

 **Ireps**

Nouvelle-Aquitaine

*Vers la santé pour tous*



## Une sélection d'outils pédagogiques

# Nos enfants, nos ados, les écrans et nous !

Septembre 2023

Pôle documentation  
Ireps Nouvelle-Aquitaine  
[www.IrepsNouvelleAquitaine.org](http://www.IrepsNouvelleAquitaine.org)



# Les Centres de Ressources de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine

## Antenne Deux-Sèvres (79)

Niort

Tél. 05 49 28 30 25

antenne79@irepsna.org

## Antenne Vienne (86)

Poitiers

Tél. 05 49 41 37 49

antenne86@irepsna.org

## Antenne Haute-Vienne (87)

Limoges

Tél. 05 55 75 15 08

antenne87@irepsna.org

## Antenne Charente-Maritime (17)

La Rochelle

Tél. 05 46 42 24 44

antenne17@irepsna.org

## Antenne Charente (16)

Angoulême

Tél. 05 45 25 30 36

antenne16@irepsna.org

## SIÈGE RÉGIONAL

### Antenne Gironde (33)

Bordeaux

Tél. 05 56 33 34 18

direction@irepsna.org

antenne33@irepsna.org

### Antenne Landes (40)

Mont-de-Marsan

Tél. 05 58 06 29 67

antenne40@irepsna.org



### Antenne Creuse (23)

Guéret

Tél. 05 55 52 36 82

antenne23@irepsna.org

### Antenne Corrèze (19)

Brive-la-Gaillarde

Tél. 05 55 17 15 50

antenne19@irepsna.org

### Antenne Dordogne (24)

Périgueux

Tél. 05 53 07 68 57

antenne24@irepsna.org

### Antenne Lot-et-Garonne (47)

Agen

Tél. 05 53 66 58 59

antenne47@irepsna.org

### Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)

Pau

Tél. 05 59 62 41 01

antenne64@irepsna.org

Cette sélection de ressources a pour objectif d'offrir **aux intervenants et aux parents** une base commune de travail et de réflexion, et de leur apporter une connaissance fiable et actualisée. Les **supports ludiques** cités tiennent lieu de catalogue de nos outils disponibles en prêt. Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 21 septembre 2023.

## SOMMAIRE

<b>Des outils pédagogiques pour échanger .....</b>	<b>4</b>
...avec les jeunes ou en famille .....	4
...avec les parents et entre parents .....	10
<b>Des ressources complémentaires .....</b>	<b>12</b>



Retrouvez l'offre documentaire des Centres de Ressources sur [www.irepsNouvelleAquitaine.org](http://www.irepsNouvelleAquitaine.org)




Consultez les bases de données documentaires sur [www.bib-bop.org](http://www.bib-bop.org)



Découvrez la veille collaborative et ses collections sur <https://irepsna.org/veille/>

Légende de l'accessibilité des références :

[Voir cet outil](#) : disponible en ligne

 : disponible en prêt dans nos centres de ressources

Suivez-nous sur



# Des outils pédagogiques pour échanger

## ...avec les jeunes ou en famille

**Cahier engagé : Ecrans et réseaux sociaux.** CRIPS Ile-de-France, 2023.

Ce cahier est à destination des jeunes de 16 à 25 ans ayant envie de se renseigner et de mieux comprendre les enjeux liés aux usages des écrans. Ceux-ci se situent à la croisée de plusieurs thématiques telles que la santé mentale, la lutte contre les discriminations et la prévention liée aux addictions. [Voir cet outil](#) 🗣️ Antenne(s) : 19, 79



**Résotuto. Vidéos pour sensibiliser les jeunes à l'utilisation responsable des réseaux sociaux.** Lumni, 2023.

Cette websérie imaginée pour les adolescents (13 ans et +) questionne leurs usages d'Internet et des réseaux sociaux et apporte des conseils. A travers 20 épisodes de 6 minutes, les deux personnages de la série, Ambre et Eddy abordent entre autres la question du cyberharcèlement, la manière de s'informer, les fake news ou encore la nudité et la sexualité sur les réseaux sociaux. Résotuto guide ainsi les jeunes dans leurs usages du numérique et leur donne des solutions concrètes pour leur éviter de tomber dans les pièges et les arnaques d'Internet et des réseaux. [Voir la websérie](#)



**La boîte à limites. Apprendre à mon enfant à gérer le temps d'écran.** N Didier, La boîte à limites.

Ce jeu pédagogique permet d'apprendre à gérer le temps d'écran à la maison et de responsabiliser, d'encourager, de limiter le temps passé sur l'écran et ainsi réduire l'attractivité de l'ordinateur ou de la tablette à la maison.

