



ireps
Instance régionale
d'éducation et de promotion
de la santé
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Dossier réalisé par :

Marion DEFAUT
Anne SIZARET

Novembre 2022

**FAIRE LE TOUR
DES ÉCRANS
EN PROMOTION
DE LA SANTÉ...
EN 180 MINUTES
(OU PRESQUE)**

AU SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
DE QUOI PARLONS-NOUS ? QUELQUES DÉFINITIONS AVANT DE COMMENCER	5
ACTION DE SANTÉ.....	5
COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES	7
DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ.....	9
ÉDUCATION POUR LA SANTÉ.....	11
EMPOWERMENT.....	13
OUTIL PÉDAGOGIQUE OU OUTIL D'INTERVENTION	15
POSTURE PROFESSIONNELLE.....	16
PROMOTION DE LA SANTÉ	17
REPRÉSENTATION SOCIALE.....	19
SANTÉ.....	20
USAGE RAISONNÉ ET USAGE ABUSIF DES ÉCRANS.....	22
VIRTUEL.....	24
POUR ALLER VITE...	26
TROIS SYNTHÈSES DE CONNAISSANCES	26
UNE ILLUSTRATION.....	27
QUE SAIT-ON DES USAGES DES ÉCRANS ?.....	30
DES ENQUÊTES SUR LES PRATIQUES NUMÉRIQUES.....	30
POURQUOI NE PEUT-ON PAS PARLER D'ADDICTION AUX ÉCRANS ?	33
UNE PETITE MISE EN BOUCHE AVEC DEUX CITATIONS	33
LES USAGES : BÉNÉFICES ET RISQUES DU NUMÉRIQUE	35
LA PROMOTION D'UNE SAINTE UTILISATION DES ÉCRANS : DES OUTILS POUR AGIR	38
DES RÉFÉRENTIELS DE BONNES PRATIQUES : AGIR SUR PLUSIEURS LEVIERS	38
UNE PETITE MISE EN BOUCHE AVEC DEUX CITATIONS.....	38
DES GUIDES À DESTINATION DES PROFESSIONNELS ET DES PARENTS – AGIR SUR LES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES.....	41
LES OUTILS PÉDAGOGIQUES.....	44
EN COMPLÉMENT, DES SITES INTERNET RESSOURCES.....	49
DES SITES EN PROMOTION DE LA SANTÉ	49
DES RESSOURCES ACCOMPAGNANT DES CAMPAGNES DE PRÉVENTION.....	50
RESSOURCES PÉDAGOGIQUES SUR LES MÉDIAS.....	51

Le service sanitaire pour tous les étudiants en santé (médecine, pharmacie, odontologie, maïeutique, soins infirmiers et masseur-kinésithérapeute) s'inscrit dans le cadre de la Stratégie nationale de santé dont le premier axe est de mettre en place une politique de prévention et de promotion de la santé. Il vise à former tous les futurs professionnels de santé aux enjeux de la prévention primaire par la participation à la réalisation d'actions concrètes de prévention auprès de publics identifiés comme prioritaires¹.

Ce dossier documentaire accompagne le dispositif du service sanitaire en Bourgogne-Franche-Comté. Il vient en complément au dossier documentaire "Faire le tour de la promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)". Il présente des références bibliographiques sur la thématique de l'exposition des enfants et des adolescents aux écrans, avec une approche en promotion de la santé.

Les notices sont présentées par ordre ante-chronologique. L'ensemble des documents disponibles sur internet ont été consultés pour la dernière fois le 16 novembre 2022.

Il est structuré en quatre chapitres :

- Un **GLOSSAIRE** présente des définitions sourcées de concepts importants dans notre problématique : action de santé, compétences psychosociales, déterminants sociaux de la santé, éducation pour la santé, empowerment, outil pédagogique, posture professionnelle, promotion de la santé, représentation sociale, santé, usage raisonné et usage abusif des écrans, et virtuel.
- Pour les lecteurs pressés, **TROIS SYNTHÈSES DE CONNAISSANCES** sont mentionnées dans la partie suivante, ainsi qu'**UN DOCUMENT DE TRANSFERT DE CONNAISSANCES**. Cependant, vous ne pourrez pas faire l'économie de la lecture de la dernière partie du dossier.
- La troisième partie du dossier est consacrée **AUX USAGES DES ÉCRANS** : des enquêtes en population générale ou auprès des enfants et des adolescents sont référencées. Vous comprendrez dans la deuxième section pourquoi on ne peut parler d'addiction aux écrans mais d'**USAGES ABUSIFS**. Cette partie se termine par **LES BÉNÉFICES ET LES RISQUES DU NUMÉRIQUE**.
- La quatrième partie, enfin, est centrée sur **LA PROMOTION D'UNE SAINTE UTILISATION DES ÉCRANS**, avec **DES RÉFÉRENTIELS DE BONNES PRATIQUES** élaborés à partir de données probantes ou prometteuses, s'appuyant sur des leviers d'intervention en promotion de la santé. **DES GUIDES** à destination des professionnels, des parents, ou des adolescents sont également proposés. Ces derniers se distinguent **DES OUTILS PÉDAGOGIQUES**, présentés dans la section suivante, car impliquant une interaction entre un intervenant et des destinataires. En complément, nous avons cité **DES SITES INTERNET RESSOURCES**.

¹ Le service sanitaire pour les étudiants en santé. Bensadon Anne-Carole, Vaillant Loïc, Gicquel Rémy, Siahmed Hamid. ADSP 2018 ; 103 : 5-7. En ligne : <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=ad1030507.pdf>

Ce dossier documentaire ne prétend pas traiter le sujet de l'exposition aux écrans de manière exhaustive. La sélection des documents répond à :

- **DES CRITÈRES DE DISPONIBILITÉ** : les documents sont disponibles au Centre de documentation de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté ou en ligne, gratuitement
- **DES CRITÈRES D'ACCESSIBILITÉ** : les documents sont écrits en français
- **DES CRITÈRES DE FIABILITÉ** : les documents sont produits par des experts en promotion de la santé
- **DES CRITÈRES DE VALIDITÉ** : les documents retenus sont récents ou sont toujours d'actualité.

Les références bibliographiques sont présentées par ordre ante-chronologique. Les sources interrogées sont principalement les bases de données bibliographiques Bib-Bop (www.bib-bop.org), Cairn (www.cairn.info), les publications repérées par les documentalistes de l'Ireps BFC et mentionnées dans le bulletin « la Veille du jour » (<https://ireps-bfc.org>), etc.

Les pages internet citées ont été consultées pour la dernière fois le 19 novembre 2022.



Ce logo indique un document vidéo ou podcast : à regarder ou écouter quand vous voulez !

Bonne lecture !

Marion Defaut
m.defaut@ireps-bfc.org

Anne Sizaret
a.sizaret@iresp-bfc.org

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

QUELQUES DÉFINITIONS AVANT DE COMMENCER



Sont proposées ici **DES DÉFINITIONS SOURCÉES DE CONCEPTS** importants entrant dans la thématique des écrans, sous l'angle de la promotion de la santé. Classées par ordre alphabétique, elles sont quelquefois complétées par des ressources graphiques et des références bibliographiques complémentaires. Au menu : Action de santé ; Compétences psychosociales : Déterminants sociaux de santé ; Empowerment ; Environnement favorable ; Outil pédagogique ; Posture professionnelle ; Promotion de la santé ; Représentation sociale : Santé ; Usage raisonné ou abusif des écrans ; Virtuel.

ACTION DE SANTÉ

Lorsque la santé est perçue à la fois comme un état et comme une dynamique, une "capacité à...", l'action de santé s'étend alors aux interactions sociales, au bien-être, au rôle et au pouvoir sur sa propre santé, à la conscience des déterminants de santé, à la réflexion sur la place et la priorité de la santé dans la vie...

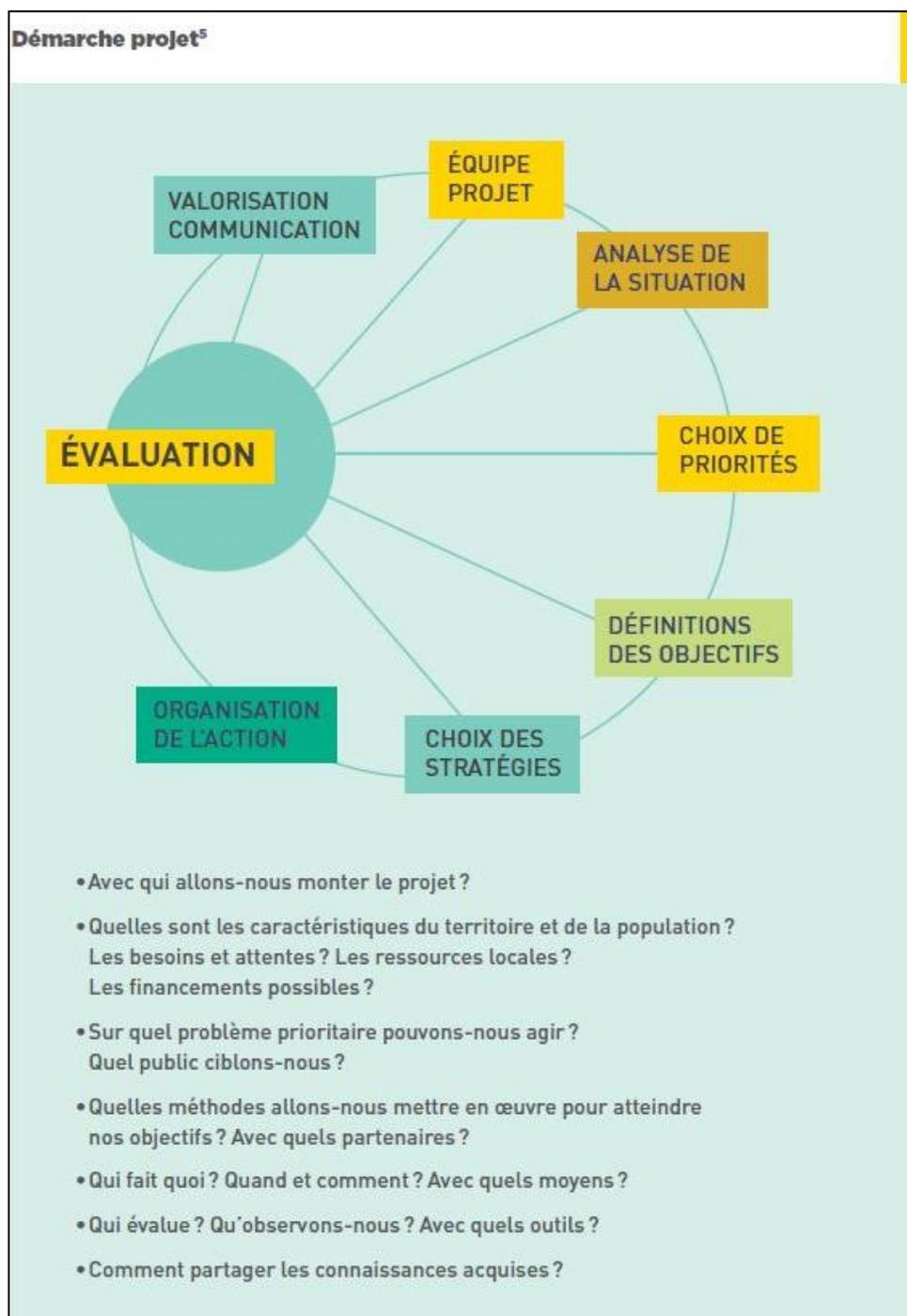
« Toute pratique visant le maintien, l'amélioration ou le recouvrement de la santé (éducation sanitaire, prévention des risques, soins de santé...) est fondée sur un choix de définition de la santé. Ce choix oriente la nature des pratiques, influence les méthodes et stratégies qu'elles emploient, ainsi que les publics qu'elles visent et les acteurs impliqués.

Lorsque la santé est définie en termes biophysiques, elle s'évalue uniquement par des mesures objectives (ou objectivées) du même type, principalement en termes de normalité ou de risque, et exclut les aspects de bien-être, ou la capacité d'action. Dans ce cas, les objectifs des actions de santé sont aussi définis dans les mêmes termes, ainsi que leurs indicateurs d'effets et d'efficacité, et la santé y est surtout l'affaire des professionnels de santé et de soins.

Lorsque la santé est perçue à la fois comme un état et comme une dynamique, une « capacité à... », elle s'évalue aussi en termes de pouvoir de mobilisation, de capacité d'action et d'interaction avec autrui, de prise de conscience... Dans ce cas, l'action de santé ne se limite pas à la gestion ou l'apprentissage des risques de maladie ou d'accidents et des dangers, des comportements protecteurs ou préventifs. Elle s'étend à d'autres éléments comme les interactions sociales, le bien-être, le rôle et le pouvoir sur sa propre santé, la conscience des déterminants de santé, la réflexion sur la place et la priorité de la santé dans la vie...»

Éducation pour la santé des jeunes : concepts, modèles, évolution. In : Arwidson Pierre, Bury Jacques, Choquet Marie. Éducation pour la santé des jeunes : démarches et méthodes. Paris : Inserm, 2001, pp. 16. En ligne : <https://www.vie-publique.fr/sites/default/files/rapport/pdf/054000288.pdf>

Une illustration



Agir en promotion de la santé : ce qu'il faut savoir avant de se lancer

In : Le kit anti-couacs pour les pros : promotion de la santé et nutrition

Colard Manon, Masrouby Maurine, Millot Isabelle, et al.

Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, ARS Bourgogne-Franche-Comté, 2020, 61 p.

