

# Accompagner un usage raisonné des écrans

chez les enfants,  
les jeunes et leurs parents



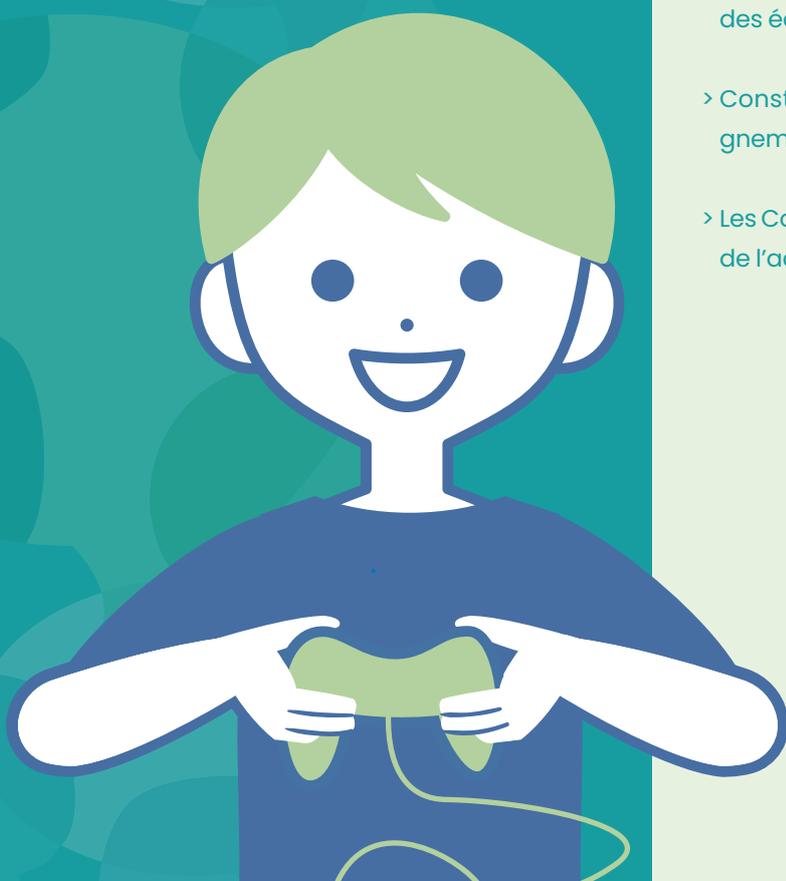
Des **ressources** pour soutenir  
les acteurs et les projets normands

## Accompagner un usage raisonné des écrans chez les enfants, les jeunes et leurs parents

En quelques années l'usage des écrans (smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeu) s'est imposé dans le quotidien de la plupart des familles. Les professionnels s'interrogent aujourd'hui des conséquences, sur la santé des enfants et des jeunes, des mésusages des écrans : troubles du sommeil, développement de l'enfant perturbé, sédentarité, mauvaise alimentation, santé mentale et / ou santé sexuelle dégradée et cyberharcèlement...

Pour cela, l'Agence Régionale de Santé Normandie développe une stratégie d'accompagnement à l'usage raisonné des écrans (**site internet de l'ARS Normandie**) et soutient une offre de service d'intervenants ressources en Normandie. Ces intervenants œuvrent pour un usage raisonné des écrans s'appuyant principalement sur le développement des compétences psychosociales : savoir prendre de la distance par rapport à sa pratique, avoir l'esprit critique, apprendre à gérer son rapport aux écrans... ainsi que sur les compétences parentales, les parents étant les premiers repères de l'enfant et responsables du cadre dans lequel il utilise les écrans.

