



Formation financée par l'Agence Régionale de Santé Île-de-France, déployée par le Codes93

FICHE PROGRAMME FORMATION 2026

« Concevoir et animer des actions collectives de prévention des usages problématiques des écrans, auprès de jeunes en insertion, en Ile-de-France »

Session de formation de deux jours, 23 et 24 juin 2026, en distanciel

OBJECTIF DE FORMATION : Permettre aux professionnels de l'insertion d'acquérir les capacités pour concevoir et animer des actions collectives de prévention des usages problématiques des écrans auprès des jeunes en insertion 16-25 ans qu'ils accompagnent, en Ile-de-France

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

A l'issue de cette formation, les professionnels formés seront en capacité de/d'...

BLOC DE COMPETENCES 1

Acquérir des savoirs en lien avec les usages des écrans

- Expliquer « écrans »
- Expliquer « usages » et « usages problématiques des écrans »
- Identifier les risques sur la santé liés aux usages des écrans
- Expliquer les recommandations
- Etablir des liens entre compétences psychosociales et santé, bien-être, usages des écrans

BLOC DE COMPETENCES 2

Acquérir des savoirs et savoir-faire pour repérer des usages problématiques des écrans et orienter

- Repérer des signes d'alerte d'un usage problématique des écrans
- Identifier des structures pour orienter en cas d'usages problématiques des écrans
- Identifier des outils existants de repérage précoce, d'auto-évaluation des usages à risques

BLOC DE COMPETENCES 3

Acquérir des savoirs, savoir-faire, savoir-être pour concevoir et animer des actions pour des usages des écrans favorables à la santé, auprès de jeunes en insertion

- Expliquer la posture de l'animateur en éducation pour la santé
- Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective (« déroulé pédagogique »)
- Identifier techniques et outils pour animer des actions collectives de prévention des usages problématiques des écrans auprès des jeunes en insertion

CONTENUS :

- Les « usages » des écrans - les « usages problématiques » des écrans – les « usages socialement différenciés » des écrans
- Les risques des usages des écrans sur la santé
- Les signes d'alerte d'usages problématiques des écrans
- Les lieux ressources en cas de signes d'alerte
- Des outils de repérage précoce des usages à risques des écrans
- Les recommandations pour des usages des écrans favorables à la santé

- Les liens entre compétences psychosociales et usages des écrans
- La construction méthodologique d'une action collective sous la forme d'un « déroulé pédagogique »
- Des techniques et outils d'animation pour des animations collectives auprès des jeunes
- En lien avec les compétences psychosociales, la formation se base sur les productions de Santé publique France
- Les contenus de la formation s'appuient sur des sources fiables, validées, en lien avec les usages des écrans et la santé : Santé publique France, Haut Conseil de la Santé Publique, Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives, Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives...

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

PROFESSIONNELS - STRUCTURES - PRE-REQUIS :

- **STRUCTURES** : cette formation est à destination de toutes les structures d'insertion, en Ile-de-France, notamment : Missions Locales, Ecoles de la Deuxième Chance, structures investies dans des dispositifs comme le PRIJ...
- **PROFESSIONNELS** : cette formation est à destination des professionnels de l'insertion qui travaillent dans une des structures mentionnées précédemment, en Ile-de-France, notamment : conseillers en insertion socio-professionnelle, éducateurs, animateurs, psychologues, formateurs...
- Afin de participer à cette formation, **LES PRE-REQUIS** – il est obligatoire :
 - d'être un professionnel de l'insertion, en Ile-de-France
 - de travailler auprès des jeunes en insertion 16-25 ans
 - de souhaiter concevoir et animer des actions collectives de prévention des usages problématiques des écrans auprès de jeunes en insertion
 - de s'investir à la totalité de l'action de formation (les 2 journées)
 - Prérequis technique pour le distanciel : ordinateur, connexion internet, caméra, micro, enceintes

MODALITES :

- **Formation inter en distanciel via « Zoom »** *(qui regroupe des professionnels issus de structures différentes)*
- Les codes de connexion pour accéder à la session de formation vous seront communiqués par mail, quelques jours avant la date du premier jour de formation.

PROCHAINES DATES 2026 : mardi 23 juin et mercredi 24 juin 2026

HORAIRES – DUREE :

- **9h30-12h30, 13h30-16h00**
- **Au total, la durée de la formation est de 11h00** (prévoir également 15 minutes pour renseigner le questionnaire d'inscription - d'auto-positionnement en amont de la session de formation, et 15 minutes pour renseigner le questionnaire d'évaluation à l'issue des deux jours de formation)
- Cette formation est structurée avec une progression pédagogique, il est indispensable de s'investir tout au long de la formation pour atteindre les objectifs pédagogiques.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES/INSCRIPTIONS

- Pour vous inscrire à la session du mardi 23 juin et mercredi 24 juin 2026, veuillez renseigner le formulaire d'inscription via le lien ci-dessous :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdifo7v5skE1hE4nDj6ESMfw-2tEZRi0J6MLp-6oX3sUY74Q/viewform?usp=header>

- Vous retrouvez également la fiche programme et le lien vers le formulaire d'inscription sur le site Internet du Codes 93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>
- Merci de procéder à votre inscription au plus tard 6 jours avant la date de la formation
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation accompagnée des codes de connexion « Zoom »
- 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

METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES :

- Les méthodes actives sont priorisées
- Alternance de séquences expositives en plénière et de séquences de découverte, réflexion, échanges, co-construction en sous-groupes
- Supports : diaporama, outils d'animation sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants en format numérique. Un « dossier du participant » 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. Le dossier du participant sera accessible via un lien vers un espace réservé aux professionnels inscrits, sur le site du Codes93. Cet espace sera accessible aux professionnels inscrits en amont de la session de formation.

FORMATRICE – CODES 93 :

Mme Ketty DELERIS, tabacologue-addictologue spécialisée dans le sevrage cannabis, chargée de projets au Codes 93, 20 années d'expérience professionnelle

REFERENT ADMINISTRATIF ET FINANCIER - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE - CODES 93 :

- M. Laurent BAUER, Directeur
- Mme Vanessa DEWALLERS, Responsable pédagogique - formatrice certifiée

FINANCEMENT :

- Cette action de formation est financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France
- Elle est gratuite pour les professionnels qui s'y investissent

VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS :

- Merci de contacter : Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice Codes93, par e-mail : vanessa.dewallers2@codes93.org
- Vous pouvez également consulter le site web du Codes93 : www.codes93.org

MODALITES DE SUIVI ET D’EVALUATION :

- **En amont, lors de l’inscription** : validation des prérequis, auto-positionnement, recueil des besoins - attentes, diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques, auprès de chaque professionnel inscrit, en ligne via un questionnaire « google form ».
- **Tout au long de la formation** : auto-évaluation formative à l’issue de chaque séquence, via le « dossier stagiaire »
- **A l’issue de la formation**, auto-évaluation sommative, à l’écrit, individuelle et nominative : auto-évaluation de la satisfaction et du degré d’acquisition des capacités visées, en ligne via un questionnaire « google form ».
- **Emargement** par demi-journée de formation
- **Attestation de participation** remise à l’issue de la formation (nécessité de s’investir à l’intégralité de la formation)

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.
- 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.

COMPLEMENT D’INFORMATION :

- 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 cette formation en distanciel. Il est accessible sur le site du Codes93 :

<https://codes93.org/prochaines-formations/>

<https://codes93.org/formation-documents/>

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 au moins 10 minutes avant le début de la session, soit à 9h20
- Si vous rencontrez des problèmes techniques, vous pouvez contacter le 07.85.97.72.49.

A l'issue de cette séquence, avez-vous acquis la capacité à **expliquer « écran », « usages des écrans », « usages problématiques des écrans »** :

- 6

Objectif pédagogique : Expliquer les recommandations pour limiter les risques des usages des écrans

1- En plénère,

➤ Quelles sont, d'après-vous, les recommandations pour des utilisations adaptées des écrans ? Comment limiter les risques des usages des écrans ?

2- En plénière,

Apports

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Objectifs pédagogiques :

Repérer des signes d’alerte d’un usage problématique des écrans

Identifier les structures pour orienter en cas d’usages problématiques des écrans

1- Travaux en sous-groupes

A partir de tout ce qui a été travaillé précédemment, synthétiser les signes d’alerte d’un usage problématique des écrans puis identifier les structures vers lesquelles orienter.

Signes d’alerte <i>(synthèse de ce qui a été travaillé précédemment)</i>	
Structures/ professionnels vers lesquels orienter <i>(à développer dans cette séquence)</i>	

2- En plénière, restitutions et compléments

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

A l'issue de cette séquence, avez-vous acquis la capacité à **identifier les signes d'alerte d'un usage problématique des écrans et identifier les structures/professionnels vers lesquels orienter** :

- ☐ Totalement acquis
- ☐ Partiellement acquis
- ☐ Non acquis

Objectif pédagogique : Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective (« déroulé pédagogique »)

SEQUENCE	DUREE	OBJECTIF PEDAGOGIQUE	CONTENU	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE	OUTIL PEDAGOGIQUE	EVALUATION
		- Il s'agit de formuler des objectifs d'acquisition de capacités : « A l'issue de la séquence, l'apprenant sera capable de... » - Il s'agit d'acquisition de savoir, de savoir-faire ou de savoir-être - Une séquence = un objectif pédagogique	<i>Il s'agit ici d'écrire explicitement :</i> - les principaux éléments- contenus qui seront abordés - et de formuler en quelques lignes les consignes qui seront énoncées aux apprenants	- Indiquer le nom de la technique d'animation choisie - Choisir une technique d'animation par séquence	- Indiquer le nom de l'outil d'animation choisi - Choisir un outil d'animation par séquence	

RAPPELS - ZOOM SUR :
DEFINIR UN OBJECTIF PEDAGOGIQUE POUR CHAQUE SEQUENCE DE VOTRE ANIMATION
Intervenir en éducation pour la santé nécessite de viser à l'échelle de l'individu des acquisitions de capacités à trois niveaux : ➔ Savoir (connaissances théoriques) ➔ Savoir-faire (capacité à réaliser concrètement une tâche) ➔ Savoir être ou savoir-faire comportementaux (un ensemble de manières d'agir et de capacités relationnelles, parfois nommé « qualité personnelle ») « Tous ces niveaux peuvent se combiner entre eux et il est important d'être au clair avec ce que l'on attend d'une action. C'est seulement si l'on travaille sur la durée, aux différents niveaux et dans les différents domaines que l'on peut espérer contribuer à une évolution des personnes vers des comportements plus favorables à leur santé. »¹
Un objectif pédagogique : - Décrit une capacité attendue et observable/mesurable en cours ou en fin d'intervention - Doit être précis - Doit pouvoir être évalué - Doit être rédigé sous la forme « à la fin de la séquence, le stagiaire sera capable de + verbe d'action + description précise - Décrit un résultat attendu d'un apprentissage, la personne pourra prouver qu'elle a appris - Décrit le résultat concret que le formateur/l'animateur attend au terme de l'apprentissage
Voici une liste de verbes (non exhaustive ni limitative) pouvant être utilisés lors de la rédaction des objectifs : - Acquisition de savoirs : citer, copier, décrire, définir, nommer... - Acquisition de savoir-faire : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien... - Acquisition de savoir-être : accueillir, écouter, communiquer, persuader, accompagner, animer, aider...

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

A l'issue de cette séquence, avez-vous acquis la capacité à **expliquer la structuration méthodologique d'une action collective d'éducation pour la santé** :

☐ Totalement acquis

☐ Partiellement acquis

☐ Non acquis

¹ Groupement Régional de Santé Publique Bourgogne, *Guide et outils du conseil en méthodologie*, 2009

Pour chaque « ressource » proposée dans le dossier :

En sous-groupes,

- 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 d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?
 - ✓ Quels atouts ?
 - ✓ Quels points de vigilance ?
 - ✓ Quelles adaptations ?

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

A l'issue de cette séquence, avez-vous découvert des techniques **et outils pour animer des actions collectives de prévention des usages problématiques des écrans auprès des jeunes en insertion** :

- ☐ Oui
☐ Non

...

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	

....

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 de la 1^{ère} journée de formation

- ✓ A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?
- ✓ Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue de la 2^{ème} journée de formation

A l'issue de cette journée de formation,

- ✓ Qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions auprès des populations cibles ?
- ✓ En quoi cette formation a-t-elle répondu à mes besoins, mes attentes ?
- ✓ Quelles suites je souhaiterais à cette formation ?

Ce qui doit nous alerter :

Il réclame un écran le soir pour s'endormir.

Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades.

Ses résultats scolaires baissent.

Il réduit ses activités, notamment sportives.

Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parlons avec lui de ce qui le préoccupe.

À tout âge, établissons des règles familiales basées sur les « 3 A » : Alternance des activités, Accompagnement et Apprentissage de l'auto régulation

■ Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile. Le repas partagé est un temps d'échange convivial qui participe à la construction des capacités langagières de votre enfant.

■ Préférons une petite DVDthèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.

■ Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissez un rituel pour regarder un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.

■ Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décrétons que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.

■ Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent le leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !

Pour en savoir plus :

Serge Tisseron
3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir
Éditions érès, 2024, NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 180 pages, 14 €

Serge Tisseron
Les dangers de la télé pour les bébés
Éditions érès, 2019, 150 pages, 10 €

Serge Tisseron
Guide de survie pour accrocs aux écrans, ou comment garder à la fois mon ordi et mes parents
Nathan, 2015, 11,90 €

Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12+



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, bougez, parlez, arrêtez la télé

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

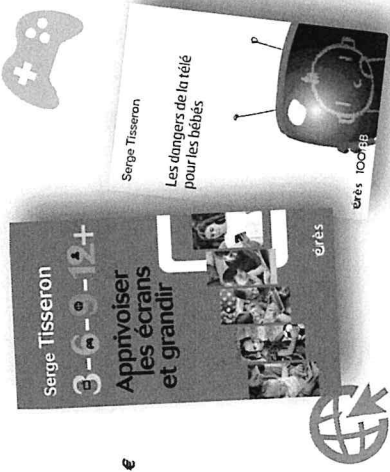
Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !





