



1. Ressources documentaires :

- Apprivoiser les écrans et grandir, Serge Tisseron, Eres, 2017

Les usages des écrans ne peuvent pas être les mêmes à chaque étape de la vie. La règle « 3-6-9-12 », qui s'appuie sur des âges clés dans l'évolution de l'enfant, constitue une feuille de route pour un usage raisonné des écrans, de la naissance à la majorité, et au-delà. En effet, confrontés à la fois aux propositions des industriels et aux exigences grandissantes de leurs enfants, les parents ne savent plus sur quelles règles se baser pour répondre à leurs sollicitations. La règle « 3-6-9-12 » répond à leurs questions les plus urgentes. Mais on se tromperait si on croyait que son but est seulement de fixer des limites à la consommation des écrans. Leur stigmatisation serait tout aussi absurde que leur idéalisation. Cet ouvrage a pour but d'aider les parents et les pédagogues à les utiliser pour le meilleur et à éviter leurs pièges. Afin que nos enfants apprennent non seulement à se protéger et se diriger dans les écrans, mais aussi à les utiliser pour renouveler le monde.

- L'enfant et les écrans, Sylvie Bourcier, Hopital Sainte-Justine, 2011
- L'enfant, les robots et les écrans - Nouvelles médiations thérapeutiques. Nouvelles médiations thérapeutiques, Serge Tisseron, Frédéric Tordo, Dunod, 2017
- Génération internet. Comment les écrans rendent nos enfants immatures et déprimés, Jean M. Twengue , Serge Tisseron , Mardaga, 2018
- Sous le regard de l'écran - La réception du petit écran dans les familles populaires. Pratiques télévisuelles dans les familles populaires d'aujourd'hui, Olivier Masclet, Armand Clin, 2018
- Les écrans de nos enfants. Pour le meilleur et pour le pire ? Marika Bergès-Bounes, Jean-Marie Forget, Eres, 2017
-
- Quand les écrans deviennent neurotoxiques. Protégeons le cerveau de nos enfants ! Sabine Duflo, Marabout, 2018

Télé allumée en permanence, dessins animés pour mieux faire avaler les repas, jeux sur appli pour calmer les cris, parents rivés sur leurs téléphones, il en faut peu pour rendre son enfant accro aux écrans. Les Centres médicaux psychologiques sont assaillis de très jeunes enfants, surexposés aux écrans dès le berceau, qui présentent des symptômes en tout point semblables à ceux des enfants autistes, ou avec des troubles massifs de l'attention. Retards important de langage, grande agitation, absence de coopération, manque de concentration, comportements violents et addictifs, isolement, à travers la

présentation de nombreux cas de patients, Sabine Duflo, psychologue clinicienne, pousse un cri d'alerte : les écrans sont des retardateurs puissants du développement des compétences cognitives et relationnelles. Mais en supprimant ou en régulant fortement leur usage, il est possible de modifier très rapidement et profondément les symptômes de troubles d'allure autistique ou de TDAH. Elle propose ainsi des solutions simples, applicables et déjà testées avec les familles, notamment la méthode des 4 temps sans écrans (smartphone/tablette/TV/Jeux vidéos/ordinateur) : Pas d'écran le matin, Pas pendant les repas, Pas avant de se coucher, Pas dans la chambre de l'enfant

- Comment utiliser les écrans en famille. Petit guide à l'usage des parents 3.0, Elena Pasquinelli, Odile Jacob 2018
- L'écran et la souris, S Girardet, Puig Rosado, Hatier, 2006
- L'enfant et l'adolescent face au numérique, J C Nayedi
- Télé et jeux vidéos, M Deny et M Stora, Nathan, 2010
- [Les écrans](#). Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille, Sylvie Dieu Osika, Hatier, 2018

Où que l'on se tourne, les écrans sont partout autour de nous. Dans la rue, dans les magasins, chez soi, à l'école... Mais avons-nous conscience de l'impact qu'ils ont sur nos enfants ? Qu'ils soient utilisés de manière mesurée ou systématique, les enfants, des plus jeunes aux adolescents, y sont confrontés pour le meilleur, comme pour le pire. Ce livre contient : - Des éclairages et des chiffres sur l'impact des écrans sur les apprentissages et le développement cérébral des enfants ; - 10 clés efficaces et éprouvées pour utiliser sans abus et de manière constructive les écrans à la maison.