🗣️ Antenne(s) : disponibilité prévue fin 2023 : 17, 47, 87



**Cartadire. Réseaux sociaux.** Fédération des centres pluralistes de planning familial, 2022.

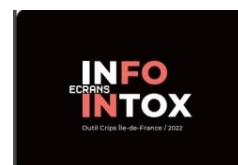


Ce jeu de "cartes mots" propose un espace de parole et d'échange autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle à l'heure des réseaux sociaux. Les objectifs sont de faciliter l'expression, de développer les capacités d'écoute, d'empathie et d'expression de soi dans le respect des différences, de développer l'estime de soi et la prise de conscience de ses émotions, désirs et valeurs, de créer du lien par le partage d'expériences, d'apprendre par les pairs. Un guide d'animation propose 7 variantes différentes de jeu ainsi que des cartes vierges afin que les participants puissent ajouter leurs mots. Voir la présentation du jeu : <https://www.fcpcf.be/portfolio/items/cartadire-reseaux-sociaux/>

🗣️ Antenne(s) : 16, 17, 19, 23, 33, 47, 64, 87 – disponibilité prévue fin 2023 : 40, 86

**Info / Intox : les écrans.** CRIPS Ile-de-France, 2022.

Ce jeu permet d'aborder la thématique du numérique sous de nombreuses dimensions : écrans (type, temps d'usage, habitude), motivations à utiliser les écrans, usages problématiques/dépendance, santé mentale/physique, hygiène de vie/sommeil, bien-être (émotions, plaisir, besoin), risques des écrans, bénéfices des écrans. Il s'adresse à un public de scolaires (collégiens, lycéens), d'étudiants, de jeunes en insertion. Par le biais d'affirmations auxquelles on peut répondre par "info" (vrai) ou "intox" (faux), il permet d'amener le débat et les échanges, d'acquérir des connaissances, de travailler sur les représentations en les confrontant aux idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes et en développant l'esprit critique. L'outil est accompagné d'une fiche pédagogique comprenant des conseils d'utilisation et des éléments de réponse pour chaque question. [Voir cet outil](#) 🗣️ Antenne(s) : 19, 33, 40, 47, 79



**Jeu de cartes pour rester net sur Internet !** CNIL, 2022.

Ce jeu de cartes permet d'aborder les différentes problématiques sur la protection de la vie privée en lien avec l'Internet et d'ouvrir le dialogue entre tous les joueurs, peu importe leur âge. [Voir cet outil](#) 🗣️ Antenne(s) : 19, 24, 47, 79

### Vinz et Lou se prennent pour des influenceurs. Tralalère, 2022-2023.



Destinée aux enfants de 7 à 12 ans, cette série rassemble 6 petits dessins animés de 2 minutes pour répondre aux questions qu'ils se posent sur les usages et les contenus des outils numériques. Une fiche d'accompagnement est disponible pour chacune des vidéos. [Voir cette série](#)



### Stop au cyberharcèlement. De mots à maux : comprendre, reconnaître et agir sur le cyberharcèlement. Dossier pédagogique. M Delaere, Child Focus, 2022.

Ce dossier pédagogique est la version actualisée en 2022 de l'outil "Stop au cyberharcèlement" édité en 2010. Il permet de guider les écoles dans leur réflexion autour du cyberharcèlement. Il contient des fiches de travail pour les équipes éducatives et propose 6 méthodologies pratiques, sous forme d'animations prêtes à l'emploi à réaliser en classe, avec les descriptions du matériel nécessaire. Il encourage la responsabilisation des jeunes à travers le débat, le dialogue et l'apprentissage mutuel. [Voir cet outil](#) 📺 Antenne(s) : 16, 19, 24, 79



### Fanny, c'est moi. CPFFPS du Centre, Charleroi et Soignies, Centre de référence et d'intervention harcèlement (CRIH), 2022.

Cette vidéo est un outil de prévention édité en Belgique autour de la problématique de la porno-divulgateur et plus spécifiquement du "revenge-porn" (vengeance pornographique). Elle se compose d'une courte vidéo à regarder avec les élèves (à partir de la 4ème/3ème) et d'un carnet pédagogique qui permettra aux adultes animant le débat d'amener les bonnes informations aux élèves. [Voir cet outil](#) 📺 Antenne(s) : 19, 79

### Ma voix est plus forte que la haine. HabiloMédias, 2022.

Cette ressource pédagogique multimédia a été conçue pour donner aux adolescents les moyens de lutter contre la haine et les préjugés dans leurs communautés virtuelles. Ce programme comprend quatre éléments : une plateforme multimédia en ligne qui offre des ressources d'apprentissage, des scénarios de pratique et des outils de création de médias ; deux leçons qui utilisent différentes fonctionnalités de la plateforme multimédia pour éduquer les élèves et les habiliter à répondre à la haine et aux préjugés en ligne ; un atelier de formation pour préparer les enseignants à dispenser ces leçons et un guide de l'enseignant qui fournit des renseignements de base et des ressources à utiliser pour mettre en œuvre le programme.

