Il est toujours possible de vérifier une information en dehors d'internet : livres, dictionnaires ou en discutant avec une personne qualifiée de votre entourage.



27 De quelle manière peut-on se protéger sur les réseaux sociaux ?

Créer un mot de passé sécurisé qui comporte des lettres alphabétiques en majuscule et minuscule, des chiffres et surtout des caractères spéciaux ; accepter seulement les personnes que vous connaissez bien ; dans CONFIDENTIALITE possibilité de gérer les paramètres de confidentialité ; n'oubliez pas de fermer toute session active.

28 Quels sont les risques encourus si je diffuse des photos de personnes à leur insu ?

Le droit à l'image est applicable sur internet et quel que soit le mode de diffusion de la photographie et de la séquence vidéo.

29 Est-ce que les jeux gratuits sur internet le sont vraiment ?

Il n'est pas nécessaire de payer pour acquérir le jeu dans son intégralité, ni de souscrire à un abonnement et ce, quel que soit le support. Cependant, bien que le jeu soit rentable, il a bien fallu trouver un moyen de le financer. Des publicités sont alors présentes ainsi que des achats intégrés facultatifs d'objets, de services ou de fonctionnalités. Le jeu gratuit va alors chercher d'une manière ou d'une autre à frustrer ou aguicher le joueur pour le pousser à la dépense ou à visionner des pubs.

30 Qui sont les promeneurs du net ?

Les promeneurs du net sont des professionnels qui écoutent, informent, accompagnent, conseillent et préviennent. Et pour mieux accomplir sa mission, il entre en contact et crée des liens avec les jeunes des réseaux sociaux. Son but n'est jamais la surveillance, mais bien l'accompagnement des jeunes et la recherche de réponses à leurs interrogations.

Annuaire des promeneurs du net accessible en ligne :

www.promeneursdunet.fr/annuaire/list

31 Quelles sont les conséquences à la surconsommation d'écran chez les jeunes ?

La surconsommation d'écran nuit à l'attention, au développement du langage, à la qualité du sommeil. Elle a un impact sur la réussite scolaire et les comportements (agressivité, passivité, repli sur soi, estime de soi, stress, hyperactivité...). L'écran se substitue également à la pratique de jeux et d'activités physiques (sédentarité) et est susceptible d'entraîner déséquilibre alimentaire, problèmes de posture, donc un risque accru à long terme d'obésité, d'hypertension, diabète de type 2, problèmes cardiovasculaires...

32 Pornographie, violence... Comment protéger votre enfant des contenus choquants ?

Installer un logiciel de contrôle parental mais également un moteur de recherche adapté à l'âge de votre enfant. Installer un bloqueur de publicité pour éviter l'ouverture de fenêtres pop-up aux contenus parfois très crus. Le journal télévisé n'est pas un programme adapté aux jeunes enfants et cela peut les perturber. Soyez vigilant aux signalétiques (ex : PEGI) pour vous aider à choisir les programmes, jeux ou vidéos adaptés à leur âge.

Ex. de moteur de recherche adapté pour les enfants : www.qwantjunior.com

33 Pourquoi est-ce important que les enfants jouent à d'autres jeux que sur les écrans ?

Le jeu joue un rôle essentiel dans le développement cognitif et social de l'enfant : il stimule l'attention, le langage, la résolution de problème, il structure la pensée, il développe la sociabilité (la gestion des émotions, la maîtrise de soi, la gestion des conflits...)

34 Qu'est-ce que la lumière bleue ?

La lumière bleue est une composante visible de la lumière. Cette lumière émise par les écrans perturbe le cycle du sommeil. Elle accroît la vigilance en inhibant la sécrétion de mélatonine, hormone clé de l'endormissement. Il est donc recommandé d'éviter l'exposition aux écrans avant de dormir.

Sources

➔ La famille tout-écran, série web de la CAF de 15 épisodes qui permet d'informer les familles et de prévenir les risques liés aux usages des écrans.

➔ www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Site créé par l'UNAF - Union Nationale des Associations Familiales - pour aider à trouver un équilibre familial autour des écrans.

➔ www.naitreetgrandir.com

Soutient les parents dans le développement de leur enfant et offre une source d'information fiables et validées par des professionnels de la santé.

➔ www.nonaharcelement.education.gouv.fr

Apporte des informations et des ressources aux familles et aux professionnels sur la question du harcèlement.

➔ www.internetsanscrainte.fr

Vise à donner aux jeunes une plus grande maîtrise de leur vie numérique.

➔ www.clemi.fr

Site internet du Centre pour l'éducation aux médias et à l'information.

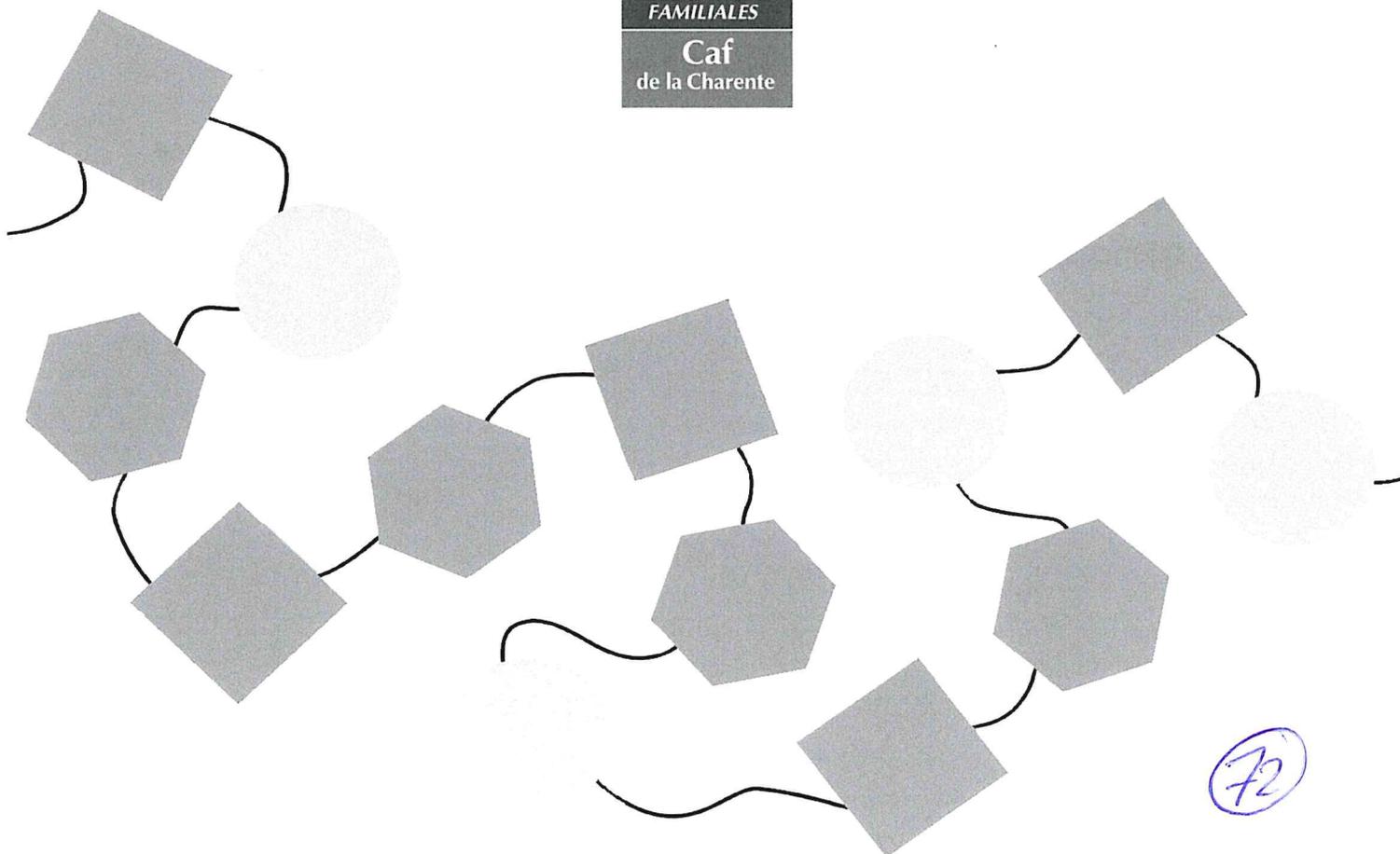
➔ L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques, Institut de France Académie des sciences, avril 2019.

NOS ENFANTS ET LES ÉCRANS est un outil développé par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine avec la contribution de :

- ➔ l'Association Bandiat Passions
- ➔ le centre social de l'ASERC
- ➔ Line Huchet, designer industriel
- ➔ Ophélie Guillet, stagiaire éducatrice spécialisée, Service AEMO de la Charente



Financé par



**Si un enfant de moins de 3 ans
se trouve régulièrement dans des pièces
où un écran fonctionne,
qu'est-ce que cela peut produire chez lui ?**

1

**Qu'est-ce que
le cyber-harcèlement ?**

3

**Quels sont les signes qui peuvent vous alerter
que votre enfant est victime
de cyber-harcèlement ?**

5

**Comment aider mon enfant
à développer son esprit critique ?**

7

Que sont les fake news ?

2

**Vers qui pouvez-vous vous orienter
si vous soupçonnez votre enfant
d'être accros aux écrans ?**

4

**Vers qui orienter votre enfant
s'il est victime de cyber-harcèlement ?**

6

**Est-ce que les parents passent moins de
temps sur les écrans que leurs enfants ?**

8

73

Quels sont les principaux avantages d'internet ?

9

Quels sont les plateformes et les réseaux sociaux les plus utilisés chez les jeunes et quelle est leur utilité ?

10

A quel âge peut-on avoir légalement un compte Facebook ?

11

Que risquent nos enfants s'ils tiennent des propos racistes, sexistes ou homophobes sur internet ?

12

A partir de quel âge peut-on initier un enfant à internet ?

13

A partir de quel âge l'enfant est-il en capacité d'aller seul sur internet ?

14

A partir de quel âge peut-on laisser l'enfant jouer seul à la console de jeu ?

15

Jusqu'à quel âge est-il recommandé d'éviter l'exposition à la télévision ?

16

74

**A quel moment de la journée est-il
préférable de supprimer les écrans ?**

17

**Quels signes d'alerte montrent qu'un
enfant passe trop de temps sur les écrans ?**

18

**Le contrôle parental est-il
100% efficace ?**

19

Qu'est-ce qu'un youtuber ?

20

**Quels sont les principaux
risques d'internet ?**

21

**Quand je fais des recherches sur internet,
les sites qui apparaissent en premier
sont-ils les plus fiables ?**

22

**Comment sensibiliser les enfants et ados
aux dangers d'internet ?**

23

**Comment protéger mon enfant
qui surfe seul sur internet ?**

24

75

Qu'est-ce que la norme PEGI ?

