

Ressources pour favoriser l'usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes

1. Des ressources incontournables pour tous
2. Boîte à outils pour les enfants et les adolescents
3. Boîte à outils pour les parents
4. Boîte à outils pour les professionnels

1. Des ressources incontournables pour tous (informations, outils pédagogiques...)

- Internet sans crainte

<https://www.internetsanscrainte.fr/>

Internet sans crainte : Programme national et européen de protection des mineurs sur internet, pour accompagner parents et jeunes dans la prévention du harcèlement.

Propose des centaines de ressources pour accompagner les jeunes dans leur vie numérique, pour sensibiliser au bon usage des écrans, mais aussi des conseils et éclairages pour les parents avec ses dossiers thématiques et la plateforme numérique « Faminum ».

Ne manquez pas sur ce site :

→ Le guide « *Les écrans, les réseaux... et vos ados !* » pour aider 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 :

<https://www.internetsanscrainte.fr/ressources/les-ecrans-les-reseaux-et-vos-ados>

- La CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés)

<https://www.cnil.fr/fr>

Ne manquez pas sur ce site :

→ Les fiches thématiques pour accompagner les enfants et les adolescents dans leur quotidien numérique

<https://www.cnil.fr/fr/thematiques/enfants-et-ados>

- Le CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information)

<https://www.clemi.fr/>

Ne manquez pas sur ce site :

→ La mini-série pédagogique et humoristique « *La famille Tout-Écran* »

<https://www.clemi.fr/familles/videos-et-audios/la-serie-la-famille-tout-ecran>

→ Les 2 Guides pratiques « *La famille Tout-Écran* » téléchargeables

https://www.clemi.fr/sites/default/files/clemi/Familles/Publications/Le%20guide%20de%20la%20famille%20Tout-Ecran/guide_emi_la_famille_tout_ecran.pdf

https://www.clemi.fr/sites/default/files/clemi/Familles/Publications/Le%20guide%20de%20la%20famille%20Tout-Ecran/Guide_famille_tout_ecran_v2.pdf

→ L'espace dédié à la lutte contre le cyberharcèlement :
<https://www.clemi.fr/lutter-contre-le-cyberharcèlement>

- **L'Association e-enfance**

<https://e-enfance.org/>

Porte un N° gratuit, anonyme, confidentiel, indispensable pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques, ainsi que pour leurs témoins, les parents ou professionnels de l'enfance : le 3018.

Il signale directement aux réseaux sociaux les contenus et obtient leur suppression. Il est coordonné avec la plate-forme PHAROS du ministère de l'Intérieur, l'Éducation nationale, le 119-enfance en danger, et la gendarmerie.

E-enfance mène aussi toute l'année des actions de sensibilisation des enfants, parents et professionnels.

Thèmes abordés : cyberharcèlement, harcèlement scolaire, pornographie et contenus choquants, réseaux sociaux, contrôle parental, sharenting, internet : les dangers, surexposition aux écrans, jeux vidéos, violation des données personnelles, fake news, arnaque en ligne.

- **Point de contact**

www.pointdecontact.net

Plateforme de signalement de contenu choquant ou potentiellement illicite sur internet- œuvre depuis plus de 20 ans au retrait de contenus à caractère sexuel, mettant en scène des mineurs diffusés en ligne, dans un contexte de cyberharcèlement ou de toute autre forme de violence sexuelle en ligne.



Point de Contact collabore étroitement avec les différentes plate-formes (réseaux sociaux, hébergeurs et moteurs de recherche) et les autorités, pour obtenir la fermeture des comptes des auteurs de ces infractions ainsi que le retrait des contenus associés.

- **Addict'AIDE le village des addictions**

<https://www.addictaide.fr/ecrans/les-parcours-d-evaluation/>

Écrans – Les outils d'évaluation, d'orientation et d'accompagnement



2. Boîte à outils pour les enfants et les adolescents

- Outils

→ Le Cahier engagé « *Ecrans et réseaux sociaux* » (CRIPS Ile de France, 2023)

<https://www.lecrips-idf.net/cahiers-de-vacances-engages>

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.

→ La série Dopamine d'Arte

<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>

- Dispositifs d'aide

→ Fil Santé Jeunes, le Websanté des 12 à 25 ans : 0 800 235 236

Une ligne d'écoute gratuite et anonyme et un chat individuel

<https://www.filsantejeunes.com/>

A La Réunion

→ Consultations Jeunes Consommateurs portées par les associations Addictions France et Réseau Oté !, présentes à La Réunion

<https://saome.fr/parcours-addicto/autres-acteurs/cjc/>

→ Kozé jeunes, une ligne d'écoute, de soutien et d'orientation santé pour les 12-25 ans à La Réunion, portée par l'EPSMR : 0 801 901 974

<https://www.epsmr.org/actualites/49/>

→ Les Maisons des adolescents, portées par le CHOR, présentes dans l'ouest et le nord

<https://anmda.fr/fr/annuaire-md>

https://www.chor.re/media/uploads/2022/04/08/mda_lAd3y2e.pdf

A Mayotte

→ Consultation Jeunes Consommateurs portée par la POPAM

<https://www.oppelia.fr/structure/popam-mayotte/>

→ Maison des Ados / Point Accueil Ecoute Jeunes (Mlézi Maore)

<https://www.mlezi-maore.com/structures/maison-des-adolescents/>

3. Boîte à outils pour les parents

- Des sites internet ressources

→ « Moins d'écrans, plus d'interactions » : Infos, astuces, conseils, quizz...

