



LES ENFANTS DE 6 À 12 ANS  
ET LES ÉCRANS

# LES ÉCRANS

... et nous !



**GUIDE PRATIQUE  
D'ANIMATION**



## AVANT-PROPOS

**L**e guide pratique « Les écrans... et nous ! » a pour vocation de proposer une base de travail concernant la mise en place d'actions de prévention sur la thématique de la promotion d'un usage raisonné des écrans. L'objectif est de rendre accessibles aux professionnels les contenus créés dans le cadre de ce projet et de favoriser la mise en place d'actions sur cette thématique.

**C**e guide, non exhaustif, peut être utilisé pour mettre en place des actions tant auprès d'un public familial que scolaire...

**L'**approche se veut globale autour de la thématique des écrans et non culpabilisante.

Sans être « anti-écrans », ces temps de sensibilisation permettent de :

- Favoriser les échanges autour de la thématique
- Apporter des informations
- Développer l'esprit critique
- Favoriser des alternatives à l'usage des écrans

**S**i organiser et animer une action de prévention nécessite d'abord d'en avoir le désir, il est capital de mettre toutes les chances de son côté pour en atteindre les objectifs fixés.

En plus de s'approprier le contenu, il faudra faire appel à ses compétences d'animateur afin de :

- Rendre acteur le public
- Instaurer de l'interactivité
- Inciter les participants à partager leurs diverses expériences
- Les encourager à s'exprimer
- Les valoriser dans leur démarche d'information
- Favoriser le débat
- Éviter tout jugement de valeur
- Utiliser un langage simple et positif
- Avoir une attitude bienveillante envers les participants
- Être rassurant
- Savoir parler des écrans sans dramatiser
- Favoriser la convivialité pour faciliter les échanges



## SOMMAIRE

LE PROJET « LES ÉCRANS... ET NOUS ! » ..... P.3

RETOUR D'EXPÉRIENCE, OUTILS ET RESSOURCES ..... P.4

- Les interventions en classe ..... P.4

- Exemple d'organisation et adaptation du défi « 10 jours pour voir autrement » ... P.5

- Ressources ..... P.6

ANNEXES ..... P.7 À 28

# LE PROJET LES ÉCRANS

...et nous!

**L**e projet « Les écrans... et nous ! » a pour objectif de promouvoir un usage raisonné des écrans auprès des familles (parents et enfants) sur le territoire normand.

Ce projet piloté par la Mutualité Française Normandie a pris naissance en 2015 en Seine-Maritime et a été régionalisé en 2018.

**D**e nombreux partenaires y participent :

- Caisses d'Allocations Familiales (Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents) 27, 14, 50 et 61
- Ecole des Parents et des Educateurs 14, 50, 61 et 76
- Rectorat (Infirmières, Conseillères techniques et GAPASE)
- Réseau CANOPE
- Unions Départementales des Associations Familiales 27, 76, 14, 50 et 61
- Mutuelles : MGEN, ADREA Mutuelle, Harmonie Mutuelle

**L**a promotion d'un usage raisonné des écrans se fait *via* la sensibilisation et l'information des enfants, des parents et des professionnels. Afin de favoriser le développement d'initiatives locales sur le territoire, le comité de pilotage a choisi de rendre accessible le contenu des actions de sensibilisation réalisées au sein des écoles. Pour ce faire, nous avons conçu ce guide pratique regroupant la méthode et les outils utilisés. Cela constitue une base travail pour les professionnels afin de mener des séances sur cette thématique.



# RETOUR D'EXPÉRIENCE, OUTILS ET RESSOURCES



## • LES INTERVENTIONS EN CLASSE

Dans le cadre de la mise en place d'actions de sensibilisation en milieu scolaire, nous avons créé des interventions à destination des élèves. L'objectif de ces actions est de favoriser l'expression des élèves sur la place des écrans et leur impact dans leur quotidien.

Les interventions ont été construites afin d'aborder la thématique des écrans sous différents angles et de manière ludique avec un public d'enfants âgés de 6 à 12 ans.

**Au programme :** histoires, vidéos, coloriage, mise en scène, création d'une charte et nombreux échanges !

### *Le fil rouge : l'histoire de Nathan et les écrans*

Chaque séance débute par une histoire qui permet d'introduire la thématique abordée.

Le personnage de Nathan accompagne des élèves tout au long du programme.

### *Les outils :*

- *Le carnet personnel : pour évaluer le temps passé devant les écrans*
- *La poster à colorier : pour identifier des situations*
- *Le livret « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé ! » : pour apporter des informations sur la santé*

<b>ANNEXE 1</b> TRAME DES INTERVENTIONS EN CLASSE (3 pages) .....	P. 8 À 10
<b>ANNEXE 2</b> L'HISTOIRE DE NATHAN ET LES ÉCRANS (5 pages) .....	P. 11 À 15
<b>ANNEXE 3</b> SAYNÈTES (4 pages) .....	P. 16 À 19
<b>ANNEXE 4</b> BOÎTE À OUTILS (2 pages) .....	P. 20 À 21

## • EXEMPLE D'ORGANISATION ET ADAPTATION DU DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT »

En 2017, nous avons expérimenté au sein de 2 écoles le défi « 10 jours pour voir autrement ». Nous avons choisi de mobiliser uniquement un cycle et avons travaillé avec des classes de cycle 3.