[www.normandie.ars.sante.fr/ecrans-jeux-video-et-addictions](http://www.normandie.ars.sante.fr/ecrans-jeux-video-et-addictions)



### Sensibiliser les acteurs

Les **AROEVEN**, les **CEMEA**, la **Ligue de l'enseignement**, l'**UFCV**, ainsi que la **Mutualité Française Normandie** sensibilisent, en présentiel, les acteurs normands de la petite enfance, de l'enfance, la jeunesse et la parentalité, en fonction de leurs besoins, sur l'usage raisonné des écrans. Ces sensibilisations durent environ 2 heures et permettent aux acteurs de mieux comprendre les enjeux d'un accompagnement à l'usage des écrans.

La Mutualité Française Normandie propose également de réaliser ces sensibilisations, en distanciel.

### Former les acteurs

**Promotion Santé Normandie** développe une offre de formation de plusieurs jours, construite, à la carte en fonction des besoins du territoire ou de la structure, à destination des acteurs éducatifs, d'insertion, sociaux et médico-sociaux, sur :

- > Mieux comprendre les usages et mésusages des écrans
- > Construire un projet global d'accompagnement à l'usage des écrans
- > Les Compétences psychosociales au service de l'accompagnement à l'usage des écrans

## Être accompagné dans la construction de son projet

A l'échelle des territoires, les acteurs de terrain sont accompagnés dans la construction de leurs projets :

> **Par les coordonnateurs de promotion de la santé normands et les conseillers méthodologique de territoire de Promotion Santé Normandie.**

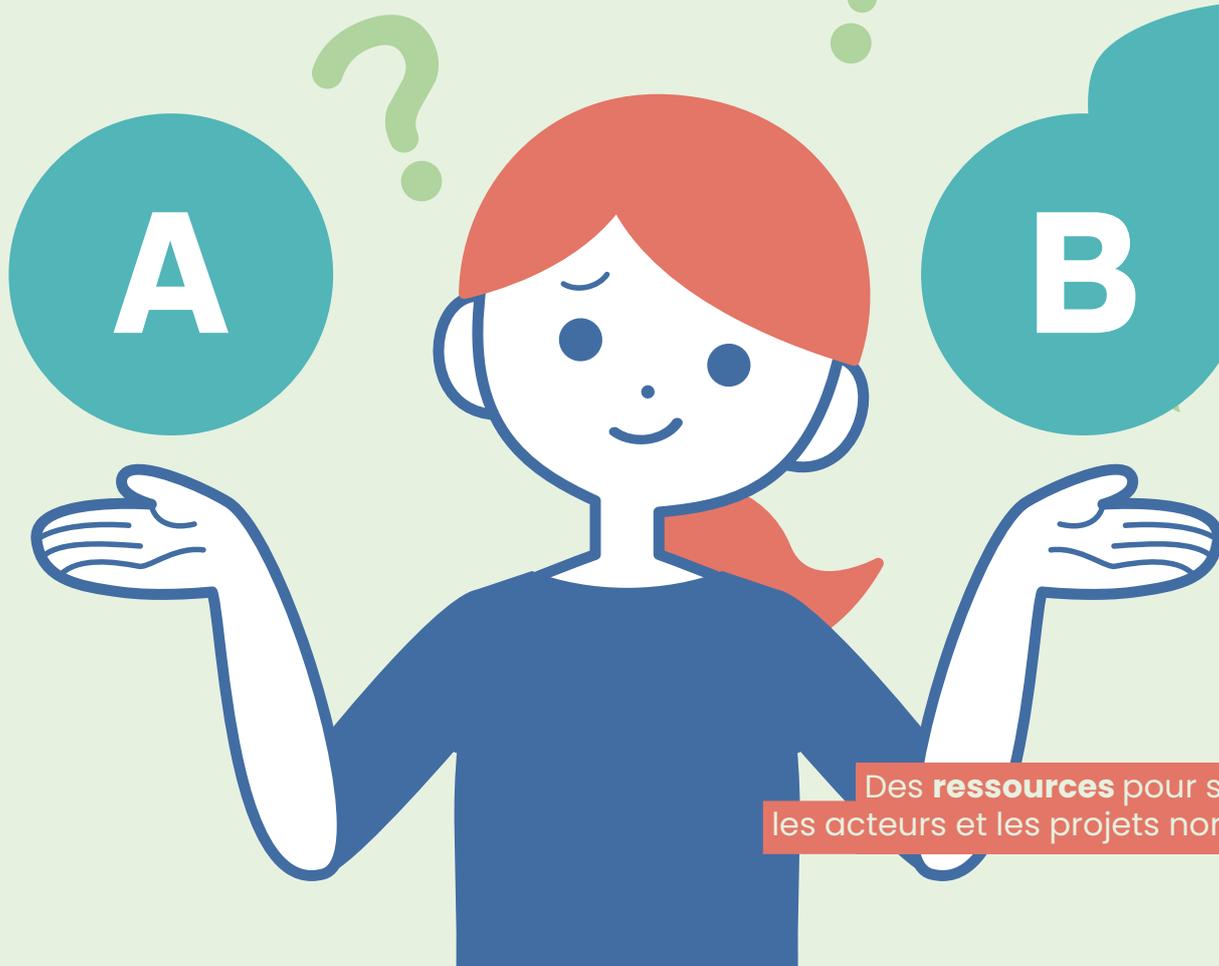
Cet accompagnement méthodologique s'opère sur tout ou partie des étapes de construction d'un projet, dans une approche globale des écrans.

