



Ces dernières années ont amené les jeunes à être davantage exposés aux écrans : télévision, ordinateur, tablette, smartphone, consoles de jeux... Ils sont même 70% à avoir un appareil numérique en permanence avec eux dans leur chambre sans avoir toujours conscience de l'impact sur leur santé (source : Génération Numérique, 2021).

Cet atelier a donc pour objectif de questionner les jeunes sur leurs usages des écrans et de les aider à adopter les bons réflexes pour une pratique raisonnée, responsable et sécurisée qui favorise l'équilibre entre le temps en ligne et hors ligne.



### Thèmes abordés :

- Les temps d'écran
- Les usages d'Internet



### Durée :

1 séance d'1h en 2 étapes



### Modalités pédagogiques :

Atelier en mode collectif



### Matériel nécessaire :

- Un ordinateur connecté
- Un vidéoprojecteur ou TNI

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

### 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'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 Décodes : Existe-t-il une cure détox pour Internet ?

### Comment accéder à la ressource ?

Site ISC > Ressources > Code-décode > 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 l'addiction 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 : Les écrans et moi

### Comment accéder à la ressource ?

Site ISC > Ressources > Les écrans, les autres et moi > Les écrans et moi 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 le temps passé dessus. 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

### Mon 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

- [Vidéo FamiNum - Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ? \(séance : environ 15 min\)](#)

Une vidéo de 2 minutes pour aborder les pratiques numériques, définir un cadre d'utilisation des écrans en famille et trouver des outils pour aider les jeunes à gérer leur temps en ligne.

- [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.

## 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 !