<https://www.mpedia.fr/ecrans-parents-enfants/>

→ « Je protège mon enfant » : plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>



« Comment protéger mon enfant de la pornographie et aux jeux vidéo, comment puis-je limiter son temps d'exposition aux écrans ? » Guide pratique (IFAC, 2024)

<https://saome.fr/wp-content/uploads/2024/03/Fevrier-2024-IFAC-Guides-pratiques.pdf>

→ Lettre aux parents « *Les jeunes et les écrans* » (RESPADD, CRIPS Ile de France, 2022) : Informations aux parents pour dialoguer avec leur adolescent, conseils et suggestions à mettre en pratique au quotidien.

<https://www.lecrips-idf.net/sante-ado-jeunes-lettre-aux-parents-ecrans>

→ « *Parents dans un monde d'écran* » : le guide à destination des parents pour accompagner leurs enfants sur les écrans (Douar Nevez, DéfiS, 2022)

Cet ouvrage propose des applications utiles aux parents pour contrôler le temps passé devant les écrans, un glossaire pour comprendre l'univers des réseaux sociaux et des jeux vidéo, ainsi qu'une documentation claire et accessible au sujet de la relation des jeunes aux écrans.

<https://www.federationaddiction.fr/actualites/milieux-et-publics-actualites/jeunes/parents-dans-un-monde-decran-le-guide-a-destination-des-parents-pour-accompagner-leurs-enfants-sur-les-ecrans/>

→ L'essentiel sur... Les usages problématiques d'écrans (MILDECA, 2022)

<https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-usages-problematiques-decrans>

4. Boîte à outils pour les équipes éducatives, les professionnels de l'enfance et de la jeunesse

- Des sites Internet ressources

- YAPAKA: <https://www.yapaka.be/ecrans>
- Ecran clic : <https://ecrancllic.com/>
- Pause ton écran : <https://pausetonecran.com/>
- Le bon usage des écrans : <https://lebonusagedesecrans.fr/>
- Le Safer Internet Day (SID) : <http://saferinternet.fr/>



→ Les « Promeneurs du Net » : <http://promeneursdunet.fr/>
Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir : les Promeneurs du Net, c'est une autre manière d'être en relation avec les jeunes sur Internet.

→ Respect Zone : www.respectzone.org
Association d'intérêt général de prévention positive des cyber-violences. Accès gratuit à une assistance juridique et sensibilisations à l'usage des écrans.

→ Addiction à la pornographie : <https://stopporn.fr/accro-au-porno/>

- Des outils pédagogiques

→ Le programme d'appui pour l'animation d'ateliers « Moins d'écrans, plus d'interactions »
<https://www.mpedia.fr/ecrans-parents-enfants/#professionnel>

→ Des jeux du CRIPS Ile de France, accessibles au téléchargement et à l'impression
<https://www.lecrips-idf.net/jeu-prevention-jeunes-ecrans>

« Info / Intox – Ecrans » (CRIPS Ile de France, 2022). 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.

« Zone de tolérance Cyberharcèlement » (CRIPS Ile de France, 2021). Cet outil pédagogique propose aux participants de réfléchir à des situations de harcèlement sur Internet et d'échanger sur celles-ci. Le jeu permet à la fois de renforcer l'esprit critique des jeunes et de développer des stratégies de prévention du cyberharcèlement.

<https://www.lecrips-idf.net/jeu-prevention-cyber-harcelement-zones-de-tolerance>.
<https://www.lecrips-idf.net/jeu-prevention-cyber-harcelement-zones-de-tolerance>

→ Jeu de société « *Nos enfants et les écrans* ». IREPS Nouvelle Aquitaine
<https://irepsna.org/formations/nos-enfants-et-les-ecrans-jeu/>

→ Jeu de société « *1 mois pour dompter les écrans en famille* ». Ligue contre le cancer
<https://lig-up.net/communaute-educative/contenus/276/le-jeu-des-connectes>

→ Escape game « Ma photo, c'est perso* ! »
<https://view.genial.ly/5fbd474f02156b0d0ec1f677>

- Des affiches

→ « *Ecrans, apprendre à s'en servir pour ne pas les subir* »

Une campagne autour de 5 affiches disponibles sur
<https://www.clemi.fr/familles/outils-de-sensibilisation-et-mediation/campagne-de-sensibilisation/les-ecrans-apprendre-sen-servir-pour-ne-pas-les-subir>

→ Affiche « *Les écrans et moi* » (CRIPS Ile de France, 2022)

[https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2022-02/Les écrans et moi 60x80.pdf](https://www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2022-02/Les%20ecrans%20et%20moi%2060x80.pdf)



→ Affiche « *10 conseils de la CNIL pour rester Net sur le Web* » :
https://www.cnil.fr/sites/cnil/files/atoms/files/poster_10-conseils-pour-rester-net-sur-le-web_ok.pdf

Publications / articles scientifiques

→ Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. HCSP. 2019
<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

→ Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance. HCSP. 2021 -
<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1074>

→ Comment le web influence-t-il la vie affective et sexuelle des jeunes ? Repères. CSEM. 2023

https://www.csem.be/sites/default/files/2023-05/FWB-Brochure%20Vie%20affective%20et%20sexuelle%20-DEF_0.pdf

Politiques publiques

→ Plan d'actions du Gouvernement « Pour un usage raisonné des écrans par les jeunes et les enfants » (février 2022)

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_d_action_ecran_enfants_et_jeunes_2022_accessible.pdf

→ Proposition de loi n°86, adoptée par l'Assemblée nationale, relative à la prévention de l'exposition excessive des enfants aux écrans (mars 2023)

https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/dossiers/alt/prevention_exposition_excessive_ecran