En ligne : https://www.rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO_JUIN_2020_WEB.pdf

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé au sens large ; en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement, quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être, puisque les comportements sont de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé. »

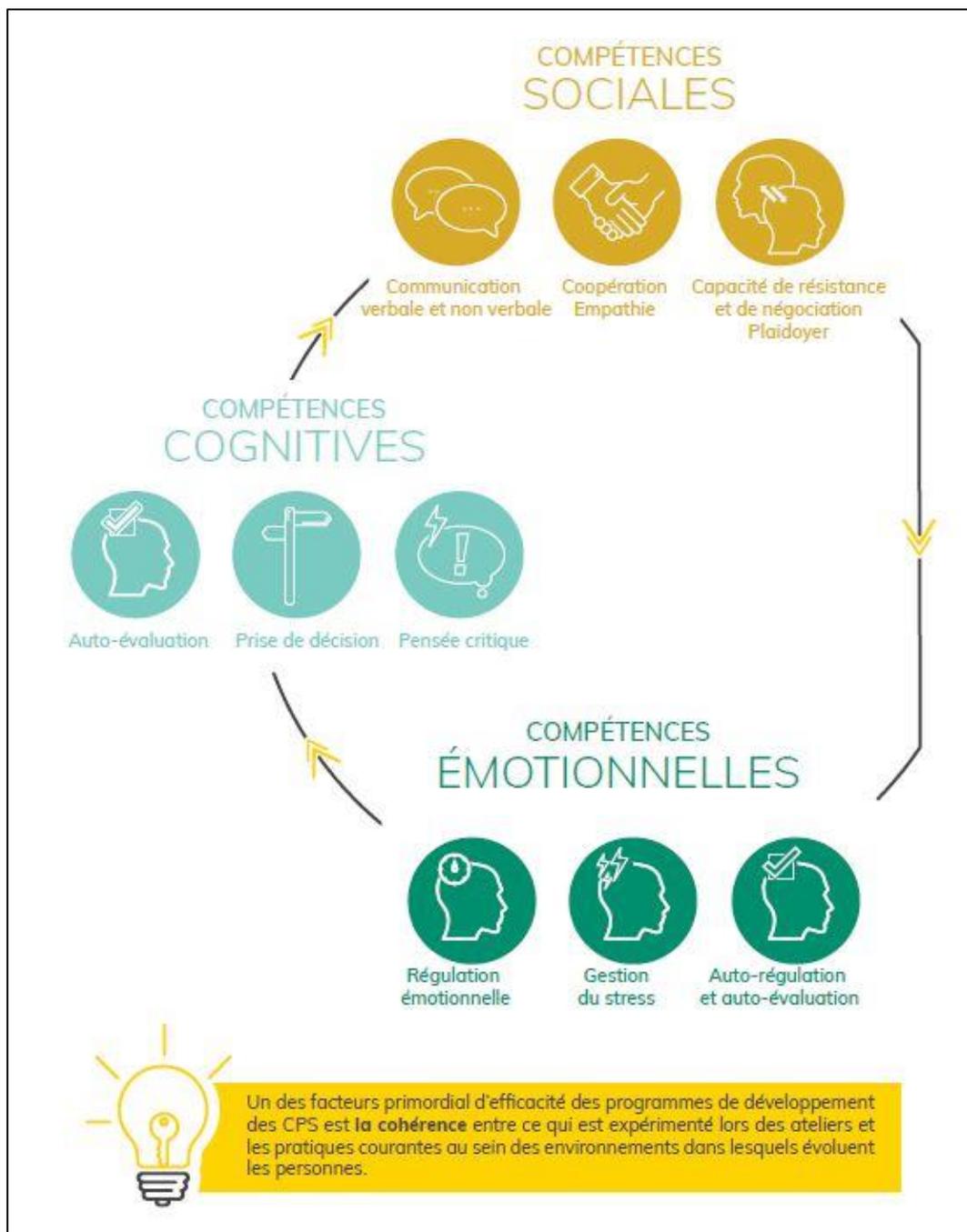
*Le développement des compétences psychosociales. Arwidson Pierre.
In : Apprendre la santé à l'école. Sandrin-Berthon Brigitte. Paris : ESF Éditeur
(Pratiques & enjeux pédagogiques), 1997, p. 74*

[Un] ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales)

« Les [compétences psychosociales] constituent ainsi un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives. »

*Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. Lamboy Béatrice, Arwidson Pierre, du Roscoët Enguerrand, et al. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022, p. 12.
En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-compétences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-déploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>*

Une illustration



Renforcement des compétences psychosociales : les critères d'efficacité – Référentiel d'intervention régional partagé

Peteuil Audrey, Boulier Julie, Sizaret Anne, Millot Isabelle

Dijon : Ireps BFC, ARS BFC, 2020, 48 p. (RRAPPS Bourgogne-Franche-Comté)

En ligne : <https://www.rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/Referentiel-V7-2110-web.pdf>

DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ

Les déterminants sociaux de la santé conditionnent la façon dont une personne dispose des ressources physiques, sociales, économiques et personnelles pour satisfaire ses besoins, ses aspirations et s'adapter à son environnement

« Les déterminants sociaux de la santé (DSS) peuvent être compris comme les conditions sociales dans lesquelles les personnes vivent et travaillent. Leur étude s'attache à montrer l'impact du contexte social sur la santé mais aussi les mécanismes par lesquels ces déterminants l'affectent.

Ce concept trouve ses sources dans les années 1970, à partir de critiques suggérant que la recherche et l'action publique devraient être dirigées plus vers les sociétés dans lesquelles les individus vivent que vers les individus eux-mêmes. Il s'agissait de passer d'un service fourni aux personnes lorsqu'elles étaient malades à un programme de santé publique qui les aiderait à rester en bonne santé. Les DSS conditionnent la façon dont une personne dispose des ressources physiques, sociales, économiques et personnelles pour satisfaire ses besoins, ses aspirations et s'adapter à son environnement. Si la question des DSS évoque les ISS, il est important de faire une distinction entre DSS et déterminants sociaux des ISS. Certaines interventions peuvent avoir pour effet d'améliorer l'état de santé moyen d'une population, tout en aggravant dans le même temps les inégalités sociales de santé. Les exemples, liés à l'introduction d'innovations qui ont eu pour résultat d'accroître les inégalités, ne manquent pas. »

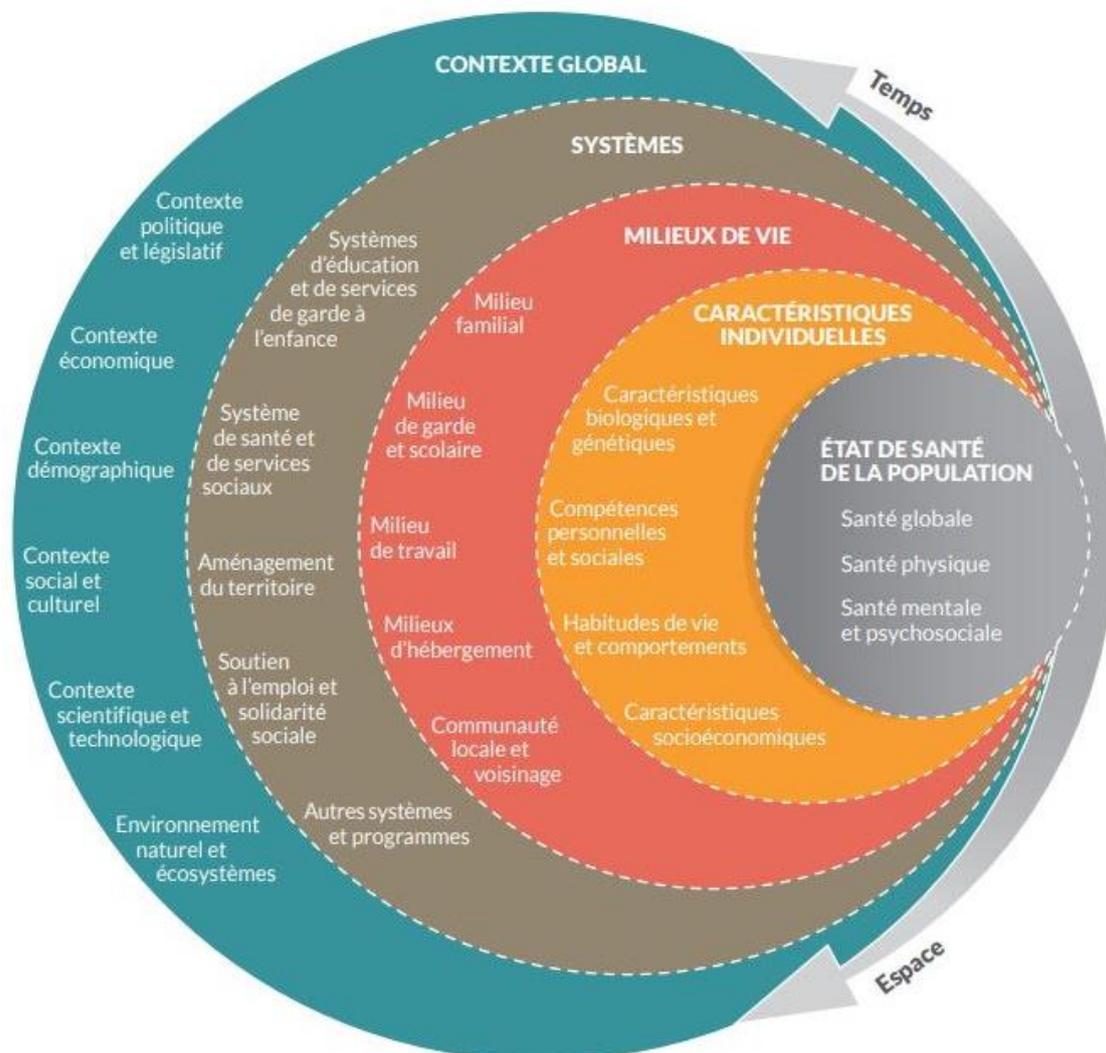
Inégalités sociales de santé

Lang Thierry

Les tribunes de la santé 2014 ; 43 : 31-38.

En ligne : <https://www.cairn.info/revue-les-tribunes-de-la-sante1-2014-2-page-31.htm#>

Une illustration



Carte de la santé et de ses déterminants. Pigeon Marjolaine
In : *La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir*
Montréal : Ministère de la santé et des services sociaux – Direction des communications, 2012, p. 7
En ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>

ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

L'éducation pour la santé comprend la création délibérée de possibilités d'apprendre grâce à une forme de communication visant à améliorer les compétences en matière de santé

L'éducation pour la santé comprend la création délibérée de possibilités d'apprendre grâce à une forme de communication visant à améliorer les compétences en matière de santé, ce qui comprend l'amélioration des connaissances et la transmission d'aptitudes utiles dans la vie, qui favorisent la santé des individus et des communautés. L'éducation pour la santé concerne non seulement la communication d'informations, mais également le développement de la motivation, des compétences et de la confiance en soi nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé. L'éducation pour la santé comprend la communication d'informations concernant les conditions sociales, économiques et environnementales de base qui ont des effets sur la santé, ainsi que sur les différents facteurs de risque et comportements à risque, et sur l'utilisation du système de santé. En conséquence, l'éducation pour la santé peut consister à communiquer des informations et à transmettre des aptitudes, ce qui démontre la faisabilité politique et les possibilités organisationnelles de différentes formes d'action visant à agir sur les déterminants sociaux, économiques et environnementaux de la santé. »

Nutbeam Don. Glossaire de la promotion de la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1999, p. 6. En ligne : http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO_HPR_HEP_98.1_fre.pdf

L'éducation pour la santé se sert de diverses méthodes pour aider les gens à appréhender la situation dans laquelle ils se trouvent et à choisir les mesures propres à améliorer leur santé

« L'éducation pour la santé n'est pas synonyme d'information pour la santé. Une bonne information est certes un aspect fondamental de l'éducation pour la santé mais celle-ci doit aussi s'attaquer aux autres facteurs qui infléchissent le comportement vis-à-vis de la santé comme les ressources disponibles, l'efficacité du leadership communautaire, le soutien social apporté par la famille et le degré d'aptitude à agir par soi-même. C'est pourquoi l'éducation pour la santé se sert de diverses méthodes pour aider les gens à appréhender la situation dans laquelle ils se trouvent et à choisir les mesures propres à améliorer leur santé. L'éducation pour la santé ne remplit pleinement sa fonction que si elle encourage les gens à participer et à choisir eux-mêmes. Ainsi, ce n'est pas faire de l'éducation pour la santé que dire simplement d'adopter un comportement favorable à la santé. »

L'éducation pour la santé : manuel d'éducation pour la santé dans l'optique des soins de santé primaire. Genève : OMS, 1990, p. 23. En ligne : http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36961/9242542253_fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mettre en œuvre les informations, formations et apprentissages nécessaires pour que ces personnes soient aptes à discerner (savoir) et à adopter (savoir-être et savoir-faire)

« Éduquer des personnes pour la santé, c'est, compte tenu des compétences acquises et potentielles de ces personnes, mettre en œuvre les informations, formations et apprentissages nécessaires pour que ces personnes soient aptes à discerner (savoir) et à adopter (savoir-être et savoir-faire) pour elles-mêmes et pour ceux dont elles sont responsables les attitudes et comportements requis en vue de promouvoir un bien-être physique, psychologique et social durable ; prévenir les risques de maladies et d'accidents ; et réduire les invalidités fonctionnelles. »

Piette Danièle, Schleiper A. Développement des programmes de formation en éducation pour la santé : description et analyse des approches et des actions dans la Communauté française. Charleroi : Centre universitaire, 1985

EMPOWERMENT

Trois types d'empowerment : individuel, communautaire, et organisationnel

On recense généralement plusieurs typologies d'empowerment. L'une des plus connues, proposée par William Ninacs, identifie trois types d'empowerment :

- l'empowerment individuel comporte quatre composantes essentielles : la participation, la compétence, l'estime de soi et la conscience critique. Dans leur ensemble et par leur interaction, elles permettent le passage d'un état sans pouvoir d'agir à un autre où l'individu est capable d'agir en fonction de ses propres choix ;
- l'empowerment communautaire renvoie à un état où la communauté est capable d'agir en fonction de ses propres choix et où elle favorise le développement du pouvoir d'agir de ses membres. La participation, les compétences, la communication et le capital communautaire sont les quatre plans sur lequel il se déroule.
- l'empowerment organisationnel, qui correspond aux deux fonctions d'une organisation sur le plan du développement du pouvoir d'agir : d'une part, elle sert de lieu d'empowerment pour les personnes qui y participent [...] ; d'autre part, le cheminement permettant à l'organisation de développer son propre pouvoir d'agir constitue sa deuxième fonction. Ce cheminement s'exécute sur quatre plans en interaction : la participation, les compétences, la reconnaissance et la conscience critique.

Empowerment et intervention : développement de la capacité d'agir et de la solidarité. Québec : Presses de l'Université de Laval, 2008, 140 p.

Le rôle du professionnel est d'aménager un contexte favorable à la prise de conscience par l'individu et la communauté de ces facteurs structurels les dépassant et de les outiller pour appuyer un changement

L'approche basée sur l'empowerment apporte des pistes pour lutter contre les inégalités mais ne constitue pas la solution miracle. Une des dérives que cette approche peut entraîner serait une surresponsabilisation des individus permettant aux structures étatiques dépassées par les problèmes sociaux de se déresponsabiliser. Le rôle du professionnel est d'aménager un contexte favorable à la prise de conscience par l'individu et la communauté de ces facteurs structurels les dépassant et de les outiller pour appuyer un changement.

