

## Ressources en accès libre quinzaine du numérique

**QUINZAINE DU NUMERIQUE  
DU 02 AU 13 OCTOBRE**

Théâtre Forum  
Mur de paroles  
Forum Métiers du numérique

A Polysonnance

JOURNEE SANS ECRAN  
MARDI 10 OCTOBRE

Parcours du smartphone  
Soirée Débat :  
"les jeunes et le numérique"

A la salle des Fêtes  
de Châteaulin

A la salle Arvest de  
Pleyben

CONTACT

Association POLYSONNANCE  
Pôle Jeunesse  
5 Quai Robert Alba  
29150 Châteaulin

02 98 86 13 11

infojeunes.ccp@polysonnance.com

La question des écrans et du numérique vous concerne, vous pose questions, comment accompagner nos adolescents, comment gérer les écrans pour éviter de les subir au quotidien, Comment préserver un temps déconnecté en famille ? Comment éviter la surexposition des plus petits ? Comment protéger et accompagner les enfants et les adolescents, en particulier sur les réseaux sociaux ? Comment faire des nouveaux médias des opportunités pour la création, l'éducation, le partage, le lien social ? Comment éviter qu'ils ne deviennent des causes d'isolement, de dépendance, de désinformation et de harcèlement ?

Sur Internet comme ailleurs, les enfants ont besoin de leurs parents pour être guidés. Pourtant, nombreux sont les parents qui se sentent démunis face aux pratiques numériques de leurs enfants : près d'un parent sur deux exprime un besoin d'accompagnement. (*L'étude "Parents, enfants et numérique" de l'UNAF - OPEN - IPSOS*).

Nous avons sélectionné quelques ressources pour vous guider dans vos questionnements (cliquez sur les liens hyper texte pour télécharger les documents, ou vous rendre sur la page hôte)

## La place des écrans dans la famille, accompagnement à la parentalité numérique

### Guide pratique « La famille Tout-Écran »



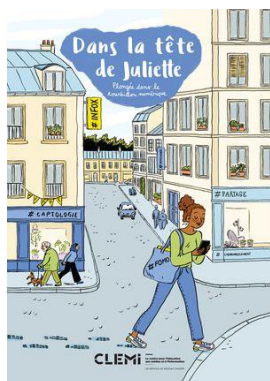
À destination des familles, mais aussi de l'ensemble des acteurs éducatifs et associatifs, le guide pratique "La famille Tout-Écran" fournit des éclairages utiles et des conseils pratiques, **basés sur une enquête de terrain**.

Ce guide sur **l'éducation aux médias et à l'information** aborde et entend répondre à des questions que tout un chacun peut se poser, telles que : Quels réflexes adopter face à la **désinformation** ? Comment **conseiller** vos enfants sur les réseaux sociaux et les **protéger** des images violentes ? Quelles sont **les règles à respecter** et à inventer dans ce monde d'ultra connexion dans lequel ils grandissent ?

Le rapport des enfants aux écrans est devenu une préoccupation majeure des parents. Faisons le point avec un pédopsychiatre, des psychologues et un médecin nutritionniste.

<https://www.cleml.fr/fr/famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran-1/gerer-le-temps-des-ecrans.html>

### Dans la tête de Juliette, ressource développée par Canopé et le Cleml



Cette BD (cliquez ici pour voir le descriptif) nous invite dans la tête d'une ado débordée par les sollicitations numériques. Elle permet aux parents de se questionner sur le rapport des plus jeunes aux écrans, en particulier avec leur smartphone. Elle peut être mise à disposition des familles (parents et enfants), dans sa version numérique, pour les inviter à comprendre plusieurs notions de leur "vie numérique", telles que la surcharge cognitive, les algorithmes de recommandation, la nomophobie, l'évaluation de l'information, l'identité numérique, le cyberharcèlement.