3-6-9-12+, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

Évitez de laisser longtemps une télévision allumée dans la pièce où joue votre enfant. Cela peut nuire à ses apprentissages même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

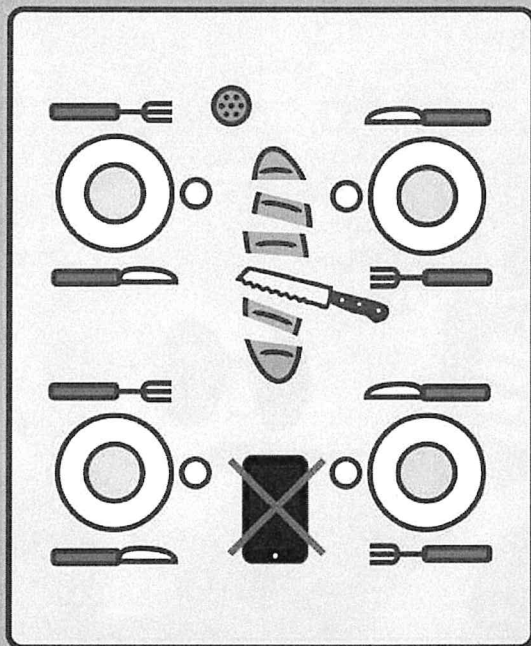


À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.

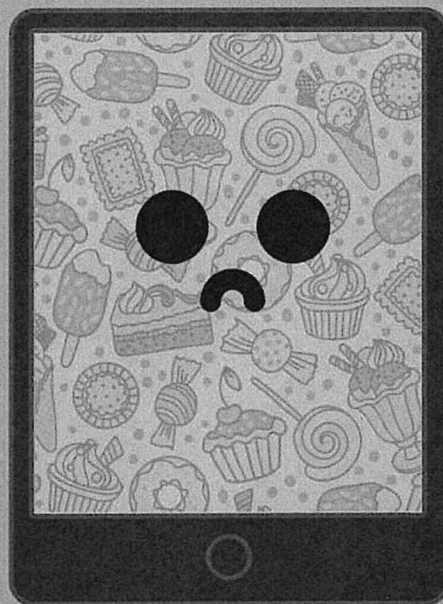
Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

**À TABLE, ON COUPE LE PAIN :
COUPONS AUSSI
LES ÉCRANS.**



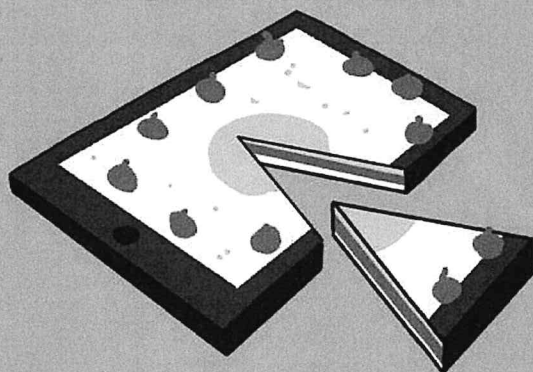
À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

**LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES BONBONS :
EN MANGER TROP,
ÇA REND RONCHON.**



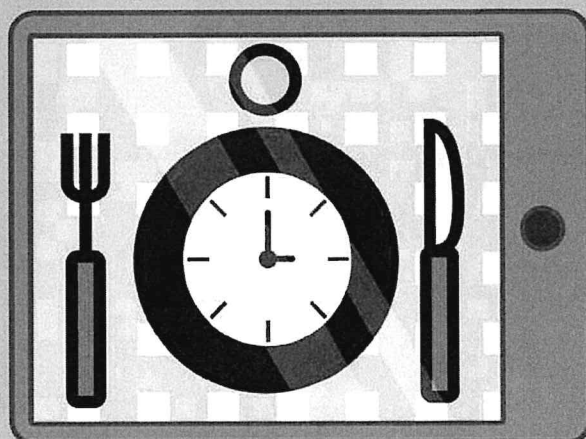
À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

**NE RESTE PAS SEUL
AVEC TES ÉCRANS !**



**UN BON FILM,
UN BON JEU VIDÉO,
C'EST COMME
UN BON GÂTEAU :
ON LE PARTAGE
ET ON EN PARLE.**

**LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES REPAS :
HORAIRES FIXES
ET QUANTITÉ LIMITÉE.**



**MARRE D'ÊTRE
DES ZOMBIES ?
LÂCHONS NOS MOBILES
LA NUIT !**



**SUR LES RÉSEAUX,
TOUT EST PLUS BEAU,
TOUT EST PLUS FAUX.**



**SUR LES RÉSEAUX,
JE PARLE AUX AUTRES
COMME JE VOUDRAIS
QU'ON ME PARLE.**



**SUR INTERNET,
TOUT LE MONDE TE VOIT :
PROTÈGE TON INTIMITÉ !**



Apprivoiser
les écrans
et grandir

•• bayard

érès
www.editions-eres.com

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 fausse, 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 abîment 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://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-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 SURCONSOMMATION 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.



Zones de tolérance - Cyberharcèlement

Description:

Ce jeu propose aux participant-e-s de réfléchir et d'échanger autour de situations de harcèlement sur Internet.

Type de support : jeu de débat

Age du public : 13-25 ans

Thématique principale : Cyberharcèlement / Cybersexisme

Auteur : Crips Ile-de-France en collaboration avec le Collectif féministe contre le cyberharcèlement

Editeur : Crips Ile-de-France

Date : 2016

Fiche descriptive

Utilisation

En groupe, avec animateur·rice

Types de savoirs développés par le support

Savoir-être ★★

Savoir-faire ★★

Savoirs ★★

Objectifs pédagogiques de l'outil

Au cours de l'animation, les participant-e-s

- Renforcent leur esprit critique concernant l'utilisation des réseaux sociaux
- développent des stratégies de protection vis-à-vis du cyberharcèlement

Thèmes abordés

Cyberharcèlement, cybersexisme, réseaux sociaux, sexisme, relations affectives et sentimentales, orientations sexuelles, Lieux et personnes ressources, loi, image de soi, consentement, intimité, homophobie, racisme, discriminations croisées.

Compétences psychosociales mobilisées

Etre habile dans les relations interpersonnelles / savoir communiquer efficacement

Avoir une pensée critique / avoir une pensée créative

Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres

Matériel

Une série de cartes « situations » :

- partager des photos de mon ex
- afficher quelqu'un·e sur Internet
- partager des photos dénudées qui circulent sur Internet
- envoyer des photos sexy à son copain/sa copine
- poster une photo de soi sur les réseaux
- partager une capture d'écran d'une conversation
- être critiqué·e après avoir posté un selfie sur les réseaux
- critiquer quelqu'un·e sur les réseaux
- poster une vidéo d'une personne dans un « sale état » en soirée
- prendre une photo de quelqu'un dans la rue et la poster pour rigoler
- dire sur Internet qu'une personne est homosexuelle

Un ensemble de cartons « réponses » comportant les intitulés suivants :

- J'accepte
- J'accepte moyennement
- Je n'accepte pas

Consigne

« Donnez votre avis sur les situations suivantes. »

Conseils d'utilisation de l'outil

Les utilisateur·rice·s donnent leur avis sur les différentes situations proposées. Pour cela, ils-elles disposent des cartons « j'accepte », « j'accepte moyennement » ou « je n'accepte pas » face aux situations. L'animateur·ice peut reprendre les différentes réponses données et demander aux participant·e·s d'argumenter leurs choix.

Attention : Les échanges peuvent parfois aboutir à la révélation de situations de violence : il est souhaitable de pouvoir orienter vers d'autres professionnel·le·s plus spécialisé·e·s si besoin.

Ressources

- [e-Enfance](#)
- [Fil santé jeunes](#)
- [Carte pour orienter les femmes victimes de violences en Ile-de-France](#)
- [Le défenseur des droits](#)

41

Avantages et limites de l'outil

Avantages :

Ce jeu permet d'initier un échange.

Il permet d'aborder différents thèmes autour du cyberharcèlement/cybersexisme : réseaux sociaux, sexisme, relations affectives et sentimentales, orientations sexuelles, Lieux et personnes ressources, loi, image de soi, consentement, intimité, homophobie, racisme, discriminations croisées.

L'outil se prête particulièrement à une utilisation en stand.

Pistes d'utilisation et outils complémentaires

Autres pistes d'utilisation :

L'outil est déclinable à toutes thématiques (homophobie, consommations de drogues, etc.) et à tout public, en adaptant les situations.

Variante :

L'outil peut également s'utiliser sans support matériel, en lisant à haute voix les différentes situations et en proposant aux participant·e·s de se déplacer physiquement sur trois zones prédéfinies par l'animateur·ice (j'accepte / j'accepte moyennement / je n'accepte pas).

Au cours du débat, les participant·e·s peuvent être amené·e·s à changer de zone selon l'évolution de leur avis.

Autres ressources :

- [Stop Cybersexisme](#)
- [L'égalité et le respect dans les relations filles-garçons](#)
- [Féministes contre le cyberharcèlement](#)

42

Partager des photos de mon ex

Afficher quelqu'un·e sur Internet

**Partager des photos dénudées
qui circulent sur Internet**

**Envoyer des photos sexy
à son copain/sa copine**

Poster une photo de soi sur les réseaux

**Partager la capture d'écran
d'une conversation**

**Etre critiqué.e après avoir posté
un selfie sur les réseaux**

Critiquer quelqu'un.e sur les réseaux

44

**Poster la vidéo d'une personne
dans un « sale état » en soirée**

**Dire sur Internet
qu'une personne est homosexuelle**

**Prendre une photo de quelqu'un
dans la rue et la poster pour rigoler**

45

J'accepte

J'accepte

J'accepte

J'accepte

J'accepte moyennement

J'accepte moyennement

J'accepte moyennement

J'accepte moyennement

46

Je n'accepte pas

Je n'accepte pas

Je n'accepte pas

Je n'accepte pas

Type d'activité : Séquence de discussion à visée réflexive

Public : Collège & Lycée

Durée : 90 minutes

Dans cet atelier, il s'agit d'inviter les élèves à s'interroger sur l'utilisation des réseaux sociaux et des téléphones, et plus précisément à la question de l'identité en lien avec les réseaux sociaux. L'atelier pourra ainsi les amener à explorer différentes dimensions de leur identité ainsi que les différents domaines de leur vie impactés par les réseaux. Cette séquence a pour objectif d'aider les élèves à réfléchir à leur propre utilisation des réseaux sociaux, dans une perspective de compréhension et de mise en perspective.

Le support

Clip de Soprano, *Mon précieux*

<https://www.youtube.com/watch?v=OVmfGb8XKSg>

Vous pouvez utiliser le support suivant comme matière à réflexion si la question des écrans et de la place du téléphone dans nos vies vient à être examinée par les élèves.

> *A noter : ce clip peut également être utilisé lors de la scène 5, où la question de l'utilisation des téléphones est évoquée.*

Si vous utilisez ce support, prenez le temps de lire les paroles de la chanson. Selon l'utilisation plus ou moins approfondie que vous souhaitez en faire, vous pouvez éventuellement imprimer les paroles pour les élèves.

Déroulé de l'activité

Avant de projeter le clip, invitez les élèves à être attentifs aux paroles et aux différents éléments mis en scène dans le clip.

- De quoi parle cette chanson d'après vous ? Quel en est le thème ?
- Y a-t-il des éléments qui ont retenu votre attention ?
- Que semble vouloir dire l'auteur ?
 - Par rapport aux paroles : que disent-elles ?
 - Par rapport aux images : que montrent-elles ?
 - Qu'en pensez-vous ?

Pour relancer la discussion, vous pouvez vous raccrocher à des phrases et des passages de la chanson pour inviter les élèves à y réfléchir.

Mon précieux est le titre de la chanson, que l'auteur utilise pour désigner son téléphone :

- Dans la chanson, le téléphone est-il présenté comme quelque chose de précieux ? De quelle manière ?
- Selon vous, en quels sens le téléphone peut-il être perçu comme précieux ?
- En quel sens pourrait-il, au contraire, ne pas l'être ?

Premier couplet

Les paroles évoquent l'omniprésence du téléphone dans nos vies (le matin, aux toilettes, au petit-déjeuner, en voiture, au travail, au dîner).

- Comment l'auteur décrit-il son usage du téléphone ?
- Qu'en pensez-vous ?
- Emportez-vous, vous aussi, votre téléphone partout et toujours avec vous ? Pourquoi ?
- Y a-t-il des moments qui vous semblent plus opportuns que d'autres pour utiliser votre téléphone ? Comment pourrait-on identifier ces moments ?
- Dans les situations suivantes, quelles différences faites-vous entre un moment sans votre téléphone et un moment avec votre téléphone ?
 - Lors d'un moment seul dans votre chambre
 - Lorsque vous êtes avec des amis
 - Lorsque vous étudiez
 - Lors d'un repas en famille
 - Dans les transports

Deuxième couplet

Les paroles abordent la question des différents domaines dans lesquels le téléphone fait fonction de substitut : organisation du calendrier, relations avec la famille, orthographe, présence à des concerts, et enfin tendance à la consommation.