L'empowerment. Bruxelles : Cultures & santé asbl, 2014, 27 p.

En ligne : <http://cultures-sante.be/component/phocadownload/category/3-pdf-ep-2009.html?download=22:dt-lempowerment>

Une illustration

Nous pouvons distinguer trois "niveaux" interconnectés dans le processus d'empowerment :



Source : Ninacs, William. *Types et processus d'empowerment dans les initiatives de développement économique communautaire au Québec* (2003)

Cité par : *Qu'est-ce que l'empowerment pour Médecins du monde ?* Paris : Médecins du monde, 2020, 28 p.
En ligne : <https://www.medecinsdumonde.org/app/uploads/2022/04/quide-empowerment-WEB.pdf>

OUTIL PÉDAGOGIQUE OU OUTIL D'INTERVENTION

L'utilisation des outils pédagogiques implique l'interaction entre l'intervenant et le destinataire

« Les outils d'intervention en éducation pour la santé sont des ressources à la disposition de l'intervenant, pour le travail sur des savoirs, savoir-faire et savoir-être dans le champ de la santé. L'utilisation de ces outils implique l'interaction entre l'intervenant et le destinataire et s'inscrit dans une logique de promotion de la santé. »

*Lemonnier Fabienne, Bottéro Julie, Vincent Isabelle, Ferron Christine.
Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité.
Saint-Denis : Inpes, 2005, p. 18.*

C'est simplement un support associé à une démarche et élaboré dans le but d'aider ou d'accompagner "un" public à comprendre, à apprendre ou à travailler...

« Il n'existe pas d'outil universel. Un outil pédagogique, c'est simplement un support associé à une démarche et élaboré dans le but d'aider ou d'accompagner "un" public à comprendre, à apprendre ou à travailler...C'est donc un outil au service de la pédagogie, c'est-à-dire - plus modestement - au service de ceux qui apprennent ou de ceux qui les aident à apprendre (formateurs, enseignants, tuteurs, parents, collègues...). Non, un outil, ça ne se diffuse pas auprès du public, mais ça s'utilise avec « un » public, car il y existe autant d'outils que de publics. De plus, il n'existe pas d'outil universel (qui n'a jamais utilisé un marteau à la place d'un maillet ?) et la panoplie du formateur (la fameuse "boite à outils") ne peut se réduire à un seul outil pédagogique (le marteau sans les clous n'a pas grande efficacité !). »

Remettons les pendules à l'heure [Page internet]. Paris : Solidarité laïque, s.d. En ligne : <http://www.solidarite-laique.org/pro/documents-pedagogiques/quest-ce-quun-outil-pedagogique/>

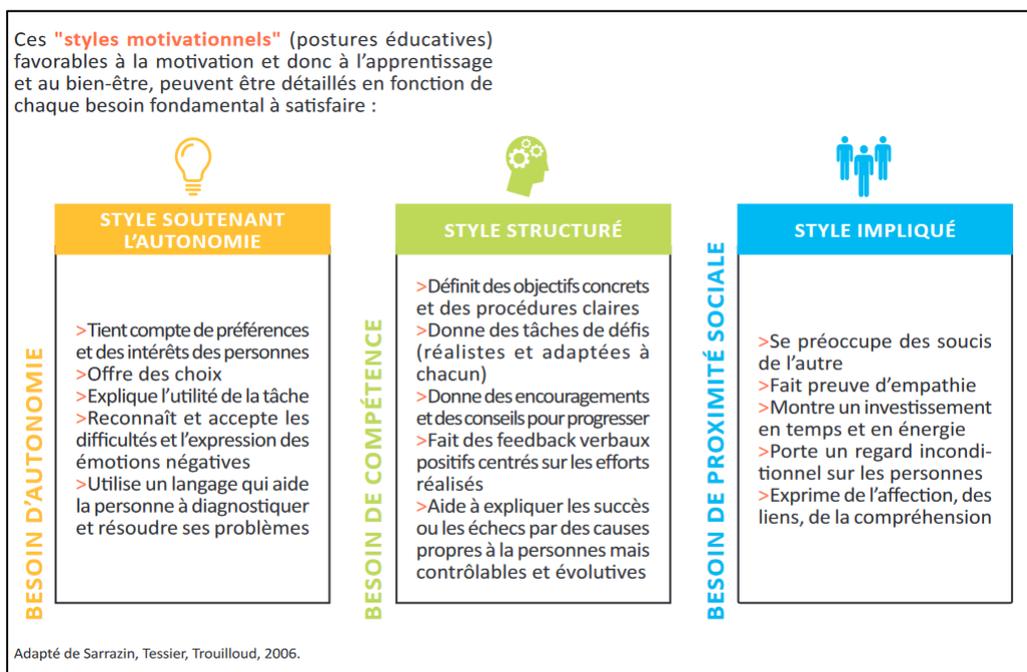
POSTURE PROFESSIONNELLE

Une manière d'être dans la relation à autrui, dans un contexte et à un moment donné

« On pourra définir la posture comme une manière d'être dans la relation à autrui, dans un contexte et à un moment donné. Les termes de posture et d'attitude sont parfois utilisés indifféremment. Notons tout de même que l'attitude indique plutôt ce que l'on en pense, notre état d'esprit vis-à-vis de certaines démarches éducatives. La posture, elle, intégrerait en plus la traduction de cette attitude en termes de comportement, de pratiques éducatives. »

La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste. Coste Alice. Lyon : Ireps Auvergne Rhône-Alpes ; 2019, 6 p. En ligne : http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=492c3e325e3c1e8aaa53416c3b6834f9

Une illustration



*La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste
Coste Alice*

Lyon : Ireps Auvergne Rhône-Alpes ; 2019, p. 5

En ligne : http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=492c3e325e3c1e8aaa53416c3b6834f9

PROMOTION DE LA SANTÉ

La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci

La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la "santé" comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être. La Charte d'Ottawa définit cinq domaines d'action prioritaires : Élaborer une politique publique saine ; Créer des milieux favorables ; Renforcer l'action communautaire ; Acquérir des aptitudes individuelles ; et Réorienter les services de santé.

Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1986, 5 p. En ligne : <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/charter-chartre/pdf/chartre.pdf>

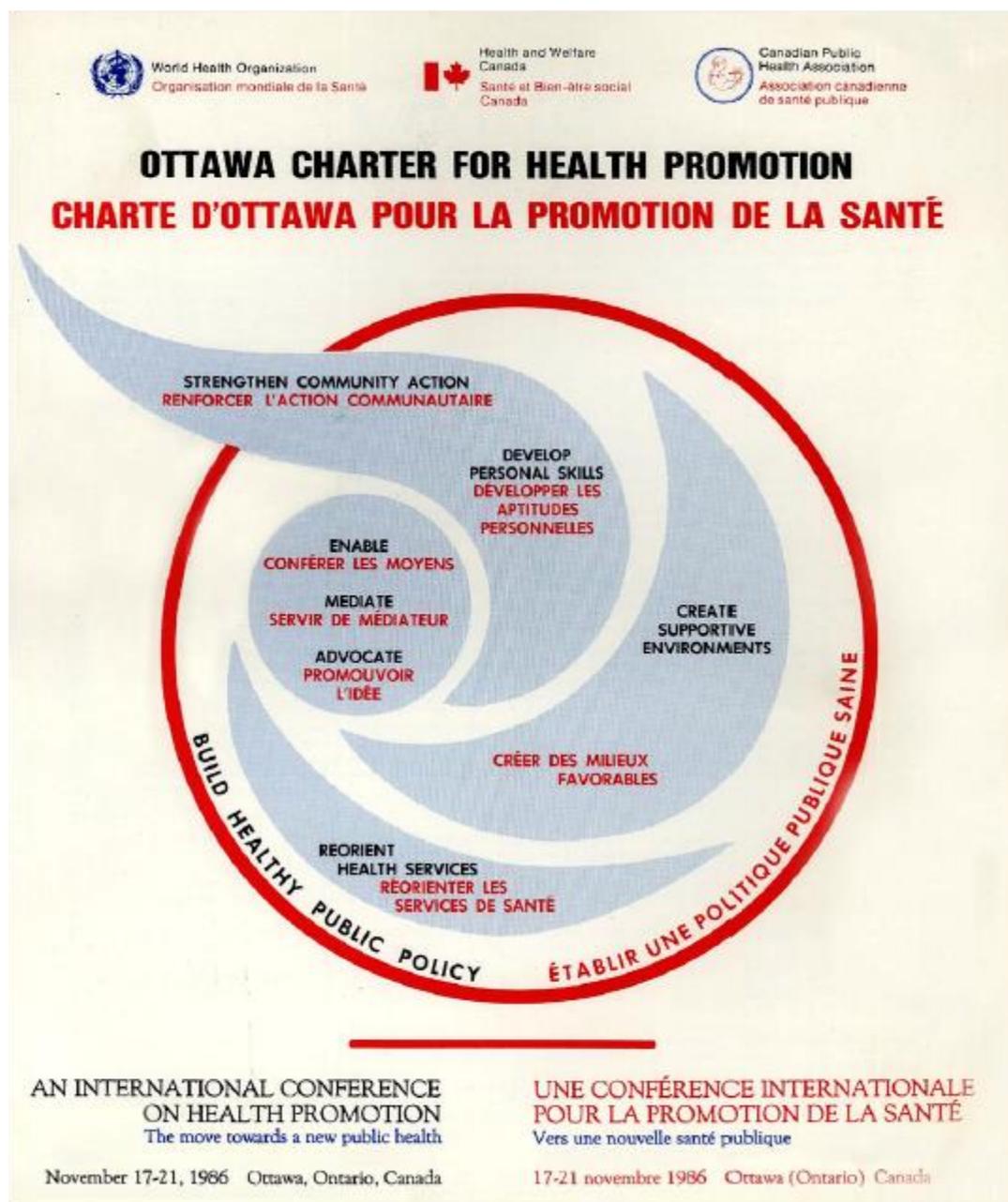
La participation de la population est essentielle dans toute action de promotion de la santé

La promotion de la santé représente un processus social et politique global, qui comprend non seulement des actions visant à renforcer les aptitudes et les capacités des individus mais également des mesures visant à changer la situation sociale, environnementale et économique, de façon à réduire ses effets négatifs sur la santé publique et sur la santé des personnes. La promotion de la santé est le processus qui consiste à permettre aux individus de mieux maîtriser les 2 déterminants de la santé et d'améliorer ainsi leur santé. La participation de la population est essentielle dans toute action de promotion de la santé.

La Charte d'Ottawa définit trois stratégies fondamentales pour la promotion de la santé. Il faut sensibiliser à la santé pour créer les conditions essentielles à la santé indiquées plus haut ; conférer à tous des moyens de réaliser pleinement leur potentiel de santé ; et servir de médiateur entre les différents intérêts présents dans la société en vue d'atteindre la santé.

Glossaire de la promotion de la santé. Nutbeam Don. Genève : OMS, 1999, pp. 12-13. En ligne : http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO_HPR_HEP_98.1_fre.pdf

Une illustration



Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1986, 5 p.
En ligne : <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/charter-chartre/pdf/chartre.pdf>

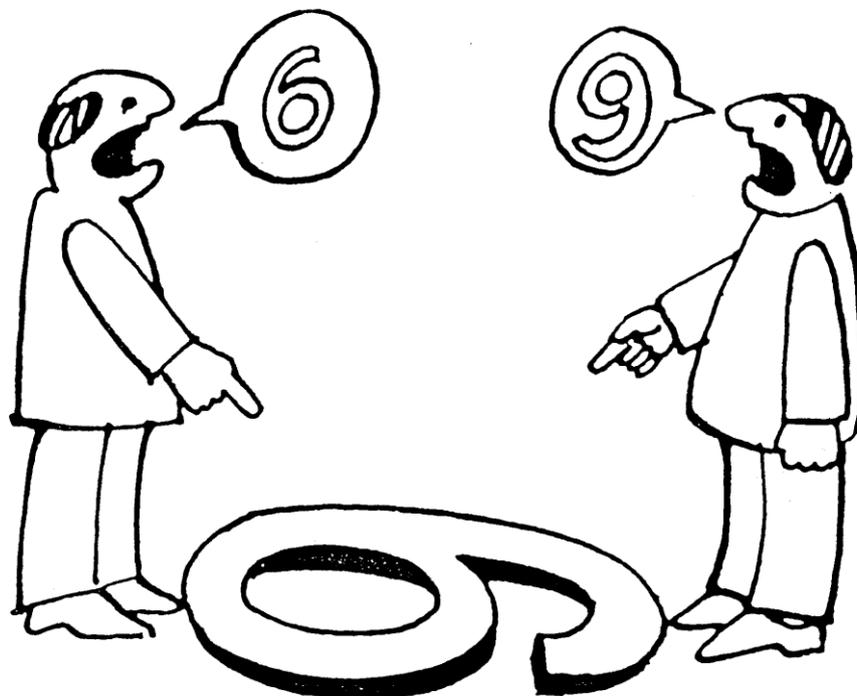
REPRÉSENTATION SOCIALE

Les représentations sociales sont des grilles de lecture et d'interprétation du monde, que chacun porte en soi

Les représentations sociales sont des grilles de lecture et d'interprétation du monde, que chacun porte en soi. Elles guident les comportements, les actions et les interactions sociales. Elles leur confèrent un sens. Elles vont au-delà de l'individuel, et sont partagées par un groupe, une collectivité. Elles constituent alors un lien qui unit les individus et sont associés à une appartenance sociale. [...] Les représentations sociales ne sont pas figées et définitives. Elles évoluent au gré des rencontres et au contact d'autres visions du monde."