[Voir les documents](#) 📺 Antenne : 79



### Koipoluki n°2. Les écrans, le cerveau. Valorémis, 2021.

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

📺 Antenne(s) : 17, 79



### Koipoluki n°3. Les écrans, les effets de la sédentarité. Valorémis, 2021.

Ce programme est destiné aux enfants de 9-11 ans (cycle 3). Il aborde la question de la sédentarité due à l'usage des écrans et démontre l'impact des écrans sur le corps.

Dans un premier temps, une approche scientifique permet d'aborder les ressources nécessaires à la fabrication des écrans et leur recyclage, et de reconnaître et situer les principaux organes du corps. Une deuxième partie propose de découvrir les effets de la sédentarité sur les muscles, les os et différents organes. La dernière partie, "parvenir à transmettre", a pour objectifs de fabriquer un « talisman » pour se désenvoûter des écrans, prendre conscience de la nécessité d'alterner écrans et activité physique et identifier les bons gestes pour combattre les effets de la sédentarité. 📺 Antenne(s) : 17, 19, 23, 86



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

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

Antenne(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 40, 47, 64, 79

### **Les nouvelles technologies :  quilibre tes activités.** Akros educativo.

Ce jeu permet de travailler avec des enfants de 5 à 10 ans sur l'identification, l'équilibre et la variété de leurs activités de loisirs. Les activités illustrées sont aussi bien avec que sans écran, individuelles que collectives, sportives que sédentaires, de longue ou de courte durée.

Antenne(s) : 16, 17, 86, 87



### **D balle ta pub ! L'influenceur de ton assiette, c'est toi.** Mutualité Chrétienne (Belgique), 2021.

Cet outil s'adresse aux enseignants, animateurs et éducateurs encadrant les enfants de 10 à 12 ans. L'objectif est de permettre aux enfants de prendre conscience des messages véhiculés par la publicité en matière d'alimentation et de développer ainsi leur esprit critique. Il est composé de plusieurs éléments : 4 vidéos, un dossier théorique et des fiches synthétiques reprenant les éléments théoriques essentiels, des pistes pédagogiques en lien avec les vidéos ayant pour objectif d'outiller toute personne encadrant les jeunes. Ces ressources proposent un canevas d'animation avec des activités permettant à l'enfant de s'exprimer, de confronter son opinion et de se mettre en action.

[Voir cet outil](#) Antenne(s) : 16, 24, 40, 79



### **@h social. Prévention et usage des réseaux sociaux.** Bureau information jeunesse (BIJ) de l'Orne, 2020.

Ce jeu permet aux participants (  partir de 13 ans) de reproduire les conditions d'un réseau social mais sans écran interposé. Tout au long du jeu, ils-elles gèrent le profil d'un personnage sur les réseaux sociaux tout en abordant les thèmes de l'e-réputation et identité numérique, le cyberharcèlement et cybersexisme, l'usurpation d'identité, les données personnelles et sécurité, le droit à l'image, les bonnes pratiques, la captologie et mécanisme de l'attention, mais également l'écologie numérique.

Voir le site présentant le jeu : <http://www.ahsocial.com/>

Antenne(s) : 23, 33, 47, 79, 86

Antenne(s) pour la version 2013 : 17, 19, 33, 40, 47, 64, 87



### **Place2be.** Centre de planning familial des FPS du Centre, Charleroi et Soignies, 2020.

Ce jeu permet d'amener un débat et une réflexion autour des comportements relationnels sur les réseaux sociaux. Il propose un ressort coopératif, invitant les joueurs à s'impliquer en prenant des décisions qui influenceront le déroulement de la partie. Le principe du jeu est de faire interagir plusieurs personnages sur un réseau social intitulé "Place2be". Chacun des personnages est relié à une histoire, permettant d'aborder au choix, plusieurs thématiques : le cyberharcèlement, l'appel à l'aide, la violation de l'intimité, les problèmes techniques, les rumeurs et l'homophobie, le piratage de comptes, le porn-revenge, le sexisme ordinaire, le racisme et les moqueries, la course à la popularité, le challenge à haut risque, les rencontres amoureuses 2.0, l'exposition de soi et le racket, le stalking (traque ou pistage sur internet) et la trahison amicale. Le jeu est modulable en fonction de l'âge, des thématiques souhaitées ou de la durée de l'intervention (5 ou 6 histoires environ pour une durée d'1 heure). L'intérêt de l'outil est de faire réfléchir les adolescents, à l'heure de l'hyperconnectivité, aux comportements en ligne, notamment en ce qui concerne les aspects relationnels et sexuels.

