

Prévention de l'exposition précoce et intensive aux écrans

FICHES-ATELIERS

**par les étudiants en psychomotricité de
l'Institut de Formation en Psychomotricité de la Faculté
de Médecine Sorbonne Université-IFP-SU**

Sommaire

| | |
|---|-------|
| Présentation du document..... | 3 |
| 1. Ateliers de prise de conscience et de sensibilisation | |
| - Pour les plus jeunes: | |
| • Fiche-atelier 1 Ma semaine sans écrans..... | 4-5 |
| • Fiche-atelier 2 Histoire de marionnettes..... | 6 |
| • Fiche-atelier 3 “Qui est-ce?” à faire soi-même..... | 7 |
| - Pour les plus grands: | |
| • Fiche-atelier 4 Débat..... | 8 |
| • Fiche-atelier 5 Mon temps avec les écrans..... | 9 |
| • Fiche-atelier 6 Impact sur le développement et le fonctionnement..... | 10 |
| • Fiche-atelier 7 Questionnaire interactif..... | 11-13 |
| • Fiche-atelier 8 Le procès des écrans..... | 14 |
| • Fiche-atelier 9 Parcours quiz..... | 15 |
| • Fiche-atelier 10 Signalétique..... | 16 |
| • Fiche-atelier 11 Jeux de rôles..... | 17 |
| 2. Ateliers de repérage d'alternatives possibles | |
| - Pour les plus jeunes: | |
| • Fiche-atelier 12 Grand jeu de l’oie..... | 18-19 |
| - Pour les plus grands: | |
| • Fiche-atelier 13 Création de jeux de société..... | 20 |
| • Fiche-atelier 14 S’amuser sans écrans, est-ce possible?..... | 21 |
| 3. Outils transversaux | |
| • Fiche-atelier 15 Le grand quiz..... | 22-23 |
| • Fiche-atelier 16 Remise du diplôme de l’utilisateur aguerri..... | 24 |
| Crédits et remerciements..... | 25 |
| Quelques sources et références..... | 26 |

Suite à la mise en place du service sanitaire par le Gouvernement, dans le but que tous les étudiants en santé expérimentent la mise en oeuvre d'actions de prévention et de promotion en santé, l'Institut de Formation en Psychomotricité-IFP- de la Faculté de Médecine Sorbonne Université a été le premier IFP de ce dispositif pour les étudiants en psychomotricité. Ceux-ci ont dû s'outiller d'un bagage de ressources documentaires diversifiées et faire preuve de créativité pour permettre au public cible de s'informer en étant sensibilisé aux risques de l'exposition intensive et précoce aux écrans, de partager leurs interrogations et de modifier éventuellement leurs comportements face à ces outils. Les étudiants ont élaboré des activités de prévention en utilisant les spécificités afférentes à la formation de psychomotricien. Ils ont donc proposé des ateliers associés à l'expérience corporelle: parcours moteurs, débats, quiz, jeux de rôles, ateliers manuels, chansons, info-rencontres.

Les 16 fiches-ateliers présentées dans ce document sont disponibles comme ressources pour d'autres préventeurs souhaitant mettre en oeuvre des activités de sensibilisation aux risques liés aux écrans. Les fiches ont été regroupées sous trois objectifs soit; la prise de conscience et la sensibilisation, le repérage d'alternatives et la transversalité. Pour chaque fiche-atelier, vous trouverez:

- Le nom de l'atelier
- Le lieu d'intervention
- Le descriptif
- L'âge des participants
- Les objectifs
- Le déroulement de l'activité
- La durée
- Le matériel nécessaire

Bien que ces ateliers aient été créés pour des tranches d'âges spécifiques, nous laissons le soin aux futurs préventeurs, s'ils en tirent une source d'inspiration, de les adapter au public auquel ils s'adresseront.