Cette démarche permet de proposer aux familles des alternatives à l'usage des écrans. Les interventions en classe ont donc été complétées par des temps de sensibilisation à destination des parents et par des propositions et découvertes d'activités accessibles pour les familles.

Des supports d'évaluation ont été réalisés dans le cadre du projet.

Cette action, initialement créée pour le milieu scolaire, peut servir de base et d'inspiration pour des structures variées telles que des centres socio-culturels, lieux d'accueil enfants, familles...

## ANNEXES DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT » :

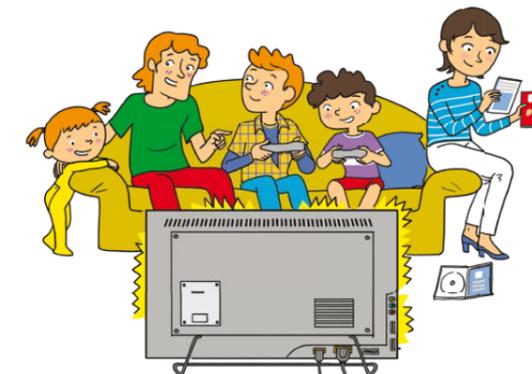
### ANNEXE 5 PISTES D'ORGANISATION

D'ACTIONS DE SENSIBILISATION (2 pages) ..... P. 22 À 23

**ANNEXE 6** QUESTIONNAIRE ENFANTS - AVANT L'ACTION (1 page) ..... P. 24

**ANNEXE 7** QUESTIONNAIRE ENFANTS - APRÈS L'ACTION (1 page) ..... P. 25

**ANNEXE 8** QUESTIONNAIRE PARENTS (AVANT / APRÈS) (2 pages) ..... P. 26 À 27



# LES ÉCRANS

...et nous !

## • RESSOURCES

Mutualité Française Normandie  
<https://normandie.mutualite.fr/>

Écoles des Parents et des Éducateurs  
<http://www.ecoledesparents.org/>

GAPASE  
<http://www.ac-rouen.fr/academie/politiques-educatives/prevention-violences-et-harcelement/le-gapase-42196.kjsp>

Réseau CANOPE  
<http://www.cndp.fr/crdp-rouen/index.php/accueildtnormandie>

Éco-conseil  
<http://www.ecoconseil.org/defi-mode-d-emploi>

Édupax  
<https://www.edupax.org/>

Alerte écrans  
<http://www.alertecran.org/>

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

Yapaka  
<http://www.yapaka.be>

La main à la pâte  
<https://www.fondation-lamap.org/outils-pedagogiques>

# LES ÉCRANS

...et nous !



 ANNEXES

# TRAME DES INTERVENTIONS EN CLASSE



**PUBLIC** élèves du cycle 3 (CM1 / CM2)

**DURÉE DU PROGRAMME** 5 séances de 1 h 30

**OBJECTIF GÉNÉRAL DU CYCLE :**

Favoriser l'expression des élèves sur la place des écrans et leur impact dans leur quotidien.

## THÈMES / OBJECTIFS DES SÉANCES :

<b>SÉANCE 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire connaissance</li> <li>Introduire le thème (qu'est-ce qu'un écran ? À quoi ça sert ? Les points positifs et négatifs)</li> <li>Distribution du carnet à remplir à la maison</li> </ul>
<b>SÉANCE 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aborder le temps passé devant les écrans (différence entre estimation et mesure du temps)</li> <li>Étude du carnet (temps passé devant les écrans)</li> </ul>
<b>SÉANCE 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vivre ensemble avec les écrans</li> </ul>
<b>SÉANCE 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est-ce qu'on peut croire tout ce qu'on voit ? / Images choquantes</li> <li>Âge des jeux / films : réglementation et conseils</li> </ul>
<b>SÉANCE 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conclusion du cycle</li> <li>Rédaction de la charte de bon usage des écrans</li> </ul>

# TRAME DES INTERVENTIONS EN CLASSE



## DÉROULÉS DES SÉANCES :

### *Le fil rouge*

Au démarrage de chaque séance, lecture d'une histoire courte racontant la vie d'un personnage qui se pose beaucoup de questions sur les écrans.

### *Une semaine avant la première séance*

Faire parvenir aux parents un courrier/mot dans le carnet de liaison les informant sur le contenu du cycle et sur le carnet qui sera à remplir par les élèves.

## SÉANCE 1

- Présentation des intervenants et du projet
- Faire connaissance avec les élèves.  
Exemple d'animation : « Je m'appelle... et j'aime... »
- Présentation rapide du cycle et lecture de la première histoire
- Histoire de Nathan et les écrans
- Échange sur les écrans :
  - *Qu'est-ce qu'un écran ?*
  - *Consigne : « Citez tous les objets avec un écran que vous connaissez »*  
-> Les classer en « Ordinateur et tablette » / « Téléphone portable » / « Console de jeux » / « TV »
  - *Identifier tous les écrans du poster en coloriant les écrans.*
- Identifier les différents usages et leurs conséquences.