**Site Santé et territoires :**

[www.promotion-sante-territoire-normandie.org](http://www.promotion-sante-territoire-normandie.org)

> **Par la Mutualité Française Normandie.** A destination de tout acteur désireux de mettre en place un projet autour des écrans en lien avec la parentalité.

> **Par les AROEVEN, les CEMEA, la Ligue de l'enseignement, l'UFCV.** A destination des acteurs d'un même territoire, cet accompagnement vise la création d'ateliers de plusieurs séances d'animation collective, à destination d'un public, dans une perspective d'autonomisation des acteurs.



Des **ressources** pour soutenir les acteurs et les projets normands

## Accéder à des outils/supports pédagogiques

**Promotion Santé Normandie** et le réseau documentaire normand (pédagothèques et points relais documentaires) mettent à la disposition des acteurs de nombreux outils d'intervention d'éducation à l'usage raisonné des écrans. Un conseil pédagogique est fourni quant aux choix des outils d'intervention ainsi qu'une aide à la construction de séances d'animation collective auprès d'un public.

**Contact :**

[www.promotion-sante-normandie.org/documentation](http://www.promotion-sante-normandie.org/documentation)

**Accéder à la base de données des outils d'intervention :**

[www.bib-bop.org/index.php](http://www.bib-bop.org/index.php)

Promotion Santé Normandie organise, chaque année, des journées de découverte des outils sur le thème de l'éducation aux écrans : [www.promotion-sante-normandie.org/formation](http://www.promotion-sante-normandie.org/formation)

**Avec le soutien de la Région et de l'ARS, une série de capsules vidéo destinées aux jeunes et à leurs parents est disponible :**



Référentiel dans et hors milieu scolaire

Promotion Santé Normandie propose un guide pour accompagner chaque acteur dans la construction d'une intervention / un programme d'actions en suivant une démarche méthodologique et en respectant des lignes directrices en termes de contenus d'intervention.

*[Lien vers le guide](#)*

**La Mutualité Française Normandie** met à disposition des acteurs de prévention de nombreux outils pédagogiques et ludiques pour découvrir l'impact d'une exposition excessive des écrans sur la santé de l'enfant et fournir quelques conseils pour une utilisation raisonnée.