- Avez-vous l'impression que votre téléphone peut remplacer certaines choses dans votre vie ?

Par exemple :

- Avez-vous besoin de votre téléphone pour organiser votre vie ?
- Quelles différences faites-vous entre voir une personne de votre famille et *liker* ses photos ?
- Quelles différences faites-vous entre regarder une vidéo de concert et assister à un concert "IRL" ? Pensez-vous que l'un soit meilleur que l'autre ? Pourquoi ?
- Pensez-vous que certains aspects de votre vie ne devraient pas être pris en charge par votre téléphone ? Pourquoi ?
- Pensez-vous que certains aspects de votre vie peuvent être "délégués" à votre téléphone ? Pourquoi ?
- Votre téléphone peut-il faire certaines choses mieux que vous ? Lesquelles ? Sous quels aspects ces choses seraient-elles "mieux" faites ?

Refrain :

- *"Je te partage ma vie, au lieu de la vivre. Tu me partages la vie des autres pour me divertir"*
 - Comment comprenez-vous ces deux phrases ? Qu'en pensez-vous ?
 - Pensez-vous que partager sa vie nous empêche de la vivre ? Pourquoi ?
 - Partager sa vie pourrait-il au contraire nous aider à vivre sa vie ? Pourquoi ?

- Pensez-vous que voir la vie des autres nous divertit ? Pourquoi ? Pensez-vous divertir les autres lorsque vous partagez votre vie ?
- *“Mes yeux dans tes applis, baby. Je ne sais plus vivre sans toi à mes côtés. Ton regard pixelisé m'a envoûté”*
 - Comment comprenez-vous ces phrases ? Qu'en pensez-vous ?
 - Vous arrive-t-il d'avoir le sentiment de ne pas savoir vivre sans votre téléphone à vos côtés ?
 - Selon vous, peut-on être envoûté par un écran ? Comment savoir qu'une chose nous envoûte ? Avez-vous des exemples de choses devant lesquelles vous vous sentez envoûtés ?
 - Pensez-vous qu'une personne envoûtée soit une personne libre ?
- *“Quand tu sonnes ou quand tu commences à vibrer. Je perds la tête, comment pourrais-je te quitter ?”*
 - Comment comprenez-vous ces phrases ?
 - Dans quel sens peut-on “perdre la tête” face à un téléphone ? Vous arrive-t-il vous aussi de “perdre la tête” quand votre téléphone sonne ? Pourquoi ? Est-ce positif ou négatif ?
 - Quelle importance accordez-vous au téléphone dans votre vie ?
 - Selon vous, à quoi devrait servir un téléphone ?
 - Selon vous, quelle est la fonction première de nos téléphones ?
 - Pensez-vous que la vie connectée présente des avantages ? Lesquels ?
 - Pensez-vous que la vie connectée présente des risques ? Lesquels ?

PARCOURS MA VIE NUMÉRIQUE MA VIE CONNECTÉE ET MOI

Cycle 4-Lycée

Le **programme Ma vie numérique** invite les **jeunes de 13 à 18 ans** à préparer leur vie numérique au travers de **parcours collectifs**, au cours desquels les jeunes sont amenés à réfléchir ensemble à leurs usages, à échanger et à co-construire les apprentissages. **Construire son identité numérique** et savoir **équilibrer son temps d'écran**, ça s'apprend !

Avec le parcours **Ma vie connectée et moi** les jeunes s'interrogent sur leurs propres usages du numérique : quelles informations peut-on partager en ligne ? À qui ? Pourquoi utiliser un pseudo ? Comment construire son image en ligne ?

MODALITÉS DU PARCOURS

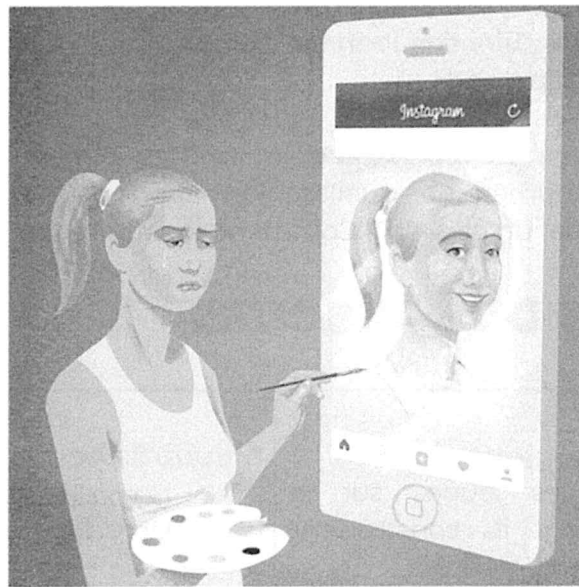
Objectifs pédagogiques • Interroger les jeunes sur la manière dont ils construisent leur identité numérique • Faire prendre conscience de la nécessité de protéger ses données personnelles Liens avec les principaux champs de compétence de l'EMI (cycle 4 et lycée) • Être auteur : consulter, s'approprier, publier. • Comprendre et s'approprier les espaces informationnels. • Partager des informations de façon responsable : reproduire, produire. • Comprendre, expérimenter le web et sa structuration. • Assumer une présence numérique. Usage • En collectif	Matériel nécessaire • Un ordinateur connecté • Un vidéoprojecteur ou TNI Durée de l'atelier • Plusieurs modalités possibles > Une séance d'1h : Le format idéal pour réaliser les 4 étapes du parcours, laisser la place à l'échange et co-construire la trace écrite. > Une séance de 30 minutes : Le parcours peut se faire en mode découverte sur un format de 30 mn, vous permettant de le combiner avec un autre parcours sur une séance d'une heure. > La rédaction des règles de l'étape 4 "On change ?" peut faire l'objet d'une séance à part entière ou d'une séance individuelle avec mise en commun.
--	---

51

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

Étape 1 : On observe

Objectif : introduire le thème par l'observation d'un visuel et le recueil des premières impressions des jeunes.



Source : © Marco Melgrati

Laissez les jeunes observer l'image et poursuivez par une phase de questions/réponses sur celle-ci pour recueillir leurs premières impressions.

Pistes de questions :

- Que représente cette image ?
- Que ressent la jeune fille ?
- Avez-vous l'impression que votre image en ligne est sublimée par rapport à votre image réelle ?
- Que pensez-vous de cela ?

Étape 2 : On questionne

Objectif : questionner leurs connaissances sur les informations à partager ou non sur internet pour dresser un panorama des pratiques du groupe.

Après cette première étape d'ouverture de la discussion, une série de questions permettent aux jeunes de s'interroger sur leurs propres usages. Ces questions sont l'occasion de leur transmettre des conseils et informations pour les aider à

52

construire et protéger leur identité numérique. Pour chaque question, plusieurs propositions de réponses sont formulées.

Questions	Conseils pour l'animation de la discussion
<u>Sur combien de sites avez-vous un compte ?</u> (un seul choix possible par personne) - 0 - 1 - 2 ou plus	<u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u> - Quels sont les sites sur lesquels vous avez des comptes ? - Pourquoi n'avez vous pas ou avez-vous des comptes ? - Quels sont vos sites préférés ? Pourquoi ? - Quand vous vous inscrivez, quelles informations partagez-vous ? <u>Quelques conseils à transmettre :</u> Lorsque l'on s'inscrit sur un site, on donne souvent de nombreuses informations personnelles : nom, prénom, âge, adresse... Ces informations servent à créer le compte, mais pas que ! Certains sites vendent les données personnelles des utilisateurs, car sur Internet, les données personnelles valent de l'or. Elles permettent par exemple de proposer de la publicité ciblée, adaptée à nos goûts, ce qui incite encore davantage à consommer. Pour garder le contrôle, il faut éviter au maximum de partager ses informations personnelles. Lorsque l'on s'inscrit sur un site, on peut ainsi ne remplir que les champs obligatoires (marqués par une astérisque), mais aussi réfléchir à l'intérêt de s'inscrire sur ce site et ainsi éviter de multiplier les comptes en ligne.
<u>Sur les réseaux sociaux, utilisez-vous un pseudo ?</u> (un seul choix possible par personne) - Oui, un pseudo différent pour chaque site. - Oui, le même pseudo partout. - Jamais, vous n'en voyez pas l'utilité.	<u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u> - Pourquoi préférez-vous utiliser un pseudo en ligne ? - À quoi ça sert d'utiliser un pseudo ? - Comment avez-vous créé votre pseudo ? <u>Quelques conseils à transmettre :</u> Lorsque l'on crée un compte sur internet, il est recommandé d'utiliser un pseudo à la place de son prénom, ce qui permet de garder son identité privée pour les personnes que l'on ne connaît pas. Cela permet ainsi de conserver son anonymat. De cette manière, on ne peut pas retrouver votre compte privé en tapant vos nom et prénom sur un moteur de recherche. Ainsi, un futur employeur ne risque pas de tomber sur des publications qui pourraient être gênantes par exemple.

53

	Pour créer un pseudo sécurisé, il faut éviter de donner son prénom ou toutes informations personnelles comme son adresse, sa date de naissance... Cependant, pour les comptes professionnels, tels que LinkedIn, il est préférable d'utiliser sa véritable identité, cela fait plus professionnel.
<u>Qu'est-ce que vous montrez de vous en ligne ?</u> (un seul choix possible par personne) - Absolument tout, vous n'avez rien à cacher - Les moments amusants ou importants de votre quotidien - Votre dernier sac, votre dernière paire de baskets. - Que les moments exceptionnels. - Rien, je regarde la vie des autres.	<u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u> - Qu'est-ce que vous ne partagez pas sur internet ? - Avez-vous déjà regretté d'avoir partager quelque chose sur internet ? - Quels comptes aimez-vous regarder sur les réseaux sociaux ? N'avez-vous pas parfois l'impression que la vie de ces gens est trop parfaite ? <u>Quelques conseils à transmettre :</u> Lorsque vous partagez des contenus en ligne, interrogez-vous sur qui peut voir ce contenu et si ces informations ne sont pas trop personnelles. En effet, les informations que l'on partage en ligne sont visibles par beaucoup de personnes car Internet est un espace public. Pour préserver son intimité, mieux vaut paramétrer son compte, pour le mettre en mode privé par exemple. Lorsqu'on regarde la vie des autres sur internet, il est important d'avoir en tête que les réseaux sociaux ne reflètent pas la réalité, mais plutôt une mise en scène de la réalité. En effet, tout comme les influenceurs, vos amis ou les personnes que vous suivez, vont davantage avoir tendance à partager des photos ou informations qui les mettent en valeur, voire qui "font rêver". Il ne faut donc pas s'y comparer.

Comment collecter les réponses ?

- Entrez le nombre de jeunes et validez.
- Posez les questions aux jeunes et lisez chaque proposition. Pour chaque proposition, faites un vote à main levée et faites glisser le curseur à l'écran jusqu'au nombre de mains levées obtenues pour chaque proposition.
- Une synthèse des réponses obtenues permet de visualiser les réponses du groupe.
- Que pense le groupe des résultats obtenus ? Sont-ils surpris ?

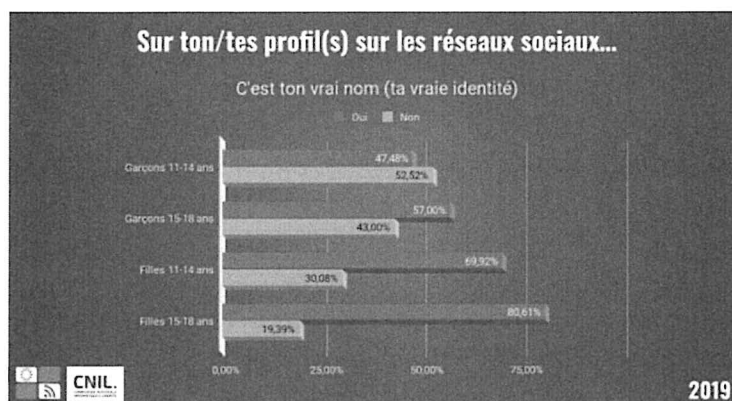
Astuce pour le vote : en collectif, les jeunes risquent d'être influencés par le vote de leurs pairs. Proposez-leur de voter les yeux fermés !

54

Étape 3 : On analyse

Objectifs : étudier des documents ou une vidéo pour réfléchir sur les bonnes pratiques pour protéger son identité numérique ; identifier les bonnes pratiques et celles qui sont plus accessoires.

Document 1 : Utilisation de son vrai nom sur les réseaux sociaux



Source : Les 11-18 ans et la protection de leurs données personnelles, Génération numérique, CNIL, 2019

Voir l'étude en entier :

https://asso-generationnumerique.fr/enquetes/#tab_lesdonneespersonnelles

Les jeunes observent le document et le commentent à l'aide des pistes de questions ci-dessous. Cette phase doit leur permettre de prendre conscience des différents choix concernant l'utilisation de pseudos ou non sur les réseaux sociaux en fonction du sexe et de l'âge des jeunes.

Pistes de questions :

- Que représentent ces graphiques ?
- Que pensez-vous de la différence entre les âges ?
- Pourquoi sécurise-t-on moins son profil numérique en grandissant à votre avis ?
- Quels sont les risques ?
- Savez-vous comment sécuriser votre profil sur les réseaux sociaux ?

Les informations clés à analyser :

On remarque que les adolescents de plus de 15 ans ont davantage tendance à utiliser leur vrai nom (57 % pour les garçons et 80,61 % pour les filles) que les plus jeunes (47,48 % pour les garçons et 69,92 % pour les filles). Les enfants semblent à première vue plus responsables que les adolescents. Pour autant, il est important de rappeler qu'il est interdit pour les moins de 13 ans de s'inscrire sur un réseau

55

social, même si dans la pratique beaucoup d'enfants s'inscrivent sur des réseaux sociaux malgré l'interdiction.

