

RESSOURCES ECRANS

(MàJ septembre 2020)

Affiche

- [Votre enfant a besoin de votre regard](#) – 3.6.9.12 – 2019
- [Affiche enfants, ados](#) – 3.6.9.12 – 2019
- [Les enfants & les écrans. Quel écran pour quel âge?](#) – Hoptoys – 2018
- [Parents responsables face aux écrans](#) – COSE – 2018
- [Tableau des repères : le bon dosage pour chaque âge](#) – Mutualité Chrétienne – 2017
- [4 pas pour mieux avancer](#) – Sabine DUFLO – 2016
- [4 pas pour mieux avancer](#) – Sabine DUFLO – 2017
- [Maîtrisons les écrans, la règle 3-6-9-12 ans](#) - Yapaka – 2013

Dépliant

- [Le numérique](#) – Adessa / MFR de Cormaranche en Bugey / IME Dinamo d'Hauteville - 2019
- [Le bien-être numérique en famille](#) – UNAF - 2019
- [Votre enfant navigue sur Internet : prendre conscience, guider et protéger](#) – UNAF - 2019
- [Internet : comment accompagner & protéger votre enfant](#) – FFTélécoms – 2019
- [Face aux écrans changeons nos habitudes !](#) Département de Loire-Atlantique – 2019
- [Apprivoiser les écrans et grandir](#) – Serge Tisseron – 2018
- [Utiliser les écrans, ça s'apprend](#) - CSA - 2018
- [Enfants et écrans : reprenez la main !](#) – UNAF - 2017
- [Enfants et écrans, des pistes pour s'y retrouver](#) - Mutualité Chrétienne - 2017
- [Avec les écrans, comment je m'y prends ?](#) - Mairie de Toulouse/ ARS Occitanie – 2017
- [Internet et vous](#) - Léo Lagrange / Défense des consommateurs - 2017
- [Vos enfants et les écrans : des repères pour les 0/ 6 ans](#) - Grand Lyon – 2016
- [Nos chers écrans. Fiche n°12. L'info c'est clair](#) – Lilavie - 2016
- [La sécurité sur internet si on en parlait en famille? Petit guide à l'usage des parents](#) - Internet sans crainte - 2015

Enquête

- [Le sommeil des jeunes Franciliens à l'ère du numérique. Un enjeu de santé publique largement sous estimé](#) - Observatoire régional de santé (ORS) Île-de-France, 2020
 - [Baromètre du numérique 2018, 18ème édition](#) Arcep, Conseil général de l'économie, Mission société numérique, 2018
- Synthèse : <https://www.blogdumoderateur.com/barometre-numerique-arcep-2018/>
- [État des lieux 2018 : l'usage d'Internet, des réseaux sociaux et du mobile en France](#) – Blog du modérateur , 2018
 - [Exposition des enfants aux écrans : état des lieux en 2018](#) - TV5 Monde Info, 2018
 - [Quels sont les impacts des écrans sur les cerveaux ?](#) - Podcast, France stratégie, 2017
 - [Les enfants et les écrans. Usages des enfants de 0 à 6 ans, représentations et attitudes de leurs parents et des professionnels de la petite enfance](#) – ONE Belgique, 2015

Ouvrage / Rapport

- **Les écrans. Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille** – ouvrage - Dr DIEU OSIKA Sylvie, Hatier, 2018
- **Les bébés et les écrans** - ouvrage - VLACHOPOULOU Xanthie, Erès, 2017
- **3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir** - ouvrage – TISSERON Serge Erès, 2017
- **Les écrans de nos enfants** – ouvrage - Le meilleur ou le pire ? BERGES6BOUNES Marika ; FORGET Jeana-Marie ; Erès, 2017
- **Qui a peur du grand méchant web** - ouvrage MINOTTE Pascal, Editions Fabert, 2012
- **Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision**- ouvrage - TISSERON Serge, Bayard, 2007
- **Ils n'ont d'yeux que pour elle. Les enfants et la télé** - ouvrage - CLERGET Stéphane, Fayard, 2002
- [Enfant et écrans de 0 à 2 ans à travers le suivi de cohorte Elfe](#) - rapport - BERTHOMIER Natalie ; OCTOBRE Sylvie ; Ministère de la Culture et de la Communication, 2019
- [L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans. Appel à la vigilance raisonnée sur les technologies numériques](#) – rapport - Académie des sciences, de l'Académie des technologies et de l'Académie nationale de médecine, 2019
- [Grandir à l'ère du numérique](#) - rapport - Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse Suisse, 2019
- [Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans : Document interactif sur le repérage et le partage de pratiques en Auvergne-Rhône-Alpes](#) - rapport – IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2020
- **Petite enfance : Les dangers de la surexposition aux écrans** – revue - L'école des parents (N° 625 01/10/2017)

