



Sélection de ressources documentaires

Les écrans et les jeunes : comprendre et intervenir

Octobre 2023



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 documentaires sert de support informatif complémentaire au contenu de la formation portant le même titre. Elle a pour objectif d'offrir aux intervenants une base commune de travail et de réflexion, et de leur apporter une connaissance fiable et actualisée. Les documents cités sont localisés dans nos antennes ou en accès en ligne : ouvrages, guides, documents d'études et scientifiques, articles de revues et sites spécialisés. Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 25 septembre 2023.

SOMMAIRE

Des ressources pour comprendre	4
Des ressources pour intervenir	9
...avec les jeunes.....	9
...avec les parents.....	10



Retrouvez l'offre documentaire des Centres de Ressources sur
www.irepsNouvelleAquitaine.org



Consultez les bases de données documentaires sur
www.bib-bop.org



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

Légende de l'accessibilité des références :

[Lire le document](#) : disponible en ligne

 : disponible en prêt dans nos centres de ressources

Suivez-nous sur

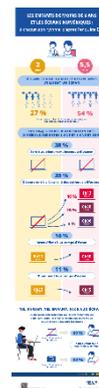


Des ressources pour comprendre

Temps d'écran de 2 à 5 ans et demi chez les enfants de la cohorte nationale elfe. Santé publique France, BEH, n°6, 12 avril 2023, pp. 98-105.

L'étude, réalisée à partir de la cohorte Elfe, décrit pour la première fois à l'échelle nationale et de façon longitudinale le temps quotidien passé par les jeunes enfants devant les écrans : en moyenne 56 min à 3,5 ans et 1h34 à 5,5 ans. Si l'étude montre que le temps d'écran a augmenté ces dernières années en France, elle fait apparaître des disparités selon la région d'habitation, l'histoire de la famille et son origine migratoire, mais aussi selon le niveau d'études de la mère et le sexe de l'enfant.

[Lire le document](#) [Voir l'étude complète](#) [Voir le communiqué Inserm 13-09-2023](#)



Rapport d'information [...] en conclusion des travaux d'une mission flash portant sur les jeunes et le numérique à l'aune des propositions de loi n° 739 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne, n° 758 visant à garantir le respect du droit à l'image des enfants et n° 757 relative à la prévention de l'exposition excessive des enfants aux écrans.- C Loir, Assemblée-nationale.fr, mars 2023. [Lire le document](#)

Usage des écrans par les parents en présence de leurs enfants de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales. A Mélançon, M-E Bergeron-Gaudin, Institut national de santé publique du Québec, avril 2023.

Cette synthèse des connaissances est basée sur la recension de 15 études originales publiées dans les dernières années et portant sur l'usage parental des écrans. Elle vise à explorer la façon dont les pratiques parentales peuvent être influencées lorsque le parent utilise un écran en présence de son enfant de 0 à 6 ans. Elle s'adresse aux acteurs et aux décideurs qui œuvrent dans le domaine de la petite enfance. [Lire le document](#)

Les écrans et la sédentarité chez les jeunes : état des lieux et pistes d'actions. Centdegres.ca, 17 mars 2023.

Replay du webinaire canadien avec les interventions de Félix Berrigan (Université de Sherbrooke) et de Guy Desrosiers (initiative PAUSE, Capsana). [Voir la vidéo](#)



La parentalité à l'ère du numérique. Dossier. S Tisseron, G Borst, E Godart (et al.), L'École des parents, HS n°4, mars 2023.

Ce hors-série réunit des spécialistes qui proposent leurs analyses, leurs observations, leurs conseils. Il a pour objectif d'aider les parents à retrouver confiance en leurs capacités d'éducation aux usages du numérique. [Lire la fiche détaillée de la revue](#)

Les réseaux sociaux, lieux de socialisation à l'adolescence. Yapaka.be, 2023.

La thématique des réseaux sociaux est un des nombreux sujets conflictuels à aborder avec un adolescent. Cette brochure, à destination des adultes, permet de mieux comprendre ce que les adolescents font et vivent sur la toile et offre un accompagnement dans la découverte des réseaux sociaux. [Lire le document](#)

Enfants connectés, parents déboussolés. M Haza-Pery, T Rohmer, Yapaka.be, 2023.