1. Ateliers de prise de conscience et de sensibilisation

| Fiche-atelier 1 Ma semaine sans écrans | |
|---|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole maternelle |
| Descriptif: | Proposer un défi aux enfants et à leurs parents et pour lequel chacun est invité à réduire le temps passé devant les écrans. |
| Âge des participants: | 4-5 ans ainsi que les parents |
| Objectifs: | Travailler sur la notion de temps pour l'enfant (matin, midi, soir). Remplacer le temps passé devant les écrans par des moments d'interactions. |
| Déroulement de l'activité: | Les préventeurs sollicitent les parents ainsi que leurs enfants dans un enjeu familial afin qu'ils trouvent d'autres activités, jeux alternatifs pour pallier les temps d'écrans. Les préventeurs remettent aux enfants la veille, des cartes d'activités alternatives. |
| Durée: | Une semaine avec intervention chaque matin auprès des enfants pour connaître l'avancée du défi. |
| Matériel nécessaire: | Planning "Ma semaine sans écrans" remis en début de semaine et cartes d'images de différents jeux proposés à l'enfant. |



MA SEMAINE SANS ÉCRANS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI





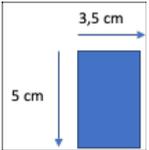
| Fiche-atelier 2 Histoire de marionnettes | |
|---|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole maternelle |
| Descriptif: | Deux marionnettes utilisées comme mascottes, sont venues de Paris. Elles accompagnent les enfants dans les échanges sur les écrans en parlant d'abord d'elles-mêmes; l'une aimant "beaucoup regarder la télé" et l'autre préférant les "jeux de construction". Elles se sont disputées car celle aimant beaucoup la télévision ne veut plus jouer avec son amie . |
| Âge des participants: | 4-5 ans |
| Objectifs: | Mettre en situation les enfants par le biais des marionnettes; l'une surexposée aux écrans et l'autre qui ne l'est pas. Susciter la curiosité, les réactions et commentaires des enfants sur le sujet, leurs émotions. Susciter l'imaginaire, la concentration et les interactions entre les marionnettes et les enfants. Les marionnettes proposent aux enfants de faire le défi de la semaine sans écrans avec elles. |
| Déroulement de l'activité: | Lors de moments calmes, les enfants s'assoient ensemble. Les marionnettes interviennent plusieurs fois dans la semaine dans un processus de continuité de l'histoire. |
| Durée: | 15-20 minutes |
| Matériel nécessaire: | 2 marionnettes, une petite valise pour chacune avec des photos de la capitale et autres objets selon le thème abordé. |



Un atelier très complet qui répond à la fois à des objectifs de sensibilisation et à la recherche d'alternatives. Une médiation très appréciée et bien adaptée aux plus jeunes.

Fiche-atelier 3

Jeu de "Qui est-ce ?" à faire soi-même

| | |
|----------------------------|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Créer avec les enfants un jeu de société. Il s'agit du jeu de « Qui est-ce ? ». Les enfants sont invités à réaliser leurs propres personnages nécessaires pour jouer. Après avoir créé le matériel nécessaire au jeu, celui-ci se joue à deux. Son but est de trouver le personnage de l'adversaire en lui posant des questions auxquelles il ne peut répondre que par OUI ou NON. |
| Âge des participants: | A partir de 6 ans ainsi que les parents |
| Objectifs: | Créer une activité qui ne nécessite aucun écran voire qui peut s'y substituer. <ul style="list-style-type: none"> ○ Le temps de création du jeu développe la créativité et la motricité fine des enfants. Ceux-ci sont invités à dessiner sur les cartes à jouer des personnages de leur choix. Ils devront les dessiner en double, ce qui mobilise leur faculté d'attention et de reproduction graphique. ○ Le temps de jeu sollicite le raisonnement, la capacité à faire des déductions et la compréhension des questions. |
| Déroulement de l'activité: | Pour créer le jeu (10 cartes soit 5 par joueurs). Demander aux enfants de : <ul style="list-style-type: none"> - Choisir 3 crayons de couleurs différentes - Dessiner 5 personnes différents grâce à ces trois couleurs - Redessiner les personnages sur 5 autres cartes différentes |
| Variante : | Compléter le jeu en rajoutant des cartes avec des nouveaux personnages dessinés ou avec des photos (copains, membres de la famille, etc...). |
| Durée: | Prévoir une heure pour la création du jeu. Possibilité de proposer à l'enfant de créer de nouvelles cartes en autonomie. |
| Matériel nécessaire: | <ul style="list-style-type: none"> - Cartes cartonnées (non transparentes) : <div style="text-align: right;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - 10 pinces à linge en bois qui peuvent tenir à la verticale - 3 crayons (feutres, crayons de couleur...) de couleurs différentes |

