

Fiche récapitulative : Les écrans, nous, et nos ados.

1 - Réduire le temps passé devant les écrans

<https://www.internetmatters.org/fr/resources/screen-time-tips-to-support-teens>

/ Comment aider les adolescents à équilibrer le temps d'écran. Principaux conseils pour aider les enfants de 14 ans et plus.

<https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2023-02-06/ces-cinq-applications-vo-nt-vous-aider-a-passer-moins-de-temps-sur-votre-smartphone-825a87ec-f9c9-4c0a-8b1a-684124aa2ee5> Exemples d'applications pour réduire le temps d'utilisation du téléphone.

<https://yakamedia.cemea.asso.fr/sites/default/files/upload/Guide%20Parents%20Ados%20Ecrans%201%20Temps%20d%20ecran.pdf> Infographie sur le temps passé sur les écrans.

2 - Améliorer la qualité et la pertinence du contenu pour chacun et se protéger contre les contenus inadaptés ou dangereux.

<https://pix.fr/> (gouv.) Pix est un service public en ligne français permettant à ses utilisateurs d'évaluer, de développer et de certifier leurs compétences numériques.

<https://www.promeneursdunet.fr/> (caf) Promeneurs du Net » est un réseau de professionnels issus de différentes structures qui interviennent dans le secteur de la jeunesse ou du soutien à la parentalité. Cette présence éducative sur Internet est une autre manière d'être en contact avec les jeunes et apparaît aujourd'hui comme un élément incontournable des politiques préventives, éducatives et sociales, en direction des jeunes.

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-outils-ecran/> (gouv.) Comment installer et configurer le contrôle parental sur vos appareils et consoles ? Comment paramétrer le filtrage de certains contenus sur les réseaux sociaux ? Comment activer un outil de limitation de temps d'écran ? Retrouvez ici toutes les informations utiles.

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

Les jeunes et le numérique, des clefs pour les accompagner. Guide très complet et pratique.

<https://www.lumni.fr/programme/resotuto>

Vidéo sous forme youtubeur.euse pour présenter les réseaux sociaux de manière funky pour les ados et leurs parents 12-18 ans.

<https://www.lemonde.fr/les-decodeurs> Les Décodeurs est une rubrique du site Web du quotidien français Le Monde créée le 10 mars 2014 et dont l'objectif est de vérifier des informations données sur des thématiques variées.

<https://www.lumni.fr/video/faut-il-avoir-peur-des-ia> Video de lumni sur l'IA

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/fr/policies/regulatory-framework-ai>

Legislation européenne sur l'IA

<https://www.internetmatters.org/fr/resources/online-gaming-advice/amazing-video-games-guide-for-families/> Selection de jeux vidéos pour jouer ensemble

<https://pausetonecran.com/est-ce-que-votre-jeune-utilise-le-chatbot-my-ai-de-snapchat/> Article de pause ton écran sur le chatbot My AI de Snapchat.

3 - Mieux profiter des écrans en famille et éviter les conflits autour des écrans.

<https://www.faminum.com> *FamiNum* est un site entièrement gratuit qui vous permet d'accompagner les usages du numérique à la maison en créant votre propre charte !

<https://irepsna.org/lessentiel-sur-lusage-des-ecrans-chez-soi-entre-nous-en-famille/> L'usage des écrans, chez soi, entre nous, en famille Mise à jour 2024 . Promotion santé Nouvelle-Aquitaine vous propose des ressources pour aborder l'usage des écrans, parler éducation aux médias et favoriser le débat autour du numérique.

<https://www.mpedia.fr/art-ecrans-adolescent/> Écrans & adolescent : parents, tenez bons... et donnez l'exemple ! Petit guide pratique.

<https://pausetonecran.com/quand-les-ecrans-creent-des-conflits-parent-ado/>
petit article sur les conflits parents/ados

4 - Mieux nous informer sur le bon usage des écrans et leurs risques sur la santé.

<https://pausetonecran.com/> (Capsana. Quebec) PAUSE fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Elle invite les jeunes adultes, les enfants et leurs parents à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques afin de profiter des avantages d'Internet sans en subir les méfaits

<https://presse.ramsaygds.fr/communiqu/212926/-Jeunes-ecrans-pour-meilleur-pour-pire-72-15-25-ans-entretiennent-relation-toxique-avec-leur-telephone?cm=1> Enquête Ramsay santé sur la relation entre les jeunes et leurs écrans

https://www.francetvinfo.fr/societe/education/enfant-et-ecrans-c-est-toute-une-generation-dont-l-avenir-est-en-jeu-alerte-une-specialiste_6517103.html Article sur l'addiction aux écrans pour les plus jeunes.

5 - Cyberharcèlement

<https://www.cnil.fr/fr/cyberviolences-et-cyberharcèlement-que-faire> Article du cnil sur le cyberharcèlement.

<https://www.youtube.com/watch?v=WLIEDOAugVM> Vidéo sur l'accompagnement lié au cyberharcèlement.

<https://www.youtube.com/watch?v=ATrNTLVZvFM> vidéo lumni : lutter contre le cyberharcèlement.

6 - Sites pour débusquer les fake news:

<https://www.hoaxbuster.com/> plateforme collaborative contre la désinformation

<https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/> Les décodeurs du journal *Le Monde* : une dizaine de journalistes décryptent l'actualité dans cette rubrique créée en 2014, après 3 ans de fonctionnement sous forme de blog. Ils proposent depuis 2017 le Décodex, moteur de recherche devant servir d'outil d'évaluation de la fiabilité des sources d'information.

<https://www.francetvinfo.fr/vrai-ou-fake/> *France info* : la plateforme de factchecking et de debunking de l'ensemble de l'audiovisuel public. Elle rassemble des contenus produits par Arte, l'Institut national de l'audiovisuel, France Médias Monde, France Télévisions, Radio France et TV5 Monde

<https://tineye.com/> vérification d'images et de photos sur internet