L'omniprésence du numérique dans nos quotidiens avec les enfants concerne toutes fonctions éducatives y compris la parentalité. Ce livre interroge l'impact anxiogène des injonctions contemporaines adressées aux parents : informations contradictoires, interdits et consignes préventives trop souvent négatives. Partant de définitions de la parentalité et de l'éducation au numérique, une nouvelle voie est ici proposée : celle d'accompagner les parents dans la recherche de solutions ajustées à leur réalité, soutenant l'autonomie de l'enfant et replaçant le dialogue familial au centre. [Lire le document](#)



L'œil et le cerveau des enfants et des adolescents sous la lumière des écrans. Communiqué de l'Académie nationale de médecine, 8 février 2023.

L'usage abusif des écrans expose à des effets défavorables, notamment à l'adolescence. L'un de ces effets défavorables pour la santé tient à la nature de la lumière que génèrent ces écrans. Recommandations.

[Lire le document](#)

Les enfants et les écrans. A Cordier, S Erhel (coord.), Retz, 2023.

Cet ouvrage apporte des éléments de réponse sur l'impact des activités numériques sur les capacités cognitives et sur les comportements des enfants. L'équipe d'auteurs pointe les incantations, les clichés, les discours alarmistes (créant des « paniques morales ») et propose de les dépasser afin d'engager un débat rationnel en cernant les enjeux en termes de santé publique et sociale [RA]. [Lire la fiche détaillée de cet ouvrage](#)



Guide informatif sur l'utilisation des écrans. Services de garde (0-5 ans). Québec : Capsana, Ministère de la santé et des services sociaux, 2023.

Document d'accompagnement des professionnels de l'éducation. Les objectifs de ce guide sont les suivants : Aider à mieux comprendre les répercussions liées à l'utilisation des écrans et d'Internet chez les jeunes enfants. Contribuer à la prévention des méfaits liés à l'utilisation des écrans chez les jeunes enfants. Promouvoir des habitudes numériques qui influenceront de manière positive la santé et le bien-être des jeunes enfants. Outiller les parents et leur donner des conseils. [Lire le document](#)

Capsana propose également un guide spécial « Ecoles primaires » (6-12 ans) [Lire le document](#)

Ces écrans qui retardent le coucher des enfants et adolescents. E Louis, Theconversation.com, décembre 2022.

Dans une étude menée auprès de 31 familles et leurs enfants de 8 à 19 ans, il est constaté : une moyenne de 7h49 de sommeil chez les enfants de 8 à 11 ans, alors que l'American Academy of Sleep Medicine recommande 9h à 12h pour cette tranche d'âge ; une moyenne de 7h08 de sommeil pour les plus grands, (14-19 ans), bien que l'AASM recommande 8h à 10 h de sommeil pour ce public. 43 % des adolescents de 12 à 18 ans dorment moins de 7h en semaine. [Lire l'article](#)

Ecrans, réseaux sociaux et médias numériques : des conséquences délétères aux aspects bénéfiques.

S Caruana, In-Mind FR, n°2, 2022.



Ce numéro thématique d'In-Mind FR s'intéresse aux aspects délétères ou bénéfiques des écrans, réseaux sociaux et médias numériques. Qu'en disent les chercheurs en psychologie sociale, notamment ceux qui travaillent dans une spécialité récemment apparue, la psychologie des médias ? [Lire le document](#)

L'addiction aux écrans, un diagnostic valide ? Qui est touché ? J-M Alexandre, M Auriacombe, M Boudard, Université de Bordeaux, Theconversation.com, novembre 2022.

Tout en s'avérant profitable dans beaucoup de domaines, la « cohabitation » avec les écrans a aussi vu émerger des difficultés et certaines inquiétudes, notamment lorsque l'usage est considéré comme excessif, et se trouve alors associé à des problèmes de sommeil, de performances scolaires, etc. L'expression « addiction aux écrans » s'est ainsi installée dans le débat public. Le laboratoire SANPSY UMR 6033 CNRS, via la cohorte de recherche Addiction Aquitaine (ADDICTAQUI), apporte des éléments de recherche et de réponse. [Lire l'article](#)

Faire le tour des écrans en promotion de la santé... en 180 minutes ou presque. M Defaut, A Sizaret, Ireps Bourgogne Franche-Comté, novembre 2022.

