



En 2022, les jeunes de plus de 13 ans passaient environ 18h par semaine en moyenne devant les écrans (source : Ipsos), parfois au détriment de leurs relations avec les autres (amis, famille). Pour accompagner l'autonomie numérique, il est important d'apprendre aux jeunes à adopter les bons réflexes et de les sensibiliser à un usage raisonné, responsable et sécurisé des écrans, pour équilibrer temps en ligne et hors ligne, mais aussi temps seul et temps avec sa famille et ses amis.



Thèmes abordés :

- Le temps d'écran
- Les usages d'internet
- Usage des écrans avec les amis ou la famille



Durée :

1 séance d'1h en 2 étapes



Modalités pédagogiques :

Atelier en mode collectif



Matériel nécessaire :

- Un ordinateur connecté
- Un vidéoprojecteur ou TNI

Compétences travaillées :

Liens avec les programmes scolaires :

Éducation aux médias et à l'information (EMI) :
Utiliser les médias de manière responsable

Liens avec les compétences PIX :

- 2.1. Interagir
- 2.4. S'insérer dans le monde numérique
- 4.1. Sécuriser l'environnement numérique
- 4.3. Protéger la santé, le bien-être et l'environnement

L'accès à certaines ressources nécessite une inscription préalable gratuite.



L'atelier clés en main



À travers ce kit interactif, nous vous proposons d'animer une séance d'atelier d'1h avec vos élèves. L'atelier se compose de plusieurs étapes et de ressources complémentaires, associées à des fiches pédagogiques, pour vous accompagner pas à pas dans la préparation et l'animation de votre séance. D'autres ressources sont proposées en fin de kit pour prolonger le travail sur plusieurs séances.



Des vidéos

ou



Des parcours

+

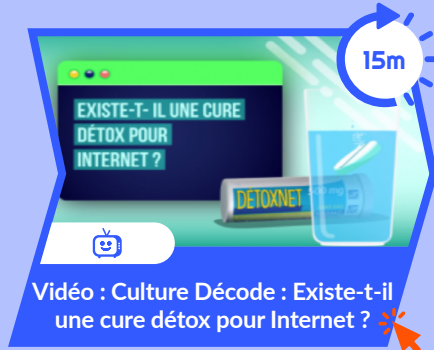


Des fiches
pédagogiques



Déroulé de l'atelier clés en main :

1 Introduire sur les temps en ligne



Vidéo : Culture Décode : Existe-t-il une cure détox pour Internet ?

Comment accéder à la ressource ?

Site ISC > Ressources > Code-Decode > Existe-t-il une cure détox pour Internet ?

Objectifs pédagogiques :

Cette vidéo courte et ludique permet aux élèves de prendre du recul sur leur consommation des écrans : entre l'ordinateur, la tablette et le smartphone, en France, les enfants et adolescents passent plus de 2 heures par jour en ligne ! Or l'utilisation intensive d'Internet peut engendrer des comportements proches de la dépendance chez les jeunes comme chez les adultes.

Comment y faire face ? La cure détox est-elle la seule solution ?

2 S'interroger sur ses usages et faire évoluer ses pratiques



Parcours : Mes écrans et les autres

Comment accéder à la ressource ?

Site ISC > Ressources > Ma vie numérique > Mes écrans et les autres Cycle 4 / Lycée

Objectifs pédagogiques :

Ce parcours, accompagné d'une fiche pédagogique, invite les jeunes à comprendre et repenser leurs usages du numérique en s'interrogeant sur leur utilisation des écrans et l'impact qu'ils peuvent avoir sur leurs relations avec les autres.

Il se déroule en 4 étapes : introduire le sujet en observant un visuel et en recueillant les avis des élèves ; questionner leurs usages ; analyser des documents pour prendre du recul ; formuler de bonnes pratiques pour inviter à se fixer ensemble de nouvelles règles.



Messages clés à retenir de l'atelier Équilibrer son temps d'écran



- Savoir se déconnecter, c'est reprendre le contrôle de sa vie numérique !
- Temps en ligne et hors ligne : tout est une question d'équilibre !
- Couper ses notifications ou activer le mode avion le soir, c'est une bonne nuit de sommeil garantie.
- Apprendre à s'arrêter permet de profiter de la présence des autres.



Nos ressources Internet Sans Crainte pour aller plus loin

- [Parcours Ma vie numérique : Les écrans et moi Cycle 4 / Lycée](#)

Un parcours collège/lycée pour comprendre et repenser ses usages du numérique en s'interrogeant sur son utilisation des écrans et le temps passé dessus.

- [Vidéo FamiNum - Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ? \(séance : environ 15 min\)](#)

Une vidéo de 2 minutes pour amorcer le dialogue avec les jeunes autour de l'utilisation des écrans à l'heure du coucher et les aider à reprendre le contrôle de leur vie numérique. Cette vidéo est accompagnée d'un guide permettant d'animer des ateliers parents sur le sujet du temps d'écran.

D'autres ressources repérées pour vous

- [CLEMI - Bande dessinée : Dans la tête de Juliette](#)

Une bande dessinée qui plonge dans la vie de Juliette, une adolescente connectée, tout en distillant de manière fine et ludique des informations à retenir sur l'usage des écrans.

- [Arte - Série Dopamine](#)

Une série de vidéos courtes expliquant aux ados comment leurs différents réseaux sociaux (Snapchat, Instagram, Youtube...) sont conçus pour nous rendre addicts en activant dans nos cerveaux la molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction... la dopamine !