Questionner les représentations sociales en promotion de la santé. Bruxelles : Cultures & santé asbl, 2013, p. 19. En ligne : <https://cultures-sante.be/component/phocadownload/category/15-pdf-ps-2013.html?download=133:questionner-les-representations-sociales-en-promotion-de-la-sante>

Une illustration



SANTÉ

État complet de bien-être physique, mental et social

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

*Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946 ; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p.100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.
En ligne : <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/FR/constitution-fr.pdf?ua=1>*

La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales, personnelles et les capacités physiques

« La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. La promotion de la santé ne relève donc pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est le bien-être complet de l'individu. »

Charte d'Ottawa. Organisation mondiale de la Santé. 1986. En ligne : http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

USAGE RAISONNÉ ET USAGE ABUSIF DES ÉCRANS

L'addiction aux écrans n'est pas à ce jour un diagnostic reconnu

« Quel que soit son objet, l'addiction se définit comme la perte de contrôle d'un objet qui était à l'origine une source de gratification pour l'utilisateur. Il s'agit d'une maladie chronique invalidante, source de détresse, caractérisée par une accumulation de dommages pour la personne atteinte, et sa rechute lors des tentatives de réduction ou d'arrêt. Le principal facteur prédictif de la rechute est le craving, c'est-à-dire une envie persistante et involontaire de faire usage. Le craving est déclenché par des stimuli [...], et s'avère un ressenti particulièrement intrusif et déstabilisant qui pousse à l'usage. Ces points d'addictologie fondamentaux nous permettent de faire une distinction essentielle entre trois modalités d'usage : l'usage sans problème, l'usage problématique (c'est-à-dire avec des dommages de différentes natures, mais sans perte de contrôle durable) et, enfin, l'usage avec addiction (maladie avec perte de contrôle, craving et rechute). [...] Un enjeu scientifique dans le débat sociétal sur les écrans, parfois polémiste, est de rappeler que l'addiction aux écrans n'est pas à ce jour un diagnostic reconnu. »

Addiction aux écrans : un diagnostic valide ? Quelle ampleur pour ce phénomène ?
Alexandre Jean-Mars, AriaCombe Marc, Boudard Mathieu. *The Conversation*, 16 novembre 2022. En ligne : <https://theconversation.com/addiction-aux-ecrans-un-diagnostic-valide-quelle-ampleur-pour-ce-phenomene-194398>

Par opposition à un usage dit « raisonné », l'usage dit « abusif » des écrans se caractérise par une incapacité à contrôler le début et la fin d'une séance

« Par opposition à un usage dit « raisonné », l'usage dit « abusif » des écrans se caractérise par une incapacité à contrôler le début et la fin d'une séance. L'objet d'intérêt, l'écran, présente un attrait infini et illimité : ses surprises sont inépuisables ; l'objet ne s'arrête pas, sauf en cas de panne. Un arrêt inopiné est d'ailleurs susceptible de déclencher chez l'utilisateur des colères extrêmes. Les conséquences dans la durée d'un usage exclusif, systématique et excessif d'un ou des outils numériques, sont différentes selon les personnes. Le premier avis du HCSP a montré qu'une exposition excessive aux écrans pouvait être à l'origine de troubles de l'attention, de la concentration, de la diminution de la mémoire instantanée, et plus systématiquement de troubles de la vision, du sommeil, de l'alimentation mais aussi de difficultés dans la vie relationnelle et sociale, avec une diminution des interactions, un frein dans les activités ordinaires, une volonté de retrait pouvant aller jusqu'à la réclusion. [...] La reconnaissance de l'effet de captation des écrans reste controversée dans la littérature scientifique. Le phénomène varie en fonction du type d'outil numérique considéré et de son mode d'usage, de la classe d'âge et de la catégorie sociale de son utilisateur. Si la réalité diagnostique d'un usage problématique face aux objets numériques -surtout ceux reliés à l'internet- est envisageable, le concept de dépendance fait débat. »

Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance. Paris : Haut conseil de la santé publique, 2021, 85 p. (Avis). En ligne : <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=1074>

UNE ILLUSTRATION

Tableau 1 : Esquisse de typologie des usages numériques de base

A. Consultation et recherche	Contenus web multimodaux : navigateur internet, moteurs de recherche, site web, blog...
	Contenus textuels : divers formats (PDF, ePub...) et natures de documents (article, ouvrage...)
	Contenus audios : musique, radio, podcast...
	Contenus vidéos : streaming en général (Netflix, YouTube...), vidéo à la demande...
	Outils de référence : calculatrice, dictionnaire, Bescherelle...
B. Production et création	Outils bureautiques de base : logiciels de traitement de texte, feuille de calcul...
	Outils de productivité : logiciels de montage audiovisuel, cartographie, dessin, programmation...
	Photo, enregistrement audio ou vidéo : micro, caméra photo et vidéo
C. Échange et communication	Projection de contenus numériques : divers documents textuels/audiovidéo, présentations...
	Télécommunication audio : téléphonie embarquée et application de télécommunication
	Télécommunication vidéo : visioconférence embarquée et application de télécommunication
	Messagerie électronique : divers services et interface de messagerie (Yahoo, Gmail, Outlook...)
	Messagerie instantanée : diverses applications, y compris chat (WhatsApp, Snapchat...)
	Plateformes d'échanges : plateformes collaboratives de travail, divers réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter...)
D. Expérimentation et application	Jeux vidéo : jeu de plateforme, de combat, de logique, sérieux (serious game)...
	Exercitation : interface avec QCM, drag and drop, cartes de répétition (recto-verso)...
	Simulation : exploration d'un phénomène ou d'une expérience (processus de photosynthèse, cycle du carbone...)
	Modélisation : manipulation de données de modèles interactifs (logiciel de géométrie, de représentation spatiale, de cartographie...)

Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescent-e-s : concepts-clés, revue de littérature et état des lieux des pratiques. Kassam Shanoor, Ferrari Romina
 Neuchâtel : Institut de recherche et de documentation pédagogique, 2020, 108 p.
 En ligne : <https://www.irdp.ch/data/secure/3463/document/202.pdf>

VIRTUEL

L'ensemble de nos attentes et de nos représentations préexistantes à une rencontre réelle

« Le mot « virtuel » vient du latin *virtualis*, qui provient du mot *virtus* signifiant « disposition à une activité ». Il existe chez l'être humain du virtuel psychique, qui n'est pas l'imaginaire. Celui-ci renvoie à un objet qui n'existe pas, alors que le virtuel concerne l'ensemble de nos attentes et de nos représentations préexistantes à une rencontre réelle. Du coup, toute relation à un objet réel concret est toujours tendue entre deux pôles : un pôle virtuel fait de ces attentes et de ces préconceptions, et un pôle actuel nourri des perceptions liées au contact concret avec l'objet. Le virtuel numérique prend en relais notre virtuel psychique.

[...]

Avec les technologies numériques, le mot « virtuel » a successivement désigné :

- les images qu'elles produisent
- les objets qui n'existent que sous la forme numérique et ne peuvent être appréhendés que par l'image réelle qu'un dispositif en donne
- une réalité dite « virtuelle », dans laquelle tous les objets, aussi bien les plus réalistes que les plus fantaisistes, sont figurés en images de synthèse de telle façon qu'il soit possible d'interagir avec eux
- une réalité dite « augmentée » dans laquelle il est possible de superposer des repères virtuels à des images indicielles reproduisant la réalité
- et enfin une réalité dite « mixte » dans laquelle il est impossible de distinguer les images d'objets virtuels qui n'existent pas et les images d'objets réels qui existent, ces deux catégories d'images apparaissant aussi vraies les unes que les autres [...]. »

*L'enfant et les écrans : un avis de l'Académie des Sciences. Bach Jean-François, Houdé Olivier, Léna Pierre, Tisseron Serge. Paris : Le Pommier, 2013, 267 p.
En ligne : <http://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/avis0113.pdf>*

Une illustration

Réalité Virtuelle - Augmentée 360°

RÉALITÉ VIRTUELLE → UN MONDE IMAGINAIRE

RÉALITÉ AUGMENTÉE → INFOS QUI S'AJOUTENT AU RÉEL

IMMERSION 360°

Apps

ACTIFS

AVEC ORDINATEUR / CONSOLE JEU

PASSIFS

AVEC SMARTPHONE

ET ON PEUT MIXER VIRTUEL, AUGMENTÉ, 360°

Demos Apps

Jeu

Les sujets New York Times

In Mind VR
Jeu dans le corps HUMAIN

In Cell VR

CRÉER DU CONTENU

360 Panorama

Story Telling

QUALITÉ + COÛTS - ET DEMAIN? ?

Usages

TOUT EST A INVENTER!

EXPÉRIENCE Vivre une autre vie

ÉMOTION "♥♥"

IMMERSION

MOUVEMENT

POSSIBILITÉS 360°

INTERACTIONS

ETHIQUE TROP RÉALISTE?

Jeux

Education

Santé

Militaire

Mère et fille 2.0 www.digitaltruelife.com @SANDELA

Sandrine Delage [page internet] Mère et fille 2.0 : blog.

En ligne : <http://www.digitaltruelife.com/2016/08/realite-virtuelle-augmentee-360-VR.html>

POUR ALLER VITE...



Vous êtes pressé ? Vous voulez faire le tour de la question de l'exposition aux écrans très rapidement ? Alors lisez au moins ces synthèses de connaissances, vous y apprendrez l'essentiel. Mais vous aurez tout de même besoin de consacrer un peu de votre précieux temps à la lecture du chapitre sur la promotion d'une saine utilisation des écrans, essentiel pour vous aider à mettre en œuvre une action de santé de qualité.

TROIS SYNTHÈSES DE CONNAISSANCES



Exposition des enfants aux écrans. Note de cadrage

Cros Lucie, Sandon Agathe

Dijon : Ireps BFC, 2022, 20 p.

En ligne sur le site internet de l'Ireps : <https://ireps-bfc.org/>

Cette note de cadrage a pour objectif sur faire le point sur l'état des connaissances concernant l'exposition des enfants aux écrans : les répercussions sur la santé, et les principes d'actions à promouvoir, basés sur des données probantes ou prometteuses.



Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes : résultats scientifiques et recommandations pour la pratique

Amstad Fabienne, Suris Joan-Carles, Barrense-Dias Yara, et al

Berne : Promotion santé Suisse, 2022, 120 p.

En ligne : [https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/diverse-themen/berichte/Rapport_009_PSCH_2022-11_-_Promotion_de_la_sante_pour_et_avec_les_adolescent-e-s_et_les_jeunes_adultes.pdf)

[grundlagen/publikationen/diverse-themen/berichte/Rapport_009_PSCH_2022-11 -
Promotion de la sante pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes.pdf](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/diverse-themen/berichte/Rapport_009_PSCH_2022-11_-_Promotion_de_la_sante_pour_et_avec_les_adolescent-e-s_et_les_jeunes_adultes.pdf)

Le chapitre consacré aux médias numérique aborde de façon positive l'univers numérique des adolescents et des jeunes adultes. Les médias numériques font désormais partie intégrante de leur vie et peuvent offrir de nouvelles opportunités d'intervention et de prévention. L'importance des médias numériques dans la vie des jeunes et les opportunités et risques sanitaires liés à leur utilisation sont présentés. Des recommandations aux parents et aux professionnels afin de promouvoir les compétences médiatiques sont formulées. Enfin, il est montré où se situent de nouvelles opportunités de promotion de la santé chez les adolescents et les jeunes adultes en lien avec les médias numériques.



Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

Paris : HCSP, 2020, 82 p. (Avis et Rapports)

En ligne : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

Cette analyse, publiée par la Haut Conseil de la santé publique, s'appuie sur les données scientifiques connues pour étudier les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des jeunes sur le sommeil. Sont également étudiés le développement cognitif, les risques d'augmentation de prises alimentaires et d'obésité, ainsi que les troubles émotionnels et sociaux.

UNE ILLUSTRATION



Exposition des enfants aux écrans : pour une approche globale et positive

Dijon : Ireps BFC, 2022, 2 p.

Ce document de transfert de connaissances met en avant les points saillants de la note de cadrage produite par l'Ireps BFC sur l'exposition des enfants aux écrans.

EXPOSITION DES ENFANTS AUX ÉCRANS : POUR UNE APPROCHE GLOBALE ET POSITIVE

UN CONTEXTE... BIEN CONNU DE TOUS

Les écrans font aujourd'hui partie du quotidien, ils deviennent incontournables qu'il s'agisse de s'informer, d'apprendre, de consommer, de jouer, d'échanger, de travailler...

La démultiplication des supports numériques (smartphone, tablette, ordinateur, consoles de jeux, objets connectés) va de pair avec un usage croissant des écrans, toutes catégories d'âge confondues. Face à des temps d'exposition de plus en plus importants, parents et professionnels s'inquiètent et se trouvent bien souvent désemparés. Que faire ? Comment intervenir ?

Ce document vise à synthétiser les données de la littérature, à mettre en avant des stratégies probantes d'intervention et quelques ressources utiles pour agir.



CE QUE DIT LA LITTÉRATURE

La littérature scientifique préconise de parler d'**usage, de mésusage et d'usage abusif** des écrans, et non pas d'addiction ou de dépendance. Elle pointe des effets délétères avérés liés à l'exposition aux écrans : problèmes de **sommeil**, de **surpoids lié à la sédentarité, d'acuité visuelle**... Les effets cognitifs (troubles de l'apprentissage, de la concentration, de la mémoire, etc.) doivent être encore documentés.

Les impacts psychosociaux (passages à l'acte, harcèlement, mal-être, anxiété, image du soi, estime de soi, violence, stress...) doivent être **mis en perspective avec les problématiques de l'adolescence** : ils proviennent souvent de problématiques individuelles que le numérique vient révéler ou amplifier.

L'usage des écrans porte le risque d'**un accroissement des inégalités sociales de santé**, non seulement par les effets sanitaires mais aussi par l'impact sur la construction et le développement cognitif, psycho-social et relationnel des jeunes. Si les jeunes ont une certaine **aisance technologique**, ils méconnaissent ou sous-estiment **les risques liés aux pratiques numériques** (protection des données personnelles). La littérature scientifique pointe également le rôle de l'écran dans la quête identitaire des jeunes, ce sont des **lieux de socialisation**.

DES STRATÉGIES D'INTERVENTION QUI ONT FAIT LEURS PREUVES

Cibler uniquement les temps d'écrans, c'est s'attaquer aux symptômes plutôt qu'à la cause. Inscrire la prévention du mésusage ou de l'abus d'écran dans une approche globale et positive de la santé permet de dédramatiser les aspects problématiques, de mieux accompagner les pratiques numériques des jeunes en tenant compte des contextes d'usage. **Six stratégies d'intervention** ont fait la preuve de leur efficacité, d'autant plus si elles sont combinées, en totalité ou non, entre elles :



Agir sur les environnements

Rendre les environnements de vie favorables aux usages raisonnés des écrans et cohérents avec les messages de santé



Impliquer les parents

Soutenir et impliquer les parents au cours des actions pour encourager des conduites éducatives positives, compatibles avec la vie familiale et les environnements médiatiques



Renforcer les compétences psychosociales des jeunes

Les accompagner vers des pratiques numériques réfléchies et autonomes (esprit critique, prise de décision, gestion des émotions, empathie...)