Ce dossier documentaire présente des références bibliographiques sur la thématique de l'exposition des enfants et des adolescents aux écrans, avec une approche en promotion de la santé. Il est structuré en quatre chapitres : un glossaire présente des définitions sourcées de concepts importants dans notre problématique ; trois synthèses de connaissances sont mentionnées dans la partie suivante, ainsi qu'un document de transfert de connaissances ; la 3^{ème} partie du dossier est consacrée aux usages des écrans, des enquêtes en population générale ou auprès des enfants et des adolescents sont référencées. Une 2^{ème} section apporte un éclairage sur la notion d'usages abusifs versus addiction, et sur les bénéfices et les risques du numérique. La 4^{ème} partie est centrée sur la promotion d'une saine utilisation des écrans (référentiels, guides, outils pédagogiques, sites-ressources). [Lire le document](#)



Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. M Ponti, Société canadienne de pédiatrie, 24 novembre 2022.

Cette mise à jour d'un document de principes de la SCP publié en 2017 passe en revue les bienfaits et les risques potentiels des médias sur écran chez les enfants de moins de cinq ans et s'attarde sur leur santé développementale, psychosociale et physique. Quatre principes reposant sur des données probantes - limiter le temps d'écran, en atténuer les effets négatifs, les utiliser en pleine conscience et donner l'exemple d'habitudes saines - continuent d'orienter l'expérience précoce des enfants dans un paysage médiatique en rapide évolution. Les connaissances sur l'apprentissage et le développement des jeunes enfants éclairent les pratiques exemplaires recommandées aux professionnels de la santé et aux professionnels de la petite enfance.

[Lire le document](#)

Ados et écrans, parents à cran ? Yapaka.be, octobre 2022.

La plateforme belge Yapaka propose un podcast de la conférence organisée le 12 octobre 2022 par le Dr Emmanuel Thill, pédopsychiatre, autour du rapport aux écrans. Quatre approches sont proposées : comment les écrans modifient-ils notre rapport au temps, à l'espace, à nos relations avec les autres et enfin à notre propre pensée ? [Ecouter le podcast](#)

Quand l'écran "fait écran" à la relation parent-enfant. O Duris, Yapaka.be, octobre 2022.

Ce livre questionne l'impact de ces interférences dans les liens parent-enfant, en interroge les traces sur le développement des plus jeunes. Des repères, âge par âge, au fil du développement de l'enfant, outillent le professionnel pour penser avec le parent la place à réserver aux écrans dans l'environnement familial. [Lire le document](#)



Réseaux sociaux, temps d'écrans, jeux vidéo à l'adolescence. Yapaka.be, 2022.

Yapaka a mis en ligne plusieurs entretiens vidéo avec des spécialistes de l'adolescence et des usages des écrans. [Voir les entretiens avec Olivier Duris](#) [Voir les entretiens avec Xanthie Vlachopoulou](#)

Les jeunes et les réseaux sociaux. Dossier Cairn, 22 septembre 2022.

Dossier élaboré à partir d'interrogations inquiètes et d'enquêtes approfondies de la part de sociologues et de psychologues dont l'objectif est de tester les idées reçues, pour les nuancer, les invalider ou les confirmer. Les thèmes travaillés sont : les jeunes sont prisonniers de bulles informationnelles, qui tendent à renforcer leurs préjugés ; le risque que les réseaux sociaux exercent un effet contagieux sur les conduites suicidaires des adolescents ; le rôle positif des réseaux sociaux dans les pratiques de création culturelle. [Voir le dossier](#)

Contextes, motivations et régulations du jeu vidéo chez les adolescents. C Mutatayi, P Neybourger,



A Philippon (at al.), Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), Note de synthèse, juillet 2022.

Quels attraits présentent les jeux vidéo aux yeux des adolescents et préadolescents? Comment s'inscrivent-ils dans leur quotidien? C'est ce qu'explore l'étude qualitative menée par l'OFDT auprès de 30 adolescents âgés de 11 ans à 15 ans au printemps 2021. [Lire le document](#)

Relations entre usage des écrans, exposition à la lumière naturelle et sommeil chez les enfants en France pendant le premier confinement consécutif à l'épidémie SARS-CoV-2. AWK Fogno, A Rouquette, C Gronfier (et al.), Médecine du sommeil, 7 juin 2022.