25

**Comment vérifier
si une information est fiable ?**

26

**De quelle manière peut-on se
protéger sur les réseaux sociaux ?**

27

**Quels sont les risques encourus
si je diffuse des photos de personnes
à leur insu ?**

28

**Est-ce que les jeux gratuits sur internet
le sont vraiment ?**

29

Qui sont les promeneurs du net ?

30

**Quelles sont les conséquences de la
surconsommation d'écran
chez les jeunes ?**

31

**Pornographie, violence...
Comment protéger votre enfant
des contenus choquants ?**

32

76

**Pourquoi est-ce important
que les enfants jouent ?**

33

Qu'est-ce que la lumière bleue ?

34

77

Je laisse mon enfant devant un écran, comme ça, il se calme et je peux faire autre chose.

Les adolescents consacrent beaucoup d'énergie à leur image, leurs photos sur Facebook.

Je regarde régulièrement le compte Facebook de mon ado.

La télévision a déjà réduit les échanges au sein de la famille. Avec internet, c'est pire !

Pour aider son enfant sur internet, il faut s'y connaître.

Les jeux vidéo violents rendent les enfants violents.

Si je n'ai pas d'ordinateur et de télé à la maison, je protège mon enfant.

Le numérique constitue un formidable outil éducatif et créatif.

Les jeunes d'aujourd'hui ultraconnectés n'ont pas besoin de vous pour surfer sur internet.

Un enfant peut se sentir délaissé quand ses parents passent trop de temps sur leurs téléphones.

Les parents manquent d'expérience pour accompagner leurs enfants sur internet.

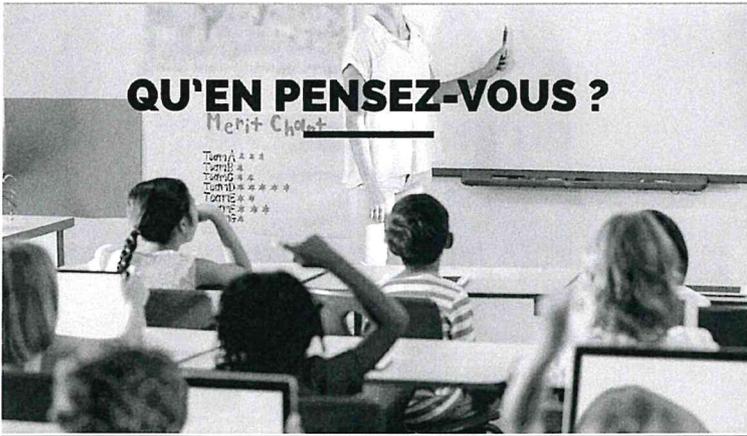
À créer.

Une quantité pharaonique d'informations personnelles circulent sur le web. Cela a un impact sur le recrutement des entreprises.

Les réseaux sociaux sont un soutien contre la solitude.

Internet est une formidable fenêtre ouverte sur la connaissance.





QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?

81



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?



QU'EN PENSEZ-VOUS ?

**A la maison,
comment gérer le temps
consacré aux écrans ?**

**Votre enfant veut regarder
des dessins animés
en rentrant de l'école...
Que faites-vous ?**

**Quelles activités proposez-vous
à votre enfant pour le calmer ?**

**Votre enfant joue régulièrement
avec son portable, tard le soir.
Le matin, il est trop fatigué.
Que lui proposez-vous ?**

**Votre enfant se plaint qu'il s'ennuie.
Comment réagissez-vous ?**

**Votre enfant est tombé malencontreusement
sur un programme inadapté à son âge.
Depuis il fait des cauchemars.
Comment le rassurer ?**

**Quelles activités partagez-vous
avec vos enfants ?**

**Comment gérer
l'usage des écrans en famille ?**

**Vous surprenez votre adolescent en train de visionner, avec des camarades, des films pornographiques.
Quelle est votre réaction ?**

**Votre adolescent dépasse sans cesse son forfait de téléphone.
Comment réagir ?**

**A peine rentré, votre enfant «se reconnecte» avec les réseaux sociaux.
Comment réagir ?**

**Votre adolescent refuse de venir manger avec vous car il ne veut pas rater son feuilleton préféré à la télévision.
Comment réagir ?**

**Votre adolescent n'arrive pas à se détacher de son ordinateur, vous pensez que c'est pour cela qu'il n'arrive pas à aller se coucher.
Comment faire ?**

**Votre enfant veut une télé dans sa chambre.
Comment réagir ?**

**Votre enfant a diffusé des propos illicites sur les réseaux sociaux.
Comment réagissez-vous ?**

**C'est l'heure du repas, vous êtes débordé, rien n'est prêt et votre enfant de 6 ans vous demande sans cesse de l'attention.
Que proposez-vous ?**

**Vous partez avec votre enfant
pour un voyage de 4h...**

**Vous n'êtes pas à la pointe du numérique.
Comment accompagnez-vous votre enfant
dans l'utilisation d'internet ?**

**Votre enfant de 8 ans
veut un téléphone portable.
Que lui répondez-vous ?**

**Vous vous rendez compte que votre enfant
poste des vidéos en ligne.
Comment réagir ?**

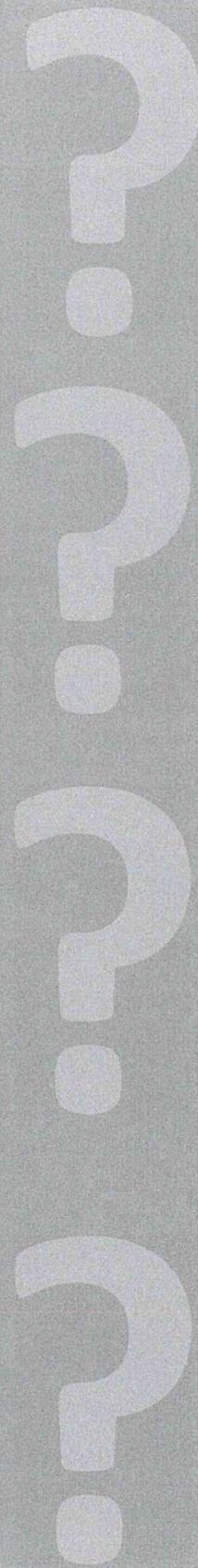
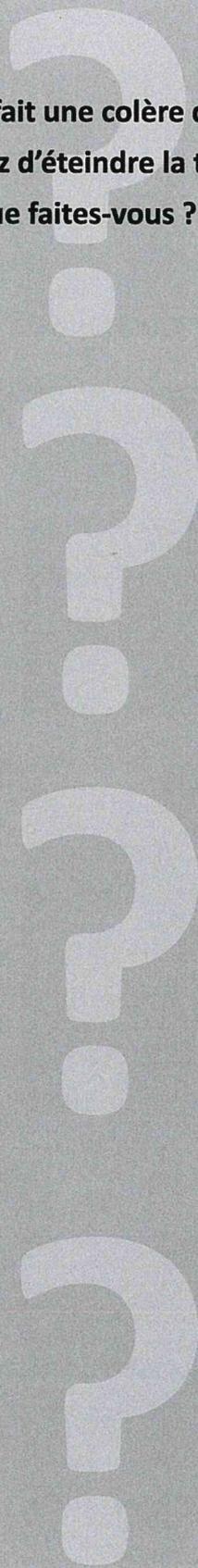
**Votre « ado » veut aller rencontrer
une personne dont il a fait la connaissance
sur internet.
Comment réagissez-vous ?**

**Films violents, journaux télévisés avec des
corps sans vie, personnes accidentées,
scènes de guerre ou d'émeute...
Comment parler de cela avec ses enfants ?**

**Comment faire pour trouver
un moment à soi
quand on a des enfants ?**

**Que faire pour que votre enfant
préfère jouer plutôt que de rester
devant l'écran ?**

**Votre enfant fait une colère quand vous
lui demandez d'éteindre la télévision.
Que faites-vous ?**



8

Info Intox Écrans

Hygiène de vie / Scolaires (lycéens, collégiens), étudiants, jeunes en insertion

Description

Ce jeu de cartes permet d'amener un débat par le biais d'affirmations auxquelles on peut répondre par « info » (vrai) ou par « intox » (faux) sur les différents domaines du numérique.

Type de support

Jeu d'acquisition de connaissances

Profil du public

Scolaires (lycéens, collégiens), étudiants, jeunes en insertion

Âge du public

13-25 ans

Thématique principale

Hygiène de vie / Écrans / Sommeil / Réseaux Sociaux

Éditeur

Crips Île-de-France

Date

Janvier 2022

Utilisation

- En groupe / en individuel
- Avec animateur/animateur

Difficulté d'utilisation

- Connaissances **1 2 3 4 5**
- Technique d'animation **1 2 3 4 5**

Objectifs pédagogiques de l'outil

- Acquérir des connaissances sur la thématique du numérique
- Développer un esprit critique par rapport aux fausses croyances et représentations sur ces sujets

Thèmes abordés

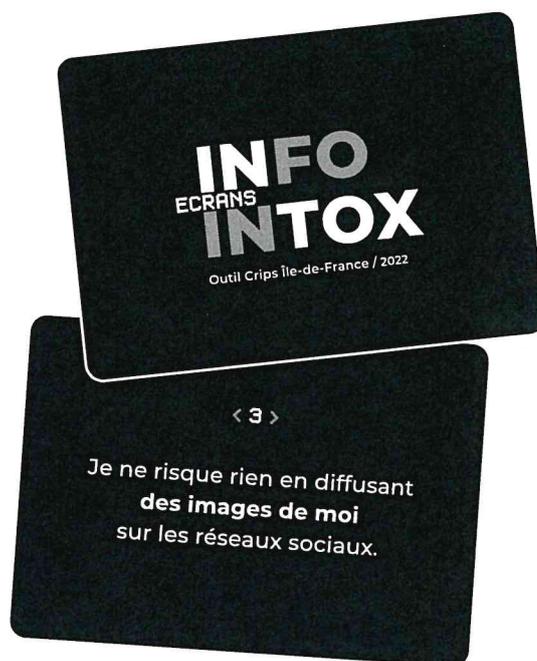
- Écrans: type, temps d'usage, habitude
- Motivations à utiliser les écrans
- Usages problématiques / dépendance
- Santé mentale / physique
- Bien-être: émotions, plaisir, besoin
- Risques des écrans
- Bénéfices des écrans

Compétences psychosociales mobilisées

- Savoir communiquer efficacement
- Avoir conscience de soi
- Avoir une pensée critique
- Savoir résoudre les problèmes

Contexte de l'outil

Cet outil fait partie du parcours « Ça capte ou pas ? » mis en place à l'Atelier.



Matériel

Jeu de 28 cartes
Taille: cartes de dimension 10,5 x 7,4 cm

Consigne

« Je vais énoncer des affirmations. Si vous pensez que cette affirmation est vraie, répondez par "info"; si vous pensez que l'information est fautive, répondez par "intox". »

Conseil d'utilisation de l'outil

Le participant ou la participante ou l'animateur/animateur sélectionne une carte, la lit et y répond. Un débat peut être mené autour de ces interrogations.