## SÉANCE 2

- Lecture de l'histoire de Nathan et les écrans, sur le thème du temps passé devant les écrans
- Animation autour du temps qui passe (> Fiche 14 La Main à la Pâte – en partie)
- Demander aux élèves d'estimer combien de temps ils ont passé devant un écran dans la semaine
- Puis mesurer le temps réel en comptabilisant les heures sur le carnet d'activités
- Reprise et échanges en groupe
- À ABORDER :** L'impact des écrans sur la santé, le sommeil, les activités physiques, les yeux, les postures...
- Utilisation du poster : identification des situations de temps passé devant écran.

# TRAME DES INTERVENTIONS EN CLASSE



## DÉROULÉS DES SÉANCES : SUITE

### SÉANCE 3

- Lecture de l'histoire de Nathan et les écrans, sur le thème du bien-vivre ensemble avec les écrans
- Animation sous la forme de saynètes sur des situations en famille
- Répartition des élèves en 4 groupes. Chaque groupe devra jouer une saynète (adapter en fonction du nombre d'enfants / préparer des fiches dialogues)
- Faire jouer la saynète, les intervenants sont les narrateurs, les élèves incarnent les personnages. Dans les consignes : ne pas parler pendant la saynète.
- Après chaque saynète : reprise en groupe. « Qu'avez-vous pensé de la saynète ? » ; « Que ressentent les parents / enfants ? » ; « Qu'est-ce qui vous choque ? » ; « Qu'est-ce que vous pouvez proposer pour que ça se termine mieux ? » ...
- Conclusion sur comment bien vivre ensemble avec les écrans : lien poster

### SÉANCE 4

- Lecture de l'histoire de Nathan et les écrans, sur le thème des images choquantes
- Échanges sur les risques liés à l'usage d'internet et du multimédia
- Choix des jeux vidéos, films : signalétique PEGI
- Focus sur les appareils connectés ; conseils et recommandations (exemple : comment créer des profils sécurisés)
- Cyber-harcèlement

### SÉANCE 5

- Lecture de l'histoire de Nathan et les écrans, qui parlera de tout ce qui a été vu au cours des dernières séances. Terminer par le personnage qui demande aux élèves de rédiger une charte de bon usage des écrans.
- En fonction des thèmes abordés, demander aux élèves ce qu'ils ont retenu.
- Séparer les élèves en groupes.
- Chaque groupe réfléchit sur les conseils qu'il souhaite donner aux autres élèves et aux parents.
- Rassembler les élèves et reprendre ensemble pour arriver à un consensus sur ce qui doit être noté dans la charte. Faire signer les élèves sur une feuille pour qu'ils puissent être les signataires de la charte qu'ils ont créée.

# Le fil rouge PETITES HISTOIRES DE NATHAN ET LES ÉCRANS



## PREMIÈRE HISTOIRE

Bonjour à tous !

Moi c'est Nathan, j'ai 10 ans, je suis en Ecb1, enfin très bientôt en Ecb2 !  
Ma passion, c'est les écrans sous toutes les formes...  
Je les utilise tous les jours et j'adore ça !

Mes jeux préférés sont Lego Star Wars et Mario Kart !  
À l'école, mon prof s'appelle Monsieur Walter, il est un peu sévère parfois mais je le trouve plutôt sympa.

Quand il nous parle des écrans, il nous répète souvent qu'il ne faut pas passer son temps devant car on peut avoir les yeux carrés !!! Non, mais, comme si c'était vrai ?!  
Ce n'est pas possible d'avoir les yeux carrés ? Si ?!

À force de me le répéter, Monsieur Walter me fait avoir un doute...  
Pour m'aider à mieux comprendre pourquoi mon professeur me conseille de moins les utiliser, j'aimerais qu'ensemble on réfléchisse à notre utilisation des écrans.

Vous êtes partants ? Super !  
Alors maintenant je vous confie à « Prénom de l'animateur » avec qui vous allez en parler !

Et d'ailleurs pour vous c'est quoi un écran ?

# PETITES HISTOIRES DE NATHAN ET LES ÉCRANS



## DEUXIÈME HISTOIRE

Bonjour mes amis !

Alors la semaine dernière, on a beaucoup échangé sur les écrans, en fait on s'est aperçus qu'on les utilise souvent, même très souvent !  
« Prénom de l'animateur » vous a distribué un carnet, j'espère que vous avez pu le remplir avec l'aide de vos parents ou de votre professeur.

Aujourd'hui je souhaite vous raconter ce qui m'est arrivé ce weekend.  
Dimanche après-midi, j'ai demandé à mes parents si j'avais le droit de faire des jeux sur la tablette, ils ont dit « oui » mais pas plus de 30 minutes.  
J'étais super content, donc tout de suite après avoir mangé je me suis assis sur mon lit pour jouer sur la tablette.