Cette étude est relative aux relations entre l'exposition à la lumière (naturelle, écrans) et les modifications du sommeil chez des enfants âgés de 8-9 ans issus des cohortes nationales de naissance ELFE et EPIPAGE-2 incluses dans l'étude SAPRIS, menée pendant la première période de confinement. Elle démontre une association entre l'accroissement du temps d'écran et la diminution de la durée du sommeil chez l'enfant mais aucune association entre le temps d'écran et les difficultés de sommeil ni entre le temps d'exposition à la lumière naturelle et le sommeil (durée et qualité). Enfin cette étude fournit des arguments en faveur d'une limitation de l'exposition aux écrans chez l'enfant pour un meilleur sommeil, notamment lors de périodes spécifiques comme le confinement.

[Lire cet article](#)

« Pratiques d'écrans » et de jeux vidéo à l'adolescence. OFDT, 1er juin 2022, webinaire.

Les intervenants ont abordé les questions liées aux pratiques des jeunes, des jeux vidéo à internet. Où en est-on ? Comment mesurons-nous ces usages depuis 20 ans ? Quels sont les contextes de pratiques, les motivations et les régulations chez les jeunes ? Comment repérer et prendre en charge les troubles d'usages ?

[Visionner le webinaire et voir les présentations des intervenants](#)



Smartphones : pourquoi vos enfants ont tant de mal à se déconnecter ? M Owenz, Theconversation.com, avril 2022.

Les créateurs d'applications et de jeux s'appuient sur les connaissances d'experts en design persuasif, un champ d'études en psychologie dont l'objectif est de comprendre comment créer des technologies dont il est quasiment impossible de se passer. Mais la prudence est de mise quand on s'adresse aux enfants, comme le psychologue R Freed et M Owenz l'expliquent dans l'analyse des questions éthiques soulevées par le design persuasif ciblant les enfants et les adolescents. [Lire cet article](#)

Pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes. Plan d'actions. Haut conseil de la santé publique (HCSP), Secrétariat d'État chargé de l'enfance et des familles, février 2022.



Le HCSP a été saisi par le ministère des Solidarités et de la Santé pour établir une synthèse des connaissances disponibles et proposer des recommandations relatives à l'usage des écrans par les enfants et les jeunes. Le présent plan qui découle directement des recommandations du HCSP2 vise à promouvoir un usage raisonné et raisonnable des écrans au quotidien.

[Lire le document](#)

Parents, enfants & numérique. Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique, UNAF, février 2022.

Cette publication fournit des indicateurs clés pour comprendre les usages, les comportements et les besoins des parents en matière de consommation numérique et de sécurité familiale en ligne. Elle analyse en miroir le point de vue des enfants de 7 à 17 ans sur leurs usages. Les interviews révèlent l'impact de la crise sur les comportements des familles en ligne, la complexité de la parentalité à l'ère du numérique, une sous-estimation par les parents des activités de leurs enfants et un véritable besoin d'accompagnement pour trouver un équilibre. [Lire le document](#)



Les écrans et les jeux vidéo. MILDECA, novembre 2021.

A tout âge, des risques peuvent être associés aux usages numériques excessifs. Pour les enfants et les adolescents, le temps passé devant un écran peut empiéter sur des apprentissages essentiels à leur développement physique, psychique et social. Afin de protéger les enfants et leur bien-être, l'entourage doit être vigilant et s'assurer du bon usage des écrans. La limitation du temps d'écran, la promotion d'un bon usage des écrans et de la parentalité numérique sont devenues des objectifs partagés par plusieurs politiques publiques, éducation et réussite scolaire, santé et soutien aux familles. [Lire cet article](#)

Les Français « addicts » à leurs écrans ? Publication des résultats du premier Baromètre MILDECA/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées. MILDECA, novembre 2021.



Les résultats de cette première vague du Baromètre confirment la généralisation des usages numériques des Français, met en lumière l'émergence d'usages intensifs, notamment chez les plus jeunes, et permet de quantifier certains comportements potentiellement problématiques se rapprochant des conduites dites « addictives ». Les usagers quotidiens intensifs (plus de 4h/jour) sont globalement deux fois plus nombreux chez les 15-24 ans que chez leurs aînés.

[Lire le dossier](#)

[Lire l'article associé au baromètre](#)

La parentalité à l'épreuve du numérique. Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique, UNAF, Médiamétrie, février 2020.

Etude publiée par l'UNAF et l'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique sur l'attitude des parents d'enfants de moins de 15 ans face au numérique. [Lire le document](#)

Sélection de ressources documentaires – Les écrans et les jeunes : comprendre et intervenir

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux - [05 56 33 34 10](tel:0556333410)

L'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans. MILDECA, juin 2020.