Plusieurs supports de sensibilisation ont été créés, ils permettent de :

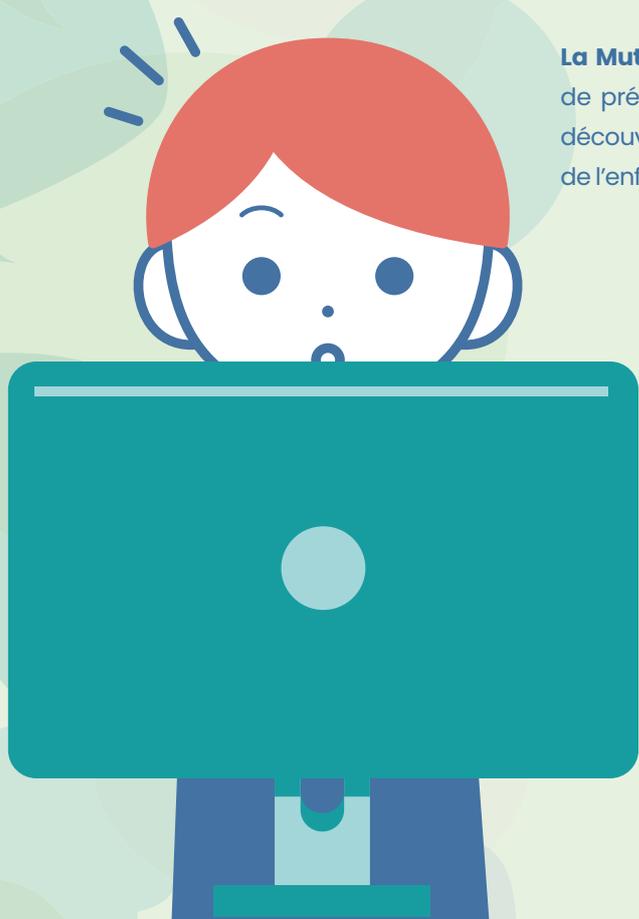
- > Favoriser les échanges autour de la thématique,
- > Apporter des informations,
- > Développer l'esprit critique,
- > Favoriser des alternatives à l'usage des écrans.

**Lien :** [normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous](http://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous)

**Les CEMEA** proposent des ressources pédagogiques pour accompagner les jeunes (et les moins jeunes) vers un usage raisonné et éclairé des réseaux sociaux et autres environnements et application numériques.

**Lien :** Réseaux sociaux, où en êtes-vous ?

Testez et approfondissez vos connaissances | Yakamedia ([cemea.asso.fr](http://cemea.asso.fr))



## Agir, auprès des publics, de façon préventive, pour un usage raisonné des écrans

La Mutualité Française Normandie intervient auprès des parents, dans une démarche de soutien à la parentalité :

### Parents d'enfants de moins de 3 ans

- > Conférence ou atelier en présentiel ou distanciel, d'environ 1 à 2 heure (adaptable).
- > Animés par : Orthophoniste, psychologue, psychomotricien, etc.
- > Sur : la place des écrans dans le développement de l'enfant, du langage et de la motricité.

### Parents d'enfants de 3 à 6 ans

- > Conférence ou atelier en présentiel ou distanciel, d'environ 1 à 2 heure (adaptable).
- > Animés par : Orthophoniste, psychologue, psychomotricien, etc.
- > Sur : l'introduction progressive des écrans dans la vie de l'enfant et de sa famille, sur l'accompagnement, etc.