Document 2 : Donner son mot de passe à une autre personne



Enquête Génération Numérique / CNIL 2022 sur les 11-18 ans et les données personnelles

Pistes de questions :

- Que pensez-vous de ce chiffre ? Êtes-vous surpris ?
- Avez-vous déjà partagé votre mot de passe à quelqu'un ? Pourquoi ?
- Pensez-vous que cela peut poser problème ?
- Qu'est-ce qu'un mot de passe sécurisé ?

Les informations clés à analyser :

Parmi les jeunes de 11 à 18 ans, 1 sur 5 a déjà partagé son mot de passe à au moins une personne. Même si l'on pense être sûr que la personne est digne de confiance, il ne vaut mieux pas prendre de risques, car partager son mot de passe peut avoir de graves conséquences : on s'expose à l'usurpation de son identité ou au vol de ses données personnelles. Les conseils pour un mot de passe sécurisé sont les suivants : pour chaque compte, un mot de passe différent. Un bon mot de passe doit contenir 12 caractères et 4 types de caractères différents : des majuscules, minuscules, chiffres et caractères spéciaux. Enfin, votre mot de passe ne doit pas pouvoir se deviner en fonction d'informations vous concernant. On évite alors de choisir sa date de naissance, son nom, le nom de son chien et toutes informations simples d'accès nous concernant.

Document 3 : Les logiciels de retouches d'images



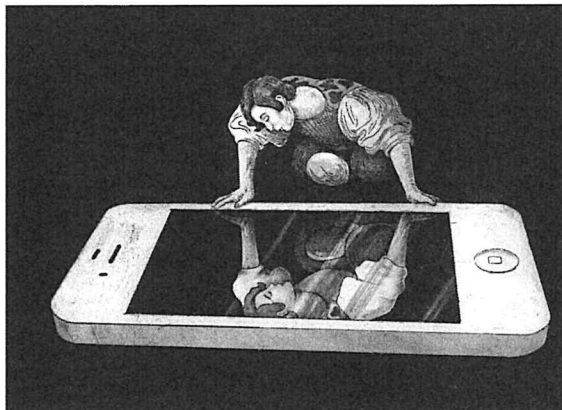
56

Pistes de questions :

- Que représentent ces images ?
- Que pensez-vous des transformations proposées par ces applications ?
- Utilisez-vous ce type d'applications ou les filtres sur les réseaux sociaux ?
- Pensez-vous que ces filtres et outils de retouche permettent de se sentir mieux dans sa peau ?
- Quels effets ces filtres peuvent-ils avoir sur l'estime de soi ?

Les informations clés à analyser :

Sur internet, il est facile de modifier ses photos comme bon nous semble. L'image que les gens donnent d'eux-mêmes sur les réseaux ne reflète pas toujours la réalité. Entre images filtrées et retouchées, l'impact de ces images sur l'estime de soi peut être conséquent. En effet, les jeunes s'identifient aux corps ou aux vies des images qu'ils voient régulièrement sur les réseaux sociaux, censés montrer la réalité. Par-là peuvent naître chez eux des complexes : trop petits, trop grands, trop minces, trop gros, pas assez riches, pas assez intelligents...

Document 4 : "Réseau social et narcissisme"

Source : © Marco Melgrati

https://www.instagram.com/m_melgrati/?hl=it

Pistes de questions :

- Que représente cette image ?
- À quel mythe cette image fait-elle référence ?
- Pourquoi l'illustrateur a-t-il choisi un téléphone pour remplacer l'eau ?
- Que vous évoque cette image ?
- Pensez-vous que les réseaux sociaux modifient notre manière de nous percevoir ?

Les informations clés à analyser :

L'image représente un homme qui semble admirer son reflet à l'aide d'un téléphone portable. Cette image fait référence au mythe de Narcisse réputé pour

57

sa grande beauté, son égoïsme et sa vanité. Le terme "être narcissique" vient de ce mythe. Dans ce contexte, l'image renvoie à la manière dont les réseaux sociaux et les outils numériques peuvent rendre les utilisateurs narcissiques dans la mesure où ils tentent de mettre en avant une certaine image d'eux-mêmes.

Étape 4 : On change ?

Objectif : définir de nouvelles bonnes pratiques pour gérer son identité numérique et sécuriser son profil en ligne.

Après la phase d'analyse, les jeunes imaginent ensemble des idées et de nouvelles règles pour sécuriser leurs données personnelles. Ces bonnes pratiques peuvent être écrites en ligne ou sur l'affiche papier "Nos bonnes pratiques en ligne" disponible avec le parcours.

Des amorces facilitent la rédaction des nouvelles règles :

- **(Pseudonyme) En ligne, on utilise un pseudo pour :**
- **(Données personnelles) Sur les réseaux sociaux, il faut être vigilant à :**

Les messages clés à transmettre

- Utiliser un pseudo en ligne permet de protéger son identité numérique.
- Avant de partager des informations personnelles en ligne, je dois m'assurer de l'identité des personnes qui peuvent y avoir accès.
- Tout ce que je partage sur internet laisse une trace. Pour protéger mon intimité, je peux mettre mon compte en mode privé.
- Ce que l'on voit sur internet ne reflète pas toujours la réalité.

Pour prolonger l'atelier

Vous souhaitez prolonger la réflexion menée au cours de l'atelier ? Découvrez des activités complémentaires pour aller plus loin.

> Animation d'un débat

Vous pouvez proposer aux jeunes de préparer et d'animer un débat sur des sujets liés à la thématique de l'identité numérique. Cette activité leur permettra de réinvestir ce qu'ils auront découvert lors de l'atelier, tout en exerçant leur esprit critique et leurs compétences d'argumentation. Voici quelques déclencheurs de débat parmi lesquels vous pouvez piocher :

- *On n'a pas besoin de faire attention aux informations que l'on partage lorsque nous n'avons que nos amis très proches et nos familles sur les réseaux sociaux.*

58

- On peut donner son mot de passe en ligne à son/sa meilleur(e) ami(e) ou à sa mère.

> Réalisation d'un podcast

Placez les jeunes en petit groupe. Ils sont invités à réaliser un podcast sur la thématique de l'identité numérique. Pour cela, ils peuvent s'enregistrer à l'aide d'un téléphone par groupe, en définissant et présentant leurs rôles (présentateur de l'émission, invités, spécialistes...). Ils devront partager les connaissances apprises sur la thématique, à travers cette production audio.

Une fois les podcasts enregistrés, vous pouvez proposer aux jeunes de présenter leur production au reste du groupe.

59

PARCOURS MA VIE NUMÉRIQUE

LES ÉCRANS ET MOI

Cycle 4-Lycée

Le **programme Ma vie numérique** invite les **jeunes de 13 à 18 ans** à préparer leur vie numérique au travers de **parcours collectifs**, au cours desquels les jeunes sont amenés à réfléchir ensemble à leurs usages, à échanger et à co-construire les apprentissages. **Construire son identité numérique** et savoir **équilibrer son temps d'écran**, ça s'apprend !

Avec le parcours **Les écrans et moi**, les jeunes s'interrogent sur leurs propres usages du numérique : quels matériels utilisés ? Pour quelles pratiques ? Combien de temps passé ?

MODALITÉS DU PARCOURS

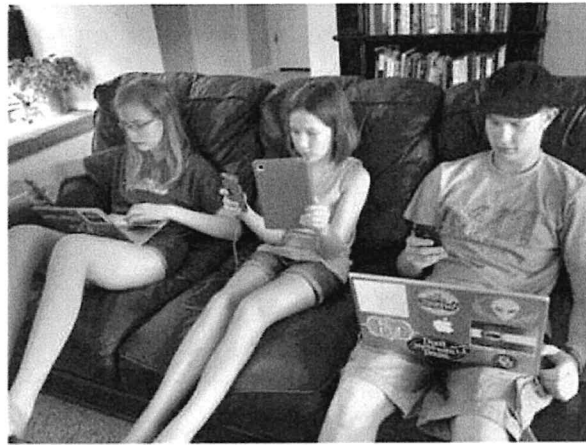
Objectifs pédagogiques • Interroger les jeunes sur leur consommation d'écrans • Définir de bonnes pratiques pour un usage raisonné des écrans Liens avec les principaux champs de compétence de l'EMI (cycle 4 et lycée) • Être auteur : consulter, s'approprier, publier. • Comprendre et s'approprier les espaces informationnels. • Partager des informations de façon responsable : reproduire, produire. • Comprendre, expérimenter le web et sa structuration. • Assumer une présence numérique. Usage • En collectif	Matériel nécessaire • Un ordinateur connecté • Un vidéoprojecteur ou TNI Durée de l'atelier • Plusieurs modalités possibles > Une séance d'1h : Le format idéal pour réaliser les 4 étapes du parcours, laisser la place à l'échange et co-construire la trace écrite. > Une séance de 30 minutes : Le parcours peut se faire en mode découverte sur un format de 30 mn, vous permettant de le combiner avec un autre parcours sur une séance d'une heure. > La rédaction des règles de l'étape 4 "On change ?" peut faire l'objet d'une séance à part entière ou d'une séance individuelle avec mise en commun.
--	---

60

DÉROULÉ DE LA SÉANCE

Étape 1 : On observe

Objectif : introduire le thème par l'observation d'un visuel et le recueil des premières impressions des jeunes.



Source : © Wesley Fryer

Laissez les jeunes observer l'image et poursuivez par une phase de questions/réponses sur celle-ci pour recueillir leurs premières impressions.

Pistes de questions :

- Que représente cette image ?
- Cette image ressemble-t-elle à votre manière d'utiliser les écrans ou à celle de quelqu'un de votre entourage ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Que ressentez-vous en regardant cette image ?

Étape 2 : On questionne

Objectif : questionner leurs usages des écrans pour dresser un panorama des pratiques du groupe.

Après cette première étape d'ouverture de la discussion, une série de questions permettent aux jeunes de s'interroger sur leurs propres usages. Ces questions sont l'occasion de leur transmettre des conseils et informations sur le temps d'écran. Pour chaque question, plusieurs propositions de réponses sont formulées.

61

Questions	Conseils pour l'animation de la discussion
<u>À votre avis, combien de temps passez-vous par jour sur des écrans ?</u> (un seul choix possible par personne) - Moins d'1 heure - Entre 1h et 3h - Plus de 3h	<u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u> - Pensez-vous que vous passez trop de temps sur les écrans ? Peu de temps ? - Aimerez-vous y passer plus de temps ? <u>Quelques conseils à transmettre :</u> En moyenne, les jeunes passent 3h devant les écrans par jour. Il n'est pas toujours évident de se passer des écrans, tant ils sont présents dans nos vies, pour communiquer, se divertir, s'informer... On peut parfois y passer beaucoup de temps. Mais, il est important de garder un certain équilibre entre les activités avec et sans écrans, car la surexposition aux écrans peut avoir un impact sur notre santé, surtout chez les jeunes dont le cerveau est encore en plein développement. Une consommation excessive d'écrans peut aussi avoir tendance à nous isoler des autres.
<u>Quels écrans utilisez-vous le plus souvent ?</u> (plusieurs choix possibles par personne) - La télévision - Le téléphone - La tablette - La console de jeux - L'ordinateur	<u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u> - Qu'aimez-vous dans ces écrans ? - À quel moment de la journée utilisez-vous ces écrans ? - Vous arrivent-ils d'avoir du mal à vous endormir après avoir passé du temps sur les écrans ? <u>Quelques conseils à transmettre :</u> L'utilisation des écrans la nuit peut fortement perturber le sommeil, en raison du bruit, des notifications, de la luminosité... Pour préparer son cerveau au sommeil, il vaut mieux arrêter les écrans au moins 1 heure avant d'aller dormir. Pour ne pas être tenté d'utiliser leurs écrans la nuit ils peuvent éteindre leurs appareils, désactiver leurs notifications, mettre leur téléphone en mode avion ou encore laisser tous leurs appareils numériques dans une autre pièce.
<u>Qu'est-ce que vous y faites ?</u> (plusieurs choix possibles par personne) - Vous regardez des programmes à la télé - Vous jouez à des jeux	<u>Quelques questions pour prolonger l'échange :</u> - Quelles sont vos activités préférées ? - Y a-t-il d'autres activités que vous aimez faire sur les écrans ? Et sans les écrans ? - Perdez-vous parfois la notion du temps lorsque vous réalisez ces activités ? <u>Quelques conseils à transmettre :</u>

62

- Vous regardez des vidéos - Vous vous baladez sur les réseaux sociaux - Vous faites vos devoirs	Il est facile de perdre la notion du temps lorsqu'on utilise les écrans. Les réseaux sociaux ou les jeux vidéo sont par exemple conçus de manière à ce que l'on y reste le plus longtemps possible sans s'en rendre compte. Si certains pensent avoir du mal à contrôler le temps qu'ils consacrent aux activités numériques, ils peuvent commencer par définir, avant chaque activité numérique, le temps qu'ils souhaitent y consacrer et essayer de ne pas le dépasser à l'aide d'un chronomètre ou d'une alarme par exemple. Ainsi, cela les aidera à conjuguer activités numériques et non numériques, pour garder un bon équilibre.
--	---

Comment collecter les réponses ?

- Entrez le nombre de jeunes et validez.
- Posez les questions aux jeunes et lisez chaque proposition. Pour chaque proposition, faites un vote à main levée et faites glisser le curseur à l'écran jusqu'au nombre de mains levées obtenues pour chaque proposition.
- Une synthèse des réponses obtenues permet de visualiser les réponses du groupe.
- Que pense le groupe des résultats obtenus ? Sont-ils surpris ?