Une fois la réponse donnée, si elle est correcte, l'animateur/animateur valide la connaissance. Dans le cas contraire, l'information correcte est apportée par l'animateur/animateur qui permet l'appropriation de celle-ci par les participants et participantes.

Le rôle de l'animateur/animateur est d'interroger les personnes qui participent sur leurs choix afin de connaître l'origine de l'information: est-ce que cette dernière a été entendue dans les médias, apprise par les pairs ?

La personne réalisant l'animation peut au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe. Il est également important pour l'animateur/animateur de choisir des cartes avec lesquelles il ou elle se sent à l'aise.



Selon les profils du groupe, l'animateur/animateur peut utiliser cet outil avec les publics migrants, et les personnes en situation de handicap.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

- L'outil incitant à la participation et s'avérant plutôt ludique, il peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.
- L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes.
- L'outil ouvrant sur de nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.

Limites

- L'outil nécessite de la part de l'animateur/animateur de solides connaissances sur les thématiques abordées, ainsi qu'une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.

Ressources

- **Les amis / les parents.**
- **Les CJC** (consultations jeunes consommateurs) : consultations gratuites et anonymes sur les questions des conduites addictives.
- **e-Enfance** : association de sensibilisation aux bonnes pratiques du numérique pour les jeunes, et de conseils pour les parents et professionnels de l'éducation. Principale lutte : le cyberharcèlement entre élèves et un usage responsable d'Internet. Le **3018** (téléphone ou application) : agira auprès des réseaux sociaux pour obtenir la suppression des contenus qui te portent préjudice.
- **Le bon usage des écrans** : site Internet d'information sur les usages des écrans, risques, conséquences.
- **La CNIL** (commission nationale de l'Informatique et des Libertés) : organisme d'État qui veille sur la protection des données personnelles dans les fichiers informatiques personnels ou publics. Rôle d'alerte, de conseil, d'information ; pouvoir de contrôle et de sanction.
- **Le Décodex** : outil du journal *Le Monde* (attention, il peut y avoir des erreurs car il y a peu de recul).
- **Fil Santé Jeune** : site Internet d'information sur la santé globale à destination des 12-25 ans.
- **Stop au cybersexisme** : centre Hubertine Auclert.
- **L'Atelier** : lieu d'accueil gratuit et anonyme ouvert aux jeunes de 13 à 25 ans.

Aide à l'animation

1. L'ABUS D'ÉCRANS AFFECTE UNIQUEMENT LES YEUX. INTOX

1. À quoi sont exposés les yeux face au numérique ?
 2. Comment protéger ses yeux ?
 3. Quelles autres choses peuvent être affectées ?
- Les écrans sont fabriqués avec les LED, une technologie qui est un éclairage artificiel donnant de la lumière bleue. L'exposition à cette lumière bleue a des effets négatifs sur la rétine. En résumé, la lumière bleue des écrans peut affecter la vision. Les enfants et les jeunes sont plus exposés : leurs yeux ne filtrent pas complètement la lumière bleue.

Source : Ministère des Solidarités et de la Santé. Effets sur la santé de l'exposition à la lumière bleue [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2019 [cited 2021 Aug 26]. Available from: <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/activites-humaines/exposition-aux-ondes/article/effets-sur-la-sante-de-l-exposition-a-la-lumiere-bleue>

Pour les enfants et les adolescents, de nombreuses conséquences peuvent apparaître :

- sur l'apprentissage essentiel à leur développement physique, psychique et social,
- sur le développement du cerveau des enfants,
- sur l'apprentissage de compétences fondamentales (langage, lecture),
- sur leur capacité d'attention.

Pour les adultes, la problématique est de séparer l'usage personnel et professionnel des écrans.

Source : Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20^e Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Quelques tips pour que les écrans abiment moins les yeux

- régler l'intensité de la lumière des écrans,
- régler le contraste des écrans,
- régler la position des écrans (distance de 50 à 90 cm des yeux),
- augmenter la taille des textes lus,
- faire des pauses régulières (20 secondes toutes les 20 minutes en fixant à 20 pieds = 6 mètres de distance),
- cligner souvent des yeux,
- utiliser des filtres à lumière bleue (filtre lunettes ou écran).

2. J'AI LE DROIT DE DIFFUSER DES VIDÉOS / IMAGES DE QUELQU'UN SANS LUI DEMANDER LA PERMISSION. INTOX

1. Pour quelles raisons faire ça ?
2. Quels peuvent être les impacts pour la personne concernée (celle sur la vidéo / image) ?
3. Quelles peuvent être les conséquences pour les personnes qui partagent les photos/vidéos ?
4. Qu'est-ce que le consentement ?
5. Qu'est-ce que la propriété intellectuelle ?
6. Qu'est-ce que le droit à l'image ?

Le droit à l'image concerne la diffusion d'une photo d'une personne physique (article 9 du Code Civil : le droit au respect et à la vie privée). Les sanctions pour l'utilisation d'une image sans autorisation peuvent être



pénales (prendre en photo / filmer une personne dans un lieu privé: 1 an de prison + 45 000 euros d'amende), sanctions civiles (dommages - intérêts) ou sanctions de la CNIL.

Source: Fondation pour l'Enfance. Une personne menace de diffuser une photo ou une vidéo intime de mon enfant sur Internet [Internet]. Fondation pour l'Enfance. 2021. Available from:

<https://www.fondation-enfance.org/jai-besoin-daide/je-suis-adulte/dangers-sur-internet/personne-menace-de-diffuser-photo-video-intime-de-enfant-internet/>

Attention, ce n'est pas le fait de filmer / prendre en photo qui est sanctionné (il faut tout de même l'accord des personnes), mais la **diffusion sans accord** de la ou des personnes. La diffusion avec une volonté de nuire / d'être malveillant est encore plus pénalisée. La question de la diffusion de contenu amène plusieurs concepts:

– **Le consentement** (il s'agit de savoir-être et de savoir-vivre, c'est mieux pour tout le monde de s'assurer du consentement avant un acte, et pas uniquement avant de prendre quelqu'un en photo ou vidéo, par exemple).

– **La protection de la vie privée / droit à l'image** (non divulgation d'informations privées car une photo ou un film peut véhiculer des informations).

– **L'intention de nuire, la diffamation, la menace, le chantage**, etc.

Il est possible d'envoyer des photos de soi dénudées ou des nues à son ou sa partenaire, si les deux personnes sont consentantes. Cette photo doit rester privée, même une fois la relation terminée. Si la photo à caractère sexuel est diffusée, c'est ce qu'on appelle du "revenge porn".

Le caractère sexuel des contenus est une circonstance aggravante puisque le délit passe dans ce contexte d'un à deux ans de prison, et de 45 000 à 60 000 euros d'amende.

Le revenge porn c'est à la fois: le non-respect de la vie privée + atteinte au droit à l'image + volonté de nuire + chantage / menace (parfois). Même si l'acte sexuel filmé était consenti et même si la prise d'image pour usage privé était consentie au moment de l'acte, la diffusion sera sanctionnée par la loi.

Pour se protéger: que faire et que dit la loi?

Que faire en cas de revenge porn ?

- Garder des preuves (prendre des captures d'écran).
- Signaler le contenu (sur la plateforme de diffusion mais aussi sur Pharos www.internet-signalement.gouv.fr ou la plateforme du service public pour signaler une violence sexuelle service-public.fr/cmi).
- En parler à une personne de confiance ou à un numéro d'écoute comme e-Enfance au 3018.

La loi punit le cyberharcèlement de 2 ans de prison et de 30 000 euros d'amende.

Il est possible d'effacer tes données: c'est le «droit à l'oubli» ou «droit à l'effacement».

De nombreuses vidéos peuvent être diffusées sans la permission de la personne concernée, tant que ça ne nuit pas à son image (par exemple, certains comptes snapchat diffusent des photos volées où l'on voit des jeunes tromper leur partenaire ou embrasser quelqu'un

d'autre en soirée, et la photo est diffusée sur un compte public. Ça a des conséquences sur la réputation, le couple). Dans ce genre de cas, le droit à l'image n'est pas respecté, et la personne peut porter plainte.

Source: Avocats droit. Risques de la diffusion de photos sans permission [Internet]. Available from:

<https://www.avocatsdroit.com/quels-risques-presente-la-diffusion-des-photos-sans-autorisation/>

3. JE NE RISQUE RIEN EN DIFFUSANT DES IMAGES DE MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. INTOX

1. Quels peuvent être les risques à diffuser des images de soi? Est-ce que cela vaut pour tout type d'images?
2. Que peut-on partager sur les réseaux? Pour quelles raisons le fait-on?
3. Est-ce que nos données sont sécurisées? De quelles données s'agit-il?
4. C'est quoi les cookies? As-tu remarqué qu'on te demande ton consentement pour l'utilisation de tes données?

cf. infos carte 2.

Partager certaines données peut être dangereux:

- partage des codes de sécurité,
- partage de la géolocalisation,
- partage d'images privées / à caractère sexuel,
- partage de données personnelles (rib, carte d'identité, adresse, numéro de téléphone, nom de famille, plaque d'immatriculation).

Il faut faire attention aux données transmises sur les réseaux et Internet et faire attention aux personnes y ayant accès.

Un cookie est un fichier informatique (traceur) avec des données sur l'utilisateur échangées entre l'ordinateur d'un utilisateur et un serveur Web, pour identifier les utilisateurs et améliorer l'expérience de navigation. Les cookies permettent d'avoir les préférences de chaque utilisateur.

4. JE NE RISQUE RIEN QUAND JE DONNE MA GÉOLOCALISATION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. INTOX

1. Qu'est-ce que la géolocalisation?
2. Quels sont les avantages à partager sa géolocalisation? Quels sont les inconvénients?
3. À quoi ça sert de partager sa localisation à son/sa partenaire?
4. Quels sont les risques?

La géolocalisation a des apports bénéfiques:

- permet de partager des informations de manière ludique et pratique (restaurant, concerts, amis),
- permet d'authentifier des informations (une personne qui dit avoir vu quelque chose et qui est bien sur place),
- permet de retrouver un téléphone perdu.

Sur les réseaux sociaux, la géolocalisation peut permettre de donner des informations et de recevoir des messages et publicités ciblées et locales.

La géolocalisation peut se faire sous de nombreux aspects: par exemple, Iphone inclut la géolocalisation dans les photos prises par l'utilisateur. Le souci est que les données géolocalisées sont disponibles sur Internet pour tous, et l'analyse est alors assez simple (Google Street View par exemple).

Les risques:

- Cyber casing: usage à des fins criminelles de la géolocalisation. Par exemple, sur Snapchat avec la carte où l'on voit les personnes se déplacer en temps réel ou



les photos postées sur les réseaux sociaux qui donnent des informations personnelles (adresse, heure des transports en commun, vacances).

– Nuit aux relations interpersonnelles (amicales ou amoureuses) : surveiller les déplacements, le moment de connexion.