Intervenir précocement et en milieu scolaire

Accompagner les usages des écrans dès le plus jeune âge par la mise en place de programmes de soutien à la parentalité conjointement à des actions en milieu scolaire



Mettre en œuvre des activités interactives

Intégrer et expérimenter les pratiques pour un usage raisonné des écrans à partir des expériences concrètes des publics



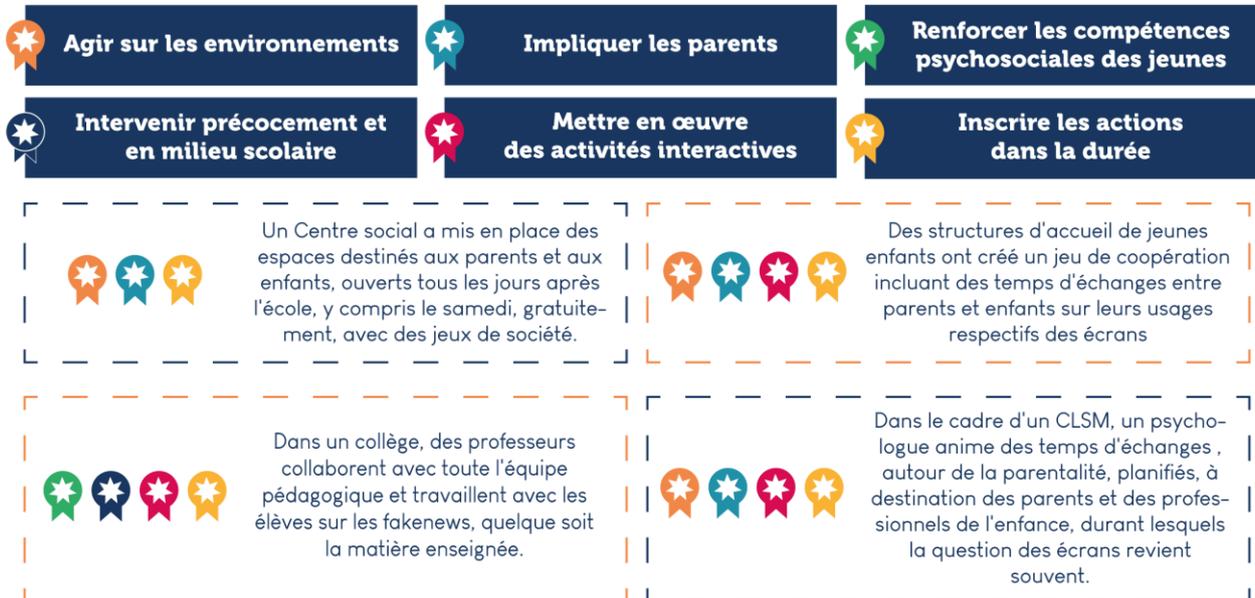
Inscrire les actions dans la durée

Assurer la pérennisation des actions pour qu'elles s'inscrivent durablement dans les établissements, les territoires et dans la vie quotidienne des jeunes



EXPOSITION DES ENFANTS AUX ÉCRANS : POUR UNE APPROCHE GLOBALE ET POSITIVE

Exemple d'actions avec les différentes stratégies d'intervention



LA MISE EN ŒUVRE D' ACTIONS

Mettre en place des actions de prévention du mésusage des écrans, dans une approche globale et positive, implique de **mener des actions en partenariats** avec des acteurs du champ de la santé, de l'éducation, du social, et les acteurs experts du numérique et de l'éducation aux médias... en s'appuyant par exemple sur des dispositifs-ressources tels que les Ateliers Santé Ville, les Contrats locaux de santé, les Conseils locaux de santé mentale, les centres sociaux, les conseils d'école, les conseils de quartiers, les associations de parents d'élèves, les médiathèques municipales...

L'annuaire des structures, présent sur le site internet du **Pass Santé jeunes** (<https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/structures/>) renseigne sur les professionnels du territoire

Le **Réseau régional d'appui à la prévention et la promotion de la santé** (<https://www.rapps-bfc.org/>) met en ligne un annuaire d'acteurs régionaux, et des référentiels d'intervention.

Des **outils pédagogiques d'intervention** en promotion de la santé sont présents dans chaque antenne de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté ; en interrogeant la base de données Bib-Bop (<https://www.bib-bop.org/>), il est possible de les localiser.

SOURCE CONSULTÉE

Exposition des enfants aux écrans, note de cadrage. Cros Lucie, Sandon Agathe. Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2022, 16 p.



IREPS BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
2 PLACE DES SAVOIRS | IMMEUBLE LE DIAPASON | 21000 DIJON
contact@ireps-bfc.org / 03 80 66 73 48

Novembre 2022

Illustration : Stocklib

QUE SAIT-ON DES USAGES DES ÉCRANS ?



Smartphones, tablettes, ordinateurs, téléviseurs, consoles... Les écrans et Internet font partie de notre quotidien. Mais que sait-on de leurs usages ? En premier lieu sont présentées ici **DES ENQUÊTES ET DES ÉTUDES** concernant les équipements numériques, leurs utilisations, que ce soit en population générale ou auprès de publics d'enfants ou d'adolescents.

PEUT-ON PARLER D'ADDICTIONS AUX ÉCRANS EN CAS

D'USAGE EXCESSIF ? La question est régulièrement au cœur des débats médiatiques, mais il n'existe pas de consensus sur le plan scientifique et médical. Mieux vaut aborder l'exposition aux écrans sous l'angle des usages raisonnés et des usages excessifs. La deuxième partie de ce chapitre vous apportera quelques éléments d'explications. Enfin, la dernière section s'attardera sur **LES EFFETS DES EXPOSITIONS AUX ÉCRANS** sur le développement psychologique, cognitif, affectif, social et sanitaire.

DES ENQUÊTES SUR LES PRATIQUES NUMÉRIQUES



Comment évoluent les usages du numérique des enfants en grandissant ? [Vidéo]

Lalo Vanessa

Paris : Territoires numériques éducatifs, 2022, 5'04

En ligne : <https://tne.trousseaprojets.fr/professionnel-education-nationale/malette-college-pen/videos-du-theme-3>

Vanessa Lalo est psychologue clinicienne, spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts. Dans cette vidéo, elle répond aux professionnels de l'éducation et aux parents sur les usages du numérique des enfants. Côté professionnels de l'éducation : Différentes recherches montrent que l'implication des parents influe sur l'assiduité et le comportement des élèves en classe. Penser le déploiement et la coéducation au et par le numérique peut être une occasion d'impliquer les parents dans la vie scolaire de leur enfant et d'améliorer la relation école-famille. La coéducation numérique permet à la fois de communiquer avec les familles et d'étayer les accompagnements proposés au sein des familles. Côté parents : Les enfants ont accès de plus en plus tôt aux outils numériques, et comme beaucoup de parents, je me pose des questions : comment gérer le temps d'écran, l'accès à Internet et aux réseaux sociaux de mon enfant ?



Contextes, motivations et régulation du jeu vidéo chez les adolescents

Mutatayi Carine, Neybourger Paul, Philippon Antoine, Guilbaud Fabrice

Paris : OFDT, 2022, 20 p. (Notes)

En ligne : <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxcm2c7.pdf>

Quels attraits présentent les jeux vidéo aux yeux des adolescents et préadolescents ? Comment s'inscrivent-ils dans leur quotidien ? C'est ce qu'explore l'étude qualitative menée par l'OFDT auprès de 30 adolescents âgés de 11 ans à 15 ans au printemps 2021. Leurs récits d'expérience, recueillis lors d'un entretien semi-directif, illustrent la manière dont leurs pratiques de jeux vidéo s'intègrent, parmi d'autres activités, aux sociabilités juvéniles.



Baromètre du numérique édition 2021 : enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc)

Paris : Arcep, Ministère de l'économie, des finances et de la relance, Agence nationale de la cohésion des territoires, 2021, 348 p.

En ligne : <https://www.credoc.fr/publications/barometre-du-numerique-edition-2021>

Ce rapport s'intéresse aux principaux taux d'équipements (en téléphone fixe, téléphone mobile, ordinateur à domicile, mais aussi smartphone, tablette, connexion internet à domicile et télévision) et présente la proportion d'internautes et d'internautes quotidiens dans la population française ainsi que les modes de connexion les plus couramment utilisés à domicile. La seconde partie fait le point sur les usages, en distinguant les usages sur téléphone mobile (navigation sur internet et messageries instantanées) et, plus largement, en étudiant les usages sur internet (achat et vente, réseaux sociaux, e-administration, recherche d'emploi et aussi temps passé sur les écrans). Un zoom est réalisé cette année sur les pratiques audiovisuelles (sur réseau fixe ou réseau mobile, en direct ou différé, gratuit ou payant, sur téléviseur ou autre support) ainsi que sur la qualité ressentie et les choix effectués en la matière. La dernière partie évoque plus largement le numérique dans la vie quotidienne. Sont notamment évoquées la protection de la vie privée et les considérations sanitaires en lien avec la téléphonie mobile et les possibles précautions prises. Enfin, la question de l'open data est posée pour la première fois sous l'angle de la notoriété et des avantages associés.



Les pratiques numériques des jeunes de 11 à 18 ans : enquête 2021

Paris : Génération numérique, 2021

En ligne : [https://asso-generationnumerique.fr/wp-](https://asso-generationnumerique.fr/wp-content/uploads/2021/03/Enque%CC%82te-2021-des-pratiques-nume%CC%81riques-des-11-18-ans.pdf)

[content/uploads/2021/03/Enque%CC%82te-2021-des-pratiques-nume%CC%81riques-des-11-18-ans.pdf](https://asso-generationnumerique.fr/wp-content/uploads/2021/03/Enque%CC%82te-2021-des-pratiques-nume%CC%81riques-des-11-18-ans.pdf)

L'objectif de Génération Numérique, association agréée par le ministère de l'Éducation nationale, est d'être une ressource complémentaire à l'éducation nationale et à l'éducation familiale en proposant des interventions de prévention, d'information et de vulgarisation aux usages du numériques et de l'EMI. Un rapport est produit annuellement, qui dresse le bilan des pratiques numériques des jeunes (équipement, applications, réseaux sociaux, etc.)



#moijeune : étude sur la cyberviolence

Paris : 20 Minutes, OpinionWay, 2019

En ligne : [https://static.moijeune.fr/wp-](https://static.moijeune.fr/wp-content/uploads/2019/01/20113026/2019-01-enquete-moijeune-20-minutes-opinionway-sur-la-cyberviolence-aupres-des-18-30-ans-def.pdf)

[content/uploads/2019/01/20113026/2019-01-enquete-moijeune-20-minutes-opinionway-sur-la-cyberviolence-aupres-des-18-30-ans-def.pdf](https://static.moijeune.fr/wp-content/uploads/2019/01/20113026/2019-01-enquete-moijeune-20-minutes-opinionway-sur-la-cyberviolence-aupres-des-18-30-ans-def.pdf)

Le média d'information généraliste 20 Minutes a lancé un site destiné aux jeunes de 18 à 30 ans, volontaires pour participer à des enquêtes en vue de co-construire un portrait de leur génération, reflété dans les médias. Cette étude, menée par OpinionWay selon la méthode des quotas, a pour thématique le harcèlement sur les réseaux sociaux.

POURQUOI NE PEUT-ON PAS PARLER D'ADDICTION AUX ÉCRANS ?

UNE PETITE MISE EN BOUCHE AVEC DEUX CITATIONS

L'OMS reconnaît l'addiction aux jeux vidéo comme une maladie mais...

« L'OMS reconnaît l'addiction aux jeux vidéo comme une maladie, elle considère l'addiction aux jeux vidéo comme « *un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux sur internet, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités de la vie quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables* ». Mais, elle précise aussitôt que « *pour que ce trouble soit diagnostiqué en tant que tel, le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois.* » »

*Trouble du jeu vidéo [Page internet]
Genève : OMS, 2020*

En ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/gaming-disorder>

Le risque est de pathologiser une pratique excessive qui est souvent temporaire à l'adolescence

« Le risque est de pathologiser une pratique excessive qui est souvent temporaire à l'adolescence. A cette période de la vie, rien n'est figé et il n'est pas rare que les adolescents parviennent d'eux-mêmes à réguler leur pratique en grandissant, car les circuits cérébraux liés au contrôle des impulsions ne s'établissent définitivement qu'à la fin de l'adolescence ; parler d'addiction pour les jeunes ayant un usage excessif à un moment donné, c'est donc prendre le risque de les stigmatiser, de les étiqueter à une période de la vie où ils construisent leur identité. »

*Peut-on parler d'addiction aux écrans ? [Page internet]
Lyon : Institut d'éducation médicale et de prévention, s.d*

En ligne : <https://lebonusagedeseécrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif-2/>



Addiction aux écrans : un diagnostic valide ? Quelle ampleur pour ce phénomène ?

Alexandre Jean-Mars, AriaCombe Marc, Boudard Mathieu
The Conversation, 16 novembre 2022

En ligne : <https://theconversation.com/addiction-aux-ecrans-un-diagnostic-valide-quelle-ampleur-pour-ce-phenomene-194398>

Via la cohorte de recherche Addiction Aquitaine (Addictaqui), l'équipe Addiction du laboratoire Sommeil addiction neuropsychiatrie (Sanpsy UMR 6033 CNRS, Université de Bordeaux) a étudié les critères de l'addiction du DSM-5 lorsqu'ils sont appliqués aux écrans dans la population générale. Les adultes et adolescents de l'échantillon devaient répondre à un questionnaire sur leur usage des écrans aux cours des 12 derniers mois. Pour que l'addiction aux écrans soit médicalement qualifiée, il fallait que 5 des 9 critères recherchés soient présents et cela a été le cas chez uniquement 1,7 % des personnes interrogées. Ces chiffres sont en concordance avec le pourcentage de 1 à 5% de la population générale qui souffriraient d'addictions aux écrans et aux jeux vidéo dans des études épidémiologiques. Par ailleurs, l'étude a montré un autre résultat : la proportion des personnes rencontrant des problèmes avec les écrans était assez importante : 44,7% des personnes ont au moins l'un des neuf critères recherchés.



Addiction aux écrans, où en est-on ?