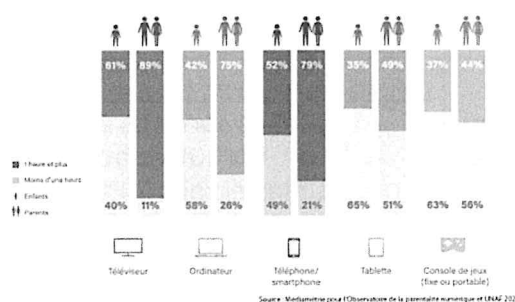
Astuce pour le vote : en collectif, les jeunes risquent d'être influencés par le vote de leurs pairs. Proposez-leur de voter les yeux fermés !

Étape 3 : On analyse

Objectifs : étudier des documents ou une vidéo pour réfléchir sur leurs usages des écrans ; identifier les bonnes pratiques et celles qui sont plus accessoires.

Document : Temps d'utilisation des écrans des parents et des enfants de 0 à 14 ans.

Temps d'utilisation des écrans un jour de semaine des parents et des enfants de 0 à 14 ans



63

Les jeunes observent le document et le commentent à l'aide des pistes de questions ci-dessous. Cette phase doit leur permettre de prendre conscience des différences d'utilisation des outils numériques entre les parents et les enfants.

Pistes de questions :

- Que représente cette image ?
- Quelle différence y a-t-il entre le temps d'écran des parents et celui des enfants ?
- Avez-vous l'impression de passer autant de temps sur les écrans ?
- Votre famille passe-t-elle autant de temps sur les écrans ? Qu'en pensez-vous ?
- Quelles sont les activités qui vous semblent indispensables sur les écrans ?
- De quelles activités numériques pourriez-vous facilement vous passer ?

Les informations clés à analyser :

L'image montre que les parents passent en réalité plus de temps que les enfants sur les écrans, alors qu'on pense souvent que c'est l'inverse. Par exemple, 79 % des parents passent plus d'une heure par jour sur leur téléphone, contre 52 % des enfants. On remarque aussi que les parents et les enfants n'utilisent pas toujours les mêmes écrans : les parents semblent privilégier la télévision, alors que les enfants privilégient le téléphone portable. Cela peut s'expliquer par des différences générationnelles.

Étape 4 : On change ?

Objectif : définir de nouvelles bonnes pratiques ensemble sur l'utilité des écrans et le temps à y consacrer.

Après la phase d'analyse, les jeunes imaginent ensemble des idées et de nouvelles règles pour leurs usages des écrans. Ces bonnes pratiques peuvent être écrites en ligne ou sur l'affiche papier "Nos bonnes pratiques en ligne" disponible avec le parcours. Des amorces facilitent la rédaction des nouvelles règles :

- **(Usages) Les écrans, c'est utile pour :**
- **(Temps) Les écrans, au quotidien, c'est pas plus de :**
- **(Lieu) Les écrans, c'est seulement dans certains endroits :**
- **(Heure)... et à certaines heures :**

Les messages clés à transmettre

- Les écrans permettent de s'informer, d'échanger, de se divertir mais doivent être utilisés avec modération.
- Il est important de savoir réguler sa consommation d'écrans pour ne pas y consacrer tout son temps libre. Tout est une question d'équilibre !
- Pour un sommeil de qualité, les écrans sont à éviter avant de dormir.

Pour prolonger l'atelier

Vous souhaitez prolonger la réflexion menée au cours de l'atelier ? Découvrez des activités complémentaires pour aller plus loin.

> Animation d'un débat

Vous pouvez proposer aux jeunes de préparer et d'animer un débat sur des sujets liés à la thématique du temps d'écran. Cette activité leur permettra de réinvestir ce qu'ils auront découvert lors de l'atelier, tout en exerçant leur esprit critique et leurs compétences d'argumentation. Voici quelques déclencheurs de débat parmi lesquels vous pouvez piocher :

- *Passer plus de 3 heures par jour sur les écrans, est-ce avoir une consommation excessive/problématique du numérique ?*
- *Avec la place que prend le numérique dans nos vies, il est impossible de contrôler son temps d'écran.*

> Réalisation d'un podcast

Placez les jeunes en petit groupe. Ils sont invités à réaliser un podcast sur la thématique de l'utilisation raisonnée des écrans. Pour cela, ils peuvent s'enregistrer à l'aide d'un téléphone par groupe, en définissant et présentant leurs rôles (présentateur de l'émission, invités, spécialistes...). Ils devront partager les connaissances apprises sur la thématique, à travers cette production audio, en se mettant en scène.

Une fois les podcasts enregistrés, vous pouvez proposer aux jeunes de présenter leur production au reste du groupe.

65

Dans la tête de Juliette

Plongée dans le
tourbillon numérique



CLEMI

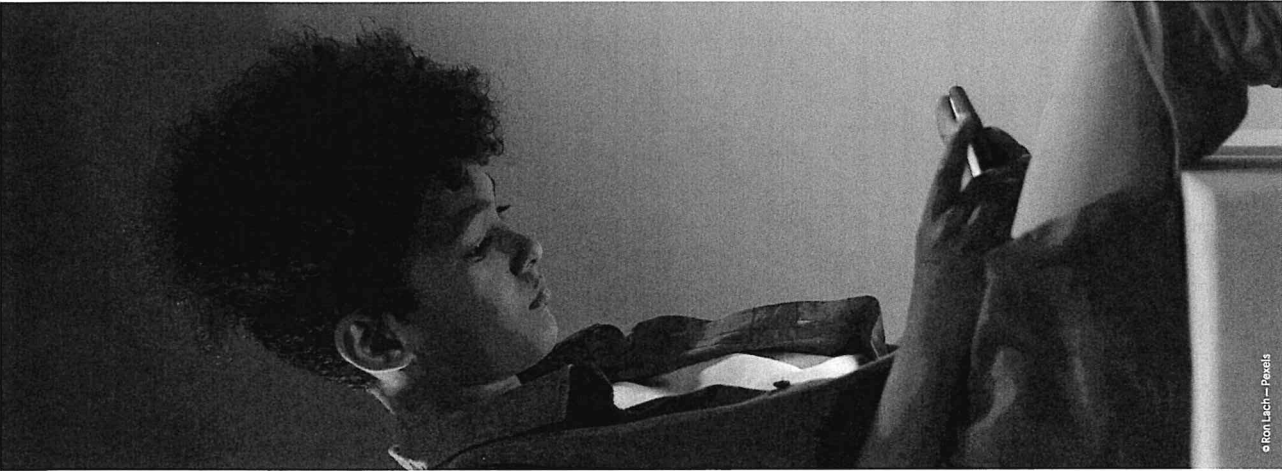
Le centre pour l'éducation
aux médias et à l'information

UN SERVICE DE RÉSEAU CANOPÉ



Dans la tête de Juliette

Plongée dans le
tourbillon numérique



© Roni Lach - Pixels

Guide d'atelier de prévention

Écrans et
gestion de conflits

PAUSE

Pausetonécran.com

1. INTRODUCTION

Choix du thème

Les conflits sont engendrés quand il y a une différence de sentiments ou d'opinions entre deux ou plusieurs personnes. Ils ont toujours existé et font partie intégrante des relations humaines (même dans les relations dites saines), tout simplement parce que l'humain est un être social. De plus, chaque personne est différente dans ses valeurs, ses croyances et dans ses façons d'entrer en relation avec les autres, et chacune a son histoire de vie et sa personnalité.

À l'adolescence, les conflits avec l'entourage peuvent être assez fréquents, que ce soit à l'école ou à la maison des jeunes, avec les amis ou la famille. Pour cette raison, il est important d'offrir une activité sur la gestion de conflits afin de permettre aux jeunes de prendre conscience des conflits présents dans leur vie, de leur montrer que la façon dont ils et elles les gèrent les aggrave peut-être, puis de leur offrir diverses stratégies de gestion alternatives. En effet, l'utilisation de stratégies d'adaptation (*coping*) va leur permettre de comprendre qu'il est possible d'agir avant même que le conflit naisse, en plus de leur donner des outils concrets pour y faire face.

Dans le cadre de cette activité, un lien sera fait avec l'utilisation des écrans, qui sont une source de conflits récurrents.

Objectif principal

L'objectif principal de cette activité est d'aider les ados à développer leurs compétences afin qu'ils et elles soient en mesure de mieux gérer les conflits qui surviennent dans leurs relations interpersonnelles.

- Savoir reconnaître un conflit.
- Comprendre la nature du conflit.
- Prendre conscience des stratégies négatives utilisées pour gérer les conflits.
- Apprendre des stratégies positives afin de gérer efficacement les conflits.
- Être en mesure d'utiliser ces stratégies dans les différentes sphères de leur vie.

Contexte d'animation

Lieu	Maisons des jeunes
Clientèle	Mixte
Groupe d'âge	12-17 ans
Nombre de personnes participantes	Entre 6 et 12

Préparation de la salle

Deux espaces sont à prévoir dans la salle :

1. L'espace pour la discussion
Placer les chaises des jeunes en forme de fer à cheval. La chaise de la personne qui anime leur fait face et le tableau se trouve derrière ou à côté d'elle.
2. L'espace pour l'évaluation
A l'aide de ruban adhésif, déterminer au sol des lignes numérotées de 1 à 10. À deux reprises, les personnes participantes devront aller se positionner à l'endroit où elles se situent sur cette échelle de 1 à 10.

Déroutement en bref		Matériel requis pour l'activité
5 minutes	Phase d'ouverture (activité brise-glace)	1. Feuilles de papier blanc 8 1/2 x 11 (de 6 à 12)
5 minutes	Clarification du thème	2. Photocopies de l'annexe 2 (de 6 à 12)
15 minutes	Regard sur soi	3. Crayons (de 6 à 12)
30 minutes	Jeu de rôles	4. Ciseaux 5. Tableau à feuilles avec feutres ou tableau avec craies
5 minutes	Phase de fermeture	6. Planchettes à pince (de 6 à 12) 7. Ruban adhésif

Normes formelles explicites

- Faire preuve de ponctualité.
- Ne pas manquer de respect dans les propos utilisés, que ce soit envers les autres personnes participantes ou encore envers l'animateur ou l'animatrice.



2. PHASE D'OUVERTURE

Activité brise-glace

Si les jeunes se connaissent bien, l'animateur ou l'animatrice peut décider de retirer cette activité brise-glace. Une autre activité brise-glace peut être proposée en fonction de l'âge de la majorité d'entre eux.

- Les jeunes prennent place dans la salle.
- Une feuille blanche, un crayon et une planchette à pince leur sont remis.
- Les jeunes sont amenés à fermer les yeux et à penser à une personne avec qui ils et elles ont eu un conflit dernièrement.
- Par la suite, ils et elles ouvrent les yeux et écrivent le nom de cette personne sur la feuille qui leur a été remise.
- On invite les jeunes à fermer les yeux une deuxième fois. Cette fois-ci, ils et elles doivent trouver deux ou trois qualités à cette personne.
- Ils et elles ouvrent les yeux à nouveau et écrivent les qualités trouvées sur leur feuille.
- Pour clore l'activité brise-glace, les jeunes présentent au groupe la personne concernée, soit la personne décrite sur la feuille.



3. PHASE DE TRAVAIL

Clarification du thème

- Afin d'établir une définition commune d'un conflit, poser les questions suivantes. Les jeunes répondent à tour de rôle sans nécessairement faire un tour de ronde si jamais une personne ne donne pas son point de vue, ne pas oublier d'aller valider sa perception afin que tous et toutes s'entendent sur le thème :

Quelle est la définition d'un conflit pour toi ?
Selon toi, comment se manifeste un conflit entre deux personnes ?
 - Écouter tout ce qui est dit et faire une synthèse commune de la définition d'un conflit émise par le groupe.
 - L'inscrire au tableau et valider avec le groupe que la synthèse résume bien ce qui a été dit.
- #### Regard sur soi
- Demander aux personnes participantes de se positionner dans la salle selon la perception qu'elles ont de leur capacité à gérer les conflits. Expliquer que la position 1 signifie qu'elles ne se sentent pas du tout en mesure de bien gérer les conflits, et 10, qu'elles se sentent tout à fait en mesure de bien les gérer.
 - Faire une ronde pour savoir ce qui justifie ce positionnement de leur part.
 - Une fois la ronde terminée, demander aux personnes participantes de retourner s'asseoir et d'écrire sur la feuille remise au début, au verso, où elles se situaient sur l'échelle (de 1 à 10).
 - Commencer la discussion en explorant la nature des conflits que les jeunes vivent en lien avec les écrans et inscrire les grandes lignes au tableau de façon à pouvoir regrouper les types de conflits. Est-ce que ceux-ci sont familiaux, amicaux, scolaires, etc.? Les questions suivantes peuvent aider à l'exploration :

Peux-tu expliquer brièvement de quelle nature était le conflit ?
Que s'est-il passé pour que tu considères la situation comme un conflit ?



- Voir avec les jeunes la façon dont ils et elles gèrent les conflits présentement. Les questions suivantes permettront d'obtenir des éclaircissements :

Lors de ces conflits, comment as-tu réagi pour essayer de régler la situation ?
Quels sont les moyens que tu as utilisés ?
 - Faire un retour de toutes les idées qui ont été énumérées pour gérer les conflits.
 - Ensemble, les répertorier en deux catégories : celles qui sont souhaitables et celles qui sont plutôt inadéquates.
 - À la fin de cette activité, les stratégies adéquates sont entourées.