5. TOUTES LES INFORMATIONS SUR INTERNET SONT VRAIES, SÛRES ET QUALITATIVES. INTOX

1. Qu'est-ce qu'une fake news? Comment faire pour reconnaître une fake news?

2. Comment savoir si on est sur un site sûr?

Il faut faire attention aux rumeurs et fausses informations sur Internet.

Avant de diffuser une information, il est important de vérifier son authenticité:

1. vérifier l'auteur du message,
2. aller sur les comptes certifiés des personnes que l'on suit sur les réseaux sociaux,
3. vérifier les sources de l'information,
4. vérifier si l'information est reprise dans plusieurs médias fiables,
5. vérifier la date de l'information / image / vidéo,
6. rentrer l'URL de la photo sur Google Image ou TinEye: pour savoir si elle n'est pas truquée,
7. faire attention aux messages chocs et titres d'articles.

Pour aller plus loin

8. La formation Fake News > Universanté
9. Le Décodex (*Le Monde*) > outil pour vous aider à vérifier les informations qui circulent sur Internet et dénicher les rumeurs, exagérations ou déformations. Il peut faire des erreurs.

6. TOUT LE MONDE A BESOIN DE 8 HEURES DE SOMMEIL POUR ÊTRE EN FORME. INTOX

1. Dans quels cas est-il difficile de dormir 8 heures? Qu'est-ce qui fait que tu ne réussisses pas à dormir environ 8 heures?

2. De quoi dépend notre forme/énergie?

3. Quels sont les impacts des écrans sur le sommeil?

Il peut être difficile de dormir 8 heures en fonction de l'environnement dans lequel les personnes vivent (plusieurs personnes par chambre, horaires de travail, distance avec le travail / les cours, problèmes d'insomnies > stress ou mauvaise santé mentale).

Cependant, si chacun peut avoir son propre rythme de sommeil, le manque de sommeil augmente les risques d'apparition de maladies (cancer, obésité, problèmes de concentration).

Les besoins de sommeil varient avec l'âge et selon les personnes (il y a les « petits » et « gros » dormeurs).

Entre 4 et 5 ans, on a besoin de 10 à 13 heures de sommeil. À 11 ans, on a besoin de 9 à 11 heures de sommeil. À l'âge adulte, on a besoin de 7h30 à 9 heures de sommeil. Les besoins varient selon les individus: certains auront besoin de beaucoup dormir pour être en forme quand d'autres le seront avec 6 heures de sommeil.

Impact des écrans sur le sommeil

- lumière bleue > ralentit l'endormissement,
- baisse de la qualité du sommeil,
- baisse du temps de sommeil (endormissement plus tardif).

Sources

Zayoud A, Matulonga Diakiese B. Effets des écrans sur le sommeil des adolescents [Internet]. Observatoire

Régional de Santé; 2020 [cited 2021 Mar 12]. Available from: https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorageKit/ORS/Etudes/2020/sommeilMorphe/ORS_focus_sommeil_adolescent_echans.pdf

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Bien dormir pour mieux faire face: Enquête INSV/MGEN 2021 [Internet]. 2021 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/bien-dormir-pour-mieux-faire-face-enquete-insv-mgen-2021/>

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20ème Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

7. ON PEUT ÊTRE ADDICT AUX ÉCRANS. INFO

1. Comment peut-on devenir accro aux jeux vidéo?

2. C'est quoi l'addiction?

3. C'est quoi l'addiction sans produit?

4. Peut-on être dépendant au numérique?

Question de l'addiction aux écrans: il y a une attention constante requise par les écrans, qui entraîne une forme d'addiction: avec des systèmes pour retenir l'attention. Ex: des sites Internet, des réseaux sociaux qui attirent les sens (regard, écoute) avec des techniques adaptées aux écrans (flash, pop-up, montage accéléré).

Le risque d'être dépendant varie en fonction de l'âge, du sexe, de la maturité cérébrale, de la personnalité ou encore du contexte familial de la personne.

Les addictions à des objets sont des addictions comportementales. Selon l'OMS, les jeux vidéo peuvent entraîner des addictions. Les addictions peuvent aussi concerner: la cybersexualité, la cyberpornographie, les cyber relations, la navigation sur Internet.

Sources

Benyamina A. Addictions: du plaisir à la dépendance [Internet]. Inserm. 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/addictions>

Le bon usage des écrans. Qu'est-ce qu'un usage excessif? [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif/>

La dépendance au numérique est possible, il s'agit d'avoir un usage réduisant les risques:

- éviter les écrans le soir,
- bouger,
- se désabonner des comptes qui ne font pas du bien au moral,
- les applications de gestion du temps,
- réfléchir à sa consommation,
- désactiver le statut « en ligne ».

Ex: étude américaine qui montre que recevoir des like sur Facebook libère de la dopamine (hormone du circuit de la récompense et qui entraîne un circuit addictif).

Source: Wolpert S. How the brain creates the 'buzz' that helps ideas spread [Internet]. UCLA. 2013 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://newsroom.ucla.edu/releases/how-the-brain-creates-buzz-247204>

8. LA LUMIÈRE BLEUE ISSUE DES ÉCRANS PEUT NUIRE AU SOMMEIL. INFO

1. Qu'est-ce que la lumière bleue ?

2. Quels moyens peut-on mettre en place pour que la lumière bleue affecte moins le sommeil ?

La lumière bleue est une lumière produite naturellement par le soleil, à faible dose et non dangereuse pour la santé. Mais elle est aussi produite par les écrans, à forte intensité à cause des LED (les diodes électroluminescentes) qui sont les composantes des écrans. Cette lumière-ci est dangereuse. Concernant la lumière bleue des écrans, cette dernière est néfaste car elle est mobilisatrice d'attention et augmente le niveau d'éveil, retardant ainsi l'endormissement. Elle entraîne la diminution de la mélatonine. Par conséquent, l'usage des écrans peut entraîner des troubles de l'endormissement. Il est recommandé d'arrêter les écrans au moins 1 heure avant l'heure du coucher.

Sources

Zayoud A, Matulonga Diakiese B. Effets des écrans sur le sommeil des adolescents [Internet]. Observatoire Régional de Santé; 2020 [cited 2021 Mar 12]. Available from: https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorageKit/ORS/Etudes/2020/sommeilMorphe/ORS_focus_sommeil_adolescent_echans.pdf

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Sommeil et écrans [Internet]. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. 2021 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/>

9. ON MANGE EN PLUS GRANDE QUANTITÉ LORSQU'ON REGARDE EN MÊME TEMPS UN ÉCRAN. INFO

1. Quels effets peuvent avoir les écrans sur notre attention à ce qu'on fait / aux autres ?

2. Quels effets peuvent avoir les écrans, quand on les utilise en mangeant ?

La concentration devant un écran diminue l'attention portée aux autres activités de son environnement. L'Inserm avait montré que le développement du langage était plus faible chez les enfants exposés à la télévision.

Plus les enfants et adolescents mangent en regardant des écrans, plus ils vont consommer des produits nutritifs de mauvaise qualité (bonbons, gâteaux, fast-food) sans avoir faim. Lorsque l'on mange devant les écrans, notre attention est ciblée sur l'écran et non sur la satiété. Conséquence: on peut manger jusqu'à 25 % de plus!

Sources

Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20ème Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Le bon usage des écrans. Les conséquences d'un usage excessif des écrans [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusage-des-ecrans.fr/essentiel-a-savoir/conséquences-usage-excessif/>

Courbet D, Fourquet-Courbet M-P. Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir. The Conversation [Internet]. 2019 May 14 [cited 2021 Aug 7]; Available from: <http://theconversation.com/quatre-raisons-pour-lesquelles-les-ecrans-nous-font-grossir-116835>

Les écrans peuvent être utilisés par automatisme, pour se vider la tête, s'occuper. Mais cela modifie la façon de manger (manger vite, sans regarder le repas, sensation de satiété qui change). Mais même s'il est recommandé de ne pas manger devant un écran, ce n'est pas toujours possible.

Réfléchir à des solutions alternatives avec les jeunes: lire, écouter de la musique / un podcast, appeler ou parler avec une personne.

Quand on vit seul, ça peut être difficile de ne pas utiliser d'écrans pendant les repas, le jeune peut déjà réduire le comportement et se lancer des défis: éviter les écrans 1 repas par jour / 1 journée par semaine.

10. UNE PÉRIODE DE CONFINEMENT ENTRAÎNE UNE SURCONSUMMATION DES ÉCRANS. INFO / INTOX

1. Pour quelles raisons une période de confinement a-t-elle augmenté l'usage du numérique ?

2. Par quelles activités peut-on remplacer l'usage des écrans ?

3. Comment avez-vous vécu ces périodes ?

En général: Le numérique prend une place importante dans l'éducation (application, cours en visio), les loisirs (film, vidéo, jeux vidéo, applications), la culture (cinéma, visite de musée virtuelle, documentaire, musique), la société (affiches publicitaires, écrans de renseignements, affichage urbain, petits écrans portatifs, etc.).

En période de crise sanitaire: La pandémie de Covid-19 a augmenté l'usage des écrans (mesures de confinement, télétravail, enseignement à distance, interdiction des activités extérieures en dehors du foyer). Les relations interpersonnelles (amicales, amoureuses, familiales) ont été entretenues par visio. Toutes ces mesures ont entraîné l'augmentation du temps sur écran.

Les temps d'écran ont quasiment doublé. Les jeunes de moins de 18 ans ont passé, en mars 2020, dix heures devant la télévision (moyenne de 6,7 heures en période hors Covid) et 7,7 heures sur Internet (contre 3,7 heures). La sédentarité a été augmentée. Mais les écrans ont eu aussi des apports positifs: 58 % des jeunes ont téléchargé des applications pour faire du sport, manger ou pour le bien-être.

Source: Assurance Prévention. Etude sur l'activité physique et sportive des enfants et des adolescents, avant et pendant le confinement [Internet]. Assurance Prévention. 2020 [cited 2021 Aug 20]. Available from: <https://www.assurance-prevention.fr/nos-etudes/activite-physique-sportive-enfants-confinement>

Les causes: lien social à distance (amis, famille, relations amoureuses), les informations, les loisirs sur écrans, les cours / travail en visio, pour se détendre / déstresser. L'interdiction d'être en extérieur a augmenté l'usage des écrans pour pratiquer différentes activités.

Source: Gonzalez-Sicilia D, Lemétayer F, Melançon A. L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19: quelques pistes d'encadrement [Internet]. Institut National de Santé Publique du Québec; 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3015-utilisation-ecrans-pistes-encadrement-covid19>

11. LES JEUX VIDÉO SONT RÉSERVÉS AUX GARÇONS. INTOX

1. Pour quelles raisons peut-on penser que les jeux vidéo sont davantage dédiés aux garçons ?
 2. Pour quelles raisons peut-on penser que les jeux vidéo ne sont pas pour les filles ?
 3. Est-ce que vous connaissez des femmes qui jouent aux jeux vidéo ? (via les plateformes: Twitch...)
- Les garçons et les filles peuvent jouer aux jeux vidéo. Les garçons semblent jouer plus souvent à des jeux de rôles et jeux de tir / action que les filles, mais ils ne leur sont pas réservés. Les filles semblent moins jouer que les garçons: 36 % des garçons disent jouer tous les jours contre 7,3 % des filles.
- Exemple de gameuse: Devovo (YouTube: Fortnite), jeel (pokemon), littlebigwale (tests de jeux), maghla (tests de jeux).