Bibliographie

- [Sensibilisation et éducation à l'usage des écrans](#) Bibliographie sélective – IREPS Occitanie, 2019
- [La surexposition des enfants de 0-6 ans aux écrans](#) - Synthèse documentaire. IREPS ARA, 2018
- [Éducation à un usage responsable des outils numériques](#) – Bibliographie - IREPS Pays de Loire, 2018
- [Les enfants et les écrans. Revue de littérature](#) – Synthèse - Grand Lyon, 2016
- [La littératie numérique en santé : Des définitions aux moyens d'action](#) - Produit documentaire - IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2019

[Outils en prêt à l'ADES](#) (Extract du catalogue des outils pédagogiques à retrouver sur <http://www.adesdurhone.fr/pole-ressources-3/>)

[La plasticité cérébrale chez l'enfant](#) – vidéo – Céline Alvarez, 2015

[Je veux une console pour Noël. Être parent. Une série de films pour expliquer les enfants](#) - vidéo - MJC Lorraine

[CAPSule sante](#) – site internet – FRAPS-IREPS Centre-Val de Loire – 2020

Ce classeur d'Activité en Promotion de la Santé cible 4 thématiques importantes de santé publique : l'éducation aux écrans, la vaccination, la nutrition et l'hygiène de vie.

Il 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 les thématiques ciblées. Ceci dans le but de leur permettre de prendre en charge leur santé de façon autonome et responsable. Il est composé d'activités ludiques et pédagogiques en ligne sur le site de la FRAPS.

Public: enfant dès 7 ans

B1230 - [Mikalou zappe la télé: tout savoir sur les enfants face aux écrans de 0 à 6 ans](#) – ouvrage jeunesse - Mutualité Française Occitanie - 2018

Les parents et les professionnels sont parfois désorientés face à l'usage des écrans par les enfants et se posent de nombreuses questions : à partir de quel âge ? Combien de temps ? Quels types de contenus ? Ce livret pédagogique propose des conseils pratiques pour les enfants et les familles, tels que l'âge recommandé pour utiliser les écrans, les occasions dans la journée pour les utiliser, la vigilance à avoir quant à la lumière bleue... Des questions/réponses permettent d'appréhender les sujets avec les enfants et de répondre à leurs éventuelles interrogations. Le tout est illustré de petits jeux pour les enfants (jeu des 7 erreurs, tablette en papier...)

Public : enfant dès 2 ans, adulte

B1240 - [Les écrans ... et nous! En famille préservons notre santé!](#) – mallette pédagogique – Mutualité Française Normandie – 2019

La Mutualité Française Normandie pilote depuis 2015 un projet normand ayant pour objectif de promouvoir un usage raisonné des écrans auprès des familles. Ce projet associe de nombreux partenaires et a fait émerger cet outil permettant d'ouvrir le dialogue entre enfant et parent afin de promouvoir un usage raisonné des écrans auprès des familles. Il compare les attitudes et habitudes des familles Agogo et Patro. Les différents supports (affiches, livret enfant, poster à colorier, livret parent, guide d'animation, carnet personnel) visent à favoriser les échanges autour de la thématique, apporter des informations, développer l'esprit critique, favoriser des alternatives à l'usage des écrans.

Public : enfant dès 6 ans, parent



B1540 - [Nos enfants et les écrans : parents à vous de jouer !](#) - jeu - Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Nouvelle-Aquitaine - 2019

Jeu de plateau conçu pour sensibiliser les familles aux enjeux du numérique., thème qui fait l'objet de multiples interrogations de la part des familles. Cet outil vise ainsi à favoriser les échanges entre parents sur leurs préoccupations, leurs expériences, leurs connaissances et savoir-faire, donner de l'information et des repères sur l'usage du numérique, valoriser les compétences parentales. Il est conçu autour d'un plateau de jeu et d'un ensemble de cartes classées en 3 grandes catégories :

- "Repères" pour apporter des informations, des repères d'usage des écrans
- "Trucs et astuces de parents" pour permettre d'échanger autour du quotidien des parents, de valoriser leurs compétences en leur permettant d'échanger sur leurs expériences, de favoriser la transmission de savoirs et savoir-faire par les pairs
- "Qu'en pensez-vous ?" pour amorcer des débats entre les participants autour de l'utilisation des écrans.