Voir la présentation du jeu : <https://vimeo.com/503114870>

Antenne(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 40, 47, 64, 79, 86, 87



### **CAPSule santé. L'éducation aux écrans.** Fraps-Ireps Centre-Val de Loire, 2020.



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

🗺️ Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 79, 86

### **La famille Tout-Écran. Conseils en éducation aux médias et à l'information.** CLEMI, réseau Canopé, 2020.

Le Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information propose une collection de ressources ayant pour vocation de fournir des éclairages utiles et des conseils pratiques aux familles, à l'ensemble des acteurs éducatifs et associatifs. Elle comprend les guides #1 et #2, le kit d'accompagnement et un espace activités, la BD « Dans la tête de Juliette », ainsi que la série « La famille Tout-Écran », saisons 1 et 2 (en partenariat avec France Télévisions). [Voir les outils](#)



### **Conscience numérique durable.** Erasmus+, La Ligue de l'Enseignement, 2020.

3 productions composent cet ensemble éducatif : un livret de sensibilisation ; 6 parcours éducatifs permettant à un éducateur/trice (enseignant-e ou autre) de développer avec un groupe d'apprenants (adolescents, plutôt de niveau collège mais aussi plus âgés) diverses séquences d'activités pour mieux comprendre le numérique et ses enjeux ; 6 modules de formation accompagnant chaque parcours éducatif et permettant à l'éducateur/trice d'approfondir les notions qui lui sont nécessaires pour chaque parcours. [Voir cet outil](#)



### **L'école des réseaux sociaux.** Edupad, European Schoolnet, 2020.

L'objectif de ce programme est d'offrir des contenus éducatifs à destination des enfants d'école primaire, sur l'utilisation des réseaux sociaux de manière sécurisée et responsable en les faisant interagir et expérimenter. Il propose des dossiers pédagogiques pour les parents et les enseignants, un site internet interactif et un jeu de cartes questions/réponses pour les enfants. [Voir le site](#)



### **Ma victoire contre Glouton l'écran.** C Roehrig, D Murciano, CoDES des Alpes-Maritimes, 2019.

Cet ouvrage permet à l'enfant, à travers une histoire, de découvrir et mieux comprendre les effets des écrans sur la vie quotidienne. Des recommandations sont également proposées pour une meilleure gestion familiale des écrans. 🗺️ [Toutes les antennes](#)

### **Kikagi ? Tous engagés au quotidien pour s'éduquer aux médias.** P Desclos, C Jacquet, Valorémis, 2019.

Ce jeu de plateau est conçu pour favoriser une prise de conscience sur les usages des médias et de renforcer leurs facultés de discernement. Les joueurs devront, à chaque case, répondre à une question d'opinion ou de connaissance sur les informations, les sources et les différents supports auxquels ils peuvent accéder dans leur vie de tous les jours. Ces questions les amèneront à s'interroger sur leur esprit critique et leur rapport quotidien aux médias.

🗺️ Antenne(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 87



### **Nuit Bleue.** B Vandeloise, Centre vidéo de Bruxelles, 2019

Nuit bleue est un film outil permettant d'aborder l'hyperconnectivité nocturne et le sommeil des jeunes et de les sensibiliser sur le mauvais usage des écrans et leurs abus pouvant mener à la dépendance. Il s'adresse aux professionnels (professeurs, équipes éducatives, comités de parents) confrontés à la problématique liée aux troubles du sommeil en classe. Ce film met en scène un groupe d'adolescents réunis pour mener une expérience sans écran afin de poser un regard et un constat personnel sur le sujet. 🗺️ [Toutes les antennes](#)





### **Le jeu des connectés.** La Ligue contre le cancer, 2019.

Ce jeu permet de sensibiliser la famille à un meilleur usage des écrans en faisant réaliser par chaque membre de la famille des actions "connectées" ou "déconnectées" adaptées à 4 tranches d'âge : dès 4 ans, dès 7 ans, dès 12 ans et aux parents. Toutes les actions se succèdent pendant 1 mois à l'aide du planning des connectés. Ce jeu a pour but de favoriser des alternatives à l'usage des écrans. [Voir cet outil](#) 🗣️ Antenne(s) : 16, 19, 24, 40, 79, 86

### **Gestion du temps d'écran.** AN Kleindienst, L Corazza, Mango, 2019.

Cet outil permet de responsabiliser les enfants en les aidant à doser leurs temps d'écran, à mieux gérer les frustrations et à s'investir dans d'autres loisirs une fois le temps défini est épuisé. Il est entièrement illustré afin de permettre une meilleure compréhension.