Source: Lignon F. Des jeux vidéo et des adolescents. *Le Temps des médias*. 2013 ; n°21(2):143-60. Available from: <https://www.cairn.info/revue-le-temps-des-medias-2013-2-page-143.htm>

12. LES ÉCRANS / JEUX VIDÉO NE COUPENT PAS LE CONTACT SOCIAL. INFO / INTOX

1. En quoi le numérique peut-il couper le lien social ?
 2. Comment faire pour que le numérique n'isole pas ?
 3. En quoi les écrans permettent-ils de garder le lien avec ses proches ou de rencontrer des gens ?
 4. Que peuvent apporter les écrans de positif ?
- Il est possible d'être addict aux écrans (addiction si les écrans sont la seule activité réalisée, au détriment d'autres activités, perte de contrôle de la gestion du temps, sensation de manque). Dans ce cas-ci, les écrans peuvent isoler des autres (plus de sorties, comportements addictogènes). Une personne qui s'isole aura tendance à ne plus sortir, à préférer les jeux vidéo aux sorties. Il est alors possible de consulter les CJC en cas d'addiction.

Les écrans / jeux vidéo peuvent permettre de garder du lien social: jouer en groupe, avec des amis, parler avec des amis, rencontrer des personnes. Les autres choses positives: découverte de monde de jeux, d'information, culture commune, développement de compétences spécifiques (se repérer dans l'espace, langage...).

Les jeux vidéo peuvent permettre de stimuler les échanges avec d'autres personnes, enrichir des capacités cognitives: spatialisation en 3D, capacité de déduction, aptitude à prendre des décisions rapidement et à effectuer différentes tâches en simultané.

Source: Académie des sciences, Académie nationale de médecine, Académie des technologies. L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans: appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques [Internet]. 2019 [cited 2021 Apr 21]. Available from: https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf

13. IL N'Y A QUE DES FAKES NEWS SUR INTERNET. INTOX

1. C'est quoi une fake news ?
2. Comment reconnaître une fake news d'une vraie info ?
3. Comment réagir à une fake news ?

Une fake news est une information mensongère, manipulée pour sembler vraie et induire le public en l'erreur.

Il faut faire attention aux rumeurs et fausses informations sur Internet. Avant de diffuser une information, il est important de vérifier son authenticité: vérifier l'auteur du message; aller sur les comptes certifiés des personnes que l'on suit sur les réseaux sociaux; vérifier les sources de l'information; vérifier si l'information est reprise dans plusieurs médias fiables; vérifier la date de l'information / image / vidéo; rentrer l'URL de la photo sur Google Image ou TinEye; faire attention aux messages chocs; ne pas oublier que ce qui est partagé ne veut pas dire que c'est vrai.

Pour aller plus loin

- La formation Fake News > Universanté
- Le Décodex (*Le Monde*) > outil pour vous aider à vérifier les informations qui circulent sur Internet et dénicher les rumeurs, exagérations ou déformations. Il peut faire des erreurs.

14. TROP D'ÉCRANS RÉDUIT LA CONCENTRATION, L'APPRENTISSAGE ET LA MÉMORISATION. INFO

1. Pour quelles raisons l'abus d'écran impacte de nombreux domaines relatifs à notre santé ?
2. Que nous apportent les écrans ?
3. C'est quoi scroller ?
4. C'est quoi l'effet sentinelle ?

Les écrans ont beaucoup d'apports positifs tels que jouer, déstresser, partager, échanger, s'informer, découvrir, travailler, apprendre, garder le contact, écouter de la musique, regarder des films, prendre du plaisir. Ces activités permettent de développer des capacités chez les jeunes.

Les interactions sociales avec des amis et les jeux, que ce soit en réseau ou individuels et compétitifs, peuvent empêcher l'endormissement et modifier la qualité du sommeil. Or, le sommeil est essentiel pour les adolescents, notamment en période scolaire, car il est nécessaire pour l'équilibre psychosocial et la consolidation de la mémoire, de l'apprentissage et de l'attention. Pourtant, la moitié des adolescents indique avoir un trouble du sommeil.

L'effet sentinelle est dû à l'usage des écrans jusque dans le lit et au fait de ne jamais les éteindre. Ainsi, les individus sont disponibles et à l'affût de notifications durant la nuit. Elles peuvent les réveiller et il leur est possible d'y répondre aussitôt.

Scroller est le fait de faire défiler des informations sur son écran sans forcément y prêter attention. Ainsi, on peut scroller sur les réseaux sociaux en faisant défiler le fil d'actualité.

Source: Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20^e Journée du sommeil; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

15. TROP D'ÉCRANS DIMINUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUGMENTE LE RISQUE DE SÉDENTARITÉ. INFO

1. Qu'est-ce que la sédentarité ?
 2. En quoi l'usage des écrans pourrait permettre de faire du sport ?
 3. Que peut-on faire quand un ou une pote passe plus de temps sur les écrans qu'à faire d'autres activités ?
- La sédentarité est un mode de vie avec peu d'activité physique et de déplacement. C'est un problème de santé publique car la sédentarité peut entraîner des conséquences sur la santé (maladie cardiaques, obésité...). L'usage des écrans se pratique principalement assis et en position statique. L'augmentation du temps consacré aux écrans diminue le temps consacré aux autres activités.

Source: Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20^e Journée du sommeil; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Les recommandations sont de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marcher) et de se lever et marcher au moins toutes les 2 heures.

Source: ministère des Solidarités et de la Santé. Activité physique et santé [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2021 [cited 2021 Aug 26]. Available from: <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>

Certaines applications ou objets connectés peuvent encourager à faire de l'activité physique, prendre soin de la santé mentale ou à surveiller notre alimentation: MindKit, podomètres, compteurs de calories.

Avantages: encourage à faire du sport, peut être motivant, être un challenge à relever (avec les notifications). Avoir des cours gratuitement (sport: bons mouvements, recettes alimentaires, programme de yoga).

Dangers: se comparer avec les résultats des autres, ne pas pouvoir se passer des écrans pour faire de l'activité.

16. L'ANONYMAT SUR INTERNET EST UN MYTHE. INFO

1. Est-ce que c'est possible de rester anonyme sur Internet ?
2. Comment faire pour rester anonyme sur Internet ?
3. Est-ce que c'est dangereux de donner sa vraie identité sur les réseaux ?
4. Qu'est-ce qui permet l'anonymat ?

Les adresses IP permettent de communiquer des informations comme la géolocalisation approximative mais aussi la taille de l'écran utilisé. Chaque internaute laisse des informations personnelles sur Internet (date de naissance en remplissant un formulaire, relier des comptes entre eux > Instagram et Gmail: lien Google, accepter qu'une application accède à notre répertoire). Quand on like un contenu, c'est une trace qui reste. Par exemple, quand on like un commentaire négatif, insultant ou discriminant, cela peut nous impliquer dans des contextes de cyberharcèlement.

17. LA NOMOPHOBIE EST LA PEUR DE NE PLUS AVOIR SON TÉLÉPHONE. INFO

1. Comment peut se sentir une personne si elle n'a plus son téléphone sur elle, alors qu'elle en a l'habitude ?
2. Est-ce que tu te sens capable de partir de chez toi

sans téléphone ? Si oui, comment penses-tu le vivre ? Si non, quels sont tes freins ?

3. Vers qui peut-on se tourner si on a besoin d'aide ?
Mot venant de la contraction de « no mobile phone » et « phobia ».

Questions à poser: est-ce que je peux fonctionner sans mon téléphone ? Est-ce que je suis capable de sortir sans ?

Questionner sur l'addiction (cf cartes 7 et 12).

18. LES IMAGES DISPARAISSENT AVEC LE TEMPS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX / INTERNET. INTOX

1. Quels types d'images peut-on poster sur les réseaux ?
2. Est-ce que de tout âge on peut supporter ce qu'on voit/poste sur les réseaux ?

Il est possible de publier ses propres photos sur Internet. Si d'autres personnes sont dessus, il est important d'avoir leur consentement avant la publication (notamment si l'image donne une vision « dégradante » de la personne: ex, un ou une pote ivre en soirée). Sans le consentement de la personne, il n'est pas possible de diffuser des images d'elle (droit à l'image). Qu'est-ce ça apporte de publier des images dégradantes d'autres personnes ?

Sur certains réseaux sociaux, les algorithmes détectent des images qui ne correspondent pas à leur politique (images pédocriminelles, pornographiques, voire même des tétons ou des tâches de règles) et suppriment directement les publications.

Tu as le droit de faire effacer tes données: c'est le « droit à l'oubli » ou « droit à l'effacement ».

Mais une fois publiées, les photos qui circulent sur Internet sont ineffaçables. C'est pourquoi il est nécessaire de consentir à la diffusion d'images sur Internet.

19. L'ACCÈS AU NUMÉRIQUE COÛTE CHER. INFO

1. Comment accéder facilement au numérique ?
2. Est-ce que tout le monde a accès au numérique ?
3. Quels genres d'inégalités ça peut provoquer ?

On parle de la **fracture numérique** de l'équipement et de la connexion.

De nombreuses personnes n'ont pas forcément accès aux outils numériques et d'autres ne savent pas forcément utiliser les outils.

Cela a d'ailleurs été une vraie problématique lors du premier confinement: les établissements scolaires sont fermés et tous les élèves n'ont pas les mêmes conditions d'accès aux savoirs et à l'éducation via l'école à distance (pas d'ordinateur pour chaque membre du foyer, pas de connexion Internet ou insuffisante, isolement).

Pour aller plus loin (fracture numérique): Institut national de la Statistique et des études économiques (INSEE). L'illectronisme [Internet]. 2019 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4241397>

20. LES RÉSEAUX SOCIAUX, ÇA NE SERT QU'À PARTAGER DES PHOTOS. INTOX

1. À quoi servent les réseaux sociaux ?
2. Quelles sont leurs différences (utilité, contenu) ?
3. Que recherchent les personnes qui publient des photos d'elles-mêmes sur les réseaux sociaux ?

Il existe des réseaux sociaux pour chercher du travail (LinkedIn), pour partager des créations (Pinterest), pour

communiquer, pour suivre l'actualité, les personnalités que l'on apprécie, pour partager des photos (Instagram, Snapchat), pour créer des vidéos (Tik Tok). Il n'y a pas un bon ou mauvais usage des réseaux sociaux, mais il faut toujours se protéger et respecter les autres. De même, il n'y a pas de mauvais réseaux sociaux, tout dépend de l'usage que l'on en fait

Tips

- ne pas mettre de commentaires négatifs,
- ne pas liker des commentaires négatifs,
- vérifier les informations (photos, vidéos),
- suivre des comptes qui nous font du bien au moral,
- être conscient que les réseaux montrent une image positive des gens (on ne voit pas leurs échecs, le chemin parcouru, les obstacles).