Au besoin, s'il n'y a pas assez de stratégies adéquates mentionnées ou encore si l'animateur ou l'animatrice le juge nécessaire, la liste des stratégies de résolution de conflits peut être distribuée à chaque personne (Annexe 2).
- #### Deux de rôles
- Afin de pratiquer les stratégies adéquates (trouvées dans l'activité précédente ou provenant de la liste donnée aux jeunes), l'animateur ou l'animatrice utilisera les mises en situation en lien avec les écrans (Annexe 1).
 - Il ou elle invitera alors deux personnes participantes à jouer la mise en situation. Une des deux personnes sera choisie pour gérer le conflit. La personne qui gère le conflit choisira une façon positive de régler le tout. Elle devra se référer aux stratégies mentionnées ou à sa nouvelle banque de stratégies.
 - Plusieurs mises en situation sont jouées, jusqu'à épuisement des mises en situation ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

4. PHASE DE FERMETURE

- Demander aux personnes participantes de se positionner dans la salle à l'endroit où elles s'étaient placées au début de l'activité, sur l'échelle de 1 à 10.
- Leur demander de se positionner à nouveau en fonction des outils vus pendant l'activité. Cela permet de constater si elles sentent qu'elles maîtrisent maintenant mieux la gestion de conflits ou pas.
- Leur demander de se rasseoir et faire une ronde pour savoir ce qui explique le changement de position par rapport au début.

Une réalisation de :  En partenariat avec : 

Liste de mises en situation à utiliser au cours de l'activité



...

Situation #1

Tu es en train de jouer à un jeu vidéo, mais ton frère veut te prendre la manette des mains parce que, selon lui, c'est à son tour de jouer. Tu le repousses, car tu ne veux pas t'arrêter. Un de tes parents intervient en confisquant la manette et dit : « C'est assez, plus de jeux vidéo pour aujourd'hui ! ». Tu en veux à ton frère puisque, selon toi, c'est à cause de lui que ton parent a confisqué la manette.

...

Situation #2

Un de tes parents t'appelle pour venir manger, mais tu es en pleine partie de jeu vidéo avec tes amis et tu ne veux pas y aller. Ton parent te répète de venir à la table tout de suite. Tu finis par l'écouter, mais tu ressens de la colère, car tu as dû interrompre ta partie et tes amis sont fâchés contre toi.



• • •

• • •

• • •

•

•

•

•

•

•

000

000

•

•

•

•

• • •

• • •

2

2

Ton parent t'amène à l'école, mais en cours de route, tu te rends compte que tu as oublié ton cellulaire à la maison. Tu supplies ton parent de retourner pour aller le chercher, mais il ne veut pas parce que tu vas arriver en retard à l'école.

72

Liste des stratégies de résolution de conflits

- Stratégies à utiliser avant que le conflit naisse ou s'aggrave

**Laisse tomber une situation que tu ne peux pas régler.
Nomme les choses au fur et à mesure.**

- ## ↑ Stratégies à utiliser pendant les conflits

Assure-toi au préalable que:

- ↑ l'autre personne est disponible ;
- ↑ vous êtes dans un espace où vous pouvez vous exprimer librement ;
- ↑ vous ne serez pas dérangés ;
- ↑ vous êtes deux personnes ouvertes à la discussion.

L'écoute: Prendre le temps d'écouter l'autre et de le comprendre.

Le message au « je » : Utiliser le « ie » au lieu du « tu » pour dire ce que l'on ressent.

L'excuse: Reconnaître ses torts et s'excuser.

L'alternance: Tirer au sort pour savoir qui commencera à parler en premier.

La négociation: Discuter afin de trouver une solution avec l'autre.

La médiation: Demander l'aide d'un arbitre : intervenant ou intervenante, ami ou amie, parent, etc.

L'ajournement : Remettre à plus tard la résolution du conflit afin de se calmer dans un premier temps. Prendre du temps chacun ou chacune de son côté afin de remettre ses idées en place.

La distraction : Mettre un peu d'humour dans les petits conflits.

L'honnêteté: Dire la vérité, admettre ses torts.

Implication: Dire ce qu'on pourrait faire de bien.

Le choix: Choisir un seul sujet de discussion et ne pas essayer de tout régler en même temps.

Le pour et le contre : S'abstenir si les choses qu'on a envie de dire ne font pas avancer le conflit.

- **Autres stratégies**
(les tiennes ou celles trouvées pendant l'activité)

PAUSE

**Pour un usage
des écrans qui fait
du bien.**

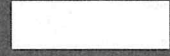


GUIDE D'ANIMATION DU QUIZ

ES-TU FUTÉ(E) AVEC TON CELL?

76

PAUSE



U FUTÉ(E) AVEC TON CELL? ES-TU FUTÉ(E) AVEC TON CELL? ES-TU FUTÉ(E) AVEC TON CELL? ES-TU FUTÉ(E) AVEC TON CELL?

OBJECTIF :

Cette activité de style jeu-questionnaire peut être réalisée avec des jeunes, pendant la tenue d'un kiosque ou d'un autre événement, afin de les aider à prendre conscience de la relation qu'ils ou elles entretiennent avec leurs cellulaires.

DÉROULEMENT :

- Imprimer les cinq scénarios (format recto / verso) et les placer de manière visible sur une table.
- Chaque scénario se répond par un oui ou par un non. Il est aussi associé à 2 conseils spécifiques qui sont tirés de la liste complète des 10 conseils.
- À chaque scénario dans lequel l'étudiant se reconnaît, vous pouvez lui lire le résumé « Savais-tu que ? » qui lui est associé ainsi que les 2 conseils qui se trouvent au verso.
- Ces scénarios permettent d'amorcer la discussion avec les jeunes.
- Selon le nombre de Oui, vous pouvez aussi dire au jeune à quel profil d'utilisateur il appartient. Le résultat du Quiz offre trois possibilités de profils.

QUESTIONS POUR APPROFONDIR LA DISCUSSION :

01. Est-ce que ton résultat te surprend ?
02. (Que ce soit oui ou non) Qu'est-ce qui te surprend ?
03. Quels impacts penses-tu que ton utilisation de ton cell a dans ta vie (par exemple sur tes études, ta santé, tes relations avec tes ami(e)s ou ta famille) ?
04. Peux-tu raconter une situation lors de laquelle tu penses que tu aurais pu gérer ton utilisation autrement ou qui a suscité des émotions désagréables chez toi ?

Ce court Quiz a été fait en collaboration avec une équipe de chercheur de McGill et les trucs ont été démontrés comme étant les plus efficaces pour aider les utilisateurs de cellulaire à mieux gérer leur utilisation.

Ce quiz est également disponible sous forme virtuelle ici : <https://pausetonecran.com/quiz-cell/>

© Capnia 2022

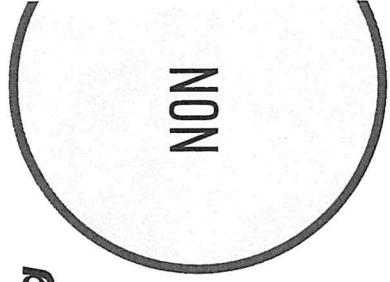
Pausetonecran.com



| 1



**En classe,
j'ai toujours mon
cell à la main : on ne
m'appelle pas
le king ou la queen
du multitasking
pour rien.**



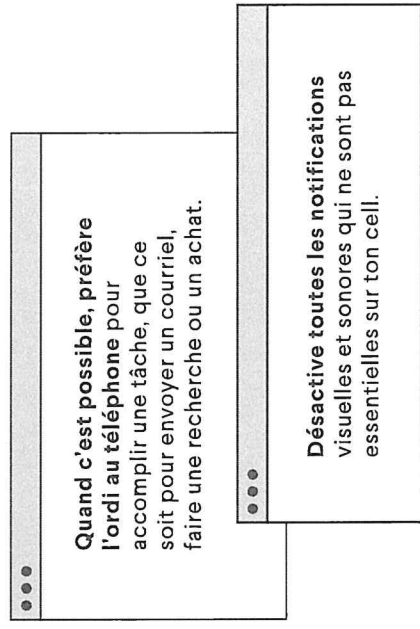
75

SAVAIS-TU QUE?

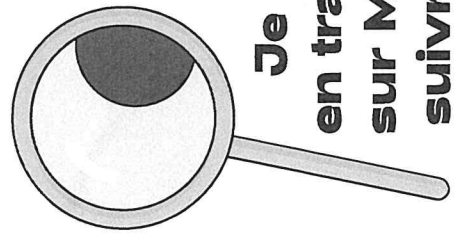
On reçoit environ 80 notifications par jour, ce qui équivaut à 1 toutes les 12 minutes de vie éveillée! Avec cette distraction numérique, ce n'est pas étonnant qu'on se retrouve à perdre le fil ou à être moins efficace pendant les études ou le travail.

Le multitasking avec notre cell, c'est un pensez-y-bien!

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:



PAUSE



Je suis toujours en train de répondre sur Messenger et de suivre les dernières stories de mes chums sur Instagram.

OUI

NON



SAVAIS-TU QUE?

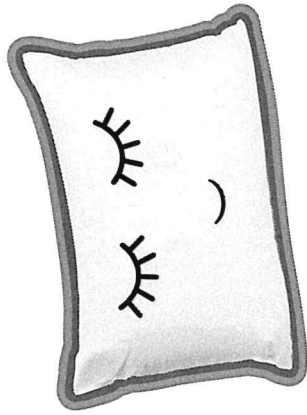
On passe en moyenne 1 heure 49 minutes par jour, juste pour le fun, sur les réseaux sociaux, ce qui équivaut à presque 28 jours par année!

Ça en gruge du temps consacré au travail et aux études, avoue!

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:

Supprime les applications de réseaux sociaux, de messagerie et de jeux de ton écran d'accueil (TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Among Us, Tinder, etc.). Déplace-les dans un dossier ou, encore mieux, désinstalle-les jusqu'à ce que tu te sentes plus en contrôle de ton utilisation.

Avise tes proches et tes collègues, au besoin, que tu leur répondras moins rapidement, si bien que s'ils souhaitent te joindre dans la minute, eh bien, qu'ils t'appellent!

P
A
U
S
E

**Je suis scotché(e)
à mon cell tard le soir
avant d'aller dormir
et je le consulte
même la nuit,
dans mon lit.**

OUI

NON

77

SAVAIS-TU QUE?

La lumière bleue de ton écran peut supprimer la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) et la stimulation entraînée en textant ou en jetant un coup d'œil sur ton compte TikTok peut perturber ton sommeil. Ce n'est pas rien!

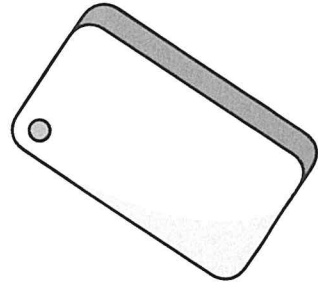
Sans oublier qu'il est tellement facile de perdre la notion du temps ou de dépasser ton heure de coucher idéale quand tu es absorbé(e) par ton fil d'actualité.

VOICI 2 TRUCS POUR T'AJDER:

Réduis la luminosité de ton téléphone, puis active le filtre de lumière bleue et règle-le sur l'échelle de gris (noir et blanc).

Avant d'aller dormir, désactive les modes Sonnerie et Vibration de ton cellulaire, éloigne-le de ton lit ou, mieux encore, laisse-le dans une autre pièce.

PAUSE



«Lâche ton cell!»
c'est pas mal la phrase
qu'on me dit le plus
souvent.

OUI

NON

78

SAVAIS-TU QUE?

Chaque jour, voire plusieurs fois par jour, ton cellulaire cause de la technoférence, c'est-à-dire toutes ces interruptions qui se produisent lorsque tu utilises ton cell en présence des autres.

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:

Fais le point sur tes habitudes numériques, soit en activant la fonction Temps d'écran de ton cell ou en téléchargeant une application pertinente.

Lorsque tu déverrouilles l'écran de ton téléphone, utilise un mot de passe au lieu du capteur d'empreintes digitales ou du scanner facial.

PAUSE



**J'angoisse juste
à l'idée de me
séparer de mon
cellulaire.**

OUI

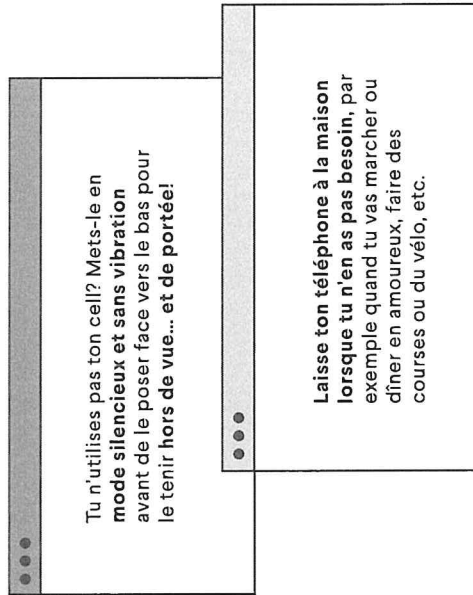
NON

79

SAVAIS-TU QUE?

Le seul fait d'avoir ton cell dans ton champ de vision peut affecter ta mémoire de travail et ta facilité à résoudre des problèmes, même si ton appareil est en mode silencieux. Eh oui, la crainte de manquer quelque chose sur ton écran peut te déconcentrer solide!