Comme dimanche il a fait super beau, mes parents et ma petite sœur ont joué dehors. Ils se sont tellement amusés tous les 3, que mes parents ont oublié de me dire d'arrêter de jouer sur la tablette. Et moi, je voulais tellement terminer le niveau de mon jeu que j'ai joué sans arrêter pendant 2 heures. C'est seulement en rentrant dans la maison que mes parents m'ont demandé d'arrêter de jouer. De toute façon je comptais arrêter car je commençais à avoir les yeux qui me piquaient et mal à la tête...

Je n'ai pas vu le temps passer en jouant sur ma tablette, et finalement je suis un peu triste car quand ma petite sœur m'a raconté tous les jeux qu'ils avaient faits dehors, j'ai regretté de ne pas avoir fait attention à l'heure pour aller les rejoindre.

Et vous, ça vous est déjà arrivé de ne pas voir le temps qui passe quand vous jouez sur un écran ?

# PETITES HISTOIRES DE NATHAN ET LES ÉCRANS



## TROISIÈME HISTOIRE

Bonjour mes amis !

Alors comment allez-vous depuis la semaine dernière ?  
Avez-vous pu faire attention au temps qui passe plus vite devant un écran ?  
Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de ce que j'ai fait chez Mamie Gaëlle, qui m'a gardé mercredi après-midi.

Afin de ne pas m'ennuyer, mes parents m'ont autorisé à aller chez Mamie avec ma tablette. Alors que je commençais à jouer, Mamie me parlait, elle voulait savoir comment ça allait à l'école et si j'avais des bonnes notes, enfin moi je ne voulais pas trop lui raconter ça car j'étais sur le point de terminer mon niveau...  
J'ai bien vu qu'elle faisait un peu la tête...

Ça m'a pris même pas 5 minutes pour finir mon niveau alors que j'étais bloqué dessus depuis au moins 2 semaines !! J'étais tellement content que je me suis mis à chanter ! Mamie m'a demandé pourquoi j'étais si content. Bah oui, elle ne connaît pas les jeux que je fais, alors je lui ai proposé de lui montrer.  
J'ai bien vu qu'elle n'aimait pas trop mes jeux alors j'ai eu une idée, je lui ai montré une application pour faire des photos rigolotes ! Et là elle a adoré !!  
On a fait des grimaces, des sourires, enfin plein de choses très drôles !  
Quand j'ai vu que Mamie aimait bien, j'ai réfléchi un peu à ce qu'elle aimait et je me suis souvenu qu'elle adore les mots croisés, donc je lui ai mis l'application de Papa pour qu'elle puisse faire des mots croisés. Elle a vraiment été impressionnée de pouvoir avoir beaucoup de mots croisés. Et moi j'étais très fier de lui avoir fait découvrir de nouvelles choses.

Après avoir passé près d'une heure sur la tablette avec Mamie Gaëlle, je me suis rappelé que Monsieur Walter nous répète tout le temps de ne pas passer trop de temps devant un écran, donc j'ai proposé à Mamie de faire un jeu de société et on s'est vraiment bien amusés !

Comme quoi, les écrans ça peut être aussi un bon moment de partage, non ?

Le fil rouge

# PETITES HISTOIRES DE NATHAN ET LES ÉCRANS



## QUATRIÈME HISTOIRE

Bonjour les amis !

La semaine dernière, je vous parlais de Mamie Gaëlle, aujourd'hui je souhaite vous raconter ce qui est arrivé à ma petite sœur Albane, qui a 4 ans.

Le samedi soir, nous avions des invités à la maison, Maman nous a autorisés à regarder un peu la télévision, puisque il n'y avait pas d'enfant pour jouer avec nous.

Albane et moi avons donc regardé la télévision. Comme je suis le plus grand, j'ai choisi le programme ! Il n'y avait rien sur Gulli, donc j'ai fait le tour sur les autres chaînes. Et je suis tombé sur un film sur le Moyen Âge qui avait l'air trop bien car j'adore les chevaliers. J'ai vu qu'il y avait écrit en bas de l'écran -12 mais je ne savais pas ce que ça voulait dire.

Donc avec Albane, on a regardé le film. Quelques minutes après, une bagarre avec des épées a commencé, moi je savais que ce n'était pas vrai... Mais quand Albane a vu ça elle s'est mise à hurler, elle a eu peur des gestes violents et du sang !

Quand Maman s'est aperçue qu'on regardait un film interdit pour les enfants de notre âge, je me suis fait disputer car je suis le plus grand... Mais je lui ai expliqué que je ne savais pas à quoi correspondait le moins de 12 ans !

Ma sœur a fait des cauchemars toute la nuit, je m'en suis beaucoup voulu... Heureusement le lendemain elle allait beaucoup mieux et elle avait oublié ce qu'elle avait vu, mais je me suis promis de ne jamais recommencer.

Et vous ça vous est déjà arrivé ?