21. LES LIMITES D'ÂGE INDIQUÉES SUR LES JEUX VIDÉO / FILMS NE SONT PAS ADAPTÉES AUX NIVEAUX DE VIOLENCE. INTOX / INFO

1. Est-ce que les pictogrammes concernant l'âge limite d'un jeu vidéo/film/série sont respectés ?

2. Quels peuvent être les impacts sur une personne si elle ne respecte pas l'âge limite ?

Les pictogrammes indiquant l'âge sont mis en place par la signalétique jeunesse, contrôlée par le CSA (Conseil supérieur de l'Audiovisuel).

Sur les jeux vidéo, il s'agit des pictogrammes PEGI qui permettent d'indiquer les âges adaptés. D'autres pictogrammes indiquent les contenus sensibles : langage grossier, peur, drogue, sexe, discrimination, jeux de hasard, jeux en ligne.

Les pictogrammes d'âges et de contenus sensibles sont liés, et les contenus sensibles sont plus forts avec l'âge. La violence ne sera pas identique pour un PEGI 12 ou un PEGI 18.

Pour autant, ce ne sont que des conseils et ils n'empêchent pas de jouer.

22. LES ÉCRANS SONT DIABOLISÉS DANS LE DISCOURS MÉDIATIQUE. INFO / INTOX

1. Quel est l'intérêt d'un tel discours ?

2. Quelles émotions ressentez-vous à l'écoute de ces discours ?

3. Comment aimeriez-vous qu'on vous parle des écrans ?

Parler des émotions ressenties.

Les jeunes sont rarement impliqués dans la construction des politiques de santé : possibilité d'avoir de la méfiance envers les décisions et discours.

23. LIRE SUR ÉCRAN ET LIRE UN LIVRE PHYSIQUE N'A PAS LE MÊME IMPACT SUR LES YEUX. INFO

1. Pour quelle(s) raison(s) lire un livre sur papier ou sur une liseuse numérique ? En quoi est-ce différent d'un livre papier ?

2. Quels peuvent être les effets de lire sur tablette ou de lire un livre ?

3. Est-ce qu'on retient mieux les infos quand on est sur papier ou sur ordi ?

La lumière bleue des écrans est néfaste car elle est mobilisatrice d'attention et augmente le niveau d'éveil, retardant ainsi l'endormissement. Elle entraîne la diminution de la mélatonine.

En comparant des lecteurs sur liseuse et sur papier, les lecteurs sur liseuse ressentiraient moins les signes

naturels de la fatigue et mettraient plus de temps à s'endormir. Pour s'endormir, il est conseillé de lire sur un format papier pour éviter toute lumière bleue.

Source: Anne-Marie Chang, Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness, December 2014, Proceedings of the National Academy of Sciences Available from: Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness | Request PDF ([researchgate.net](https://www.researchgate.net))

24. LES ÉCRANS RENDENT LES JEUNES PLUS CRÉATIFS. INFO / INTOX (relatif à tout le monde)

1. Quelles applications permettent de développer sa créativité ?

2. Comment les écrans peuvent-ils développer la créativité ?

La créativité peut être développée par les réseaux sociaux (poster des images, monter des vidéos, écrire des textes et des mèmes).

Internet peut donner accès à de la culture, permet de suivre des personnes qui inspirent et de développer des compétences (cours de dessin, de musique, de danse, conseils pour prendre des photos).

Les réseaux sociaux peuvent être un espace de socialisation, de rencontre, de renforcement de l'estime de soi quand on partage le contenu que l'on a créé.

Ces nouvelles technologies ont donc de nombreux apports positifs. Il est essentiel d'adopter les bons gestes pour se protéger (cf. conseils cartes 1 et 3).

Ressource: Le bon usage des écrans.

25. UNE VIDÉO VIRALE EST FORCÉMENT UNE BONNE VIDÉO. INTOX

1. Qu'est-ce qu'une vidéo virale ?

2. Qu'est-ce que c'est un titre «putaclic» ?

3. Pourquoi les titres «putaclic» sont-ils utilisés ?

4. Comment réagir à une vidéo qui pose problème (racisme, violence...)?

Une vidéo virale est une vidéo diffusée sur Internet, devenue connue par des recommandations, des partages, des courriels. Ce peut être de manière positive ou négative, mais la vidéo fait ressentir une émotion qui pousse à partager.

Il faut faire attention aux rumeurs et fausses informations sur Internet. Avant de diffuser une information, il est important de vérifier son authenticité : vérifier l'auteur du message, aller sur les comptes certifiés des personnes que l'on suit sur les réseaux sociaux, vérifier les sources de l'information, vérifier si l'information est reprise dans plusieurs médias fiables, vérifier la date de l'information / image / vidéo, rentrer l'URL de la photo sur Google Image ou TinEye, faire attention aux messages chocs, ne pas oublier que du partage ne veut pas dire vrai.

Un titre «putaclic» : un titre accrocheur qui donne envie de consulter l'information, mais qui ne décrit pas le contenu réel. C'est une des stratégies pour rendre une vidéo virale et attirer des vues.

Questionner sur les contextes des vidéos, des images que l'on voit sur Internet et ne pas s'arrêter seulement à ce que l'on voit / ce que l'on lit.

Ressources: Le Décodex.

26. LA VIE ET L'AVIS DES INFLUENCEURS SONT REPRÉSENTATIFS DE LA RÉALITÉ. INTOX

1. Qu'est-ce qu'un influenceur ?
2. Comment avoir un esprit critique par rapport aux influenceurs ?
3. Jusqu'à quelles limites peut-on admirer une personne ?
4. Par qui peuvent provenir les arnaques sur les réseaux sociaux ?
5. Comment réagir à la suite d'une arnaque ?

Il existe des arnaques sur les réseaux / Internet : vente de produits par des influenceurs, vente d'une formation qui n'apporte pas de diplôme, etc. Renseignez-vous bien avant d'acheter ou de suivre des conseils sur la marque, la méthode d'envoi et les avis.

Au-delà de ce qui est vendu et de l'image que les influenceurs reflètent, il faut rester vigilant : photos retouchées, idéalisées, placement de produits dissimulés dans les photos. Les influenceurs ne montrent qu'une partie (qu'ils choisissent) de leur vie. Les influenceurs sont, pour beaucoup de personnes, des modèles à suivre. Pourtant, les influenceurs peuvent incarner des idéaux de beauté qui ne sont pas réalisables (minceurs, formes obtenues par chirurgie) ou qui ne sont pas représentatifs de la réalité. La visibilité d'une cause peut être augmentée par les influenceurs : certaines normes peuvent être modifiées et questionnées par des influenceurs récents : coucoulesgirls (bodypositive)...

> **Questionner leurs connaissances.**

27. IL EST POSSIBLE DE TRAITER UNE ADDICTION AUX ÉCRANS (CJC). INFO

1. Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?
2. Qu'est-ce qu'une CJC ?
3. Comment aider une personne dépendante aux écrans ?

L'addiction aux écrans est principalement associée à une addiction aux jeux vidéo. Les symptômes sont variés mais peuvent être : de jouer de nombreuses heures consécutives, de perdre l'intérêt pour d'autres activités sociales / académiques, d'avoir un manque de concentration et d'être irritable.

La dépendance peut être traitée par des aides dans des structures (CJC) ou par des thérapies. Les proches peuvent être présents pour le soutien, l'écoute ou l'accompagnement.

28. IL Y A DES STRUCTURES POUR PARLER DE L'USAGE DES ÉCRANS. INFO

1. Quelles structures connaissez-vous ? (Atelier, CJC)
 2. Est-ce qu'on peut en parler à notre entourage ?
- Les structures sont nombreuses pour se renseigner :**

- Les amis / les parents.
- Les CJC (consultations jeunes consommateurs).
- e-Enfance 3018.
- Le bon usage des écrans.
- Le Décodex : outil du journal *Le Monde* (attention).
- L'Atelier.
- La CNIL (Commission nationale de l'Informatique et des Libertés).

Si tu veux parler avec quelqu'un, tu peux venir à l'Atelier, aller dans une CJC (Consultation jeunes consommateurs) ou appeler le 3018.

Mon temps passé devant les écrans

JOUR DE LA SEMAINE :						
ACTIVITES	0 à 30mn	30mn à 1h	1h à 2h	2h à 3h	3h à 4h	+ de 4h
ACTIVITES SCOLAIRES						
# Devoirs						
ACTIVITES ECRANS						
# Ordinateur						
# Télévision						
# Tablette						
# Jeux vidéo						
# Téléphone						
ACTIVITES HORS ECRAN						
# Sport						
# Lecture						
# Amis						
# Activité artistique						
# Jeu en famille						
# Autres						

Total activités scolaires	
Total activité écrans	
Total activité hors écran	



Ma famille & nos écrans

Nos règles pour un "bon usage" à la maison

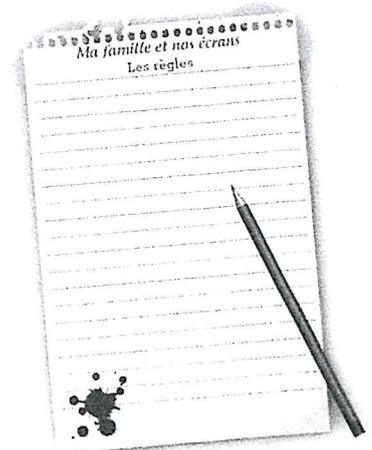


Instaurez des règles simples et adaptés à l'âge, le caractère de votre enfant en conciliant les moments en famille, les activités physiques, les devoirs scolaires, les activités divertissantes, ... et les temps d'écrans.

Il est important d'en discuter avec lui pour qu'il les comprenne et les respecte et pourquoi pas les rédiger avec lui. Et surtout que vous parents, vous montrez l'exemple dans votre propre usage des écrans ...

Exemples de règles à mettre en place dans sa famille

- # Les écrans le matin, notamment avant d'aller à l'école restent éteints ...
- # Les repas sont des moments propices aux échanges « enfants/parents » où les écrans n'ont pas leur place. Pendant les repas, les écrans sont éteints ...
- # J'arrête les écrans 1h30 avant d'aller dormir ...
- # Le temps d'écran autorisé par Maman et Papa sera respecté ...
- # L'activité toujours validée par Papa et Maman ...
- # Le contrôle parental sera installé et activé avant toute utilisation ...
- # Un contenu me choque, j'en parle à mes parents ...
- # En ligne, je respecte les autres ...
- # Je fais attention aux informations que je publie, de même avec les photos ...
- # Je fais d'abord mes devoirs avant d'utiliser les écrans et jamais devant les écrans ...
- # De mes activités en ligne, je parlerai à mes parents ...
- # Les écrans seront utilisés avec le consentement de papa et
maman ...
- # Je n'abandonne pas mes activités « hors-écran » pour du
temps d'écran ...



Fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

199

Matériel

- Mémo à imprimer en annexe 4 selon nombre de groupe

Introduction :

Cette animation permet de mettre en évidence les plaisirs que peuvent avoir les participants dans leur rapport aux écrans et aussi de leur faire prendre conscience des risques, afin de se questionner sur leur propre usage.

Objectifs :

- Faire prendre conscience aux participants des risques et plaisirs liés à l'utilisation des écrans
- Proposer des solutions pour limiter les risques

Techniques utilisées :

- Débat

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir résoudre des problèmes	
 Savoir à prendre des décisions	

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Reconstituer les paires

Par petit groupe, les participants reconstituent les paires (une carte plaisir avec une carte risque) - une seule combinaison possible.

20 min Temps 2 : Discussion collective

A partir des cartes mémos-plaisirs et risques, questionner les participants :

- Avez-vous trouvé cela facile/difficile ?
- Êtes-vous d'accord ?
- En connaissez-vous d'autres ?
- Vous êtes-vous déjà retrouvé dans une des situations ?

15 min Temps 3 : Solutions

Inviter les participants à réfléchir à des solutions pour chaque situation. Si besoin, s'aider des cartes "solutions" ..



Pour aller plus loin :

- 3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir
- 4 pas
- Le bon usage des écrans



Annexe fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

PLAISIR Je trouve tout facilement et rapidement sur internet	RISQUE Je tombe sur n'importe quoi
PLAISIR Je joue sur les écrans	RISQUE Je manque d'activité physique
PLAISIR Je me distrais avec les écrans	RISQUE Je manque de concentration
PLAISIR J'apprends grâce aux écrans (internet, jeux...)	RISQUE Je m'isole (seul face à l'écran)
PLAISIR Je partage un moment en famille autour de la télévision	RISQUE Je suis choqué en voyant un film qui n'est pas de mon âge
PLAISIR Je regarde un dessin animé avant d'aller me coucher	RISQUE Je ne trouve pas le sommeil et je me réveille la nuit

SOLUTIONS
J'apprends à chercher, je développe mon esprit critique

SOLUTIONS
J'alterne les écrans et les autres jeux (jeux de société, ballon, voiture, poupée...)

SOLUTIONS
Je fais des pauses

SOLUTIONS
Je me réunis pour jouer ensemble

SOLUTIONS
J'échange avec ma famille sur la signalétique du CSA / J'exprime mes émotions sur ce que j'ai vu

SOLUTIONS
J'éteins les écrans une heure avant d'aller me coucher

Moi les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Annexe fiche 4 : Les écrans : plaisirs et risques

PLAISIR Je joue à beaucoup de jeux en ligne	RISQUE Je dois payer pour jouer à certains jeux en ligne ou pour accéder à un niveau supérieur ou accessoire
PLAISIR Je passe du temps devant les écrans	RISQUE Je ne me rends plus compte du temps qui passe
PLAISIR Je joue et rencontre d'autres personnes	RISQUE Je joue et je rencontre des personnes mal intentionnées
PLAISIR Je regarde beaucoup les écrans	RISQUE J'ai mal aux yeux et je les abîme
PLAISIR Je regarde la télévision en grignotant	RISQUE Je mange trop sans m'en rendre compte

101

SOLUTIONS

J'en parle avec ma famille

SOLUTIONS

Je regarde l'heure au début et à la fin pour me rendre compte du temps qui passe

SOLUTIONS

J'évite de rentrer en contact avec des gens que je ne connais pas

SOLUTIONS

Je veille à avoir une distance suffisante entre moi et l'écran et être bien installé face à mon écran

SOLUTIONS

J'évite de grignoter ou je prends une petite quantité

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 6 : Que fait ton corps devant les écrans

Activité courte	Activité longue
 7-9 ans	
 Avoir une pensée critique  Savoir communiquer efficacement  Savoir résoudre des problèmes	

Introduction :

Cette fiche propose aux participants de découvrir les différents types d'écrans qui les entourent et d'amorcer une réflexion quant à la présence et l'utilisation de ces derniers.

Objectifs :

- Constatier les effets des écrans sur la santé physique et mentale
- Partager son vécu et faire le point sur sa pratique

Matériel

- Un tableau
- Silhouette en annexe 6.1
- Des stylos
- Des post-it

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : Réflexion commune

Inviter les participants à réfléchir aux différents effets que peuvent avoir les écrans sur le corps.

L'animateur s'assure que tous les effets potentiels sont exprimés avec un brainstorming et dégage les effets en les inscrivant sur la silhouette (cf annexe).

20 min Temps 2 : Identifier les effets sur le corps

A partir de la silhouette au tableau, les participants choisissent parmi les effets listés ceux qui les interpellent le plus et en discutent.

20 min Temps 3 : Prévenir les risques

L'animateur, en fonction des effets recensés, échange avec les participants sur des solutions envisageables : il s'inspire des conseils donnés en annexe.

102

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Débat

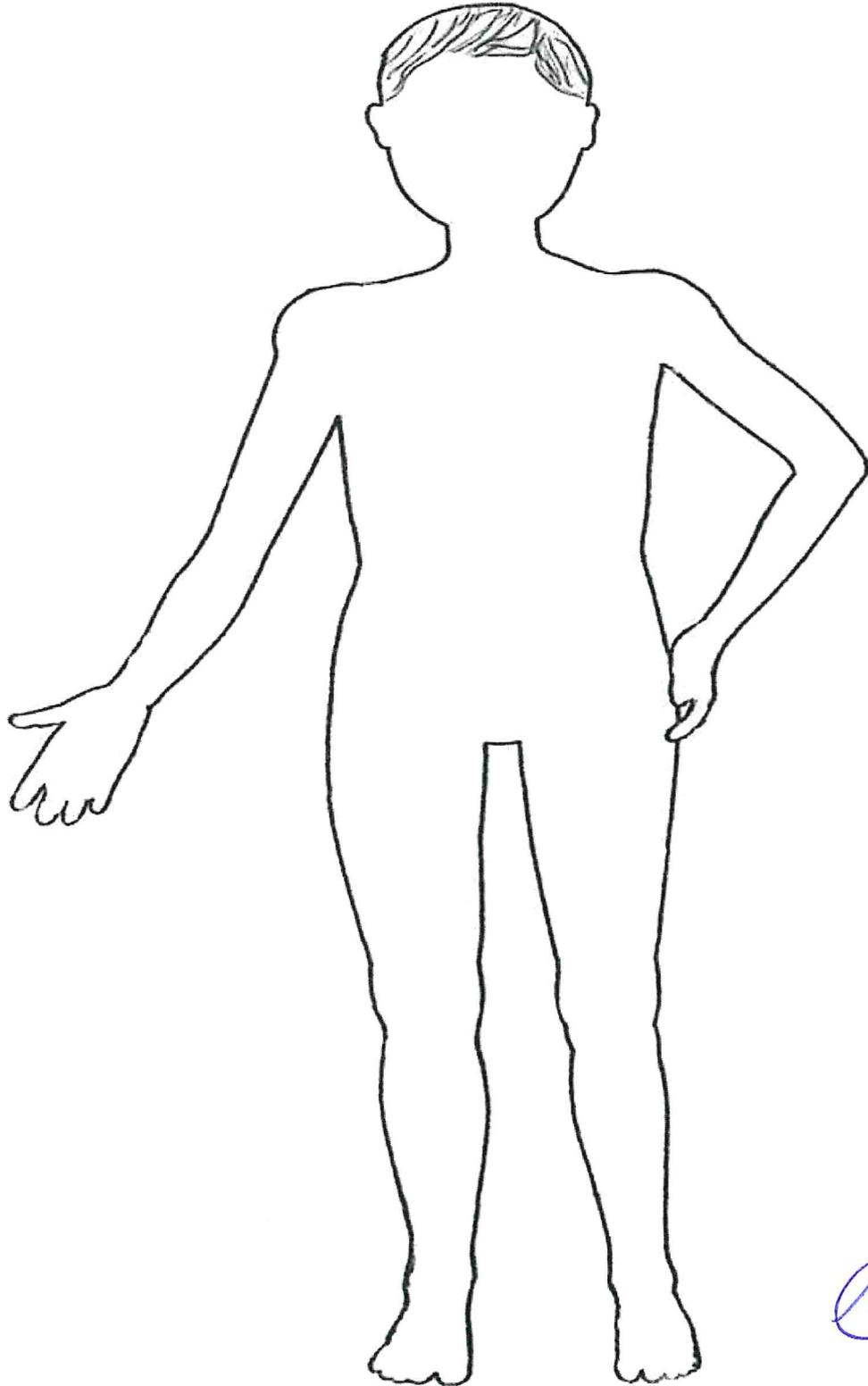


Pour aller plus loin :

- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé 
- L'ARBRAADI : Outil de réflexion et d'expression collective 
- Notice pour réaliser une carte mentale (réseau Canopé) 

Annexe fiche 6.1 : Que fait ton corps devant les écrans

Silhouette pour identifier les effets sur le corps



103

Fiche 8 : Les aventures de Lucas

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Savoir gérer ses émotions	
 Savoir résoudre des problèmes	
 Savoir prendre des décisions	

Introduction :

Cette activité a pour objectif de faire prendre conscience aux participants des différentes émotions que peuvent produire l'utilisation des écrans, et des conséquences qui peuvent en découler, à travers des saynètes.

Matériel

- Un tableau
- Annexe 8 des saynètes

Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre écrans et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

Techniques utilisées :

- Saynète
- Réflexions collectives
- Débat

Déroulé de l'animation :

⌚ 15 min Temps 1 : Appropriation des saynètes

L'animateur propose les différentes saynètes. Elles peuvent être lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

⌚ 30 min Temps 2 : Expression des émotions

Échanges autour des saynètes : demander aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète. Voir les pistes de réflexion en annexe.

⌚ 20 min Temps 3 : Piste de solution

Réajuster les saynètes pour améliorer les situations et limiter l'impact des écrans.



Pour aller plus loin :

- Le langage des émotions 
- Cahier "Exprime tes émotions avec Petit Loup" 
- Emotions et expression 

Annexe Fiche 8 : Les aventures de Lucas

705

SAYNETES

REPERES POUR L'ANIMATION

Lucas et sa maman

Lucas est dans sa chambre depuis qu'il est rentré de l'école, il joue sur sa console de jeu ; sa maman l'appelle mais il ne répond pas, elle vient donc le voir dans sa chambre et lui annonce que le repas est prêt. Lucas ne réagit toujours pas, sa maman se met en colère et lui demande d'arrêter son jeu immédiatement.

- Que se passe-t-il ?
- Qu'est-ce que Lucas aurait pu faire ?
- Qu'est-ce que sa maman aurait pu faire ?
- A ton avis comment se sentent Lucas et sa maman ?