Public : parent, professionnel

B1530 - [criTIC. Regard sur les technologies de l'information et de la communication](#) – dossier pédagogique - Cultures et Santé - 2018

L'outil pédagogique criTIC 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, et d'éclairer les changements qu'elles produisent dans notre quotidien ainsi que dans notre façon de nous comporter et de voir le monde. Il s'adresse à tout type de groupes d'adultes ou de jeunes. Les objectifs étant de:

- Porter un regard réflexif et critique sur les technologies de l'information et de la communication (en particulier les réseaux sociaux).
- Porter un regard sur les changements que ces technologies induisent aux niveaux (inter)individuel et sociétal.

Public : adolescent, adulte

B1540 - Num et Ric et Cie: Des débats en famille – jeu - IREPS Pays de la Loire – 2018

Cet outil a pour objectif d'appréhender et de débattre de différents aspects des usages numériques dans l'environnement quotidien du jeune enfant et de permettre à chacun, parent et/ou professionnel, de faire émerger des solutions adaptées à son contexte et à ses préoccupations. L'outil permet d'appréhender les écrans autrement, de prendre conscience de leur impact sur le quotidien et sur le développement des jeunes enfants, de partager ses représentations, de réfléchir, de poser un regard critique sur les pratiques et les usages... mais laisse chacun libre de ses choix.

Public: parent

B1250 - J'aide mon enfant à Faire bon usage des écrans - jeu – Editions Bioviva – s.d.

10 activités pour accompagner votre enfant dans l'exploration des écrans, lui faire prendre conscience du temps qu'il y consacre, combiner partage, découverte et nouvelles technologies ? Préparez une soirée cinéma en famille, devenez scénariste d'un jour, se servir d'Internet pour développer sa créativité... autant d'activités et de moments à partager pour apprendre en famille à faire bon usage des écrans.

Public : enfant dès 3 ans

B1270 – [La famille Tout-Écran. Guide pratique : conseils en éducation aux médias et à l'information](#) - mallette pédagogique - Clémi / CAF - 2017/18

Ces outils ont pour but de fournir des éclairages utiles et des conseils pratiques aux parents, mais aussi à l'ensemble des acteurs éducatifs et associatifs intéressés par ces questions.:

Quels réflexes adopter face à la désinformation ?

Comment conseiller vos enfants sur les réseaux sociaux et les protéger des images violentes ?

Quelles sont les règles à respecter et à inventer dans ce monde d'ultraconnexion dans lequel ils grandissent ?

Un premier [guide #1](#) est sorti en 2017, suivi d'un second [guide #2](#) en 2018

Ils sont accompagnés d'un [kit d'accompagnement](#), composé de fiches ayant pour but de faciliter l'organisation d'ateliers. d'une série d'épisodes [saison #1](#) et [saison #2](#) et de propositions [d'activités en famille](#).

Public: tout public

B1280 - [Télé, ordi, tablette, téléphone ... Tim et Lila nous questionnent... ?](#) – jeu - Réseau Parentalité 62 - 2016

Télévision, ordinateur, tablette, téléphone... Les écrans font partie de notre quotidien. Mais leur utilisation pose souvent question : comment utiliser au mieux ces nouvelles technologies au sein de la famille ? Comment bien les maîtriser, et éviter conflits et dangers ? Un groupe de parents et de professionnels du bassin minier* a travaillé sur ces questions pendant plusieurs mois, et a imaginé ce jeu de questions-réponses. Le groupe s'est notamment inspiré

des travaux de Serge Tisseron, et de sa règle du «3-6-9-12 », permettant de mieux maîtriser les écrans en fonction de l'âge de l'enfant.

Public : tout public

B1450 - L'éduc'écrans. Pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans ! – jeu – Ecole des parents et des éducateurs / Valorémis – 2018

Ce jeu a pour objectif de faciliter avec les parents des échanges sur les écrans et la place à leur accorder au niveau éducatif auprès de jeunes enfants de 0-6 ans : Quels usages en fait-on ? Quel impact leur présence a-t-elle sur eux ? Quels exemples donnons-nous à nos enfants ? Peut-on mieux gérer les écrans au quotidien ?...

Il 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.

Public : parent, professionnel

B1490 - Les écrans, le cerveau... et l'enfant ; un projet d'éducation à un usage raisonné des écrans pour l'école primaire ; guide du maître cycle 2 & 3 – dossier pédagogique – La main à la pâte – 2013

Ce programme est destiné à éduquer les enfants du primaire aux écrans (ordinateur, Internet, télévision, téléphone portable...). Pour découvrir les fonctions cérébrales mises en jeu, les avantages et les risques des écrans, définir des règles de bon usage en termes de civisme et de santé.