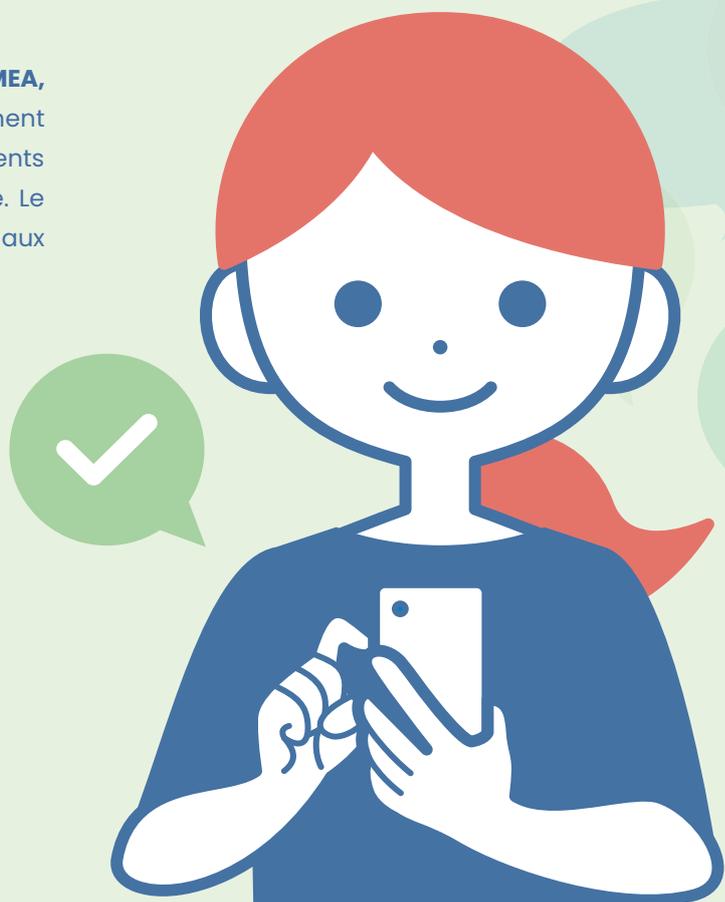
### Parents d'enfants de 6 à 12 ans

- > Conférence ou atelier en présentiel ou distanciel, d'environ 1 à 2 heure (adaptable).
- > Animés par : psychologue, coach en parentalité, chargé de prévention, etc.
- > Sur : l'accompagnement à l'usage des écrans la place des écrans dans la relation parents-enfants, un focus sur les jeux vidéo, portable, réseaux sociaux, etc.

Dans et hors milieu scolaire, **les AROEVEN, les CEMEA, la Ligue de l'enseignement, l'UFCV**, interviennent auprès des enfants, des jeunes et de leurs parents à l'occasion de séances d'animation collective. Le contenu de ces séances d'animation est adapté aux besoins des publics visés.

### A noter

Les actions visant l'accompagnement à un usage raisonné des écrans en milieu scolaire sont portées et financées dans le cadre des démarches de Comités d'Education à la Santé, à la Citoyenneté et à l'Environnement inter-degré ou inter-établissement (CESCE I).



Des **ressources** pour soutenir les acteurs et les projets normands

**Accompagner un usage raisonné des écrans**  
chez les enfants, les jeunes et leurs parents

<b>Synthèse</b>	Sensibilisation	Formation	Accompagnement méthodologique	Mise à disposition d'outils/ supports pédagogiques	Animation auprès des publics
<b>AROEVEN</b>	✓		✓		✓
<b>CEMEA</b>	✓		✓	✓	✓
<b>Ligue de l'enseignement</b>	✓		✓		✓
<b>Mutualité Française Normandie</b>	✓		✓	✓	✓
<b>Promotion Santé Normandie</b>		✓	✓	✓	
<b>UFCV</b>	✓		✓		✓

### **AROEVEN**

Association d'éducation populaire complémentaire de l'enseignement public.

Les Aroeven interviennent sous formes d'activités ludiques et participatives.

#### **AROEVEN de Rouen (Eure et Seine Maritime)**

**Nom / Prénom :** FEREOLE Félix

**Fonction :** Formateur

**Numéro de téléphone :** 06 20 68 55 89

**Adresse mail :** f.fereol@aroeven.fr

#### **L'AROEVEN de Caen (Orne, Manche et Calvados)**

**Nom/Prénom :** NIOBEY Rémi

**Fonction :** Responsable secteur formation

**Numéro de téléphone :** 02 31 94 56 95

**Adresse e mail :** r.niobey@aroven.fr

### **CEMEA**

Association d'éducation populaire reconnue d'utilité publique et organisme de formation dans le domaine de l'éducation. Les CEMEA interviennent depuis plus de 10 ans, auprès des lycéens normand, sur les sujets des réseaux sociaux et de la citoyenneté en ligne.