🗣️ Antenne(s) : 16, 24, 33, 40, 47, 86



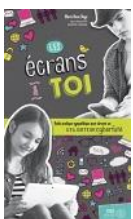
### **J'aide mon enfant à... bien gérer les écrans.** Bioviva éditions, 2018.

Ce jeu a pour objectif d'accompagner les enfants dans l'exploration des nouvelles technologies (télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console...) pour une utilisation modérée, adaptée à leur âge et n'empêchant pas sur leurs besoins fondamentaux. Il propose 10 activités ludiques à utiliser en famille. 🗣️ Antenne(s) : 16, 19, 24, 33, 47, 87

### **criTIC. Regard sur les technologies de l'information et de la communication.** Cultures et santé, 2018.

Cet outil permet d'explorer, à travers des cartes illustrées, les mécanismes à l'œuvre derrière l'omniprésence des technologies de l'information et de la communication, de pointer les changements qu'elles produisent au quotidien dans la façon de se comporter et de voir le monde.

[Voir cet outil](#) 🗣️ Antenne(s) : 19, 24, 40, 47, 86



### **Les écrans & toi. Guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté.** MA Daye, Midi Trente, 2018.

Ce guide pratique destiné aux adolescents et aux préadolescents a pour objectif de les accompagner dans leur utilisation des ordinateurs, tablettes, smartphones et consoles de jeux vidéo et ainsi les conscientiser sur certains dangers qui peuvent être générés par ces derniers.

[Voir des fiches pédagogiques de cet outil](#) 🗣️ Antenne(s) : 17, 33, 64

### **Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados.** Infor Santé.

Cet outil pédagogique permet de mener des débats entre adolescents de 14 à 18 ans, sur de multiples thématiques dont deux intitulées : le décodage des médias, les réseaux sociaux. Il propose l'utilisation du "frasbee", technique d'animation qui permet d'initier un débat riche en échanges, sur la base de phrases lancées comme des frisbees entre les participants.

[Voir cet outil](#) 🗣️ Antenne(s) : 17, 33, 40, 47, 64, 79, 86



### **E-xperTIC.** BIJ de l'Orne.

Ce jeu donne des clés de culture générale sur le numérique et est destiné à deux tranches d'âge : 10-15 ans et plus de 16 ans. Joué par équipe, il reprend les codes de fonctionnement d'Internet. Par un jeu de questions-réponses, chaque équipe devient un serveur thématique (site Internet, e-mail/tchat, réseaux sociaux, téléphonie, jeux vidéos), qui tour à tour va interroger les autres équipes/serveurs thématiques afin de collecter un maximum de cartes. 300 questions (150 dans la version 10-15 ans) de différents types sont proposées aux participants : QCM, image, son, pari, dessin. L'animation E-xperTIC propose ainsi aux participants une certaine prise de recul sur toutes ces technologies afin d'en favoriser un usage raisonné.



🗣️ Antenne(s) : 19, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86



### Média sphères. Canopé, 2017.

Ce jeu de plateau, a pour objectif de proposer aux élèves à partir de 10 ans un moment de réflexion collective autour de l'éducation aux médias. Le plateau de jeu représente un réseau reliant des sphères de 3 couleurs, qui représentent 3 thèmes d'éducation aux médias : "ma vie numérique", "citoyenne, citoyen numérique" et "connectée, connecté". Les échanges générés par les questions du jeu permettront de donner la parole aux élèves, sur des situations qu'ils ont pu vivre. En fonction de l'âge des joueurs (cycle 3, cycle 4 ou lycée), l'animateur peut pré-sélectionner ses questions selon trois niveaux de difficultés (une, deux ou trois étoiles).