Ce document propose une synthèse sur les usages numériques excessifs pendant le confinement et leurs effets potentiels sur la santé de la population, en particulier celle des enfants et adolescents. Il présente des chiffres clés, fait un focus sur la question de l'addiction aux écrans, présente les priorités de l'action gouvernementale, émet des recommandations et fait le point sur certaines idées reçues. [Lire le document](#)

[Lire l'article associé au sujet \(novembre 2021\)](#)



Dans le cerveau du gamer. Neurosciences et UX dans la conception de jeux vidéo.



C Hodent, Dunod, 2020.

Cet ouvrage décrit les thématiques des neurosciences : perception, attention, mémoire, motivation, émotion, principes d'apprentissage. Puis il aborde les méthodes de l'approche "expérience utilisateur" : utilisabilité d'un jeu, capacité à engager, design thinking, stratégie UX. Pour finir, la dernière partie aborde l'éthique dans les jeux vidéo. [Antenne\(s\) : 79, 87](#)

Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans : de l'usage excessif à la dépendance.

HCSP, 8 mars 2021.

L'usage dysfonctionnel de l'Internet avant la pandémie, concernait environ 13% des jeunes de 12 à 14 ans. Les mesures liées au Covid-19 ont augmenté la surconsommation et la dépendance aux écrans. Dans ses recommandations, le HCSP préconise de former aux objets numériques les jeunes et leur famille, et de ne pas systématiquement médicaliser les usages intensifs quand les utilisateurs ont la capacité de garder le contrôle sur leur usage ; il est recommandé de renforcer en milieu scolaire les compétences psycho-sociales et l'apprentissage de la verbalisation des émotions suscitées par les images. Le HCSP insiste aussi sur la responsabilité sociétale des industriels et propose d'inscrire dans le débat éthique l'exposition des enfants mineurs à des incitations à la violence, au harcèlement, au sexisme et à des influences en lien à l'accès à internet et aux réseaux sociaux.

[Lire le document](#)



L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans. Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques. Académie des sciences, Académie nationale de médecine, Académie des technologies, avril 2019.

« Le texte proposé est un appel à une vigilance raisonnée, c'est-à-dire fondée sur des faits au-delà des convictions et opinions, tout en reconnaissant les incertitudes actuelles. Nous souhaitons par cet appel stimuler la réflexion sur les sujets très divers, qui peuvent aider les parents et les éducateurs à entourer les enfants pour une exposition adaptée aux écrans et à mieux vivre dans ce nouveau « monde numérique » (extrait p.8).

[Lire le document](#)

La surexposition des enfants de 0-6 ans aux écrans. Ireps Rhône-Alpes, mars 2018.

Ce travail documentaire propose une revue des nombreuses recherches scientifiques ainsi qu'une synthèse des résultats menées sur ce sujet depuis une vingtaine d'années, pour beaucoup aux Etats-Unis et Canada.

[Lire le document](#)



Coopérer autour des écrans. P Minotte, Yapaka, 2017.

Ce texte invite à penser les questions et difficultés qui se posent à nous : comment accompagner les enfants et les adolescents dans leurs usages des écrans ? Comment être une ressource pour eux alors que nous pensons qu'ils maîtrisent mieux que nous les outils ? Accompagner les nouvelles générations dans leurs usages des écrans nécessite aussi de dépasser les apparences et de se connecter au sens qu'elles donnent à leurs pratiques. [Lire le document](#)

Les écrans : apprendre à s'en passer, apprendre à s'en servir. S Tisseron, Nectart, n°3, 2016/2, pp. 29-38.

Éduquer aux écrans, et plus largement aux outils numériques, c'est à la fois apprendre à s'en servir et apprendre à s'en passer. Pour que les outils numériques deviennent des supports de création et de socialisation et qu'ils participent à l'appropriation d'un discours personnel sur soi-même et sur le monde, il est essentiel d'encourager les productions numériques des jeunes, et de les amener à réfléchir sur leurs productions respectives afin qu'ils prennent en compte leurs différences et développent les diverses dimensions de l'empathie. [Lire le document](#)

Des ressources pour intervenir



Retrouvez les outils pédagogiques disponibles
en prêt/en ligne dans nos antennes [ici](#)

...avec les jeunes



Les ressources et les supports du Safer Internet Day 2023 (7 février). Tralalère, Internet sans crainte.