Le fil rouge

# PETITES HISTOIRES DE NATHAN ET LES ÉCRANS



## CINQUIÈME HISTOIRE

Bonjour les amis !

Je crois que c'est la dernière fois que l'on se voit, c'est bien ça ? Alors au cours de mes dernières histoires, on s'est raconté beaucoup de choses, non ?

Déjà, on a commencé par se rendre compte que les écrans y en a partout, que parfois ça peut être utile et d'autres fois beaucoup moins...

Ensuite, je vous ai parlé de mon dimanche après-midi pendant lequel j'ai joué 2 heures sans m'en rendre compte et que j'étais déçu de ne pas avoir joué dehors avec ma famille... Et là, ensemble, on a parlé du temps qui passe beaucoup plus vite devant un écran, vous vous souvenez ?

Ensuite, je vous ai parlé de Mamie Gaëlle ! Je lui ai appris plein de choses sur la tablette et c'était super ! Après ça, vous avez parlé avec « Prénom de l'animateur » de comment faire pour bien vivre tous ensemble avec les amis et la famille et avec les écrans ! Enfin, je vous ai raconté que par ma faute ma sœur Albane avait eu très peur d'un film avec des chevaliers car elle croyait qu'ils étaient réels ! Donc vous avez discuté du réel et du virtuel !

Waouh, on a fait beaucoup de choses ensemble !!

Moi, ce que j'aimerais pour terminer ces séances, c'est qu'ensemble on réalise une « charte de bon usage des écrans », je voudrais qu'on note tous les conseils que vous souhaitez donner aux enfants de notre âge pour bien utiliser les écrans, comme ça vous pourrez même l'afficher chez vous ou dans la classe ?

C'est parti ?

# SAYNÈTE 1



**CONTEXTE :** Maman appelle Nathan pour venir à table :  
Nathan ne répond pas car il joue sur sa console.

**PERSONNAGE 1 :** Nathan  
**PERSONNAGE 2 :** La maman  
**PERSONNAGE 3 :** Le papa (en option)

Nathan joue sur la console, il est très concentré, il parle tout seul et s'énerve un peu car il veut être premier à Mario Kart.

Sa maman l'appelle :

— Nathan, c'est prêt, à table !!!

Nathan ne réagit pas, il continue sa partie.

Sa maman (ou son papa) insiste :

— Nathan, dépêche-toi !! Ça va être froid !!

Nathan répond un peu en colère :

— Oh, attends ! Je suis presque premier !

Les parents s'énervent :

— Bon, tu éteins ça tout de suite sinon, puni de console !

Nathan leur répond alors :

— De toute façon, on n'a rien le droit de faire, ici !



# SAYNÈTE 2



**CONTEXTE :** Gabin veut parler à ses parents : les parents ne s'en occupent pas car ils sont devant leurs écrans.

**PERSONNAGE 1 :** Gabin  
**PERSONNAGE 2 :** Le papa  
**PERSONNAGE 3 :** La maman

Les parents sont assis dans le canapé. Le papa regarde des vidéos sur YouTube sur sa tablette et la maman répond à ses messages sur son téléphone. Gabin arrive dans le salon pour raconter sa journée d'école.

— Au fait, je ne vous ai pas dit, ce midi à la récréation on a gagné le match de foot alors qu'on jouait contre des plus grands !

Les parents, absorbés par leurs écrans, ne répondent pas.

Gabin insiste :

— Oh, oh ! Vous m'écoutez ? Je vous disais que j'avais gagné au foot !!

Les parents font un signe de la tête pour dire qu'ils ont compris et disent :

— OK, OK, c'est bien.

Mais ils restent scotchés sur leurs écrans.

Gabin, vexé, retourne dans sa chambre.



# SAYNÈTE 3



**CONTEXTE :** On est dimanche, il fait beau, Alexandre et Lucille regardent la télé, Papa souhaite faire du jardinage avec les enfants.

**PERSONNAGE 1 :** Alexandre

**PERSONNAGE 2 :** Le papa

**PERSONNAGE 3 :** Lucille

On est dimanche et, dehors, il fait très beau.  
Alexandre et Lucille regardent la télévision.

Papa jardine tout seul dehors et il rentre dans la maison.

Il dit aux enfants :

— Venez jardiner avec moi dehors, il fait très beau ! Ça me ferait plaisir de vous montrer comment je fais.

Les enfants répondent :

— Oh non, on est fatigués, on préfère regarder Canal J.

Papa répond :

— Mais vous me demandez toujours comment je fais pour m'occuper du jardin et comment poussent les légumes ! C'est l'occasion de s'occuper du jardin ensemble !

Les enfants ne répondent pas. Papa, déçu, retourne dans le jardin.



# SAYNÈTE 4



**CONTEXTE :** Léa et Ethan sont sur l'ordinateur. Ils demandent à leurs parents de les rejoindre, car ils ont leur grands-parents sur Skype.  
(aborder un aspect positif des écrans).