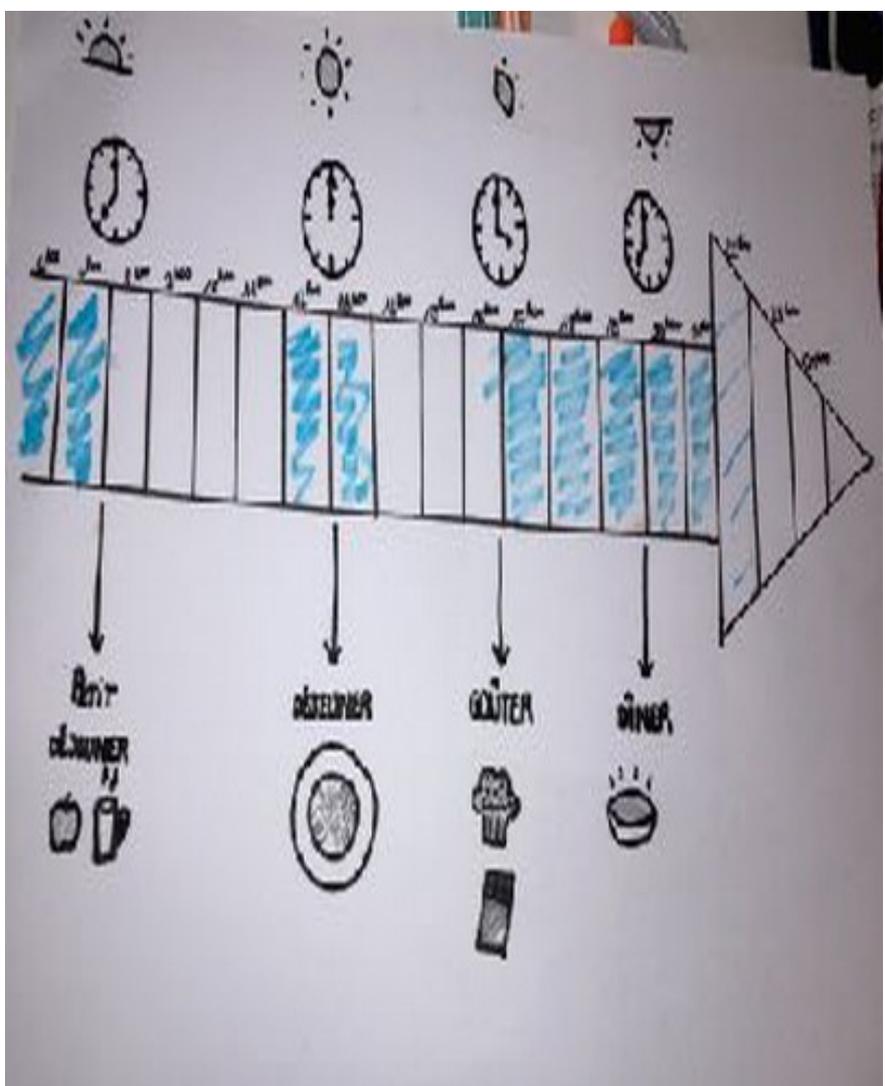


| Fiche-atelier 4 Débat | |
|--|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Activité débat de groupe faisant appel aux capacités de catégorisation, d'association et de sélection. La subjectivité des participants est mise en avant par les intervenants encourageant la prise de parole dans une discussion ouverte. |
| Âge des participants: | 8-11 ans |
| Objectifs: | Percevoir la place qu'occupent les écrans dans le quotidien des élèves. Permettre à l'enfant de s'informer sur les fonctions des différents écrans, les dangers sur soi et la santé. Évocation de ce que représente le besoin et sa différence avec le plaisir: notion de limite, frustration et régulation. |
| Déroulement de l'activité: | Des petites images annotées sont distribuées aux enfants. Ils doivent par la suite les catégoriser dans un tableau selon leur opinion (besoin/plaisir/risque/danger). Les vignettes reprennent les grandes notions telles que: l'alimentation, les activités physiques, le sommeil, les liens sociaux (famille, amis, école), les apprentissages, les comportements à risques et les écrans. Précision à faire pour sécuriser les participants: "pas de bonnes ou de mauvaises réponses". |
| Durée: | 15 minutes |
| Matériel nécessaire: | Tableau et vignettes avec petites images annotées |