👤 Antenne(s) : 16, 40, 79

### Cyber@TIC'tudes. Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme, 2016.

Cet outil a été conçu pour développer les compétences des jeunes (12 ans et plus) en lien avec les nouvelles technologies. L'objectif est de favoriser l'acquisition de comportements responsables vis-à-vis des téléphones portables et des réseaux sociaux auprès des jeunes par le biais du théâtre impro. Les thèmes abordés sont : le droit à l'image, le cyberharcèlement, la cybersexualité, les réseaux sociaux, la sécurité des TIC (Technologies de l'Information et de la Communication), les jeux vidéo et en réseau et les attitudes positives des jeunes. [Voir cet outil](#)

👤 Antenne(s) : 24, 86



### Internet & Moi : questions d'usage(s) ? Valorémis, 2015.



Ce jeu aborde les thèmes des réseaux sociaux, de la traçabilité, de la virtualité réelle ou supposée des rencontres et des liens. Il permet de mettre en place des séances de débats éducatifs sur des questions abordant l'usage d'internet et des réseaux sociaux.

👤 Antenne(s) : 17, 19, 24, 33, 40, 47, 64, 86, 87

Dans la même collection, le jeu **Moi & le cyberharcèlement. Questions de laisser-faire ?** (2017) 👤 Antenne(s) : 16, 17, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 86, 87

### Les réseaux sociaux parlons-en ! Un outil pédagogique facilitateur de débat, consacré à l'usage des réseaux sociaux. AMO Oxyjeunes, 2014.

L'objectif de cet outil est de développer ses connaissances relatives aux réseaux sociaux et développer son sens critique et sa vigilance sur les réseaux sociaux. Il fournit des informations utiles, des repères, des conseils, afin d'acquérir un comportement responsable sur les réseaux sociaux. Le DVD donne la parole aux jeunes, aux parents, professionnels. Des spécialistes et experts viennent enrichir et ouvrir la réflexion. 👤 Antenne(s) : 23, 33, 47, 64



### Les écrans, le cerveau...et l'enfant. Un projet d'éducation à un usage raisonné des écrans pour l'école primaire. Fondation La main à la pâte, 2013.

L'objectif de ce guide pédagogique est d'amener l'enfant à découvrir lui-même les particularités, les avantages et les risques des écrans. Le guide comprend un éclairage scientifique sur la question des écrans, rappelle quelques connaissances de bases sur le cerveau et propose 22 séances pour les élèves. 👤 Antenne(s) : 19, 23, 33, 40, 47, 79

### L'internet ça s'apprend... avec Vinz et Lou sur internet. Tralalère, 2012.

Ce programme vise à sensibiliser les enfants de 7 à 12 ans à un usage responsable d'internet. Il invite les enfants en cours d'autonomisation dans leur usage d'internet à se poser les bonnes questions et à acquérir les bons réflexes. Cette mallette pédagogique propose une série de 15 dessins animés, autant d'activités interactives et fiches pédagogiques et s'adresse à la fois au grand public et au monde de l'éducation. [Voir cet outil](#)

👤 Antenne(s) : 17, 19, 64, 79, 86, 87

**Découvrez bien d'autres supports et des livres jeunesse dans nos centres de ressources !**



## ...avec les parents et entre parents

### Etre parent dans un monde d'écrans- Le défi 10 jours sans écrans. Ville de Bordeaux, 2023.

La Ville de Bordeaux et ses partenaires (Education Nationale, centres d'animation et associations de quartier...) souhaitent accompagner enfants, familles et professionnels vers un usage des outils numériques positifs et plus maîtrisés. Deux capsules vidéo sont proposées et également traduites en bulgare, turc et arabe. La 1<sup>ère</sup> donne des astuces pour équilibrer les activités de l'enfant avec et sans écrans. La 2<sup>ème</sup> présente le Défi 10 jours sans écrans (à destination des parents d'enfants scolarisés dans les écoles participant au projet). [Voir les vidéos](#)



Pour se renseigner sur le Défi 10 jours sans écrans : [Voir le site](#) [Ville de Bordeaux : en savoir + sur le défi](#)

### Ne laissons pas les écrans faire écran. Yapaka, 2023.

Retrouvez tous les outils de la campagne belge : spots, affiches, dépliants et d'autres outils. Notamment : 4 spots montrant des situations de vie quotidienne où adultes et enfants gagnent à être connectés en vrai, hors des écrans. 4 affiches 3-6-9-12 et 4 cartes postales qui montrent combien les interactions hors écrans peuvent être sources de plaisir pour les adultes et les enfants. Ces affiches donnent également des balises d'utilisation des écrans en fonction de l'âge des enfants. [Voir les documents](#)



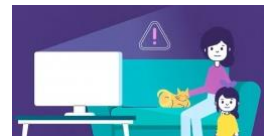
### A petits pas vers les écrans : des repères pour les parents de jeunes enfants. Ireps Pays de la Loire, 2022.