**PERSONNAGE 1 :** Léa

**PERSONNAGE 2 :** Le papa

**PERSONNAGE 3 :** La maman

**PERSONNAGE 4 :** Ethan

**PERSONNAGES 5-6 :**

Les grands-parents (en option)

Léa et Ethan surfent sur internet. Quand tout à coup une sonnerie retentit depuis l'ordinateur pour signaler un appel vidéo sur Skype des grands-parents qui habitent à Marseille !

Léa et Ethan courent pour aller chercher leurs parents :

— Vite, vite, y a Papi et Mamie sur Skype !

La famille se réunit devant l'ordinateur et accepte l'appel des grands-parents.

De l'autre côté de l'écran, les grands-parents sont très contents de pouvoir échanger avec la famille :

— Bonjour les enfants, quel temps fait-il en Normandie ? Ici à Marseille on entend les cigales et il fait très beau !

La famille au complet est très contente de se parler !



# BOÎTE À OUTILS

## LES ÉCRANS... et nous !



- Livret « Les écrans... et nous ! Avec les familles Agogo et Patro, observez les différences ! »** / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 8 p., 2016

Pour limiter l'exposition des enfants aux écrans, se questionner sur l'utilisation que nous faisons des écrans en famille est une première étape. Ce livret, à destination des parents d'enfants de 0 à 6 ans, constitue un support d'échanges pour les professionnels.

Sous forme de jeu, cet outil permet de comparer les attitudes des familles AGOGO (exposition excessive aux écrans) et PATRO (utilisation raisonnée des écrans) face aux écrans et de s'interroger sur nos propres usages.

**Public : Famille avec enfants 0 à 6 ans**



- Livret « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé ! »** / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 16 p., 2017

Utilisés sans modération, les écrans peuvent avoir des effets néfastes sur le développement cognitif, l'autonomie, les relations sociales, la santé, etc. Ce livret s'articule autour des thèmes « Notre cerveau face aux écrans », « La santé de nos yeux », « Protégeons notre sommeil », « Mangeons et bougeons », « La santé de nos oreilles » et « Accompagnons le développement de l'enfant ». Tout au long du livret, vous pourrez découvrir l'impact d'une exposition excessive des écrans sur la santé de l'enfant et avoir quelques conseils pour une utilisation raisonnée afin de préserver le capital santé et le développement de l'enfant.

**Public : Famille avec enfants 6 à 12 ans**

- Affiches « Les écrans... et nous ! »** / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 4 affiches 40 x 60 cm, 2017

Campagne de 4 affiches sur les thèmes « Écran et santé » et « Écran et parentalité ».

Chaque thème comporte deux affiches :

- Une affiche destinée à sensibiliser les familles sur l'impact des écrans sur la santé de l'enfant ou sur les relations familiales.
- Une affiche permettant d'observer les différences en passant une journée dans les familles AGOGO et PATRO (utilisation raisonnée des écrans).

Ces affiches ont pour vocation de sensibiliser les familles et d'être un support d'échanges (parents-enfants, parents-professionnels...).

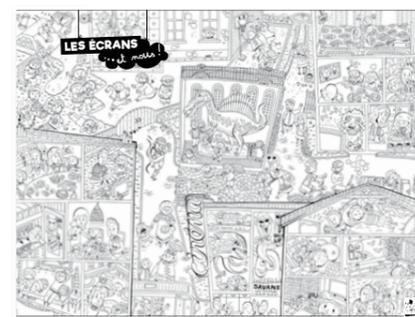
**Public : Famille, parents et enfants**



- Mon carnet personnel « Les écrans... et nous ! »** / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 16 p., 2017

Le carnet personnel permet de comptabiliser sur une période de 10 jours le temps passé par les enfants devant les écrans. Sont associées à ce recueil des questions autour des activités réalisées, du sommeil, de l'humeur. Ce support, utilisé dans le cadre d'activités réalisées en classe, constitue une première entrée en matière sur la thématique de l'usage raisonné des écrans. L'objectif est, suite à l'utilisation du carnet, de proposer des temps de sensibilisation et d'échange avec les enfants.

**Public : Enfants**



- Poster à colorier « Les écrans... et nous ! »** / Mutualité Française Normandie, 2016

Plus qu'un simple coloriage, ce poster est un outil pédagogique permettant d'échanger sur les diverses utilisations des écrans (plus ou moins modérées), de s'interroger sur la place des écrans dans les relations sociales, leur impact sur la santé mais aussi de découvrir quelques repères pour une utilisation raisonnée...

Il peut être utilisé sous différents angles, en grand groupe, en petit groupe voire en individuel. Les dimensions optimales sont de 49 x 65 cm, cependant, il pourra également s'utiliser au format 29,7 x 42 cm (A3).

**Public : Enfants et jeunes adolescents**



- Exposition « Les écrans... et nous ! »** / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 4 enrouleurs, 2017

Exposition de 4 enrouleurs sur les thèmes « Écran et santé » et « Écran et parentalité ». Chaque thème comporte 2 enrouleurs :

- Un panneau destiné à sensibiliser les familles sur l'impact des écrans sur la santé de l'enfant ou sur les relations familiales
  - Un panneau permettant d'observer les différences en passant une journée dans les familles AGOGO et PATRO (utilisation raisonnée des écrans).
- Cette exposition a pour vocation de sensibiliser les familles et d'être un support d'échanges (parents-enfants, parents-professionnels...).