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:





TON PROFIL

Niveau or

Résultat = 0 à 1 «OUI»

L'utilisation zen

Ton utilisation franchement cool, quasi détachée, te permet de tirer profit des bienfaits du téléphone intelligent sans en subir les méfaits. À tes yeux, ton cellulaire est un outil parmi d'autres, dont tu te sers à des moments précis pour exécuter des tâches spécifiques ou encore pour te divertir à l'occasion.

Sur le plan personnel, ton cell te sert à entretenir des liens avec tes proches, mais ce n'est pas la fin du monde si tu rates leur texto ou leur appel. Tu leur répondras quand ce sera le bon moment pour toi. Tu as d'ailleurs la même approche envers tout ce qui peut défiler sur l'écran. D'ailleurs, si l'expression JOMO (*Joy of Missing Out* – la joie de rater quelque chose) n'existait pas, tu l'aurais inventée! Mais bon, tu sais aussi que d'avoir ton cell toujours à portée de main, c'est inutile!



TON PROFIL

Niveau argent

Résultat = 2 à 3 «OUI»

L'utilisation équilibrée

Ton utilisation mesurée te permet de profiter des avantages de ton cell, tout en évitant les pièges qu'il pourrait te tendre, du moins la plupart du temps, car le parfait équilibre numérique n'est pas facile à atteindre sachant tout ce qui te pousse à te connecter!

Ton cellulaire est ton outil de prédilection pour t'informer, échanger avec les autres et te divertir. Et il n'est jamais loin. Tu sais t'en servir à bon escient, mais il t'arrive de faire défiler ton écran non-stop, de réécrire 10 fois ton post sur Insta ou de t'adonner à un jeu vidéo jusqu'à en perdre la notion du temps. Heureusement, tu rajustes vite le tir. À tes yeux, la technologie fait partie de la vie, mais tu t'assures d'en limiter les effets négatifs sur tes relations.





TON PROFIL

Niveau bronze

Résultat = 4 à 5 «OUI»

L'utilisation fusionnelle

Ton cell et toi ne faites qu'un. Il est toujours au creux de ta main ou au fond de ta poche. Tu l'utilises souvent par automatisme, au point de mettre de côté d'autres façons de communiquer, afin de rester au courant de ce qui se passe sur la planète Web, d'être en relation avec tes proches et de te divertir.

La crainte de rater quelque chose, le fameux FOMO (*Fear of Missing Out*), peut t'amener à utiliser ton cell partout et tout le temps, que tu sois entouré(e) de tes proches ou non, ce qui peut te faire sentir un peu poché, à moins que ça ne t'aide à mieux vivre ton anxiété sociale. Mais chose certaine, cette technoférence constante crée une distance entre toi et les autres. Alors reste vigilant(e) pour que l'utilisation parfois excessive de ton cell ne se fasse pas aux dépens de tes relations, de ta concentration, de ton sommeil et de ton équilibre mental. Tu as beau être un(e) pro de la techno, il n'empêche que ton hyperconnectivité a plus d'effets négatifs que positifs sur ton bien-être. Mais rien n'est joué!

TA DEVISE NUMÉRIQUE?
**Mieux me déconnecter
pour (re)connecter.**

28

10 CONSEILS POUR MOINS (ET MIEUX) UTILISER TON CELL

PAUSE

01

Désactive toutes les notifications visuelles et sonores qui ne sont pas essentielles sur ton cell.

02

Tu n'utilises pas ton cell? Mets-le en mode silencieux et sans vibration, avant de le poser face vers le bas pour le tenir hors de vue... et de portée!

03

Lorsque tu déverrouilles l'écran de ton téléphone, utilise un mot de passe au lieu du capteur d'empreintes digitales ou du scanner facial.

04

Avant d'aller dormir, désactive les modes sonnerie et vibration de ton cellulaire, éloigne-le de ton lit ou, mieux encore, laisse-le dans une autre pièce.

05

Réduis la luminosité de ton téléphone, active le filtre de lumière bleue puis règle-le sur l'échelle de gris (noir et blanc).

06

Supprime les applications de réseaux sociaux, de messagerie et de jeux de ton écran d'accueil (TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Among Us, etc.). Déplace-les dans un dossier ou, encore mieux, désinstalle-les jusqu'à ce que tu te sentes en contrôle.

07

Quand c'est possible, préfère l'ordi au téléphone pour accomplir une tâche, que ce soit pour envoyer un courriel, faire une recherche ou un achat.

08

Avise tes proches et tes collègues au besoin que tu leur répondras moins rapidement et que s'ils souhaitent te joindre dans la minute, eh bien, qu'ils t'appellent!

09

Laisse ton téléphone à la maison lorsque tu n'en as pas besoin, par exemple quand tu vas marcher ou dîner en amoureux, faire des courses ou du vélo, etc.

10

Fais le point sur tes habitudes numériques soit en activant la fonction Temps d'écran de ton cell ou en téléchargeant une application pertinente.

Inspiré de 10 recommandations démontrées efficaces, d'après une recherche soutenue par le Fonds d'Excellence en Recherche Apogée Canada, décerné à l'initiative Cerveau en Santé, Vie en Santé de l'Université McGill.

Pause-tonécran.com



Une réalisation de:

Capsana

En partenariat avec:

Québec

En collaboration avec:

CERVEAU - SANTÉ
VIE - SANTÉ

5 CONSEILS

POUR PROTÉGER ma vie privée
sur les réseaux sociaux

1

1

J'AI CONSCIENCE

que mes données personnelles ont de la valeur ! Toutes les informations que je poste sur Youtube et Instagram sont réutilisées. Pour savoir comment sont exploités mes données de géolocalisation, mes photos, mes habitudes, mes like, je consulte les Conditions Générales d'Utilisation.

2

JE PROTÈGE

ma vie privée en utilisant des pseudonymes et des avatars selon les services que j'utilise et en fonction de mes usages. Je veille à bien distinguer mes amis de mes simples connaissances... en m'assurant de leur identité.



4

J'ANTICIPE

les conséquences de mes publications ! Internet est un lieu public où je peux laisser des traces, même sur Snapchat ! Avant de publier, je m'assure que mes publications ne nuisent ni à ma réputation, ni aux autres, ni à la loi.



3

JE VERRAILLE

mon compte ! D'abord en le sécurisant avec un mot de passe fort et en activant les options complémentaires comme la « double authentification ». Ensuite en réglant mes paramètres de confidentialité pour limiter l'accès à mon profil ou à mes publications à des utilisateurs que j'ai choisis.



5

JE VÉRIFIE

les informations auxquelles j'ai accès avant de les partager ou de cliquer dessus. Derrière certaines publications virales se cachent une « fake news », une arnaque, un contenu qui peuvent nuire à une personne... et parfois un programme malveillant.



10 conseils de la CNIL pour rester Net sur le web

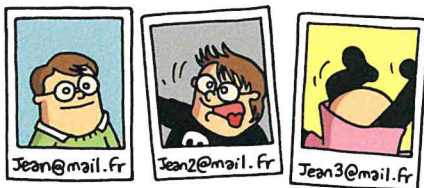
2 Respecte les autres!

Tu es responsable de ce que tu publies en ligne alors modère tes propos sur les réseaux sociaux, forums... Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse.



5 Crée-toi plusieurs adresses e-mail!

Tu peux utiliser une boîte e-mail pour tes amis et une autre boîte e-mail pour les jeux et les réseaux sociaux.



8 Attention aux mots de passe!

Ne les communique à personne et choisis-les un peu compliqués : ni ta date ni ton surnom!



3 Ne dis pas tout!

Donne le minimum d'informations personnelles sur internet. Ne communique ni tes opinions politiques, ni ta religion, ni ton numéro de téléphone...



6 Attention aux photos et aux vidéos!

Ne publie pas de photos gênantes de tes amis ou de toi-même car leur diffusion est incontrôlable.



9 Fais le ménage dans tes historiques!

Efface régulièrement tes historiques de navigation et pense à utiliser la navigation privée si tu utilises un ordinateur qui n'est pas le tien.

1 Réfléchis avant de publier!

Sur internet, tout le monde peut voir ce que tu mets en ligne : infos, photos, opinions.



4 Sécurise tes comptes!

Paramètre toujours tes profils sur les réseaux sociaux afin de rester maître des informations que tu souhaites partager.



7 Utilise un pseudonyme!

Seuls tes amis et ta famille sauront qu'il s'agit de toi.



10 Vérifie tes traces!

Tape régulièrement ton nom dans un moteur de recherche pour découvrir quelles informations te concernant circulent sur internet.



CNIL
Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

Retrouvez d'autres conseils et astuces sur www.cnil.fr et sur www.educnum.fr! #EducNum



Info ou Intox

11 pièges

À ÉVITER !

2

Analogie douteuse

Si on compare une situation à une autre qui ne lui ressemble que très vaguement, et qu'on affirme que ce qui est valable pour l'une est valable pour l'autre, ça peut sentir l'intox !

CEUX QUI NE CROIENT PAS À L'ÉPLUCHEUR NUMÉRIQUE DE COURGETTES SONT COMME CEUX QUI IL Y A 1000 ANS CROYAIENT QUE LA TERRE ÉTAIT PLATE !



5

Angles de prises de vue

L'angle de prise de vue est la position choisie par le photographe ou le vidéaste pour capturer son image. L'angle de vue choisi (plongée, contre-plongée) modifie la perception de la réalité !



8

Info, intox ?

Une fausse information, ça joue toujours sur l'émotion. Elle fait réagir... sans prendre le temps de réfléchir ! Avant de la partager, assure-toi qu'elle est vraie sur des sites de vérification des faits.



1

Renversement de la charge de la preuve

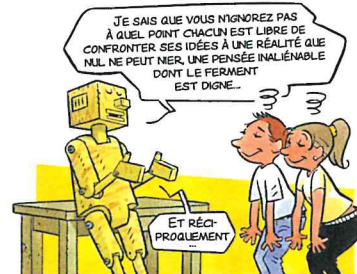
Si mon interlocuteur me demande de prouver qu'il a tort plutôt que de prouver lui-même qu'il a raison, ça peut sentir l'intox !



4

Langue de bois

Des mots compliqués, des phrases alambiquées, et au final un discours totalement creux mais qui épate les foules ? Ça peut sentir l'intox !



7

Émotion au montage

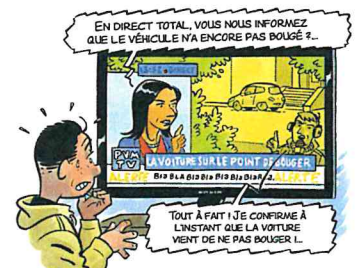
Le choix de la musique et la manière dont les actions s'enchaînent distillent une émotion particulière qui peut nous faire oublier de vérifier les faits. Avant d'y croire, passe l'info au crible !



10

Quand l'actu fabrique l'interprétation

À l'ère de l'information en continu, on est submergé de faits souvent présentés hors contexte, pourtant essentiels pour les comprendre. Avant de te faire une opinion, fais des recherches sur le contexte !



9

Démêler le vrai du faux

Pour vérifier si une info est plausible, réponds à ces 5 questions : qui, quoi, où, quand, comment, en cherchant des réponses sur des sites réputés fiables.



11

Influencer l'interprétation

Plus le cadrage d'une image est serré, moins on voit dans quel contexte la scène se déroule. Un bon moyen d'influencer l'opinion en ne montrant qu'une partie de la réalité !



GUIDE D'ANIMATION



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 " Les écrans, un temps pour tout "

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 ?"*

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 piochée, 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" adolescent :*
 - *Et votre adolescent, que fait-il sur les écrans ? Quelle est son application préférée ?*
 - *A quelle fréquence utilise-t-il des écrans ?*
 - *Comment qualifiez-vous l'écran que vous lui donnez ? (Les aider si la réponse est difficile : calmant, stimulant, perturbateur ...)*

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 adolescent ?*

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 adolescents en général ?*
- *Sur le développement de votre adolescent, 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.

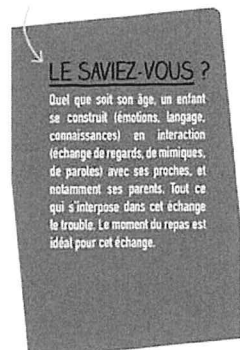
10. Temps du défi

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.

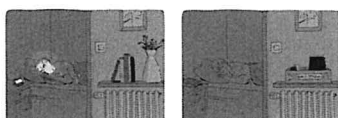


JEU DE CARTES "MOINS D'ÉCRANS PLUS D'INTERACTIONS"

ADOLESCENTS

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.

SOMMEIL



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sommeil chez les adolescents, comme l'alimentation et l'activité physique, est un élément clef pour leur bonne santé. Les écrans par la lumière bleue et la stimulation mentale sont nocifs pour l'endormissement et la qualité du sommeil. Un couvre-feu numérique est recommandé 1h avant de se coucher.

CONCENTRATION



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les distractions constantes des notifications, des messages et des jeux sur les écrans empêchent la concentration sur les devoirs et autres tâches du quotidien.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est recommandé que les adolescent(e)s de 12 à 17 ans fassent au moins 1 heure par jour d'activités physiques dynamiques. Pratiquer une activité physique régulière a en effet de nombreux bienfaits physiques et psychologiques, ainsi que des effets bénéfiques sur la scolarité et la socialisation.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Près de 10% des accidents corporels sont liés à l'usage du téléphone portable. Nez sur les écrans ou distraits par la musique dans les écouteurs, piétons et cyclistes sont - de fait - moins vigilants et plus exposés à un potentiel accident.

MOMENT EN FAMILLE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les temps familiaux, les moments d'échanges sont autant d'opportunités de créer des liens en famille. Aucun écran dans les temps communs, que ce soit pour les enfants ou les parents, ne doit empêcher la communication et le partage.