•

2. **Ressources numériques** :

- <http://www.cite-sciences.fr/fr/ressources/bibliotheque-en-ligne/dossiers-documentaires/les-jeunes-et-le-numerique/les-jeunes-passent-ils-trop-de-temps-sur-les-ecrans/>
- <https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA>

https://www.caf.fr/sites/default/files/caf/281/Documents/Parentalité/Ressources_documentaires_Cesel.pdf

- <https://www.sciencesetavenir.fr/sante/sommeil/trop-d-ecrans-et-pas-assez-de->

- Ressource audio : Carmen de Stromae

3. **Littérature Jeunesse** :

- Les écrans, collection mes p'tites questions (6-8ans), Milan, 2017
- Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi et tes parents de Serge Tisseron, Nathan, 2015

L'auteur décrypte 15 situations liées à la sur - utilisation des écrans pour les enfants, avec pour chacune un plan d'action, afin que l'enfant aigüise son esprit critique et se prenne en main pour mieux gérer ses écrans. Dès 9 ans

- La famille tout écran, guide du CLEMI, (téléchargeable : <https://www.cleml.fr/fr/guide-famille/le-guide-pratique-la-famille-tout-ecran.html>)
- Accros aux écrans, Philippe Godard, C ton monde, Milan, 2011 – Niveau Collège
- Les P'tits Cirés : Marre des écrans, Tristan Pichard et Delphine Garcia, Lucius Solus, 2018

« Les vacances c'est pas fait pour rester sur les écrans, mais pour aller dehors ! » "Les p'tits cirés", une enfance en vacances ! Une nouvelle collection jeunesse pour les 4-7 ans.

- Lili se fait piéger sur Internet, Dominique De Saint Mars, Serge Bloch. - Paris : Calligram, 2006. - 45 p. - (Ainsi va la vie).

Permalien : http://doc.hubsante.org/index.php?lvl=notice_display&id=58373 Résumé : Il y a un nouvel ordi chez Max et Lili et les parents n'ont pas encore installé le " contrôle parental "... Le temps de tomber dans des pièges et de faire quelques cyberbêtises ! Ce livre parle d'internet, cet immense réseau qui relie tous les ordinateurs pour s'informer, jouer, se parler avec une liberté nouvelle. Public : Enfant 6-11

- Guide de survie à destination des aventuriers d'internet ou comment protéger ses libertés en milieu numérique "hostile" [Guide pédagogique] Association CECIL (Centre d'Etude sur la Citoyenneté, l'Informatisation et les Libertés) Paris ; Ligue des droits de l'Homme, Paris. - Paris : CECIL, 2016/07. - 68 p.

Permalien : http://doc.hubsante.org/index.php?lvl=notice_display&id=60616 Résumé : Ce guide imprimé vise à sensibiliser les usagers internautes aux dangers liés au profilage, aux publicités ciblées, et aux différentes mesures restrictives de libertés, à assimiler des bonnes pratiques pour mieux défendre les vies privées et les libertés, à améliorer la

maîtrise des outils numériques courants comme le navigateur, les mots de passe ou les cookies et enfin à favoriser l'adoption de mesures et d'outils simples et Les écrans et les réseaux sociaux : intérêts et risques - Avril 2018 18 pratiques pour se protéger, tels que les dispositifs anti-traceurs, les techniques de chiffrement ou le recours aux réseaux « anonymisants ». Le livret composé de 68 pages est la version imprimée de 12 fiches pratiques disponibles sur le site du CECIL : www.lececil.org/fiches Les fiches proposent des pistes pratiques et utiles pour mieux appréhender les problématiques liées à la traçabilité en ligne

- Papa est connecté, Philippe de Kommeter (album), De la Martinière Jeunesse, 2015

Un petit pingouin se désespère de voir son connecté de père l'œil sans cesse rivé à son écran et peu disposé à passer du temps avec sa famille : dès le matin, il lit son journal en ligne, consulte la météo, échange avec ses amis virtuels sur Icebook. Quand il est sur son ordinateur, Papa ne répond plus, il surfe ! Elle semble loin l'époque où l'enfant avait un papa pour de vrai. « En fait, moi j'ai un papa virtuel ! » Mais un matin, c'est le drame, papa n'a plus de connexion, ni dans l'igloo, ni sur la banquise.