Des fiches repères pour accompagner les parents de jeunes enfants autour de 3 thématiques en lien avec les usages des écrans : La santé du jeune enfant : sommeil, vue, alimentation et ondes ; Le langage du jeune enfant : développement du langage, interactions, faire ensemble ; Le développement psychomoteur du jeune enfant : les activités physiques, le jeu libre, la motricité fine, jouer dehors. [Voir les documents](#)



### Les écrans, parlons-en ! Promotion Santé Normandie, 2022.

Cette série de 4 capsules vidéo donnent des conseils de bon usage des écrans dans la vie quotidienne : Les écrans et vos enfants - Internet, réseaux sociaux - Se déconnecter des écrans - Bien travailler sur un écran. Elles abordent la gestion des écrans et les usages dans la famille, et visent à développer l'esprit critique quant aux sources d'information disponibles en ligne. Elles permettent d'échanger, d'ouvrir le débat sur les usages des écrans, et de trouver un équilibre pour des usages responsables et raisonnés. [Voir cet outil](#) [Antenne\(s\) : 19, 79](#)



### Les écrans et les tout-petits. Mairie de Bordeaux, RPNA, Ireps Nouvelle-Aquitaine (et collectif), 2022.

Les 40 cartes illustrées de ce photo-expression permettent de réfléchir à la place des écrans dans la vie quotidienne en présence de tout-petits au sein de la famille. L'ensemble des supports est accessible sur un padlet : cartes-photos, guide pour les professionnels, guide pour les parents, affiche, exposition. [Voir le padlet](#) [Antenne\(s\) : 16, 17, 19, 33, 40, 47, 79](#)

### Ecrans en veille, enfants en éveil. Yapaka.be, 2022.

Cette campagne belge propose en accès en ligne des supports pour les parents et les professionnels de l'enfance. [Voir les documents](#)

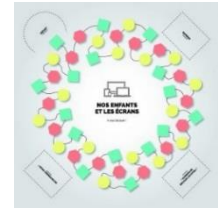


### Parents parlons-en ! Comment agir contre le cyberharcèlement. Internet sans crainte, 2020.

Cette vidéo a pour objectifs de : Comprendre les mécanismes du cyberharcèlement ; Découvrir les actions à mettre en place en amont et en aval d'une situation de cyberharcèlement. [Voir la vidéo](#)

### **Nos enfants et les écrans.** Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2019.

Cet outil est un support d'expression destiné aux parents sur le thème des écrans. Il a été conçu pour sensibiliser les parents et les familles aux enjeux du numérique. Il se compose de 3 types de cartes qui permettent d'apporter de l'information et des repères sur l'usage du numérique, de favoriser les échanges entre parents sur leurs préoccupations, leurs expériences, leurs connaissances et savoir-faire, et de valoriser les compétences parentales. [Voir ce jeu](#)



👤 Antenne(s) : 16, 19, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87



### **Ecrans, en parler avec les ados : guide pour les parents.** Addiction Suisse, 2020.

Cette brochure guide destinée aux parents d'adolescent-e-s- propose des conseils pour aborder l'usage des écrans et des pistes pour les accompagner vers une utilisation responsable des écrans. Qu'est-ce qu'une utilisation « raisonnable » des écrans ? Où fixer la limite ? Comment trouver le juste milieu dans les règles éducatives ? [Lire le document](#)

### **Des écrans pour inspirer nos enfants, pas pour les aspirer.** Ireps Nouvelle-Aquitaine antenne Deux-Sèvres, Centre socio-culturel De Part & d'Autre, Atelier Santé Ville de Niort, 2019.

Cette affiche et ce flyer, à destination de tous les parents, sont consécutifs d'un travail avec un groupe de parents sur la place des écrans dans les familles. [Voir les documents](#)



### **Tuto CSA : tout savoir sur la signalétique jeunesse.** Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA), 2019.

Le CSA propose 3 tutoriels pratiques à destination des adultes, pour protéger les enfants et aussi adopter les bons comportements en cas de visionnage d'images choquantes. [Voir les tutos](#)



### **Les écrans, un temps pour tout.** Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA), 2019.



Ce jeu permet de sensibiliser les parents de jeunes enfants (0-6 ans) à l'usage des écrans en famille. Il s'utilise dans le cadre de groupes de parole. Il permet d'évoquer 10 situations du quotidien dans lesquelles interviennent les écrans, de proposer des alternatives et d'informer sur les enjeux en termes de développement de l'enfant. [Voir ce jeu](#)

👤 Antenne(s) : 19, 33, 40, 47, 86, 87

### **Num et Ric et Cie : des débats en famille.** A Bareil, Ireps Pays-de-la-Loire, 2018.

Ce kit pédagogique a pour objectif d'appréhender et de débattre de différents aspects des usages numériques dans l'environnement quotidien du jeune enfant et de permettre à chacun, parent et/ou professionnel, de faire émerger des solutions adaptées à son contexte et à ses préoccupations. [Voir le site](#)



### **L'éduc'écrans. Pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans !** Ecole des parents et des éducateurs, Valorémis, 2018.