Alexandre Jean-Marc, Boudard Mathieu, Rassis Christophe, Serre Fuschia, Auriacombe Marc

Santé mentale 2021 ; 258 : pp. 16-19

En ligne : <https://www.santementale.fr/ddl/pdf/9806fd43c9642e4a9fe5a815c14902bf/>

Cet article propose une mise en perspective de ces sujets : qu'est-ce que l'addiction et sa clinique, qu'en est-il de « l'addiction aux écrans » et de la recherche ? L'hypothèse d'une « addiction aux écrans » est aujourd'hui une préoccupation sociétale importante. Cette expression est régulièrement entendue pour désigner un usage important d'écrans. Cette approche quantitative s'avère en réalité insuffisante pour un diagnostic d'addiction, selon la définition de cette maladie, qu'il s'agisse de substances ou de comportements. « L'addiction aux écrans » n'est actuellement pas reconnue dans les nomenclatures diagnostiques et fait l'objet de recherches. Les données du laboratoire Sanpsy CNRS 3413 montrent qu'en population générale, une proportion importante d'utilisateurs rencontre des problèmes liés aux écrans. Toutefois, la prévalence des personnes dont les pratiques pourraient être qualifiées « d'addiction aux écrans » est largement plus minoritaire.



L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques

Bach Jean-François, Agid Yves, Barthélémy Catherine, Tisseron Serge (et al.)

Paris : Académie des sciences, 2019, 26 p.

En ligne : https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf

Prenant en compte l'omniprésence actuelle des écrans, cet appel à la vigilance n'a pas pour but de diaboliser les écrans : ils ne sont qu'un point d'entrée vers l'immensité des contenus qui sont mis à disposition de chacun d'entre nous. Il aborde les questions de l'addiction aux écrans et l'impact de l'exposition aux écrans des très jeunes enfants sur le développement psychomoteur et relationnel. Chez les adolescents, les auteurs étudient les risques liés aux réseaux sociaux, à la pornographie et aux jeux vidéo.



L'addiction aux écrans existe-t-elle ?

Trouessin Mélanie

École normale supérieure Lyon : Séminaire IMPEC, 20 mai 2016.

En ligne : http://www.academia.edu/25727103/Laddiction_aux_%C3%A9crans_existe-t-elle

Cette communication revient sur les débats qui agitent la communauté scientifique, quant à déterminer la pertinence du terme « addiction » dans son application aux écrans.

L'auteure propose donc une méthode de définition et une conception alternative des addictions, dans laquelle elle place certains usages abusifs des écrans.

LES USAGES : BÉNÉFICES ET RISQUES DU NUMÉRIQUE



Enquête sur les contenus choquants et le complotisme

Paris : Génération numérique, 2022, 6 p.

En ligne : <https://asso-generationnumerique.fr/enquetes/>

Cette enquête a été réalisée en ligne du 1er septembre 2021 au 21 janvier 2022 auprès de 17 013 jeunes de 11 à 18 ans. Elle vise à apporter des données chiffrées sur l'exposition des jeunes à des contenus choquants, racistes, haineux sur internet.



Effets des « écrans » sur le développement des enfants : les apports de la recherche

Paris : Association francophone de psychologie et de psychopathologie de l'enfant et l'adolescent (APPEA), 2022

En ligne : <https://appea.org/media/2022/10/replay-du-webinaire-effets-des-ecrans-sur-le-devel/>

Avec l'arrivée des nouvelles technologies, le concept « d'écrans » a énormément évolué au cours des décennies. Ils font désormais partie intégrante de notre environnement et sont utilisés de plus en plus précocement par les jeunes enfants. La question des effets de cette exposition sur le développement psychologique, cognitif, affectif et social des enfants est alors devenu un enjeu majeur de santé publique et cette question est au cœur des préoccupations des parents et des professionnels de l'enfance. Cependant, même si de nombreux ouvrages, plus ou moins polémistes, rassurants ou alarmistes, ont été publiés, il n'existe que très peu d'équipes de chercheurs qui examinent cette question chez les jeunes enfants et publient leurs résultats dans des revues scientifiques à comité de lecture. Les chercheurs Édouard Gentaz et Estelle Gillioz présentent les principaux résultats observés dans la littérature scientifique et discutent de leurs limites.



Les jeux vidéo, un espace de socialisation entre adolescents [Vidéo]

Bruxelles : Yapaka.be, 2022, 2'33

En ligne : <https://www.yapaka.be/video/video-les-jeux-video-un-espace-de-socialisation-entre-adolescents>

Olivier Duris, psychologue clinicien membre de l'association 3-6-9-12, aborde un aspect central des jeux en ligne : la socialisation. En effet, dès l'âge de 9-10 ans, les enfants demandent à pouvoir jouer à des jeux en ligne et ce principalement pour retrouver leurs amis, échanger, discuter, passer du temps ensemble. Cette dimension devrait alors être prise en compte quand les règles d'utilisation des écrans sont discutées en famille.



Conférence « Ados et écrans, parents à cran ? »

Thill Emmanuel

Semaine de la santé mentale ; 12 octobre 2022 ; Tournai (Belgique)

Bruxelles : Yapaka – Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles, 2022

En ligne : <https://www.yapaka.be/audio/podcast-conference-ados-et-ecrans-parents-a-cran>

Ce podcast retrace la conférence animée par le Dr Emmanuel Thill, pédopsychiatre, thérapeute familial et médecin responsable au Centre de Consultations Enfants-Adolescents-Familles Le Vert à Soi, dans le cadre de la semaine de la santé mentale organisée à l'initiative du CRÉSAM et de la Maison de la Culture de Tournai. Comment les écrans s'invitent-ils dans la vie des enfants, des adolescents, des adultes ? Le Dr Emmanuel Thill propose quatre approches : comment les écrans modifient-ils notre rapport au temps, à l'espace, à nos relations avec les autres et enfin à notre propre pensée ?



Les effets délétères des écrans sur les jeunes enfants

Dumain Audrey, Tellier Maxime

Franceculture.fr, 13 janvier 2020

En ligne : <https://www.franceculture.fr/sciences/les-ecrans-presentent-ils-des-risques-pour-les-jeunes-enfants>

À l'occasion de l'examen par le Sénat de la proposition de loi contre l'exposition précoce des jeunes enfants aux écrans, France Culture présente ce dossier multimédia, qui fait le point sur les différents risques inhérents à cette pratique. Mais malgré de nombreuses études sur les troubles du sommeil, le retard du langage, le repli sur soi, la dégradation de la vision, aucun consensus ne se dégage, voire même des polémiques émergent.



Temps passé devant un écran, portable allumé la nuit : impacts sur la qualité du sommeil et l'état de forme des adolescents

Nicolle-Mir Laurence

Environnement risques & santé 2019, 18 (4), pp. 309-310

Cette analyse des données de la cohorte suisse HERMES (Health Effects Related to Mobile Phone Use in Adolescents) produit de nouvelles preuves des effets néfastes de la surconsommation d'écrans pour les adolescents. Elle soutient tout particulièrement la recommandation d'éteindre son téléphone au coucher pour s'endormir rapidement et passer une nuit calme.



Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents

Ottawa : Société canadienne de pédiatrie, 2019

En ligne : <https://cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>

Les médias numériques font partie du quotidien des enfants et des adolescents. Ils comportent des bienfaits potentiels et des risques pour leur apprentissage, leur santé mentale et physique et leur vie sociale. Le présent document de principes aborde les effets cognitifs, psychosociaux et physiques de ces médias sur les enfants d'âge scolaire et les adolescents, notamment sur les habitudes, le contexte et les activités de la famille. Les conseils fondés sur des données probantes destinés aux cliniciens et aux familles reposent sur quatre principes : une gestion saine, une utilisation constructive, un exemple positif et une surveillance équilibrée et éclairée du temps d'écran et des comportements s'y rapportant.



Le harcèlement virtuel

Godzan Angélique

Bruxelles : Yapaka.be, 2018, 58 p.

En ligne : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta_105-harcelement-gozlan-web_0.pdf

Avec Internet, une nouvelle forme de harcèlement est apparue : le cyberharcèlement. Ce phénomène est véhiculé par les réseaux sociaux, qui proposent de nouvelles formes de communication et qui bouleversent la notion d'intimité. L'auteure étudie donc les spécificités du cyberharcèlement, le positionnement à adopter en tant qu'adulte et professionnel, et évoque des pistes pour prévenir ces situations.



Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé

Pigeon Étienne, Brunetti Vanessa

Montréal : Institut national de santé publique du Québec, 2016, 8 p.

En ligne : <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/INSPQ/19255748-12.pdf>

Ce document vise à informer les professionnels de la santé et leurs partenaires de certains impacts du temps d'écran sur la santé, notamment ceux associés au développement des enfants, au sommeil, à la sédentarité et à l'obésité, en plus de faire connaître certaines recommandations pour mieux encadrer leur utilisation



Habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité des adolescents franciliens

Schnabel Laure, Vincelet Catherine

Paris : Observatoire régional de santé Île-de-France, 2016, 82 p.

En ligne : <https://cutt.ly/gMwb9Xo>

Ce rapport est l'exploitation de l'enquête nationale de santé auprès des élèves scolarisés en classe de troisième en Île-de-France. Il analyse le temps passé devant les écrans et fait le lien avec les pratiques alimentaires et les activités physiques. Une synthèse de ce rapport est également disponible : <https://cutt.ly/pMwnyqw>

LA PROMOTION D'UNE SAINTE UTILISATION DES ÉCRANS : DES OUTILS POUR AGIR

DES RÉFÉRENTIELS DE BONNES PRATIQUES : AGIR SUR PLUSIEURS LEVIERS



Arrive le temps d'agir pour promouvoir une saine utilisation des écrans ! Dans cette section, nous vous proposons des référentiels de bonnes pratiques : ils se basent sur **DES DONNÉES PROBANTES OU PROMETTEUSES**. Leur point commun ? l'importance d'adopter une approche positive et globale, visant à renforcer les aptitudes et les capacités des individus, autrement dit une démarche de promotion de la santé

UNE PETITE MISE EN BOUCHE AVEC DEUX CITATIONS

« La plupart des travaux sur les impacts des écrans se sont centrés jusqu'ici sur les corrélations entre, d'un côté leurs contenus et le temps passé à les utiliser, et de l'autre, les comportements de leurs usagers, notamment en termes d'agressivité, de désensibilisation à la violence et de troubles de l'attention, ceci en questionnant les éventuelles relations de cause à effets. Parallèlement aux indicateurs liés au temps dévolu et aux contenus des médias, il paraît de plus en plus essentiel de prendre en compte beaucoup d'autres facteurs susceptibles d'influencer leur impact. Citons notamment, et de façon non exhaustive :

- les caractéristiques de l'interaction (être passif comme dans les films ou actif comme dans les jeux vidéo ou les réseaux sociaux, mais aussi les impacts de la réalité virtuelle) ;
- le contexte d'utilisation (à l'école, à la maison, mais aussi pour les devoirs ou pour les loisirs) ;
- les caractéristiques de l'utilisateur (un enfant qui souffre de troubles de l'attention avec hyperactivité ne joue pas le même titre de jeu vidéo de la même façon qu'un enfant qui n'en souffre pas) ;
- la situation d'apprentissage (formel ou informel, à la maison ou en classe, avec un dispositif adapté ou non aux apprentissages) ;
- l'entourage, et notamment la structure de l'environnement familial. »

L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques.
Paris : Académie de médecine, 2019, 27 p. En ligne : <https://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2019/04/19.4.9-Rapport-Ecrans-et-adloescents.pdf>

« En outre, l'usage des écrans, comme toutes les habitudes de vie, par exemple celles en matière d'alimentation, de sommeil et d'activité physique, est influencé par plusieurs déterminants individuels, communautaires et structurels, et ce, dès la plus tendre enfance. Les habitudes de vie sont également pour la plupart interreliées; par exemple, plus d'activité physique fait diminuer le temps d'écran et inversement. L'acquisition de bonnes habitudes de vie pendant l'enfance est fondamentale pour la santé et le développement, y compris le bien-être psychosocial à long terme. Il est alors important d'adopter une approche qui intègre les habitudes en matière d'utilisation d'écran dans la promotion des saines habitudes de vie, et ce, dès les premières années de vie, tout au long de l'enfance et de l'adolescence. »

L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive
Lemétayer Fanny, Papineau Elisabeth. Québec : INSPQ, 2021, p. 3

En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2790-utilisation-ecrans-sante-jeunes.pdf>



Guide d'aide à la construction d'actions d'éducation pour la santé

Dijon : Ireps BFC, ARS BFC, 2021, 46 p. (Rrapps Bourgogne-Franche-Comté)

En ligne : <https://www.rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2022/guide-psj-1121.pdf>

Ce guide présente différentes utilisations des ressources de la démarche PasSanté jeunes : les sites web Pass'Santé Jeunes et Pass'Santé Pro, les formations, les actions... Il a été construit à partir de pratiques réelles que le lecteur peut réutiliser et adapter en fonction de son public et de ses attentes. Le Pass'Santé Jeunes (PSJ) a pour objectif général de fédérer les acteurs travaillant avec les jeunes autour de dynamiques locales de promotion de la santé avec l'appui d'outils numériques. Animé par l'Ireps Bourgogne Franche-Comté et financé par l'Agence régionale de santé, il vise à renouveler l'approche prévention en cohérence avec les pratiques numériques des jeunes, à mettre à leur disposition un portail de ressources fiables et actualisées, à territorialiser les actions menées auprès des jeunes, à partager les messages de prévention et les stratégies d'intervention efficaces et à animer un réseau multi-partenarial en impliquant les jeunes, le milieu familial et les professionnels.



Renforcement des compétences psychosociales : les critères d'efficacité – Référentiel d'intervention régional partagé

Peteuil Audrey, Boulier Julie, Sizaret Anne, Millot Isabelle

Dijon : Ireps BFC, ARS BFC, 2020, 48 p. (RRAPPS Bourgogne-Franche-Comté)

En ligne : <https://www.rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/Referentiel-V7-2110-web.pdf>

Ce référentiel de bonnes pratiques vise à aider les professionnels de terrain intervenant dans les champs de l'éducation, du social et du sanitaire, à construire des interventions en promotion de la santé, visant le renforcement des compétences psychosociales, efficaces, et s'appuyant sur des données probantes et des programmes validés.

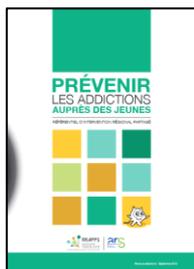


BIPP : Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans

Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, Émergence, 2019, 113 p.