- Clic, clic danger ! Jeanne Wallis et Tony Ross (album), Gallimard jeunesse, 2014

Pour évoquer les dangers d'Internet avec les plus jeunes.

- On n'a pas allumé la télé, Bénédicte Rivière, l'Elan vert, 2017

Luce et Robin n'ont pas la possibilité de regarder la télévision aujourd'hui... Que faire ? Avec un brin d'imagination, frère et sœur vont devenir tour à tour, magiciens, pirates, aventuriers en transformant chaque pièce de la maison en un lieu magique ! Dès 6 ans.

- Le plus beau jour de ma vie, Béatrice Ruffié Lacas – Zaü, Utopique 2016

Un soir, Louis demande à son père, à sa mère, à sa grande sœur quel était le plus beau jour de leur vie. Chacun lui répond rapidement, avant de replonger qui dans son émission de cuisine (le père), qui sur son ordinateur (la mère), qui sur son téléphone (la sœur). Le soir, à table, pendant le repas silencieux, Louis lâche que c'était le jour de la tempête. Étonnement général, jusqu'à ce que Louis évoque cette soirée, où toute la famille était réunie dans le salon. Alors, on décide de jouer tous ensemble, et d'éteindre les écrans.

- La merveilleuse machine à se faire des amis, Nick Bland, éditions Scholastic, 2017

Pep est une poule très amicale et sociale. Elle est connue de toute la ferme, car elle aime raconter des histoires à ses amis. Un jour, elle trouve un téléphone intelligent dans le poulailler. À son grand bonheur, elle découvre qu'elle peut l'utiliser pour se faire encore plus d'amis et discuter avec eux. Évidemment, cela aura pour effet de l'éloigner des autres

animaux et de lui donner envie de rencontrer ses nouveaux amis virtuels en organisant une fête. Ha non ! Ces nouveaux amis s'avèrent être de méchants loups affamés. Heureusement tout finit bien ! 5/9 ans

- [Tek – L'Accro-Magnon des tablettes](#), Patrick McDonnell, Milan, 2016

Tek est un petit garçon des cavernes comme tous les autres, barbu et vêtu de peau d'animal. Mais, au grand désespoir de ses parents, il passe ses journées à l'intérieur de la caverne, les yeux rivés sur sa tablette. (Il y avait le WiFi à l'époque préhistorique?!) Au fil de l'histoire, on constate que le petit Tek perd la notion du temps et ne s'intéresse plus au monde extérieur. Il ne prend même pas le temps d'apprendre le nom des dinosaures qui vivent tout près de chez lui. Mais un jour, une catastrophe naturelle fait sortir Tek de sa caverne et le force à se déconnecter, au grand plaisir de ses parents ! 5/9 ans

- [Oukélé la télé](#), Susie Morgenstern, Pef, Gallimard Jeunesse 2018

La télé rend les gens idiots selon les parents de Stéphane. Mais Stéphane, lui, n'est évidemment pas du même avis que ses parents. Le héros du livre va alors entamer une véritable partie de cache-cache en usant de toutes les ruses pour gagner la partie ! Un livre plein d'humour pour les accros du petit écran dès 6 ans.

- [Joker](#), Susie Morgenstern, Ecole des Loisirs, 1999
- [On zappe la télé](#), Nathalie Charles, Rageot 2011

Alice, la nouvelle de la classe n'a pas la télévision chez elle. Mais comment fait-elle se demande Lina ? Ses parents disent que cela pourraient transformer les gens en légumes... Hors de question de finir dans une assiette ! Lina, Théo et ses copains se lancent le challenge de se passer des écrans pendant une semaine ! Fini la télé, les jeux vidéos et l'ordinateur ! Roman dès 6 ans.