Des kits scolaires clés en main pour préparer et animer facilement un atelier d'éducation au numérique pour le Safer Internet Day et des kits famille pour échanger avec ses enfants et ses ados. [Voir les kits](#)

S'informer, naviguer sur internet et les réseaux sociaux, ça s'apprend ! Réseau Canopé, mars 2023.

Le Réseau Canopé et le CLEMI proposent aux professionnels de l'éducation un ensemble de ressources (podcasts, expositions, dossiers pédagogiques, etc.) et de formations pour transmettre les bons réflexes aux élèves.

[Voir le dossier](#)

Prévention écrans : des solutions pour accompagner et sensibiliser les jeunes aux bonnes pratiques.

Crips Ile-de-France, mars 2023.

La page-ressources contient des outils d'animation et de diffusion afin d'accompagner et de sensibiliser les jeunes aux bonnes pratiques avec les écrans. [Voir la page-ressources](#)

Des outils pour une utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. M Spée, Centdegres.ca, février 2023.

Cet article recense des ressources canadiennes pour permettre aux enseignants et intervenants de sensibiliser les jeunes à une utilisation équilibrée du numérique. [Voir cet article](#)

Stop au cyberharcèlement. De mots à maux : Comprendre, reconnaître et agir sur le cyberharcèlement. Dossier pédagogique. M Delaere, Child focus, septembre 2022.

Ce dossier pédagogique s'adresse aux écoles et à tous les intervenants scolaires désirant aborder cette problématique avec les jeunes. Il se compose de deux grandes parties. La première fournit des informations concrètes sur le phénomène et ses composantes. Dans la seconde partie, six ateliers prêts à l'emploi permettent d'aborder la thématique du cyberharcèlement avec les élèves à partir de 9 ans. [Voir ce guide](#)

Antenne(s) : 16, 19, 24, 79



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

Savoirs d'intervention : les écrans - 0 à 18 ans. Dispositif EMERGENCE, Ireps ARA.

Ce site rassemble des idées de stratégies et de leviers efficaces pour construire des projets en promotion de la santé, sur la base de stratégies probantes reconnues par la recherche scientifique et d'expériences de terrain.

[Voir le site](#)

Sélection de ressources documentaires – Les écrans et les jeunes : comprendre et intervenir

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

Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans. Dossier BIPP (Bonnes Idées et Pratiques Prometteuses) - Dispositif EMERGENCE, Ireps ARA, 2020.

Ce document offre un recueil d'actions mises en place en Auvergne-Rhône-Alpes sur la thématique des écrans en promotion de la santé pour les 12-25 ans. Les actions ont été choisies à partir des critères sélectionnés par un comité régional multipartenarial composé de chercheurs et de professionnels de terrain. Cela afin d'inspirer, orienter et appuyer les acteurs de la promotion de la santé dans la mise en œuvre de leurs projets. [Lire le document](#)



Le site Internet Sans Crainte. Tralalère.



Dans le cadre du programme national de sensibilisation des jeunes au numérique, plus de 100 ressources gratuites et des conseils pratiques sont proposés sur ce site, pour accompagner les jeunes de 6 à 18 ans, leurs parents et enseignants dans leur vie numérique et l'usage des écrans. [Voir le site](#)

Les espaces ressources du Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information (CLEMI)

Le CLEMI propose en accès en ligne un grand nombre de ressources pédagogiques, de vidéos et de jeux à destination des enseignants, ainsi qu'un espace spécial familles. [Voir le site](#)



...avec les parents



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

Cette plateforme propose des outils, des conseils et des ressources pratiques pour mieux informer et accompagner les parents vers un usage raisonné des écrans par les enfants. [Voir le site](#)

Ados et réseaux sociaux : Et si on avait tout faux ? Réseau Canopé, 29 mars 2023.

Dans l'épisode 24 du podcast "Parlons pratiques !", Virginie Sassoon, directrice adjointe du CLEMI aborde les différents usages des écrans par les adolescents et le rôle parental dans l'éducation aux médias. [Ecouter le podcast](#)



Kit de médiation « Les écrans ? Apprendre à s'en servir pour ne pas les subir ».

CLEMI, 2023.