En ligne : http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=82bb079068f8280b4f755d8d876316fb

Les BIPP (Bonnes Idées et Pratiques Prometteuses) visent à repérer et à valoriser des actions prometteuses dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Ce document donne une liste d'actions mises en place dans la région sur la thématique des écrans en promotion de la santé, ainsi que des fiches par thématiques (parentalité, coopération, etc.)



Prévenir les addictions auprès des jeunes. Référentiel d'intervention régional partagé

Corneloup Marie, Contant Émilie, Millot Isabelle (et al.)

Dijon : ARS Bourgogne Franche-Comté, IREPS Bourgogne Franche-Comté, 2018, 62p.

En ligne : https://www.rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/2018-09_rapps_referentiel_regional_prevention_addictologie.pdf

Ce référentiel de bonnes pratiques s'inscrit dans le cadre du parcours addictions du projet régional de santé. Il vise la prévention de l'entrée dans les conduites addictives chez les jeunes, dans une démarche de promotion de la santé. Il propose une mise en situation pour mettre en place une « journée sans écrans » dans un collège.



Coopérer autour des écrans

Minotte Pascal

Bruxelles : Yapaka.be, 2017, 34 p.

En ligne : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta_96_web_def_0.pdf

Cet ouvrage a pour objectif d'aider les adultes à accompagner les enfants et les adolescents dans leurs usages des écrans. Il analyse les représentations liées à l'univers du numérique, les modifications des relations intergénérationnelles induites par les écrans, leur place dans la vie familiale et donne des éléments pour se positionner dans une posture compréhensive tout en explicitant ses valeurs. Il insiste enfin sur l'importance de l'éducation aux médias hors du milieu scolaire.

DES GUIDES À DESTINATION DES PROFESSIONNELS ET DES PARENTS – AGIR SUR LES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES



A mi-chemin entre un référentiel de bonnes pratiques et un outil pédagogique, les guides ci-dessous donnent **DES CONSEILS POUR UTILISER AU MIEUX** les médias numériques. Ils peuvent accompagner le professionnel dans la construction de son action en lui apportant des informations pratiques ; ils peuvent être distribués à la fin d'une action... Mais ils restent des documents de diffusion et de sensibilisation et sont difficilement exploitables directement au cours d'une action de promotion de la santé.



Parents dans un monde d'écrans : petit guide à destination des parents pour accompagner leurs enfants sur les écrans

Lorient : Douar Nevez, DéfiS, 2022, 32 p.

En ligne : https://www.lorient.bzh/fileadmin/lorient.bzh/services/Sante/un_monde_d_echans2022.pdf

Ce guide a été conçu par deux associations spécialistes de la question des usages du numérique, et s'adresse aux parents qui s'inquiètent de cette question pour leur enfant. Il s'agit alors de connaître les usages, les jeux vidéos, les principaux réseaux sociaux, afin de pouvoir comprendre l'intérêt du numérique et la difficulté à réguler le temps passé sur le web. Enfin, le document donne des clés pour accompagner son enfant, et le protéger (contenus violents, risques pour la santé, harcèlement, fausses informations, pornographie, etc.).



Les jeunes et le numérique : des clefs pour les accompagner

Niort : Ireps Nouvelle-Aquitaine, l'Agora MDA, 2021, 52 p.

En ligne : <https://irepsna.org/wp-content/uploads/2022/03/Guide-jeunes-et-numerique-web.pdf>

Ce guide s'adresse aux professionnels qui travaillent avec les jeunes, et a pour vocation de construire une culture partagée des usages numériques juvéniles. Des experts de différentes spécialités (psychiatrie, numérique, sociologie, etc.) apportent leur témoignage et partagent leurs expériences. Il s'agit alors de comprendre les enjeux, guider les jeunes et conseiller les parents.



Compétences médiatiques. Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité

Süss Daniel, Waller Gregor, Genner Sarah (et al.)

Berne : Jeunes et médias, 2019, 43 p.

En ligne : <https://cutt.ly/3MwmR5A>

Destinée aux parents et aux professionnels, ce guide répond aux questions fréquemment posées autour du thème des jeunes et des médias numériques. Il fournit une aide à l'orientation et vise en particulier à encourager les parents et les enseignants à encadrer activement les enfants et les jeunes dans l'usage de ces médias.



La famille tout écran : conseils en éducation aux médias et à l'information

Panazol Jean-Marie, Sassoone Virginie, Consigny Kim

s.l. : Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, Réseau Canopé, 2019, 94 p.

En ligne : https://www.cleml.fr/fileadmin/user_upload/espace_familles/Guide_famille_tout_ecran_v2.pdf

La deuxième édition de ce guide a été entièrement actualisée par le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI) avec l'appui de Réseau Canopé et de nombreux partenaires. Il s'adresse aux parents ainsi qu'à l'ensemble des acteurs éducatifs et associatifs qui se penchent sur la question des usages numériques et cherchent des conseils pratiques pour tirer le meilleur des outils numériques et en déjouer les menaces.



Jeux vidéo, Internet, réseaux sociaux... Restons connectés en toute sécurité !

Jegousse Guillaume, Pommereuil Laurent, Pommereuil Rémi

Département du Morbihan, 2019, 30 p.

Ce guide a été écrit par des collégiens pour aider les adolescents à avoir un usage responsable des écrans. Il donne des conseils simples pour qu'ils puissent profiter des écrans en toute sécurité.



Guide pour les professionnels sur les usages des écrans

Lausanne : Groupement romand d'études des addictions (GREAA), s.d., 4 p.

En ligne : https://www.grea.ch/sites/default/files/grea_echans_fr_web_0.pdf

Ce guide s'adresse aux professionnels au contact d'enfants, d'adolescents et jeunes adultes ou qui œuvrent auprès des familles. Il fournit aux professionnels un outil synthétique pour travailler les usages des écrans au sein de la famille, mettre en lumière le rôle de chacun dans la dynamique des rapports familiaux et renforcer l'autonomie et la responsabilité collective.



Avec les écrans, comment je m'y prends ? Témoignages et repères sur l'usage des écrans

Toulouse : Mairie de Toulouse, 2017, 26 p.

En ligne :

https://www.toulouse.fr/documents/106907/10818856/livret_AvecLesEcrans/632abd08-0f0d-4a55-865d-868bd4c2677e

Ce livret a été réalisé par la Mairie de Toulouse avec des parents, adolescents et professionnels des quartiers Bagatelle, la Faourette et les Arènes de Toulouse. Destiné principalement aux parents, il a pour objectif de leur permettre d'être bien informés pour faire des choix éclairés en matière d'éducation aux écrans. Agrémenté de quizz permettant au lecteur de faire le point sur ses connaissances en début et fin de lecture, le document donne dans un premier temps quelques repères généraux sur les écrans et indique leurs effets sur l'Homme. Il explique ensuite comment naviguer sur internet en sécurité, ce qu'il est possible de faire "ensemble" devant les écrans, que faire sans écran et enfin, précise quel est l'intérêt de parler de ce que l'on fait devant les écrans.

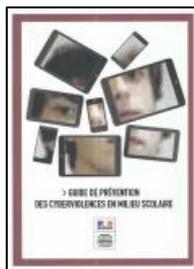


Les écrans et moi, comment ça va ?

Paris : Crips Ile-de-France, Région Ile-de-France, sd, 8 p.

En ligne : <https://www.lecris-idf.net/sites/default/files/2021-04/crisp les ecrans et moi comment %E2%80%A1a va 0.pdf>

Brochure de prévention pour les jeunes sur le bon usage des écrans. Après un quizz pour tester ses connaissances, le document donne des informations sur la gestion de son temps sur les écrans, l'impact sur le sommeil, l'accès à la pornographie et le cyberharcèlement. Il explique aussi l'importance de gérer ses données, de respecter les autres et d'avoir un esprit critique sur les contenus trouvés sur Internet.



Guide de prévention des cyberviolences en milieu scolaire

Paris : Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, 2016, 47 p.

En ligne : <https://cutt.ly/tyV8GWW>

Ce guide est destiné aux équipes pédagogiques et éducatives afin de les aider à prévenir, repérer, traiter dans les établissements et dans la sphère scolaire le phénomène de cyberviolences et du harcèlement sur Internet et les réseaux sociaux.

LES OUTILS PÉDAGOGIQUES



Sont présentés dans cette rubrique uniquement les outils pédagogiques **IMPLIQUANT UNE INTERACTION ENTRE UN INTERVENANT ET UN/DES DESTINATAIRES** (cf. définition des Outils d'intervention en éducation pour la santé, Inpes, 2005)

Les antennes départementales de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté sont dotés d'outils d'intervention en promotion de la santé, autrement dit, outils pédagogiques. Plus de 900 outils sont disponibles en prêt. Ils sont répertoriés dans **LA BASE DE DONNÉES BIB-BOP** (<https://www.bib-bop.org>). Cette base est interrogeable par thématiques, publics cibles, et localisation. Par ailleurs, les chargés de projets de l'Ireps conseillent et accompagnent les professionnels à l'utilisation de ces outils.

Sont mentionnés ci-dessous les outils pédagogiques les plus récents, disponibles dans nos antennes, d'éducation aux médias. Rien de ne vous empêche d'interroger Bib-Bop pour trouver d'autres outils !



[Vidéo]

Les écrans, parlons-en !

Rouen : Promotion Santé Normandie, 2022

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=hi4eCNbrPJU&list=PLUGg132D8DUzbxMM6O4q-6XQb0f3Vb4rj>

Cette série de 4 capsules vidéo donnent des conseils de bon usage des écrans dans la vie quotidienne : Les écrans et vos enfants - Internet, réseaux sociaux - Se déconnecter des écrans - Bien travailler sur un écran. Elles abordent la gestion des écrans et les usages dans la famille, et visent à développer l'esprit critique quant aux sources d'information disponibles en ligne. Elles permettent d'échanger, d'ouvrir le débat sur les usages des écrans, et de trouver un équilibre pour des usages responsables et raisonnés



[Jeu]

Info/Intox écrans

Pantin : CRIPS Île-de-France, 2022

En ligne : <https://www.lecrisps-idf.net/jeu-prevention-jeunes-ecrans>

Ce jeu de débat propose des affirmations sur différents domaines du numérique (type d'écrans, temps d'usage, habitude, motivations, dépendance, santé mentale, santé physique, bien-être, etc.). Il s'agit pour chaque participant de se positionner en répondant par « info » (vrai) ou par « intox » (faux). L'objectif est d'acquérir des connaissances sur la thématique du numérique, et de développer un esprit critique par rapport aux fausses croyances et représentations sur ces sujets. Il est destiné aux jeunes à partir du collège.



[Jeu]

@h Social : prévention et usage des réseaux sociaux

Alençon : Bureau information jeunesse de l'Orne, 2020

Ce jeu sensibilise les personnes (à partir de 13 ans) novices ou utilisatrices averties (pré.adolescents, parents, adultes), à l'utilisation des réseaux sociaux. Il permet aux joueurs de reproduire les conditions d'un réseau social mais sans écran interposé. Tout au long du jeu, les participants gèrent le profil d'un personnage sur les réseaux sociaux tout en abordant les thèmes de l'e-réputation et identité numérique, le cyberharcèlement et cybersexisme, l'usurpation d'identité, les données personnelles et sécurité, le droit à l'image, les bonnes pratiques, la captologie et mécanisme de l'attention, mais également l'écologie numérique.



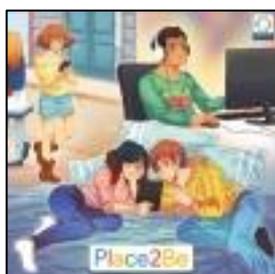
[Mallette pédagogique]

CAPSule santé : l'éducation aux médias

Tours : FRAPS Centre-Val de Loire, 2020

En ligne : <https://frapscentre.org/outil-capsule/>

CAPSule santé est un classeur d'activités en promotion de la santé qui a pour objectif le développement des compétences psychosociales des jeunes de 7 à 12 ans tout en leur apportant des connaissances et compétences sur des thématiques ciblées, dont l'éducation aux écrans. Les fiches d'activités de CAPSule-Écrans sont téléchargeables et permettent de mettre en place une démarche éducative de santé basée sur les recommandations de prévention, d'éducation et promotion de la santé. Elles sont divisées en 3 chapitres : C'est quoi un écran ? ; Les écrans et moi ; Les écrans, moi et les autres.



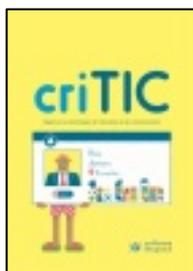
[Jeu]

Place2be

Plisnier David, Humin Amandine, Fretto Alessia, et al

Charleroi : Centre de planning familial des FPS du Centre, 2020

Destiné aux adolescents de 11 à 18 ans, ce jeu permet d'amener un débat et une réflexion autour des comportements relationnels sur les réseaux sociaux. Il propose un ressort coopératif, invitant les joueurs à s'impliquer en prenant des décisions qui influenceront le déroulement de la partie. Le principe du jeu est de faire interagir plusieurs personnages sur un réseau social intitulé "Place2be".



[Jeu]

criTIC

Bruxelles : Cultures et Santé, 2018

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/514-critic-regard-sur-les-technologies-de-l-information-et-de-la-communication.html>

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. Cet outil invite, à partir de cartes illustrées téléchargeables en ligne, à débattre autour de questions liées à internet, aux

réseaux sociaux et aux nouvelles fonctionnalités et façons numériques de s'informer et de communiquer. Il vise, en particulier, à mettre en exergue les effets individuels et sociétaux engendrés.



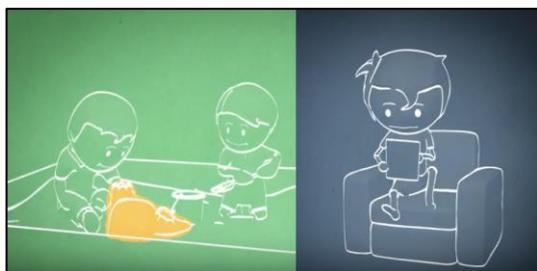
[Jeu]

J'aide mon enfant à... bien gérer les écrans

Barthélémy Lise, Leboutellier Emeline

Bioviva éditions, 2018

Ce jeu a pour objectif d'accompagner les enfants à partir de 6 ans dans l'exploration des nouvelles technologies (télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console...) pour une utilisation modérée, adaptée à leur âge et n'empiétant pas sur leurs besoins fondamentaux ; de les protéger des risques qu'elles peuvent représenter ; leur faire prendre conscience du temps qu'ils y consacrent et leur donner des outils pour se responsabiliser. Il propose 10 activités ludiques à utiliser en famille.