Ce jeu est un outil de médiation au service des professionnels et des bénévoles chargés d'animations collectives dans le domaine de l'accompagnement à la parentalité. Ce jeu se déroule en 3 temps d'échanges : 1er temps : partage des représentations et des expériences. Quelle est la place des écrans dans la vie de la famille ? 2e temps : approfondissement des échanges et élaboration de pistes d'actions éducatives. Peut-on mieux gérer les écrans au quotidien ? 3e temps : discussion libre. Les participants qui ont mis en pratique certaines des propositions imaginées précédemment sont invités à partager leur expérience. [Toutes les antennes](#)



**Quizz « Tim et Lila nous questionnent ».** Réseau Parentalité 62, Site Le bon usage des écrans. [Voir le site](#)

**Outils « 4 pas pour mieux avancer ».** S Duflo, 2016. [Voir le site](#)



## **Sélection de ressources documentaires – Nos enfants, nos ados, les écrans et nous !**

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux - ☎ 05 56 33 34 10

**Nos écrans et les enfants. Les grandes questions.** D Bruyas, Fréquence Ecoles, 2014.

Ce poster-guide a pour objectif d'accompagner les parents et leurs enfants dans leurs relations aux écrans en favorisant la discussion. Il se présente sous la forme d'un poster de type "Questions-Réponses" à déplier. Il permet de voir en quoi les écrans influencent les enfants, donne quelques conseils et pistes d'action et de discussion. [Voir cet outil](#) Antenne(s) : 16, 79, 86

## Des ressources complémentaires

**Les jeunes et le numérique. Des clefs pour les accompagner.** L'Agora MDA, Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2021.

Ce guide est le fruit de la collaboration entre L'Agora-MDA, via le dispositif "Promeneur du Net 79", et l'Ireps Nouvelle-Aquitaine. Construit à partir de questions de professionnels de terrain et de réponses croisées d'experts, il a vocation à contribuer à la construction d'une culture des usages numériques juvéniles et à renforcer la légitimité des professionnels intervenant sur ces questions. Pour ce faire l'ouvrage aborde cinq grands thèmes : l'éducation 2.0, les réseaux sociaux, les jeux vidéo, la santé mentale et l'intimité.

[Voir ce guide](#)

 [Toutes les antennes](#)



**Je protège mon enfant dans son usage des écrans.** Direction Générale de la Cohésion Sociale, 2022.

Une plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique pour un usage raisonné des écrans par les enfants. [Voir le site](#)

**Prudence sur Internet ! Les ressources pour les 8-10 ans.** CNIL, 2022.

La CNIL propose un ensemble de ressources pour accompagner les enfants du niveau CE2 au CM2 dans le monde numérique. Elle met notamment à disposition des fiches pratiques, des jeux, des vidéos, des guides pour les parents et les enseignants. [Voir le site](#)

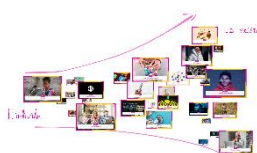
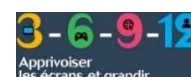


**Les écrans et nous.** Mutualité Française Normandie, 2021.

Ce site propose plusieurs supports de sensibilisation à destination des enfants, des parents et des professionnels : livrets d'information, affiches, poster à colorier. [Voir le site](#)

**Apprivoiser les écrans et grandir 3-6-9-12.**

Site de l'association fondée par Serge Tisseron et regroupant des praticiens de terrain, des chercheurs et des universitaires, qui souhaitent participer à une éducation du public aux écrans et aux outils numériques. Des outils sont en accès en ligne : vidéos, publications, affiche. [Voir le site](#)



**La fresque des écrans et autres outils de Colori.** [Voir le site](#)

**Enfants et écrans, des conseils pour une utilisation raisonnée.** Blog Hoptoys. Ce site propose une infographie pour mieux se repérer. [Voir le site](#)



**Internet Sans Crainte.**

Un site pour tous : enseignants et familles. Il propose des ressources pour accompagner les parents, les adolescents et les enfants dans leurs pratiques numériques à la maison : dossiers d'information, jeux et animations en ligne. [Voir le site](#)



Notre fiche thématique pour tous :

**L'Essentiel sur... l'usage des écrans en famille (2021)** [voir la fiche théma](#)