Près d'un parent sur deux ne se sent pas suffisamment accompagné dans l'encadrement des pratiques numériques de son enfant. Les ressources de ce kit ont été conçues pour les professionnels qui conseillent et soutiennent les parents. Le kit comprend : un guide de médiation, 4 scénarios d'ateliers modulables, 14 jeux de rôle en lien avec les scénarios. Sur la même page : 5 vidéos « Paroles d'experts ». [Voir le kit et les vidéos](#)

Parcours d'autoformation « La parentalité numérique. Accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans ». Tralalère.

Internet Sans Crainte propose aux parents et aux médiateurs numériques de découvrir en 30 mn des clés pour accompagner les jeunes dans leurs usages numériques : les grands principes de la parentalité numérique, les effets des écrans sur la santé, les lois à connaître et des conseils par tranches d'âge : 0-3 ans, 3-6 ans, 7-10 ans, 11 ans et plus. [Voir la vidéo](#)



Comment réduire le temps d'écran des ados et de toute la famille ? Mangerbouger.fr, septembre 2022.

Le site du PNNS (Programme National Nutrition Santé) apporte des conseils et des idées sur cette page.

[Voir le site](#)

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

Des conseils de bon usage des écrans dans la vie quotidienne sont proposés sous la forme de capsules vidéo : Les écrans et vos enfants ; Internet, réseaux sociaux ; Se déconnecter des écrans ; Bien travailler sur un écran. [Voir les capsules vidéo](#)



Les écrans, les enfants et nous. Ireps Bourgogne-Franche-Comté, mars 2022.

Deux podcasts rassemblent des témoignages et astuces de parents autour de la question des écrans, éclairés par les propos de Mélanie Bécaud, neuropsychologue à la Maison de Santé des Lons le Saunier. [Écouter les podcasts](#)



Les écrans, les réseaux... et vos ados ! Internet sans crainte, Ceméa, 2022.

Ce guide aide les parents à accompagner leurs adolescents dans leur vie numérique avec des conseils concrets pour en discuter, protéger et adopter de bons réflexes en ligne en abordant 8 thématiques autour des usages des réseaux sociaux, des jeux vidéo et le temps d'écran. [Lire le document](#)

Faminum. Tralalère, Internet sans crainte.

Cette appli a pour objectif d'apporter des clés guidées pour accompagner les usages familiaux du numérique. Suite à un questionnaire, des recommandations, astuces et conseils personnalisés sont formulés. En complément de l'expérience FamiNum, 5 vidéos sont proposées pour répondre en 2 minutes aux questions des parents sur l'éducation au numérique de leurs enfants. [Voir cette appli](#) [Voir les vidéos](#)



Parents dans un monde d'écrans : Petit guide à destination des parents pour accompagner leurs enfants sur les écrans. Association Douar Nevez, 2022.

Ce guide apporte des conseils aux parents afin de mieux accompagner les jeunes sur les questions des usages du numérique. Il est composé de quatre rubriques : connaître, comprendre, accompagner, protéger. [Voir le guide](#)



Les jeunes enfants et les écrans. UNAF, Open, Préfecture IDF, 2022.

Deux guides autour de la question des jeunes enfants et écrans, l'un pour les parents, l'autre à destination des professionnels. Pourquoi agir ? Comment utiliser les écrans en famille ? Comment aborder la question des écrans avec les parents ? Et propose des trucs et astuces tant pour les parents que pour les professionnels. [Voir les guides](#)

Gérer une situation de crise liée à une publication sur un réseau social. CLEMI de l'Académie de Bordeaux, mai 2021.

Ce guide pratique est à destination des chefs d'établissement, personnels, élèves, familles et a pour but de répondre aux situations d'urgence générées par des publications problématiques sur les réseaux sociaux les plus fréquentés par les jeunes (Instagram, Snapchat, You Tube, Tik-Tok). Il propose des réponses précises à court terme et en envisage d'autres sur le long terme (formation des personnels et accompagnement des familles).

[Lire le document](#)



La parentalité à l'ère du numérique. Des approches parentales positives pour différents scénarios. Dr E Milovidov, Conseil de l'Europe, août 2020.

Le guide promeut l'idée que les pratiques parentales positives, basées sur une communication ouverte et la confiance, devraient être étendues au monde en ligne, et fournit des conseils pratiques sur la manière de réagir, en tant que parent ou gardien, aux situations critiques rencontrées par les enfants. [Lire le document](#)

Notre fiche thématique pour tous : **L'Essentiel sur... l'usage des écrans en famille (2021)** [Voir la fiche théma](#)