**Nom / Prénom :** JAROSSAY Léo

**Fonction :** animateur/formateur

**Numéro de téléphone :** 06 74 31 00 74

**Adresse mail :**

leo.jarossay@cemea.asso.fr

## Mutualité Française Normandie

Acteur de Santé Publique, la Mutualité Française Normandie œuvre au quotidien pour favoriser l'accès aux soins et à la prévention pour tous. Notre équipe de spécialiste en prévention et promotion de la santé pilote le projet « Les écrans... et nous ! » depuis 2016 en Normandie. Afin de répondre plus spécifiquement aux enjeux de cette thématique, 2 de nos membres sont ambassadeurs de l'association 3-6-9-12.

**Nom/ Prénom :** Service Prévention et Promotion de la Santé

**Fonction :** Responsables d'activités Prévention et Promotion de la Santé

**Numéro de téléphone :** 02 31 94 96 96

**Adresse mail :**  
prevention@normandie.mutualite.fr

## UFCV

Depuis sa création en 1907, l'UFCV s'engage au service de la vie sociale des collectivités, en déployant des actions d'animation, de loisirs, de formation, d'insertion et de soutien aux dispositifs d'engagement. Présente dans toute la France métropolitaine, l'association s'appuie sur ses 1 300 salariés, 900 adhérents et 5 000 bénévoles et volontaires pour accompagner les personnes dans leur parcours de vie, développer le lien social et lutter contre toutes les formes d'exclusion. Au quotidien, elle porte à travers son projet une attention particulière aux personnes en situation de vulnérabilité.

**Nom/ Prénom :** BOUDINEAU David

**Fonction :** Responsable Animation Territoriale

**Numéro de téléphone :** 06 04 93 36 87

**Adresse mail :** david.boudineau@ufcv.fr

## Ligue de l'enseignement

La Ligue de l'Enseignement œuvre dans le champ de la formation de l'accompagnement aux projets éducatifs de territoire et de l'organisation d'ACM. Depuis plusieurs années la Ligue accompagne les enfants, les acteurs éducatifs, les familles sur l'usage du Numérique, l'éducation aux médias.

**Nom/ Prénom :** MASSON-BLIN Guillaume

**Fonction :** responsable service formation

**Numéro de téléphone :** 0762652512

**Adresse mail :**  
formations.pet@laliguenormandie.org

## Promotion Santé Normandie

Promotion Santé Normandie a pour finalité de contribuer à l'amélioration de l'état de santé globale de la population. Composée de professionnels qualifiés, cette association normande accompagne les politiques de santé publique, exerce un rôle de soutien et d'expertise dans leurs domaines de compétence : l'éducation pour la santé, l'éducation thérapeutique du patient et plus globalement la promotion de la santé. Membre de la fédération promotion santé, Promotion Santé Normandie appartient au principal réseau généraliste en éducation et promotion de la santé en France.

**Nom/ Prénom :** DESBLES Chloé

**Fonction :** Chargée de projets et d'ingénierie

**Numéro de téléphone :** 02 32 18 07 60

**Adresse mail :**  
cdesbles@promotion-sante-normandie.org

Des **ressources** pour soutenir les acteurs et les projets normands

## Agir dans les situations d'usage problématique des écrans

Face à une situation d'usage problématique des écrans, il est recommandé de se diriger vers une consultation spécialisée.

### Les signes devant alerter sont :

- > Comportement exclusif
- > Perte de contrôle
- > Sentiment de manque/Malaise à la déconnexion
- > Comportement générant de la souffrance

Les centres médico-psychologiques (CMP), les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP), les Maisons des Adolescents (MDA), ainsi que certains services d'addictologie possèdent les ressources pour accompagner le jeune et sa famille sur le plan psychologique et social afin de revenir vers un usage raisonné des écrans.

Il peut s'agir d'une unique consultation afin de restaurer le dialogue avec le jeune si la famille est en difficulté, ou d'une prise en charge plus longue selon la sévérité des symptômes.

### Pour en savoir plus sur :