Fiche-atelier 5
Mon temps avec les écrans

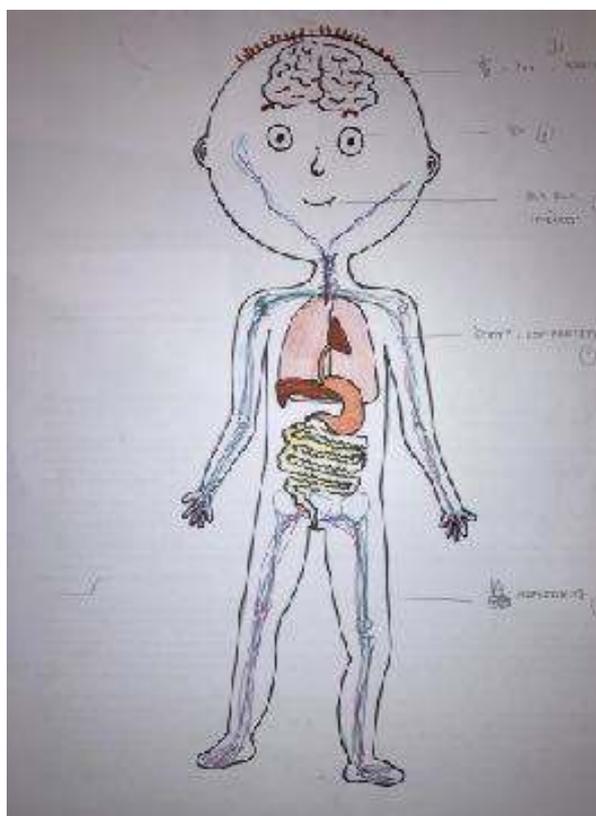
| | |
|----------------------------|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Visualisation du temps d'exposition aux écrans grâce à une frise coloriée de manière collective. |
| Âge des participants: | 8-11 ans |
| Objectifs: | Prendre conscience du temps consacré aux écrans ainsi qu'internet et de la place que cela occupe dans le quotidien des participants. Abord de la notion de temps et organisation de la journée. |
| Déroulement de l'activité: | En classe, faire une évaluation des temps d'écrans à main levée. Possibilité de réalisation de manière individuelle. |
| Durée: | 15 minutes |
| Matériel nécessaire: | Frise chronologique d'une journée |





Fiche-atelier 6
Impact sur le développement et le fonctionnement

| | |
|----------------------------|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Echanges et informations sur les dangers d'internet, la question du public/privé, de l'identité, les contenus inadaptés et le cyberharcèlement. Atelier centré sur les questionnements des enfants et leurs vécus. |
| Âge des participants: | 8-11 ans |
| Objectifs: | Prendre conscience des impacts des écrans sur le développement du corps humain dans sa globalité et comment en prendre soin. Aborder le corps dans ses aspects physique, physiologique, psycho-affectif et sensorimoteur. |
| Déroulement de l'activité: | Moment d'échange libre avec les enfants sur la thématique : "Que faites-vous sur les écrans (quels types, quoi, comment, contenu...) et en quoi cela vous procure-t-il du plaisir ?" Les points positifs seront abordés puis les impacts des écrans sur la santé ainsi que les grandes lignes du bien être, de la santé, les côtés négatifs, les répercussions sur le corps . |
| Durée: | 20-30 minutes |
| Matériel nécessaire: | Affiche dessin du corps humain pour visualiser et localiser les bénéfices et dangers des écrans sur l'humain. |



Permet d'aborder les conséquences de l'exposition intensive et précoce aux écrans de manière globale sans "diabolisation". Facilement adaptable aux différentes tranches d'âge.

Fiche-atelier 7
Questionnaire interactif

| | |
|----------------------------|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Questionnaire sur les habitudes des participants à la maison face aux écrans. |
| Âge des participants: | 9-10 ans |
| Objectifs: | Faire prendre conscience du temps passé sur les écrans et des risques pour la santé en cas de surexposition à ces derniers. Sensibiliser grâce à l'information. |
| Déroulement de l'activité: | Distribution d'un questionnaire aux enfants. Temps individuel pour le compléter. Discussion de groupe à partir de leur réponses. |
| Durée: | 1h |
| Matériel nécessaire: | Feuilles pour questionnaires et crayons |

QUESTIONNAIRE

PARTIE 1

1) Combien y a-t-il de télévisions dans ta maison ?

.....

2) Regardes-tu la télévision ?