CONTENUS VIOLENTS



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les images violentes génèrent un stress particulier. Si votre enfant a vu des contenus inadaptés, qui l'ont choqué, invitez-le à en parler (famille, copains, professeurs...). De votre côté, essayez de donner l'exemple en veillant à ne pas regarder de contenus violents en sa présence.



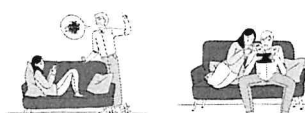
ÉDUCATION SEXUELLE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon le ministère de la Santé, à 12 ans, un enfant sur trois a déjà visionné de la pornographie et 100% des élèves y ont déjà été confrontés au collège. Pour informer les adolescents sur la sexualité, il existe des séances d'éducation à l'école et aussi des sites d'informations fiables créés pour eux par des professionnels de santé et d'éducation, de type onsexprime.fr

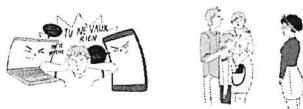
ÉCHANGE ET PARTAGE



LE SAVIEZ-VOUS ?

En partageant ses centres d'intérêt et en les initiant à ses parents, l'adolescent va se sentir valorisé et responsabilisé. Le parent comprendra mieux le monde de son adolescent, ils évolueront ensemble. Cela passe aussi par l'usage réfléchi des écrans.

CYBERHARCÈLEMENT



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un élève de collège sur 10 est victime de harcèlement ou de cyberharcèlement, et un élève sur 5 de la cyber-violence. Il s'agit d'un délit, puni par la loi. En cas de cyberharcèlement, des solutions existent : en parler à un adulte référent, porter plainte, demander le retrait des contenus, les signaler à la police ou la gendarmerie, contacter le 3018 (numéro gratuit).

INTIMITÉ & RÉSEAUX SOCIAUX



LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur Internet et les téléphones, les enfants et les adolescents se mettent facilement en scène, sans forcément se rendre compte des conséquences : photos suggestives, vidéos intimes... Or, certaines images ou informations pourraient être mal interprétées et utilisées à mauvais escient. Il est important que les élèves comprennent bien le concept du droit à l'image et à la vie privée et connaissent les actions qui existent en cas de harcèlement.

LA MEILLEURE
APPLICATION
POUR VOTRE
ADOLESCENT,

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**

91

RÈGLE DU JEU

- **MATÉRIEL :**

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

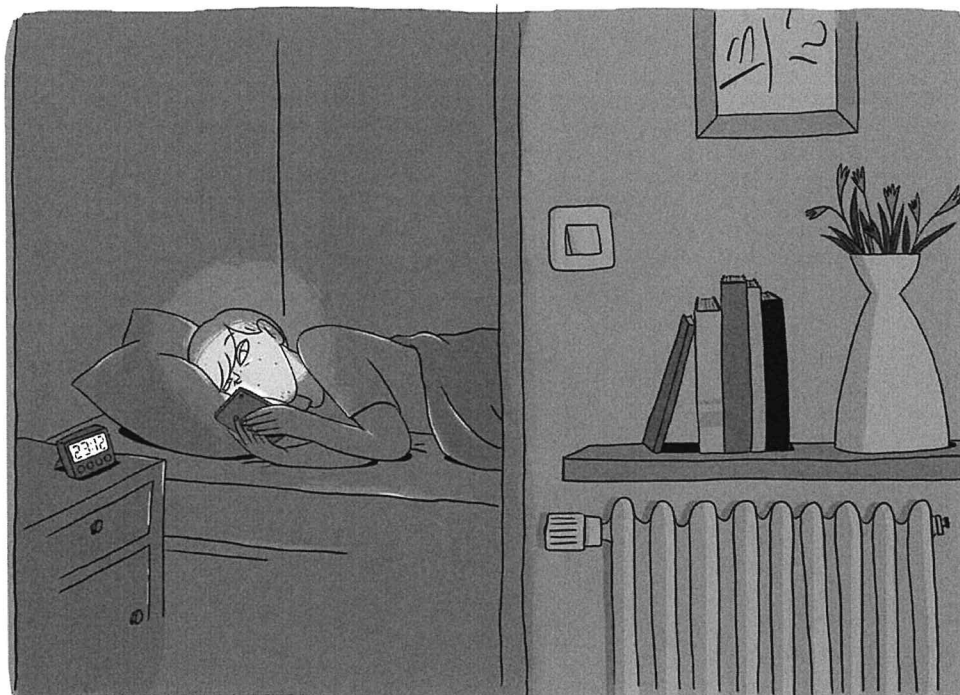
- **BUT DU JEU :**

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

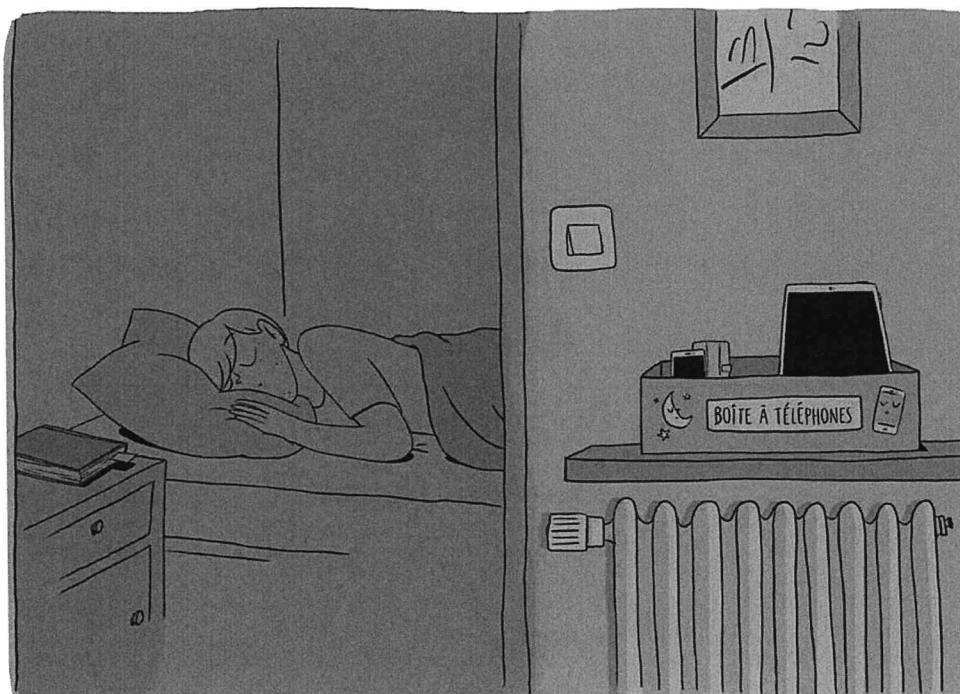
- **RÈGLE DU JEU :**

- 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 ↘



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



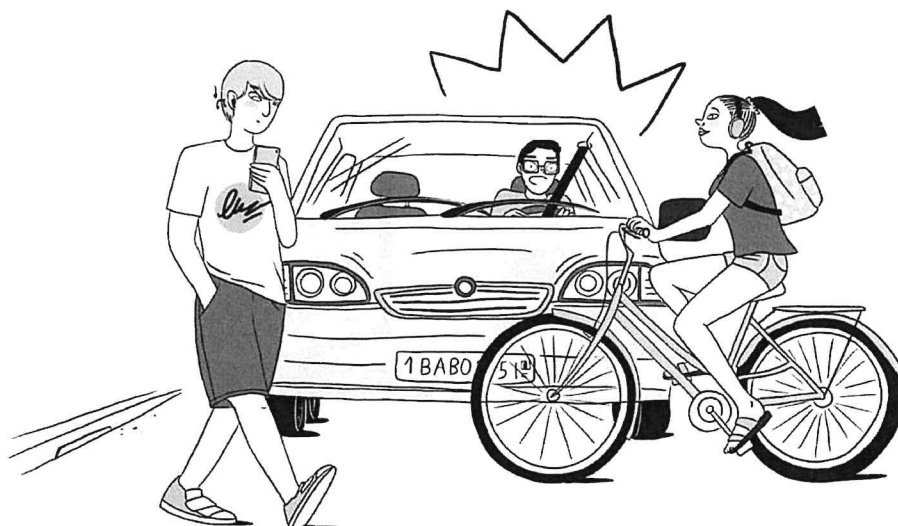
ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



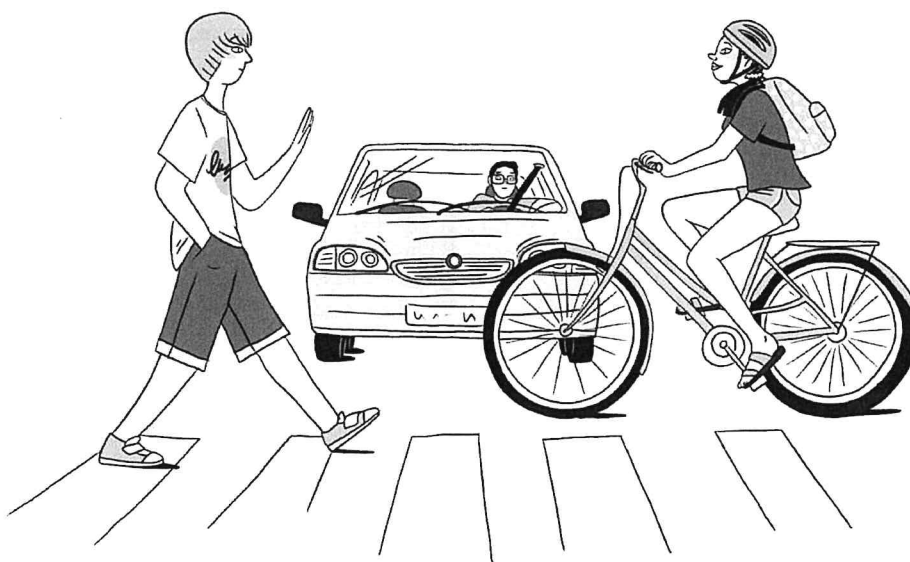
ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



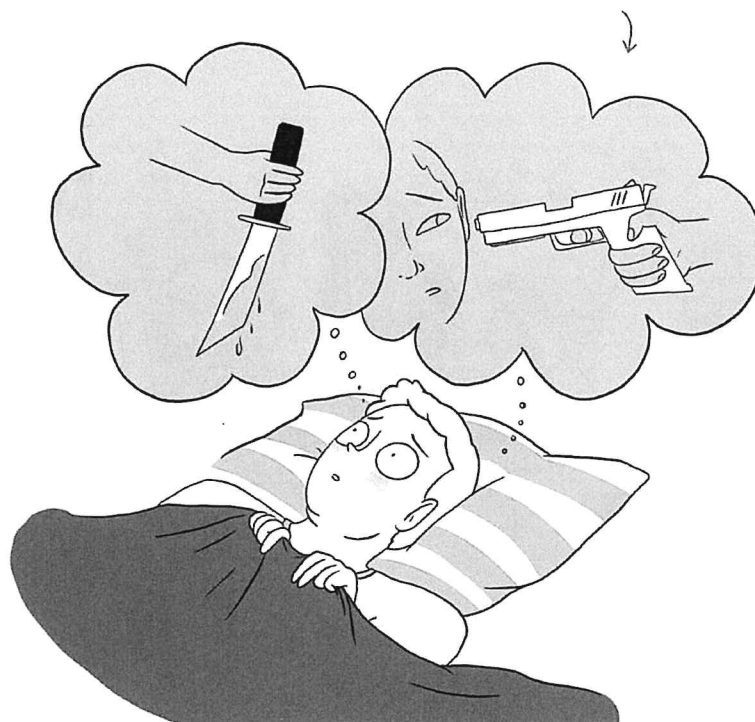
ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



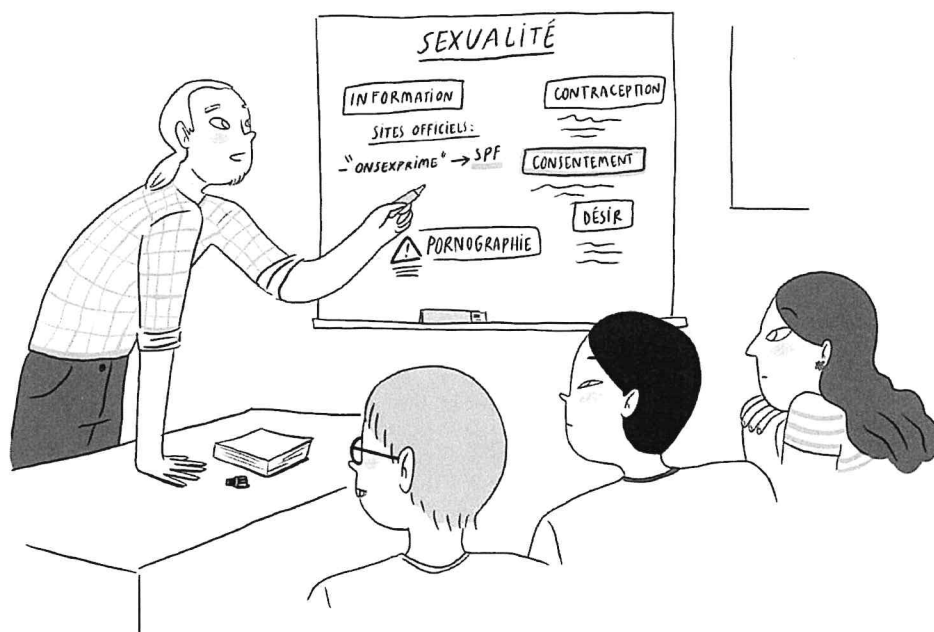
ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