- [Zoé zappe](#), Pascal Garnier, Nathan poche, 2006

À force de zapper les programmes télévisés, Zoé dérègle la télécommande au grand damne de sa baby-sitter qui se retrouve bloquée derrière le petit écran... Une situation farfelue dont il va bien falloir se sortir ! Roman dès 6 ans.

- [Dix jours sans écran](#), Sophie Rigal-Goulard, Rageot 2015

Dix jours sans écrans, c'est le défi lancé par la maîtresse de Paloma et Louis ! Et qui dit écrans, dit télévision mais aussi ordinateur, tablette, téléphone, etc. Même les parents jouent le jeu ! Mais le défi ne fait pas l'unanimité et si Paloma accepte sans problème, Louis, lui, va créer une club "anti-défi"... Le pari sera-t-il relevé ? Suspense ! Roman dès 9

ans.

- 15 jours sans réseau, Sophie Rigal-Goulard, Rageot 2017
- 24h sans jeux vidéos, Sophie Rigal-Goulard, Rageot 2018
- Juste un peu d'imagination, Christian Léourier dans J'aime Lire Max, mars 2017

Olivier est en vacances. Et cela tombe bien parce qu'il vient de recevoir de nouveaux jeux pour sa console. Oui mais à cause de la tempête, l'électricité est coupée. Olivier va devoir se résigner à trouver une autre occupation. C'est alors qu'il rencontre son voisin qui lui propose de lui prêter une machine à imagination.

- Petit cahier d'exercices de digital detox, Alia Cardyn, Sophie Lambda. - Saint Julien-en-Genevois : Jouvence, 2015. - 63 p. - (Cahier d'exercices).

Permalien : http://doc.hubsante.org/index.php?lvl=notice_display&id=58879 Résumé : Le smartphone, la tablette, la télévision, l'ordinateur et d'autres produits de la technologie ont envahi notre quotidien. Nous sommes joignables, disponibles ou connectés la majeure partie de la journée. Est-ce un choix ou est-ce devenu un automatisme, un réflexe voire une addiction ? Cette question est importante car la place de la technologie dans notre vie influence notre comportement, nos relations avec les autres et notre bien-être général. Ce petit cahier d'exercices est pour vous si vous saturez des écrans, que vous avez le sentiment d'être moins efficace dans vos activités, de passer trop de temps sur les réseaux sociaux ou sur vos e-mails... En cinq étapes, toujours de façon ludique et humoristique, faites le bilan de vos rapports avec la technologie, de son impact sur votre vie, et fort de ces constats, créez, grâce à une cure de digital detox, une relation équilibrée avec elle ! «Prenez le meilleur de la technologie sans qu'elle prenne le meilleur de vous ! »

- Romans ados :

<https://www.babelio.com/livres-/reseaux-sociaux/26109>

- Par ex :

- *Comme des images* – [Clémentine Beauvais](#),
- *La fille seule dans le vestiaire des garçons* – [Hubert Ben Kemoun](#),
- *Mots rumeurs, mots cutter* – [Charlotte Bousquet et Stéphanie Rubini](#),
- *Le jour des gloire est arrivé* – [Hubert Ben Kemoun](#),

Kenny Machin voudrait être beau, populaire, mener une existence de rêve, susciter l'envie et l'admiration. Il voudrait être comme ci, il voudrait être comme ça. Alors il se crée un faux compte Facebook, s'invente un nom, s'idéalise une autre vie en retouchant quelques clichés. Très vite son nombre d'amis virtuels se multiplie : les gens le remarquent et l'aiment enfin ! Kenny a un fort besoin de reconnaissance et il se tourne vers les réseaux sociaux pour l'assouvir. Mais son avatar sur Facebook

n'est pas lui...

- *Les petites reines* – [Clémentine Beauvais](#)....