- Oui
- Non

3) À quel moment de la journée la regardes-tu? (Pour répondre, entoure les images).



Le matin



En rentrant de l'école



En mangeant



Avant de dormir

4) Qu'est-ce que tu aimes faire quand tu n'es pas à l'école? (donne au moins 2 exemples)

.....

.....

5)

| La télé, les écrans... |
|--|
| <input type="checkbox"/> Ça fatigue les yeux ou <input type="checkbox"/> Ça ne fatigue pas les yeux |
| <input type="checkbox"/> J'aime toujours la/les regarder ou <input type="checkbox"/> Parfois ça ne me plaît pas de la/les regarder |
| <input type="checkbox"/> Ça m'empêche parfois de dormir ou <input type="checkbox"/> Ça ne m'empêche pas de dormir |

PARTIE 2

1) Penses-tu qu'à ton âge tu peux regarder :

- Tous les dessins animés
- Seulement certains dessins animés

2) Penses-tu qu'à ton âge tu peux regarder :

- Le journal télévisé
- Un film d'action
- Une émission de télé réalité
- Une série
- Un documentaire

3) Ce que tu vois à la télé,

- Ça te rend toujours heureux
- Parfois ça te rend triste
- Parfois ça te choque
- Parfois ça te fait peur

4) As-tu déjà vu ce signe à la télévision?



- Oui
- non

5) Si tu le vois, que t'indique-t-il?

- Je ne sais pas
- J'ai le droit de regarder car j'ai moins de 10 ans
- Je n'ai pas le droit de regarder car j'ai moins de 10 ans

PARTIE 3

1) Est-ce que tu as l'habitude de parler avec quelqu'un de ce que tu regardes à la télévision?

- Oui
- Non

Si oui, avec qui?

2) Si tu as vu quelque chose qui t'a choqué, qui t'a surpris ou qui t'a fait peur à la télévision, qu'est-ce que tu fais?

- Rien
- J'en parle avec mes amis ou mes frères et sœurs
- J'en parle avec mes parents ou avec un autre adulte



| Fiche-atelier 8 Le procès des écrans | |
|---|--|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Procès organisé par des groupes d'élèves sur le thème des écrans. |
| Âge des participants: | 8-11 ans |
| Objectifs: | Réfléchir de manière collective aux divers versants des écrans. Pousser son raisonnement. Savoir s'exprimer et organiser ses idées dans un objectif de convaincre l'autre. Prendre conscience des impacts et des avantages des écrans et savoir les partager. |
| Déroulement de l'activité: | Les élèves sont répartis en plusieurs groupes. Il y aura le groupe de la défense, les avocats ...qui devra trouver les points positifs afin de défendre les écrans. D'un autre côté, il y aura le camp de l'accusation . Ces groupes devront trouver les points négatifs afin de faire condamner les écrans. Le but sera de trouver une sentence « juste » pour les écrans , un équilibre pour savoir les utiliser correctement(en ressortir les points positifs sans impacter leur santé). Nous proposerons des sentences (mise à mort: suppression totale de tous écrans, placement sous surveillance: contrôle du contenu et du temps passé sur les écrans...) |
| Durée: | 60 minutes |
| Matériel nécessaire: | Simplement de l'imagination! (déguisements au besoin, mise en scène). |



Soutient la pensée réflexive et permet l'émergence des différents points de vue. Un atelier créatif et théâtral très apprécié des plus grands.

Fiche-atelier 9 Parcours quiz

| | |
|----------------------------|--|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Activité en 2 parties: a-Un parcours moteur associant une question à répondre à chaque étape b-La mise en commun des réponses en groupe avec discussion et débat. |
| Âge des participants: | 10-12 ans |
| Objectifs: | Associer l'engagement corporel avec les connaissances sur les risques liés aux écrans. Susciter la réflexion sur le thème. |
| Déroulement de l'activité: | Les participants sont munis d'un crayon et d'une feuille de papier pour indiquer leurs réponses. Tour à tour, ils franchissent un parcours moteur et répondent aux questions de chaque étape par vrai ou faux. Les animateurs reprennent ensuite chaque question et apportent des compléments d'information au questionnaire. Un exemple de questionnaire sur ce lien: Testez vos connaissances sur les écrans ! – Le bon usage des écrans (lebonusagedesecrans.fr) . |
| Durée: | 60 minutes |
| Matériel nécessaire: | Equipements sportifs (jeux de tir, ballons, cerceaux, limbo, plots, panier, jeux d'équilibre, quilles) Parcours modulable selon matériel à disposition. 1 question affichée à chaque étape, 1 feuille A5 pour réponse vrai ou faux pour chaque participant ainsi qu'un crayon. |

Nous sommes tous égaux face au risque de développer un usage problématique des écrans.

