

Introduction

Allier Internet et bien-être, c'est possible ?

Jeux vidéo, vidéos, messages échangés avec la famille... Les écrans font déjà partie du quotidien des enfants. Ils offrent des opportunités d'apprentissage et de détente, mais ils peuvent aussi avoir des effets sur le corps, le sommeil, l'attention ou l'humeur lorsqu'ils prennent trop de place.

Parler de bien-être numérique à l'école, c'est donner aux enfants les moyens de mieux comprendre leurs usages et d'apprendre à garder le contrôle. C'est aussi les amener à repérer ce qui leur fait du bien... et ce qui peut, parfois, les mettre mal à l'aise en ligne.

Comment apprendre aux enfants à alterner écrans et autres activités ?

Comment poser, dès le primaire, des repères pour un usage positif et équilibré du numérique ?

Ce kit propose des clés pour accompagner les élèves vers une relation plus consciente et sereine aux écrans, afin qu'ils puissent en profiter tout en prenant soin de leur bien-être au quotidien.

Compétences travaillées

Lien avec les programmes scolaires :

Éducation aux médias et à l'information (EMI) :

- Connaître ses droits et responsabilités dans l'usage des médias (Citoyenneté et capacité à agir),
- Utiliser les médias de manière responsable,
- Rechercher, identifier et organiser l'information (Compétences info-documentaires).

Enseignement moral et civique (EMC) :

- Comprendre ses émotions et ses sentiments : leur origine et leurs manifestations,
- Identifier les risques et les dangers de son environnement immédiat et adopter un comportement adapté,
- Reconnaître et prendre en compte les émotions et les sentiments d'autrui.

Déroulé de séance

Thèmes abordés :

- Les usages d'Internet
- La santé mentale
- L'impact du numérique sur le quotidien
- La gestion des émotions
- Le temps d'écran et l'hyperconnexion
- Le cyberharcèlement

Durée :

→ 2 séances d'1h à 1h30.

Une séance se compose d'un parcours et de ressources complémentaires, associées à des fiches pédagogiques. Elles peuvent être faites indépendamment les unes des autres et être prolongées avec les activités présentées en fin de séance.

D'autres ressources sont proposées en fin de kit pour prolonger le travail sur plusieurs séances.

Modalités pédagogiques :

Atelier alternant mode collectif et activités en petits groupes.

Matériel nécessaire :

- Un ordinateur connecté avec enceintes
 - Un vidéoprojecteur ou TNI
- (L'accès à certaines ressources nécessite une inscription préalable gratuite.)

Lien avec les compétences PIX et CRCN :

- 2.1. Interagir
- 2.2. Partager et publier
- 2.3. Collaborer
- 2.4. S'insérer dans le monde numérique
- 4.1. Sécuriser l'environnement numérique
- 4.2. Protéger les données personnelles et la vie privée
- 4.3. Protéger la santé, le bien-être et l'environnement



Séance 1

Apprendre à garder l'équilibre entre écrans et émotions

Parcours Vinz et Lou

Et toi, tu fais quoi quand ça ne va pas ?



55 min

Parcours Vinz et Lou : Et toi, tu fais quoi quand ça ne va pas ?

Ce parcours accompagné d'une [fiche pédagogique](#) propose d'aborder le bien-être numérique à partir des émotions des enfants. Les enfants sont amenés à analyser des situations dans lesquelles le recours aux écrans peut apaiser, distraire ou, au contraire, accentuer certains ressentis.

L'objectif est de développer leur capacité à prendre du recul sur leurs usages, à identifier ce qui leur fait du bien et à adopter des pratiques plus équilibrées et adaptées à leurs besoins.



Activité de prolongement

Se fixer des objectifs avec les écrans

Répartis en petits groupes, les élèves créent leur emploi du temps d'activités avec et sans écrans.

Cette activité aide les élèves à prendre conscience de leurs usages du numérique et à apprendre à se fixer des repères simples pour en profiter tout en gardant un bon équilibre avec les autres activités du quotidien.

Mise en œuvre

Par deux, les élèves notent 3 à 5 usages des écrans qu'ils connaissent ou pratiquent (regarder des vidéos, jouer à un jeu, envoyer des messages...). Ils échangent ensuite leurs feuilles et proposent, pour chaque usage, un conseil concret et facile à appliquer pour éviter les excès.

Exemples de conseils

- Regarder un nombre précis de vidéos ou d'épisodes
- S'arrêter à la fin d'un niveau ou d'une partie
- Faire une pause pour bouger ou discuter avec quelqu'un

Chercher des solutions pour se sentir mieux avec les écrans

Amener les élèves à repérer des situations liées aux écrans qui peuvent poser problème et à imaginer des solutions simples pour retrouver un meilleur équilibre.

Mise en œuvre

Présentez une situation à la classe. En petits groupes, les élèves répondent à deux questions :

1. Quel est le problème ?
2. Que pourrait-on faire pour améliorer la situation ?

Les propositions sont ensuite mises en commun et discutées collectivement.