[Cliquez ici pour accéder à la ressource](#)



### Portail Je protège mon enfant :

(Campagne nationale de sensibilisation à la parentalité numérique)

La plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique, Découvrez la campagne pour vous aider à accompagner vos enfants dans un usage raisonné des écrans

[Cliquez ici pour télécharger le document](#)

## Educ.gouv



[La mallette des parents au numérique](#) est une plateforme d gouvernement à destination des familles pensée comme un véritable outil de co-éducation. Elle propose aux familles, sous forme d'infographies, des conseils simples pour comprendre l'intérêt du numérique à l'école et amener leurs enfants à une utilisation raisonnable et pertinente des outils numériques à la maison avec, en particulier des éclairages sur : La place et le fonctionnement des outils numériques à l'école, Comment utiliser le numérique à la maison, Comment encadrer l'utilisation du numérique à la maison

### Union national des associations familial



[Neuroscience et écrans : quel impact sur nos enfants ?](#)

[Rapport du haut conseil de la santé publique sur l'effet de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans :](#)

### **Ressources autour du Jeux vidéo :**



PédagoJeux est un collectif créé en 2008 avec une ambition : informer et sensibiliser les parents sur le jeu vidéo pour, in fine, créer les conditions d'une expérience positive et sereine du jeu vidéo au sein de la famille. PédagoJeux aborde toutes les facettes du jeu vidéo en présentant ses atouts mais aussi les sujets sensibles, sans angélisme, ni diabolisation. Dans cette perspective, le collectif s'est constitué autour des parties prenantes du jeu vidéo : pouvoirs publics, acteurs économiques, médias, joueurs et leurs familles. L'action de PédagoJeux se décline autour d'un site Internet, [pedagojeux.fr](http://pedagojeux.fr), pionnier des sites d'information et de sensibilisation à l'univers du jeu vidéo dédié aux parents et aux médiateurs éducatifs et d'actions de terrain en propre ou via ses partenaires.

[Cliquez ici pour accéder aux documents ressource](#)

### e-enfance



Reconnue d'utilité publique, l'Association e-Enfance est le précurseur depuis 18 ans dans la protection de l'Enfance sur internet et l'éducation à la citoyenneté numérique.

[En cliquant ici vous trouverez quelques ressources, autour de l'usage des jeux vidéo](#)

## Les réseaux sociaux et les adolescents : vers un accompagnement de la vie numérique

Ce guide, réalisé par Internet Sans Crainte et les Ceméa, aide les parents à accompagner leurs adolescents dans leur vie numérique avec des conseils concrets pour en discuter, protéger et adopter de bons réflexes en ligne en abordant 8 thématiques :



**Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran ? Comment aider vos ados à protéger leurs données personnelles sur les réseaux sociaux ? Comment aider vos ados à gérer leur image sur les réseaux sociaux ? Comment aider vos ados à repérer les fausses informations en ligne ? Comment protéger vos ados des contenus choquants ? Comment aborder**

**le sujet du cyberharcèlement avec vos ados ? Comment accompagner vos ados dans leur utilisation des jeux vidéo ? Comment identifier les coûts cachés des applications en ligne ?**

[Cliquez ici pour télécharger la ressource](#)



La plateforme [Internet Sans Crainte](#) propose également de courtes vidéos qui s'adressent spécifiquement aux familles. Le programme « [Parents, parlons-en](#) » s'attache en 5 vidéos à permettre aux parents d'aborder les **problématiques du harcèlement et du cyberharcèlement avec leurs enfants.**

Le programme [FamiNum](#) propose des vidéos et [un livret](#) pour accompagner la parentalité numérique, aider à mettre en place de bonnes pratiques des écrans à la maison et guider ses enfants dans leur vie numérique :

- [Comment lui parler de ses amis en ligne ?](#)
- [Pourquoi mettre en place le contrôle parental à la maison ?](#)
- [Comment expliquer à mon enfant qu'il n'a pas l'âge pour être sur un réseau social ?](#)
- [Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?](#)
- [Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?](#)
- Un guide pour aider à paramétrer correctement ses comptes de réseaux sociaux : [WhatsApp](#), [Snapchat](#), [TikTok](#), [Instagram](#), [Twitter](#)