Vrai ou Faux ?



La pratique des écrans prolongée peut avoir de lourdes conséquences sur le squelette et les muscles.

Vrai ou Faux ?

Fiche-atelier 10 Signalétique

| | |
|----------------------------|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | A l'issue d'un temps d'information sur la signalétique jeunesse, atelier créatif consistant à réaliser un affichage signalétique. |
| Âge des participants: | 10-12 ans |
| Objectifs: | Permettre aux participants de prendre une posture critique en les impliquant dans le processus de prévention. Solliciter la démarche créative. |
| Déroulement de l'activité: | En petits groupes de 2 à 4, les participants sont invités à créer une version originale des différentes signalétiques en repérant des modifications à effectuer pour qu'elles soient plus parlantes pour eux. |
| Durée: | 2 séances de 50 minutes |
| Matériel nécessaire: | feuille blanche, papier cartonné, colle, feutres, crayons de couleurs, peinture, papier de soie, crépon, matériaux variés pour dessin et collage. |





Focus sur

Fiche-atelier 11 Jeux de Rôles

| | |
|----------------------------|--|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Atelier d'improvisation sous forme de sketches. |
| Âge des participants: | 10-12 ans |
| Objectifs: | Aborder différentes situations de mésusage des écrans en permettant aux participants d'exprimer leur ressenti et éventuellement leur vécu. Partager et co-construire des pratiques pour protéger et prendre en considération le point de vue des enfants et des adolescents ainsi exposés. |
| Déroulement de l'activité: | <p>Un thème par équipe de 5 est remis aux élèves. Après un temps d'élaboration en équipe (15 min.) présentation de la scénette. Débrief sur les impressions en fin de séance.</p> <p>Thèmes:</p> <ul style="list-style-type: none">- "Je suis choqué, ces images reviennent dans ma tête, je sais pas si je dois en parler!"- "J'ai vu à la télé quelque chose qui m'a fait peur."- "Ce que j'ai vu à la télé, ça ne m'a pas plu."- "Hier soir, j'ai tchaté avec un inconnu."- "Ils sont toujours sur leur portable!"- "Laissez-moi tranquille! je n'ai pas fini mon jeu sur la console."- "Ma photo a tourné sur les réseaux, je sais pas quoi faire."- "Je suis privé d'écrans, qu'est ce que je vais faire? je m'ennuie!"- "Je reçois une tonne d'insultes de manière anonyme, comment le dire?"- "J'ai fait beaucoup de nuits blanches sur la console ..."- "Avant il sortait avec nous maintenant il reste enfermé à jouer aux jeux vidéos dans sa chambre."- "Qui a piraté mon compte instagram?" |
| Durée: | 1 heure |
| Matériel nécessaire: | Cartons avec titres des sketches |

Aborde le mésusage des écrans. Permet d'animer la parole des plus grands sur des pratiques actuelles délicates.

★ **5**
grands pas
d'éléphant



★ Dandine toi
comme un
canard



★ **4**
sauts de
grenouille



★ 
Chante une
chanson que
tu as apprise
à l'école

★ Donne **2**
prénoms de la
classe qui
commence par
un
A

★ Trouve un mot
de
Syllabes **2**

★ **3**
petits pas
de souris



★ Déplace toi
comme un
serpent



★ Saute sur
place !



★ Trouve
quelque
chose de vert



★ Dis Bonjour
en langue des
signes



★ Donne **1**
prénom de la
classe qui
commence par
un
M

★ Cours le plus
vite possible



★ Imite le
Kangourou



★ Reproduis la
posture



★ Quel bruit font
l'abeille et le
bourdon ?



★ Quelles sont
les lettres de
ton prénom ?