Exemples de conseils

- Je n'arrive pas à m'endormir après avoir regardé un écran le soir
- Je me suis disputé avec un ami par messages et je me sens triste
- J'ai dépassé mon temps d'écran et mes parents sont en colère
- Je me sens énervé après avoir joué longtemps à un jeu
- Je préfère rester sur un écran plutôt que jouer avec les autres



Séance 2

Profiter du temps avec et sans écrans

Parcours Ma vie numérique

Mes écrans et les autres



⌚ 55 min



Parcours Ma vie numérique : Mes écrans et les autres



Ce parcours amène les enfants à s'interroger sur la place des écrans dans leur quotidien, pour prendre conscience de l'importance de passer du temps sans écran. Ils découvrent comment les écrans et l'hyperconnexion peuvent affecter leurs relations quand ils sont avec leur famille et leurs amis.

Ce parcours est accompagné d'une [fiche pédagogique](#) pour guider pas à pas l'animation d'une séance auprès des jeunes, et les consignes sont à l'écran.

Activité de prolongement

Construire sa journée idéale

Cette activité aide les élèves à prendre conscience de la place des écrans dans leur quotidien et à réfléchir à l'équilibre entre activités avec écrans et activités sans écrans, pour mieux organiser leur journée et leur temps libre.

Mise en œuvre

Individuellement, les élèves imaginent leur journée idéale en listant différentes activités, avec et sans écrans (jouer, lire, regarder des vidéos, dessiner, goûter...). En petits groupes ou en classe entière, ils comparent ensuite leurs propositions et échangent sur l'équilibre entre les différents temps de la journée.

Vous pouvez vous appuyer sur cette activité :
[Mon emploi du temps](#)



La page suivante peut être imprimée et accrochée en classe, ou distribuée aux élèves.





Messages clés à imprimer



01.

Je mets les écrans de côté quand je suis avec ma famille ou mes amis.

Pour vraiment profiter des moments ensemble, je peux poser les écrans et participer aux discussions et aux activités.

02.

J'utilise le numérique, sans en abuser !

Je m'amuse avec les écrans, mais je pense aussi à bouger, jouer et me reposer.

03.

Je fais une pause quand les écrans prennent trop de place

Si j'ai du mal à m'arrêter ou que je me sens fatigué, je peux faire une pause pour reprendre le contrôle.

04.

Si ça ne va pas, j'en parle à un adulte.

Je peux voir ou vivre des choses en ligne qui me dérangent ou me font me sentir mal. Quand je ne me sens pas bien, j'en parle à un adulte de confiance.

Le Safer Internet France, 3 services réunis pour la protection des mineurs en ligne



Internet Sans Crainte
internetsanscrainte.fr

Le centre de ressources pour l'éducation au numérique des jeunes et des familles.



3018
e-enfance.org

Le numéro national gratuit, anonyme et confidentiel pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques, ainsi que pour leurs parents ou les professionnels.



Point de Contact
pointdecontact.net

La plateforme associative pour le signalement des cyberviolences et le retrait des contenus illégaux, accessible à tous : adultes, enfants, victimes et témoins.



Pour aller plus loin

Concours d'affiches SID



Un concours pour sensibiliser les élèves au bien-être numérique en illustrant cette thématique sous forme d'affiches au format A4. Les affiches sélectionnées seront valorisées sur le site Internet Sans Crainte et ses réseaux sociaux dans le cadre du Safer Internet Day.

Autres ressources Internet Sans Crainte

Vinz et Lou : Harcèlement

→ Un parcours pour s'interroger sur les causes du harcèlement, apprendre à déceler les signes de mal-être, et découvrir comment réagir lorsqu'on y est confronté.



Vinz et Lou : Consentement

→ Un parcours qui permet de s'interroger sur la notion de consentement et sur les conséquences possibles du partage de photos, pour respecter la vie privée des autres.



Vinz et Lou : Prendre soin de soi et des autres

→ Un parcours pour comprendre que les usages numériques doivent être encadrés pour être protégés, en découvrant des actions concrètes à mettre en place pour se protéger et protéger sa santé mentale.



Mon identité numérique

→ Un parcours numérique clés en main pour connaître les bons réflexes à mettre en place pour sécuriser ses données personnelles sur Internet et les réseaux sociaux, en abordant la notion d'image de soi.



COLORI, les écrans et les émotions

→ Des activités déconnectées pour apprendre à identifier les émotions provoquées par les écrans et comprendre comment elles sont impactées.



Livres

Les écrans et moi

→ Un livre qui se veut « pratique, ludique et informatif », avec des conseils simples pour mieux appréhender Internet et maîtriser ses pratiques.



Mon Quotidien - Les écrans et leurs dangers expliqués aux enfants

→ Un livre accompagné de visuels et issu des collections du Petit Quotidien et Mon Quotidien, pour décrypter les dangers liés aux écrans.



Ressources partenaires

Le numérique, pas de panique ! - Cybermalveillance

→ Un livret de sensibilisation aux bons réflexes de cybersécurité pour les 9-12 ans.