[Vidéo]

Dis-moi... quelle place doit-on donner aux écrans dans la vie des enfants ?

Montréal : Association québécoise des CPE, 2018

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=wYB8sDst3Lg>

Cette courte vidéo récapitule de manière simple les raisons qui mènent à penser que le temps passé par les enfants devant les écrans doit être régulé. Elle propose également des pistes pour enrichir ces moments, notamment grâce à l'échange.



[Jeu]

Num et Ric et Cie : des débats en famille

Nantes : IREPS Pays-de-la-Loire, 2018

En ligne : <http://www.pixelland.fr/page-0-15-0-1.html>

Cet outil (version numérique) 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. Il s'agit de proposer un temps d'échanges et de réflexion, avec des adultes référents de jeunes enfants (familles, professionnels) pour construire collectivement des repères afin de promouvoir un usage réfléchi du numérique, en particulier avec les jeunes enfants.



[Jeu]

Le numérique en famille

Paris : UNAF, 2018

Ce jeu de questions/réponses porte sur quatre thématiques : les écrans et la santé, les usages responsables, mes écrans et mon enfant, les dérives des écrans. Il a pour objectif de favoriser l'échange entre parents et enfants en partant des "idées reçues" autour du numérique, et d'apporter des conseils sur le bon usage des écrans.



[Jeu]

L'Éduc'Écrans. Pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans !

École des parents et des éducateurs, Bagnulo Adriana, Jarry Bruno

Paris : Valorémis, 2018

Destiné aux parents, animateurs et professionnels de l'accompagnement à la parentalité, ce jeu se déroule en trois temps d'échange : partage des représentations et des expériences (quelle est la place des écrans dans la famille ?), élaboration de pistes d'actions éducatives (peut-on mieux gérer les écrans au quotidien ?), et discussion libre. Les participants qui ont mis en pratique certaines des propositions imaginées précédemment sont invités à partager leur expérience.



[Malette pédagogique]

Zones de tolérance / Version cyberharcèlement

Paris : Crips Ile-de-France, 2016

En ligne : <https://www.lecrisps-idf.net/miscellaneous/animatheque-zone-tolerance-cyberharcèlement.htm>

Cet outil propose aux participants/participant(e)s de réfléchir et d'échanger autour de situations de harcèlement sur Internet.



[Jeu]

Télé, ordi, tablette, téléphone... Tim et Lila nous questionnent

Réseau parentalité 62, 2016

En ligne : <http://www.parent62.org/du-bon-usage-des-nouvelles-technologies-fsm/#>

Ce jeu pose la question des écrans au sein de la famille. Comment les éviter, éviter les conflits et les dangers ? Inspirées de la règle "3-6-9-12" de Serge Tisseron, ces questions-réponses permettent de mieux cerner quel usage adopter en fonction de l'âge de l'enfant



[Jeu]

E-xperTIC

Alençon : Bureau information jeunesse de l'Orne, s.d.

Ce jeu sur les technologies de l'information et de la communication donne des clés de culture générale sur le numérique et est destiné à deux tranches d'âge : 10-15 ans et plus de 16 ans. Joué par équipe, il reprend les codes de fonctionnement d'Internet. Par un jeu de questions-réponses, chaque équipe devient un serveur thématique (site Internet, e-mail/tchat, réseaux

sociaux, téléphonie, jeux vidéo), qui tour à tour va interroger les autres équipes/serveurs thématiques afin de collecter un maximum de cartes. Dans sa version 16 ans et +, 300 questions (150 dans la version 10-15 ans) de différents types sont proposées aux participants : QCM, image, son, pari, dessin.



[Jeu]

Internet & Moi : questions d'usage(s) ?

Paris : Valorémis, s.d.

Ce jeu de cartes est un outil de médiation, issu de la collection « Questionnons Autrement ». Il aborde les thèmes des réseaux sociaux, de la traçabilité, de la virtualité réelle ou supposée des rencontres et des liens. Ce jeu de cartes-questions permet de mettre en place des séances de débats éducatifs sur des questions abordant l'usage d'internet et des réseaux sociaux. Il est

destiné aux professionnels en situation éducative en milieu scolaire ou périscolaire, travaillant avec un public de 12 ans et plus.



[Jeu]

Les écrans, un temps pour tout

Paris : Mpedia, Santé publique France s.d.

En ligne : https://www.mpedia.fr/content/uploads/2019/11/jeu_pedagogique_echans_mpedia.fr.pdf

Ce jeu de cartes présente au verso une situation déjà vécue par tous avec un écran et une idée pour changer ses habitudes, et au recto un fait sur le développement de l'enfant. Il permet de créer le dialogue avec les parents lors d'une animation de groupe pour sensibiliser à l'usage des écrans dans la famille.

EN COMPLÉMENT, DES SITES INTERNET RESSOURCES

DES SITES EN PROMOTION DE LA SANTÉ



PasS'Santé Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

En ligne : <http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/>

Le PasS' Santé Jeunes est une démarche initiée par l'ARS Bourgogne-Franche-Comté articulée autour d'un site Internet spécialement conçu pour les jeunes de 8 à 18 ans et leur entourage (enseignants, parents, animateurs, éducateurs, etc.) et d'une dynamique locale partenariale à travers la mobilisation des professionnels et des élus. Le portail web recense autour de 14 thématiques de santé des contenus fiables pour permettre aux jeunes de s'informer et de devenir acteurs de leur santé. La rubrique "Internet, moi et les autres", contient des conseils, des ressources multimédia et des liens vers des sites de référence, à propos des fake news, du cyberharcèlement, de l'e-réputation, etc.



Pass'Santé Pro

En ligne : www.pass-santepro.org

Pass' santé Pro est une plateforme de formation en e-learning accessible gratuitement. Elle comporte plusieurs parcours d'auto-formation proposant une démarche complète de mise en œuvre d'une action de prévention à destination des jeunes. Elle propose donc des modules pédagogiques selon différentes thématiques (addictions, prévention contre le bruit, vie affective et sexuelle, etc.). Elle présente également plusieurs techniques d'animation d'une séance de groupe, adaptables à une action de prévention sur les écrans.



Pixelland

En ligne : www.pixelland.fr

Ce site, produit par l'Ireps Pays-de-la-Loire se veut être un espace de réflexion constructive pour les personnes qui s'interrogent sur la place et l'usage du numérique au quotidien. Il propose des conseils, des repères théoriques et des exemples d'action à l'attention des professionnels et des parents, ainsi que des outils : Num et Ric et Cie en téléchargement ; la série vidéo Pixelland (sur nos représentations et les changements dus à l'arrivée des nouvelles technologies).



Savoirs d'intervention

Lyon : Ireps Auvergne Rhône-Alpes, s.d.

En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/>

Conçu par l'Ireps Auvergne-Rhône-Alpes dans le cadre du dispositif Émergence, le site Savoirs d'intervention propose de concilier validité scientifique et prise en compte des savoirs professionnels, de manière à rendre accessibles des savoirs d'intervention qui soient utiles pour la pratique. Trois thématiques sont proposées : « Nutrition », « Écrans » et « Compétences psychosociales ».

DES RESSOURCES ACCOMPAGNANT DES CAMPAGNES DE PRÉVENTION



Le bon usage des écrans

En ligne : <https://lebonusagedesecrans.fr/>

Lyon : Institut d'éducation médicale et de prévention

L'IEMP a pour vocation de concevoir et mettre en œuvre pour le compte d'acteurs publics ou privés des événements et des campagnes de sensibilisation sur les grands enjeux de santé publique.



Campagne 3-6-9-12

Paris : Association 3-6-9-12

En ligne : <https://www.3-6-9-12.org/>

Lancée par le psychiatre Serge Tisseron, la campagne 3-6-9-12 a pour objectif de protéger les très jeunes enfants des dangers des écrans, et d'apprendre aux plus grands à être responsables. La découverte du plaisir de la créativité et de la relation semble indispensable pour résoudre les problèmes engendrés par les outils numériques.



Internet sans crainte

Paris : Tralalère

En ligne : <http://www.internetsanscrainte.fr/>

Ce programme national s'inscrit dans le projet européen « Safer Internet Plus » qui regroupe 27 pays de l'Union européenne. Ses objectifs ? Sensibiliser les jeunes à propos des risques d'Internet et les bons usages à adopter, développer les bons réflexes des usagers d'Internet, informer les parents pour favoriser l'accompagnement au quotidien, donner aux enseignants des outils pratiques pour aborder cette question dans le cadre scolaire.



Vinz et Lou sur Internet

Paris : Tralalère

En ligne : <https://www.vinzetlou.net/fr>

Programme de sensibilisation à l'usage d'Internet en partenariat avec le ministère de l'Éducation nationale et le soutien de la Commission européenne. Propose des parcours

pédagogiques, des activités interactives, des dessins animés, des conseils et des outils de création.

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES SUR LES MÉDIAS



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

Paris : Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse

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

Le CLEMI est chargé de l'éducation aux médias et à l'information (ÉMI) dans l'ensemble du système éducatif français. Il a pour mission de promouvoir l'utilisation pluraliste des moyens d'information dans l'enseignement afin de favoriser une meilleure compréhension par les élèves du monde qui les entoure tout en développant leur sens critique. Son site propose de nombreuses ressources (expositions, vidéos, jeux, etc.), y compris à destination des familles.



Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

Paris : CNIL

En ligne : <https://www.educnum.fr/fr/ressources-pedagogiques-vie-privée>

La Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) a initié en 2013 le collectif EDUCNUM pour porter et soutenir des actions qui visent à promouvoir une véritable « culture citoyenne du numérique » et propose de nombreuses ressources pédagogiques sur des sujets variés comme l'éducation

aux médias, la sécurité ou le traçage des données.

En 2022, la Cnil a proposé de nouvelles ressources pédagogiques dans le cadre du programme « Prudence sur internet ! ». Il s'agit d'un programme d'accompagnement des enfants de 8 à 10 ans, à destination des enfants, de leurs parents, des enseignants et éducateurs.

En ligne : <https://www.cnil.fr/fr/prudence-sur-internet-les-nouvelles-ressources-pedagogiques-de-la-cnil-pour-les-8-10-ans>



Les écrans, le cerveau et... l'enfant

Paris : Fondation La main à la pâte

En ligne : <https://fondation-lamap.org/projet/les-ecrans-le-cerveau-et-l-enfant>

La main à la pâte est une fondation de coopération scientifique pour l'éducation à la science, créée par l'Académie des sciences et les Écoles normales supérieures de Paris et de Lyon. Son but est d'être un laboratoire d'idées et de pratiques innovantes. « Les écrans, le cerveau et... l'enfant » est un projet thématique pour l'école primaire permettant au public d'explorer les raisons pour lesquelles les écrans sont si fascinants.



E-enfance

Paris : Association e-Enfance

En ligne : <https://www.e-enfance.org/>

L'association E-enfance a pour objectif de permettre aux enfants et adolescents de se servir des nouvelles technologies de communication (Internet, téléphone mobile, jeux en réseau) avec un maximum de sécurité, et d'ainsi lutter contre toutes les formes de harcèlement en ligne. Un espace pour les parents est consacré aux jeux vidéo, proposant des conseils pour choisir le jeu le plus adapté à son enfant.



Mon enfant et les écrans

Paris : Unaf

En ligne : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

Dans le domaine des écrans et des médias, l'Unaf (Union nationale des associations familiales) est membre de différentes institutions, notamment le comité d'experts jeunes publics auprès du CSA. Ce site est destiné à accompagner et guider les parents dans leurs pratiques numériques familiales. Il propose des conseils pratiques, des astuces, des avis d'experts et des actualités, dans le but de trouver un équilibre autour de l'usage des écrans.



Habilo Médias

Ottawa : HabiloMédias

En ligne : <http://habilomedias.ca/>

Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique a pour mission de veiller à ce que les enfants et les adolescents développent une pensée critique qui leur permette d'utiliser les médias à titre de citoyens numériques actifs et éclairés. Son site propose de nombreuses ressources pédagogiques.



PédagoJeux

Paris : Unaf

En ligne : <http://www.pedagojeux.fr/>

Site d'information et de sensibilisation sur le jeu vidéo destiné à informer les parents et le grand public sur les enjeux de la protection de l'enfance et sur le bon usage des jeux vidéo. Il propose aux parents et aux éducateurs des pistes pédagogiques pour aborder les problématiques soulevées par le jeu vidéo.

En 2022, il publie un guide intitulé « Pour une pratique responsable du jeu vidéo », disponible en ligne : <https://www.pedagojeux.fr/wp-content/uploads/2022/06/Guide-SELL- -Pour-une-pratique-responsable-du-jeu-video-2022.pdf>



L'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Bourgogne Franche-Comté (IREPS BFC) rassemble dans son centre de ressources documentaires spécialisé en santé publique des ouvrages, rapports et revues spécialisées en promotion de la santé, à disposition des professionnels et des futurs professionnels de la santé, de l'éducation et du social.

À Dijon, l'Ireps BFC propose un fonds documentaire d'ouvrages, de rapports internationaux, nationaux et locaux, des revues spécialisées, des outils pédagogiques, des supports d'information diffusables en nombre, ainsi que des prestations documentaires personnalisées (recherches documentaires, bibliographies...).

Les autres antennes départementales de l'Ireps BFC (Doubs, Jura, Nièvre, Haute-Saône, Saône-et-Loire, Yonne et Nord-Franche-Comté) disposent d'un fonds pédagogique composé d'outils d'intervention en promotion et éducation pour la santé ; elles assurent la diffusion en nombre de documents d'information en santé, pour l'essentiel édités par Santé publique France.

Ces différents fonds documentaires sont interrogeables sur la base de données Bib-Bop (<https://www.bib-bop.org/>)

Chacun des centres de documentation possède un espace permettant la consultation sur place des documents du fonds documentaire (articles, ouvrages, outils, etc.) **Les ouvrages et outils d'intervention sont empruntables, via un système d'adhésion annuelle.**

Pour en savoir plus : <https://www.ireps-bfc.org/>



Ce dossier documentaire accompagne le dispositif du service sanitaire en Bourgogne-Franche-Comté sur la thématique des écrans.

Son ambition est avant tout d'amorcer l'aventure en promotion de la santé.

Il propose à la fois un glossaire, des données d'observations, des références à propos des bénéfices et risques des usages, et des contenus numériques, et enfin des ressources pour passer à l'action : sites ressources, pistes d'intervention, outils pédagogiques.

Novembre 2022

Dossier réalisé avec le soutien financier de l'Agence régionale de santé Bourgogne-Franche-Comté