★ Cite **3**
pièces de la
maison



Fiche-atelier 13
Création de jeux de société

| | |
|----------------------------|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Les enfants vont créer deux jeux de société avec lesquels ils pourront jouer par la suite. |
| Âge des participants: | 9-10 ans |
| Objectifs: | Se sentir en capacité de créer soi-même un jeu de société. Explorer des alternatives aux écrans en proposant une activité amusante en groupe. |
| Déroulement de l'activité: | La moitié de la classe créera un jeu de dominos pendant que l'autre moitié fera un memory. Pour les dominos, on attribue à chaque enfant environ deux dominos à reproduire (à dessiner au tableau pour les aider). Pour le memory, chaque enfant aura 2 cartes sur lesquelles il fera un dessin identique (au choix). Une fois les créations terminées, les enfants peuvent expérimenter les jeux. Il est possible de faire 2 jeux de memory et/ou 2 jeux de dominos s'il y a beaucoup d'enfants. |
| Durée: | 2 heures en comptant le temps de la création et le temps de jeux. |
| Matériel nécessaire: | Pour les dominos : morceaux de feuilles cartonnées découpés en rectangle + stylos/feutres noirs. Pour le memory : morceaux de feuilles découpés en carré + crayons à papier/de couleurs. |



| Fiche-atelier 14 S'amuser sans écrans, est-ce possible? | |
|--|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | Débats, échanges et réflexion collective avec un groupe classe conduisant à un "brainstorming" sur les activités qui pourraient remplacer les écrans au quotidien. Temps de dessin illustrant les idées ayant émergé. |
| Âge des participants: | 8-12 ans |
| Objectifs: | Faire participer les élèves au processus de réflexion soutenu par les intervenants. Développer chez l'enfant et l'adolescent, la capacité de choisir, sélectionner, diversifier ses activités. |
| Déroulement de l'activité: | Réalisation d'une affiche dessinée et coloriée par les élèves et qui restera dans l'école comme un support pour garder la trace de cet atelier de prévention. |
| Durée: | 1 à 2 séances de 45 minutes |
| Matériel nécessaire: | Grand papier mural, crayons de couleurs, feutres, gouache, peinture et pinceaux. |



3.Outils transversaux

| Fiche-atelier 15 Le grand quiz | |
|---|--|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | A l'issue de la semaine de prévention, faire un quiz synthèse animé en interaction avec toute la classe et conclure par la remise d'un diplôme. |
| Âge des participants: | 10-12 ans |
| Objectifs: | Permettre aux élèves de restituer les connaissances acquises lors des différents ateliers d'informations. Par la répétition de l'information, faciliter la mémorisation et la compréhension du message de sensibilisation. Valoriser, encourager l'expression individuelle sur le sujet. |
| Déroulement de l'activité: | Dans la classe les questions sont dites à l'oral par l'animateur. Les élèves répondent soit par écrit à même le questionnaire ou à l'oral. |
| Durée: | 50 min |
| Matériel nécessaire: | Quiz ci-contre ou adapté à l'âge et selon le contenu informatif transmis par les préventeurs, crayons et gommes à effacer si réponses à l'écrit. |

Le Grand QUIZ

Il est temps de faire la synthèse de tes connaissances!
Entoure la bonne réponse.

1-Les écrans sont-ils nos amis?

- a. Oui! A utiliser sans modération
- b. Non! Il faut bannir tous les écrans de notre vie
- c. Pas toujours! Nous devons être des utilisateurs avertis

2-Les écrans sont-ils recommandés aux enfants de moins de trois ans?

- a. Non! Ils peuvent nuire à leur développement (éveil, concentration, langage)
- b. Oui! Ils permettent aux bébés d'apprendre plein de choses.
- c. Oui! Surtout pour les calmer quand ils pleurent.

3-Que veut dire CSA?

- a. Conseil Suprême de l'Alimentation
- b. Conseil Supérieur de l'Audiovisuel
- c. Comité des Scènes d'Action

4-A quoi sert la signalétique?

- a. A nous prévenir des contenus et images adaptés à un certain âge
- b. A nous embêter
- c. A rien

5-Que dois-je faire si je vois des images choquantes?

- a. Ne pas en parler. Je n'avais qu'à pas aller sur ce site!
- b. En parler à une personne en qui j'ai confiance
- c. Retourner sur le site pour m'habituer à ces images

6-Qu'est-ce que l'addiction comportementale?

- a. C'est lorsqu'on est impoli
- b. C'est lorsqu'on aime faire quelque chose
- c. C'est lorsqu'on perd notre capacité à contrôler la pratique d'une activité; on dit qu'on est "accros"

7-Que peut entraîner le fait de regarder nos écrans tard le soir?