**Public : Famille, parents et enfants**

- Plaquettes « #Parents#Ados, connectons-nous ! »** / Mutualité Française Normandie et le comité de pilotage normand « Promotion d'un usage raisonné des écrans », 3 plaquettes A5, 2018

Pour éviter les conflits, protéger les adolescents et les aider à se construire, avoir des repères concernant l'utilisation des écrans est nécessaire. Ces plaquettes, à destination des parents d'adolescents de 12 à 18 ans, constituent un support d'échanges et permettent de trouver des pistes pour gérer les écrans au quotidien.

- Trois thèmes sont abordés :
  - La place du téléphone portable en famille
  - Les réseaux sociaux
  - Les jeux vidéos

Ces outils abordent les éléments positifs, les points de vigilance à avoir et des conseils pratiques concernant l'usage des écrans chez les adolescents.

**Public : Famille avec adolescents de 12 à 18 ans**



# DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT »



## PISTES D'ORGANISATION D'ACTIONS DE SENSIBILISATION

**PUBLIC** élèves du cycle 3 (CM1 / CM2)

**DURÉE DE L'ACTION** une année scolaire

### OBJECTIFS DE L'ACTION :

- Favoriser l'expression des élèves sur la place des écrans et leur impact dans leur quotidien
- Diminuer le temps passé devant les écrans
- Proposer des alternatives à l'utilisation des écrans

### DÉROULÉ DE L'ACTION :

ÉTAPES	OBJECTIFS	INTERVENANTS
<b>1</b> INFORMATION DES PARENTS	• Informer les parents de l'organisation de l'action	Directeur de l'école, infirmière scolaire
<b>2</b> SENSIBILISATION DES ÉLÈVES	• Sensibiliser les enfants sur la thématique de la promotion d'un usage raisonné des écrans	Professionnel de santé, infirmière scolaire, animateur association...
<b>3</b> SENSIBILISATION DES PARENTS	• Sensibiliser les parents sur la thématique de la promotion d'un usage raisonné des écrans	Professionnel de santé, infirmière scolaire, animateur association...
<b>4</b> ÉVÈNEMENT EN FIN D'ANNÉE : LE DÉFI	• Proposer des alternatives à l'utilisation des écrans sur 10 jours Diminuer la consommation d'écrans chez les enfants (les familles)	Partenaires locaux : associations, médiathèques, animateurs socio-culturels, animateurs sportifs...
<b>5</b> BILAN / COMMUNICATION	• Valoriser l'action réalisée (exemples : réalisation d'exposition, photos, rencontre parents, communication par les partenaires...)	École, partenaires, parents

# DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT »



## PISTES D'ORGANISATION D'ACTIONS DE SENSIBILISATION



### PROPOSITION DE CALENDRIER :

PÉRIODE	ÉTAPES
OCTOBRE	<b>1 - INFORMATION DES PARENTS</b>
NOVEMBRE À AVRIL	<b>2 - SENSIBILISATION DES ÉLÈVES</b>
MARS / AVRIL	<b>3 - SENSIBILISATION DES PARENTS</b>
MAI	<b>4 - ÉVÈNEMENT EN FIN D'ANNÉE : LE DÉFI</b>
JUIN	<b>5 - BILAN / COMMUNICATION</b>

### ÉVALUATION :

- **Élèves** : Carnet permettant de comptabiliser le temps passé devant les écrans sur une semaine, fiche de présentation du Défi et questionnaires en début et fin d'intervention
- **Parents** : Questionnaires en début et fin d'intervention
- **Directeur école / professeurs / partenaires** : Réunions préparatoires et de bilan

# LE DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT »



## QUESTIONNAIRE ENFANTS - AVANT L'ACTION

Cette année avec ta classe, tu vas participer au Défi  
« 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT ».

L'objectif de ce défi est d'arriver tous ensemble  
à passer moins de temps devant les écrans.

Pour préparer ce défi qui aura lieu à la fin de l'année,  
des intervenants viendront en classe échanger et réaliser  
des activités avec les élèves sur le thème des écrans.

Pour commencer à préparer ce défi, nous te proposons  
de remplir ce carnet. Ce travail est individuel. Tu peux te faire aider  
de tes parents ou de ton professeur pour le remplir.

### POUR FAIRE CONNAISSANCE

- 1) Ton prénom : .....
- 2) Quel âge as-tu ? .....
- 3) Es-tu une fille ou un garçon ? .....
- 4) As-tu des frères et sœurs ? Oui - Non
- 5) Quelle est ton activité préférée ? .....
- 6) Quel est ton jeu préféré ? .....
- 7) Combien y a-t-il d'écrans à la maison (tablette, ordinateur, téléphone, télévision) ? .....
- 8) As-tu une télévision dans ta chambre ? Oui - Non
- 9) As-tu des écrans personnels ? Oui - Non  
Si oui, lesquels ? .....
- 10) Penses-tu passer beaucoup de temps devant les écrans ? Oui - Non
- 11) Quelle limite d'utilisation des écrans par jour, conseillerais-tu  
aux enfants de ton âge (en heures) ? .....
- 12) Passes-tu plus de temps seul(e) ou accompagné(e) devant les écrans ? .....