Laila et son frère

Laila est venue avec ses parents assister au match de basket de son grand frère. Elle s'ennuie et demande avec insistance à utiliser le téléphone portable de sa mère. Celle-ci lui donne mais à contre coeur. A la fin du match, son grand frère vient la voir et lui demande si elle a apprécié son panier « à 3 points ».

- Que peut répondre Laila ? Que ressent-elle ?
- Qu'est ce qu'elle aurait pu faire ?
- A ton avis comment se sentent son grand frère et sa maman ?

Lucas et Laila

Lucas et Laila regardent une émission sur la tablette, tout à coup le film s'arrête et une coupure apparaît. Ils voient alors une publicité pour un film d'horreur véritablement effrayant. Lucas et Laila se regardent.

- Que s'est-il passé ?
- Comment se sentent-ils ?
- Que peuvent-ils faire ?

Lucas et Medhi

Lucas et Medhi sont amis, ils jouent tous les jours ensemble à l'école. Medhi a pourtant remarqué que Lucas se rapproche de plus en plus de Thomas pour discuter avec lui du nouveau jeu vidéo « Assassin's Creed » que sa mère lui a acheté. Medhi n'aime pas ça mais ne dit rien. Un matin Lucas vient vers lui mais Medhi lui tourne le dos.

- Que se passe-t-il ?
- Quel est le(s) problème(s) ?
- Comment peut réagir Lucas ?
- Que peut faire Medhi ?

Moi les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

Fiche 10 : Les Pegis what

Matériel

- Jaquettes de jeux vidéo en annexe 10.2
- Vidéo
- Visuels catégories et descripteurs de contenu en annexe 10.1

Introduction :

Cette fiche propose un temps d'échanges et de réflexions collectives autour de l'utilisation des écrans (jeux vidéos), plus particulièrement sur le thème de la violence. Elle permet à l'animateur de solliciter l'expression, confronter les points de vue et repérer les difficultés. Elle permet aux participants de se questionner particulièrement sur leurs usages des jeux vidéos et leur rapport aux formes de violence.

Objectifs :

- Différencier et reconnaître les logo pegi
- Sensibiliser à l'impact des formes de violence

Techniques utilisées :

- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Information

L'animateur présente les 5 PEGI (âges et code couleur). Il montre les différents descripteurs de contenu aux participants et leur demande de trouver la signification.

15 min Temps 2 : Échange

Se questionner sur l'origine et les objectifs des PEGI et des descripteurs de contenu à l'aide de la vidéo "Qu'est ce que la norme PEGI?"

A la fin de la vidéo, l'animateur rebondit sur ce qu'ont retenu les enfants et les interroge sur :

- "Le rôle du Pan European Game Information" "La protection de l'enfance"
- "L'enjeu universel de la signalétique" "La place des parents"
- "La place des éditeurs de jeu"

20 min Temps 3 : Exploitation des idées

Chaque participant dispose des explications des descripteurs de contenu (cf. annexe) ainsi que de jaquette de jeux vidéos (cf. annexe). À partir de ces outils, l'animateur et les participants réfléchissent sur la décision de l'éditeur d'avoir choisi ce PEGI associé aux descripteurs.

L'animateur s'assure que les participants comprennent que les PEGI et les descripteurs sont définis en fonction des critères de développement psychique de l'enfant et qu'ils les aident à choisir le jeu adapté.

Activité courte	Activité longue
10-12 ans	
Avoir une pensée critique	
Avoir une pensée créative	
Savoir prendre des décisions	

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?



Pan European Game Information (PEGI) est un système d'évaluation européen des jeux vidéo, créé pour aider les consommateurs à s'informer de chaque type de jeux vidéo à l'aide de différents logos exposés sur leur boîte d'origine.

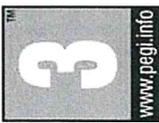
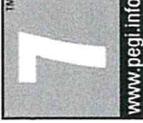


Pour aller plus loin :

- Vidéo du CSA

- PédaGoJeux - Le jeu vidéo expliqué aux parents

Annexe fiche 10.1 : Les PEGIS what

<p>PEGI 3</p> 	<p>Avec cette classification, le contenu du jeu est considéré comme adapté à toutes les classes d'âge. Le jeu ne doit pas comporter de sons ou d'images susceptibles d'effrayer ou de faire peur à de jeunes enfants. Les formes de violence très modérées dans un contexte comique ou enfantin sont acceptables. Le jeu ne doit faire entendre aucun langage grossier.</p>
<p>PEGI 7</p> 	<p>Les contenus présentant des scènes ou sons potentiellement effrayants se retrouvent dans cette classe. Avec une classification PEGI 7 des scènes de violence très modérées (une violence implicite, non détaillée ou non réaliste) peuvent être autorisées.</p>
<p>PEGI 12</p> 	<p>Des jeux vidéo montrant de la violence sous une forme plus graphique par rapport à des personnages imaginaires et/ou une violence non graphique envers des personnages à figure humaine entrent dans cette classe d'âge. Des insinuations à caractère sexuel ou des postures de type sexuel peuvent être présentes, mais dans cette catégorie les grossièretés doivent rester légères. Les jeux d'argent tels qu'ils se déroulent normalement dans le monde réel, dans les casinos ou dans les salles de jeux de hasard, sont également autorisés (par exemple les jeux de cartes qui, dans le monde réel, seraient joués pour de l'argent).</p>
<p>PEGI 16</p> 	<p>Cette classification s'applique lorsque la représentation de la violence (ou d'un contact sexuel) atteint un niveau semblable à celui que l'on retrouverait dans la réalité. Les jeux classés dans la catégorie 16 peuvent contenir un langage grossier plus extrême, des jeux de hasard, ainsi qu'une consommation de tabac, d'alcool ou de drogues.</p>
<p>PEGI 18</p> 	<p>La classification destinée aux adultes s'applique lorsque le degré de violence atteint un niveau où il rejoint une représentation de violence crue, de meurtre apparemment sans motivation ou de violence contre des personnages sans défense. La glorification des drogues illégales et les contacts sexuels explicites entrent également dans cette tranche d'âge.</p>

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

107

Annexe fiche 10.1 : Les Pegis what

	<p>Le jeu contient des scènes de violence. Dans les jeux classés PEGI 7, les scènes de violence ne peuvent être ni réalistes ni détaillées. Les jeux PEGI 12 peuvent contenir de la violence dans un environnement imaginaire ou une violence non réaliste par rapport à des personnages à figure humaine, alors que les jeux classés PEGI 16 ou 18 contiennent des scènes de violence de plus en plus réalistes.</p>
	<p>Le jeu contient un langage grossier. Ce descripteur peut apparaître sur les jeux classés PEGI 12 (grossièreté légère), PEGI 16 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes) ou PEGI 18 (jurons à caractère sexuel ou blasphèmes).</p>
	<p>Ce descripteur peut apparaître sur des jeux PEGI 7 s'ils contiennent des images ou des sons susceptibles d'effrayer ou de faire peur aux jeunes enfants, ou sur des jeux PEGI 12 s'ils contiennent des sons ou des effets horrifiants (mais sans aucun contenu violent).</p>
	<p>Le jeu présente des contenus qui encouragent ou enseignent les jeux de hasard. Ces simulations de jeux concernent les jeux de hasard qui ont normalement lieu dans les casinos ou les salles de jeux de hasard. Les jeux ayant ce type de contenus sont classés PEGI 12, PEGI 16 ou PEGI 18.</p>
	<p>Ce descripteur peut accompagner une classification PEGI 12 si le jeu contient des positions ou des insinuations à caractère sexuel, une classification PEGI 16 s'il contient des scènes de nudité ou des rapports sexuels sans organes génitaux visibles ou une classification PEGI 18 s'il contient une activité sexuelle explicite. Les scènes de nudité dans un environnement non sexuel n'exigent aucune classification par âge spécifique et ce descripteur n'est pas nécessaire.</p>
	<p>Le jeu se réfère à ou décrit la consommation de drogues illégales, d'alcool ou de tabac. Les jeux sur lesquels apparaissent ce descripteur de contenu sont toujours classés PEGI 16 ou PEGI 18.</p>
	<p>Le jeu contient des représentations ethniques, religieuses, nationalistes, de genre ou autres stéréotypes susceptibles d'encourager la haine. Ce contenu est toujours limité à la classification PEGI 18 (et susceptible d'enfreindre la législation pénale nationale).</p>

108

LE DISPOSITIF DE LA SIGNALÉTIQUE JEUNESSE

LES PROGRAMMES	LES CHAINES AUTRES QUE « CINÉMA »	LES CHAINES « CINÉMA »
<p>Les programmes tout public</p>  * <p>Déconseillé aux -10 ans</p> <p>Programmes comportant certaines scènes susceptibles de heurter les moins de 10 ans.</p>	<p>Pas de signalétique</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de diffusion dans les émissions pour enfants. ○ Une attention particulière des chaînes pour les bandes-annonces diffusées dans ou à proximité des émissions pour enfants. 	<p>Pas de signalétique</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de diffusion dans les émissions pour enfants.
 * <p>Déconseillé aux -12 ans</p> <p>Films interdits aux moins de 12 ans, et programmes pouvant troubler les moins de 12 ans, notamment lorsque le scénario recourt de façon répétée à la violence physique ou psychologique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de diffusion avant 22 heures. ○ <i>Diffusion à 20 heures 30 à titre exceptionnel mais jamais les mardis, vendredis, samedis, veille de jours fériés ou congés scolaires (pour les films interdits aux moins de 12 ans, pas plus de 4 fois par an, et par chaîne).</i> ○ Les bandes-annonces ne doivent pas comporter de scènes susceptibles de heurter la sensibilité du jeune public. Elles ne peuvent pas être diffusées à proximité des émissions pour enfants. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de diffusion le mercredi avant 20 heures 30.
 * <p>Déconseillé aux -16 ans</p> <p>Films interdits aux moins de 16 ans, et programmes à caractère érotique ou de grande violence, susceptibles de nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de diffusion avant 22 heures 30. ○ Les bandes-annonces ne doivent pas comporter de scènes susceptibles de heurter la sensibilité du jeune public. Elles ne peuvent pas être diffusées avant 20 heures 30. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de diffusion avant 20 heures 30.
 * <p>Déconseillé aux -18 ans</p> <p>Films interdits aux moins de 18 ans, et programmes pornographiques ou de très grande violence, réservés à un public adulte averti et susceptibles de nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral des moins de 18 ans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de diffusion 	<p>diffusion encadrée</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Certaines chaînes sont autorisées à diffuser des programmes moins de 18 ans, en nombre limité chaque année. Les abonnés en sont informés. ○ Pas de diffusion de ces programmes ni de leurs bandes-annonces entre 5 heures et minuit. ○ L'accès à ces programmes est verrouillé. Les parents doivent personnaliser leur code et le garder secret.

*Pictogramme incrusté sur toute la durée du programme.