- a. Des troubles du sommeil, un dérèglement de la mélatonine.
- b. Rien du tout
- c. Une crise cardiaque

8-Y a-t-il des risques à passer plusieurs heures par jour devant les écrans?

- a. Aucun risque, je suis immunisé
- b. Oui! Le risque de se sentir seul, d'être anxieux, ou déprimé
- c. Non! parce que je joue aux jeux multijoueurs

9-Les réseaux sociaux sont-ils le meilleur endroit pour raconter ma vie?

- a. Non, il faut les bannir!
- b. Oui! Je peux faire des confidences à tous mes "amis" sur le "chat"
- c. Pas toute ma vie car j'ai aussi ma vie privée!

10-Le numéro de téléphone 3018 c'est:

- a. Net Ecoute, le numéro national, gratuit et confidentiel contre le cyberharcèlement et les problèmes des jeunes sur Internet et réseaux sociaux.
- b. Le numéro de la Police Nationale
- c. Le numéro du Samu (Service d'Aide Médicale d'Urgence)

11-Qu'est-ce qu'Internet ne peut pas m'apprendre? (Plusieurs réponses sont possibles)

- a. A partager mes idées à l'oral et par écrit
- b. A faire le sport et les activités artistiques que j'aime
- c. A être créatif, créative et inventer par moi-même

12 -A quel jeu puis-je m'amuser quand je ne suis pas devant un écran?

Ecris 5 idées d'alternatives: _____

Réponses: 1.c 2.a 3.b 4.a 5.b 6.c 7.a 8.b 9.c 10.a 11.abc

| Fiche-atelier 16 Remise du diplôme d'utilisateur aguerri | |
|---|---|
| Lieu d'intervention: | Ecole élémentaire |
| Descriptif: | A l'issue de la semaine de prévention, mettre en avant l'implication de chacun en le récompensant d'un diplôme d'utilisateur "aguerri". |
| Âge des participants: | 10-12 ans |
| Objectifs: | Valoriser la participation individuelle et collective. Laisser un souvenir matériel de la campagne avec les principaux messages à emporter avec soi. |
| Déroulement de l'activité: | Dans un moment qui se veut à la fois solennel et festif, tour à tour nominativement, les participants sont invités à s'avancer pour recevoir un diplôme sous les applaudissements des autres participants. Ce moment peut se conclure avec un goûter partagé. |
| Durée: | 30 minutes |
| Matériel nécessaire: | Diplôme imprimé pour chaque participant et enroulé d'un ruban rouge, musique d'ambiance. |



**Réalisation des ateliers par les étudiants de l'Institut de Formation en Psychomotricité de la
Faculté de Médecine Sorbonne Université:**

- Anouk Vallet et Marie Tavernier-ateliers no 1-2-12
- Margot Bourdier et Justine Chollet-atelier no 3
- Suzette Breuillot et Marine Cubizolles-ateliers no 4-5-6-8
- Marie Pommereau et Marie Pradet-ateliers no 7-13
- Joëlle Granchon Riolzir et Edith Fortin-ateliers no 9-10-11-14-15-16

Remerciements

Mme Anne Vachez Gatecel-Directrice de l'IFP-SU et Mme Cécile Pavot Lemoine-Coordinatrice pédagogique du service sanitaire.

M.Serge Tisseron-Psychiatre et Docteur en psychologie, Président Fondateur de l'Association 3-6-9-12.org

Aux enseignants et aux élèves des écoles maternelles et primaires ayant permis la réalisation du service sanitaire.

Quelques sources et références...

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

<https://moinsdecrans-pourlesenfants.jimdofree.com/jeu/>

Magazine La Santé en Action n°454 décembre 2020/ Ed. Santé Publique France

Guide de Survie pour Accros aux Ecrans, Serge Tisseron Ed. Nathan 2020

Les Ecrans, mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille, Dr Sylvie Dieu Osika, Ed Hatier, 2018

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, *Anses rapport d'expertise collective* Auto-saisine n° 2011-SA-0334 « 3Ds »

Jeu des trois figures <https://www.3figures.org/>

Ligue Nationale d'improvisation <https://lni.ca/lesreglementsofficiels/>

<https://lebonusagedesecrans.fr/quizz/>

<https://boutique.laclassed.fr/produit/projet-d-education-aux-ecrans>