Il est composé d'un éclairage scientifique sur les écrans et des connaissances de bases sur le cerveau ; un éclairage pédagogique pour la mise en place des activités pédagogiques dans les classes ; 22 séances pour les élèves (la perception sensorielle, l'attention, les émotions, vivre ensemble, la perception du temps, le sommeil, la mémoire, l'imagination, les mouvements volontaires, un regard sur le cerveau) ; des fiches documentaires à utiliser en classe ; un glossaire, une bibliographie. Le site internet www.fondation-lamap.org/fr/cerveau complète ce guide.

Public : enfant

B1490 - Les écrans, le cerveau... et l'enfant ; un projet d'éducation à un usage raisonné des écrans pour l'école primaire ; guide du maître cycle 2 & 3 – dossier pédagogique – La main à la pâte –

Ce programme est destiné à éduquer les enfants du primaire aux écrans (ordinateur, Internet, télévision, téléphone portable...). Pour découvrir les fonctions cérébrales mises en jeu, les avantages et les risques des écrans, définir des règles de bon usage en termes de civisme et de santé.

Il est composé d'un éclairage scientifique sur les écrans et des connaissances de bases sur le cerveau ; un éclairage pédagogique pour la mise en place des activités pédagogiques dans les classes ; 22 séances pour les élèves (la perception sensorielle, l'attention, les émotions, vivre ensemble, la perception du temps, le sommeil, la mémoire, l'imagination, les mouvements volontaires, un regard sur le cerveau) ; des fiches documentaires à utiliser en classe ; un glossaire, une bibliographie. Le site internet www.fondation-lamap.org/fr/cerveau complète ce guide.

Public : enfant

B1480 - Guide de survie pour accros aux écrans – guide pédagogique – Serge Tisseron – 2015

Guide dédié aux enfants et adolescents, autour de l'utilisation des écrans (connectés ou non), des réseaux sociaux, et comment dialoguer sur ces sujets en famille, avec les parents.

Public : tout public

B1420 - Internet, mes parents, mes profs et moi. Apprendre à surfer responsable – ouvrage - Butstraen C. - 2012

Parsemé de cas concrets, de conseils destinés aux élèves, aux parents, aux professeurs ou directeurs d'école, ce guide pratique donne des réponses pour surfer de façon plus responsable et avisée : Comment faire une bonne recherche sur Internet, comment réagir face à une demande d'amis étrange sur Facebook, Puis-je télécharger ce fichier

...

Public : tout public

B1430 - Perds pas le net - jeu de plateau – Pôle éducation ville Tarare / Ades du Rhône - 2014

Cet outil a pour objectif d'aborder les usages possibles du net pour mieux les connaître, y réfléchir et en débattre (relations aux autres, identité numérique, pratiques culturelles, législation, modèles économiques, information sur internet, consommation numérique, impact environnemental, santé).

Il se présente sous la forme d'un jeu de l'oie et s'adresse aux jeunes de 14 à 25 ans.

Public : adolescent, jeune adulte

B1385 - Vinz et Lou sur internet - dvd (15x2min) –Internet Sans Crainte - 2007

Les aventures et mésaventures de Vinz et Lou illustrent les situations auxquelles sont confrontés les jeunes Internaute. Et les sensibiliser à un usage responsable.

Public : enfant (7 à 12 ans)

Sites / Associations / Intervenants

- . [3-6-9-12](#)
- . [Mon enfant et les écrans](#)
- . [Le bon usage des écrans](#)
- . [DigitalBaby](#)
- . [Mpdia](#)
- . [Naitre et grandir](#)
- . [Internet sans crainte](#)
- . [Génération numérique](#)
- . [e-enfance](#)
- . [Fréquence écoles](#)
- . [La collab' de l'info](#)
- . [StopIntox](#)
- . [Eduscol](#)
- . [CNIL](#)
- . [Educnum](#)
- . [Pédagojeux](#)
- . [PEGI](#)
- . [Jeux Vidéo Infos Parents](#)
- . [Net écoute](#)
- . [Net public](#)
- . [Portail Internet responsable](#)
- . [Internet signalement](#)
- . [Non au harcèlement](#)
- . [CSA](#)
- . [Child focus](#) Belgique
- . [Action innocence](#) Suisse
- . Bibliothèque, Centre social, Espace santé jeune, Espace public numérique ...