# LE DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT »



## QUESTIONNAIRE ENFANTS - APRÈS L'ACTION

En fonction des questions, entoure la réponse que tu souhaites  
ou laisse-nous un commentaire.

- 1) Est-ce que cela t'a plu de participer au défi ?  
Pas du tout - Un peu - Assez - Beaucoup
- 2) Participer au défi était : Difficile - Facile - Je ne sais pas
- 3) Pourquoi ? .....
- 4) Est-ce que tu as appris des choses ? Oui - Non
- 5) Si oui, lesquelles ? .....
- 6) Penses-tu passer moins de temps devant les écrans  
par rapport au début de l'année scolaire ? Oui - Non
- 7) As-tu modifié ta manière d'utiliser les écrans ? Oui - Non
- 8) Si oui, comment ? .....
- 9) Quelle limite d'utilisation des écrans par jour conseillerais-tu  
aux enfants de ton âge (en heures) ? .....
- 10) Quels conseils donnerais-tu concernant l'utilisation des écrans ? .....

# LE DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT »



## QUESTIONNAIRE PARENTS - AVANT L'ACTION

### LES ÉCRANS ET VOTRE (VOS) ENFANT(S)

1) Combien de temps pensez-vous que votre(vos) enfant(s) passe(nt) devant les écrans par semaine (tous types d'écrans confondus) ?

- 0 à 10 heures     11 à 20 heures     21 à 30 heures     30 heures et +

2) Savez-vous ce que votre (vos) enfant(s) regardent ?

- Pas du tout     Plutôt non     Plutôt oui     Tout à fait

3) Connaissez-vous le type de jeux auxquels joue(nt) votre (vos) enfant(s) ?

- Pas du tout     Plutôt non     Plutôt oui     Tout à fait

4) Avez-vous l'habitude d'échanger avec votre (vos) enfants(s) sur ce qu'il(s) regarde(nt) ?

- Jamais     Rarement     Régulièrement     Souvent

5) Pensez-vous que la consommation d'écrans ait un impact sur votre (vos) enfant(s) ?

- Oui     Non     Je ne sais pas

6) Si oui, lequel ?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

7) Avez-vous des questions relatives à l'usage des écrans ?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

# DÉFI « 10 JOURS POUR VOIR AUTREMENT »



## QUESTIONNAIRE PARENTS - APRÈS L'ACTION

### VOTRE AVIS SUR L'ACTION

1) Globalement, quel est votre avis sur cette action ?

- Pas du tout satisfait     Plutôt pas satisfait  
 Plutôt satisfait     Tout à fait satisfait

Si vous n'êtes pas satisfait, pourquoi ?

.....

2) Suite au défi « 10 jours pour voir autrement », avez-vous constaté des changements chez votre (vos) enfant(s) ?

- Temps passé devant les écrans     Utilisation différente  
 Moins de fatigue, meilleure qualité de sommeil     Moins d'énerverment, d'irritabilité  
 Changement de comportement. Précisez : .....

.....

3) La réalisation du défi « 10 jours pour voir autrement » a été :

- Difficile     Assez difficile     Facile     Très facile

4) En tant que parent, avez-vous modifié l'utilisation que vous faites des écrans en famille ?

- Oui     Non

Si oui, comment ?

.....

5) Grâce au Défi, avez-vous découvert de nouvelles activités ?

- Oui     Non

Si oui, lesquelles ?

.....

6) Pensez-vous réaliser de nouveau ces activités avec votre (vos) enfant(s) ?

- Oui     Non     Ne sait pas

7) Votre participation au Défi a-t-elle permis des échanges différents avec votre (vos) enfant(s) ?

- Oui     Non

Si oui, pourquoi ?

.....

# LES ÉCRANS

...et nous !

**Ce guide a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage  
« Les écrans... et nous ! Promotion d'un usage raisonné des écrans »  
auquel ont participé les professionnels :**

De la Caisse d'Allocations Familiales de l'Eure  
De la Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale de Seine-Maritime  
De l'École des Parents et des Éducateurs de Seine-Maritime  
Du Groupement Académique de Prévention et d'Appui à la Sécurisation  
des Établissements de l'Eure et de la Seine-Maritime

**Rédaction : Mutualité Française Normandie**

Nathalie BOULET, Chargée de projets en prévention et promotion de la santé  
Gaëlle COINTRE, Chargée de projets en prévention et promotion de la santé  
Kossivi DAKÉ, Responsable d'activité prévention et promotion de la santé  
Violaine DURAND SIOHAN, Responsable d'activité prévention et promotion de la santé

