



« Le monde du numérique est en perpétuelle mutation.  
Il est donc important d'avoir une information claire et actualisée. »  
Veille numérique partagée du PIJ Intercommunal du Vallespir et de ses partenaires inscrits  
dans une réflexion collective autour de l'usage des écrans de la Communauté de Communes du Vallespir.  
Coordination du dossier ressources réalisée par les Informateurs Jeunesse : Thomas SIMONETTI et Laurent VIE



## COMPORTEMENT

### les bons usages face aux écrans

DATE	MOT CLES	TITRE (Article ou document)	DESCRIPTIF	AUTEUR	SOURCE (site)	LIEN (adresse)
01/04/2020	Réseaux sociaux	Instagram: le Facebook des jeunes	<i>Mieux comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux</i>	parents07	<a href="http://www.parents07.org">http://www.parents07.org</a>	<a href="http://www.parents07.org/images/fiche_parents_Instagram.pdf">http://www.parents07.org/images/fiche_parents_Instagram.pdf</a>
01/04/2020	Réseaux sociaux	Tiktok, le Baba des réseaux sociaux	<i>Mieux comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux</i>	parents07	<a href="http://www.parents07.org">http://www.parents07.org</a>	<a href="http://www.parents07.org/images/fiche_parents_tik_tok.pdf">http://www.parents07.org/images/fiche_parents_tik_tok.pdf</a>
01/04/2020	Internet	Gérer les connexions de ses enfants ou adolescents via sa box Internet	<i>Mode d'emploi en fonction des différents opérateurs</i>	parents07	<a href="http://www.parents07.org/images/fiche_parents_filtre_box.pdf">http://www.parents07.org/images/fiche_parents_filtre_box.pdf</a>	
	Bonnes pratiques	JEUX VIDÉO INFO PARENTS	<i>Espace unique de conseils entièrement dédiés à la pratique de tous les jeux vidéo</i>	e-Enfance	<a href="https://www.e-enfance.org/">https://www.e-enfance.org/</a>	<a href="https://www.e-enfance.org/jeux-video-info-parents">https://www.e-enfance.org/jeux-video-info-parents</a>
	Bonnes pratiques	RECONNAÎTRE LES FAKE NEWS	<i>Conseils pour reconnaître des fake news</i>	e-Enfance	<a href="https://www.e-enfance.org/">https://www.e-enfance.org/</a>	<a href="https://www.e-enfance.org/reconnaitre-fake-news">https://www.e-enfance.org/reconnaitre-fake-news</a>
01/04/2020	Consommation	Les écrans en France	<i>Le développement des écrans dans nos foyers</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/les-ecrans-en-france/">https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/les-ecrans-en-france/</a>
01/04/2020	Consommation	Qu'est-ce qu'un usage excessif ?	<i>Des pratiques à l'usage problématique</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif/">https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif/</a>
01/04/2020	Consommation	Les causes d'un usage excessif	<i>L'usage excessif des écrans comme solution aux difficultés quotidiennes</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/cause-usage-excessif/">https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/cause-usage-excessif/</a>
01/04/2020	Bonnes pratiques ?	Quiz	<i>Etes-vous bien informé(e) et avez-vous les bons réflexes en tant que parent ?</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/quiz/">https://lebonusagedesecrans.fr/quiz/</a>
01/04/2020	Consommation	Comment savoir si l'on est dans un usage à risque ?	<i>Identifier quand Les écrans deviennent dangereux</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/savoir-usage-excessif/">https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/savoir-usage-excessif/</a>
01/04/2020	Bonnes pratiques	Comment limiter ses risques ?	<i>Règles de bon usage des écrans pour préserver son équilibre et son bien-être.</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/limiter-ses-risques/">https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/limiter-ses-risques/</a>
01/04/2020	Accompagnement	Que faire en cas d'usage problématique des écrans ?	<i>Démarches utiles pour s'en sortir</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/usage-problematique-des-ecrans/">https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/usage-problematique-des-ecrans/</a>
01/04/2020	Accompagnement	Vos proches face aux écrans	<i>Aider un proche qui a un usage problématique</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/vos-proches-face-aux-ecrans/">https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/vos-proches-face-aux-ecrans/</a>
01/04/2020	Accompagnement	Que faire en cas d'usage problématique des écrans ?	<i>Démarches utiles pour s'en sortir</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/usage-problematique-des-ecrans/">https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/usage-problematique-des-ecrans/</a>
01/04/2020	Consommation	Vos ados face aux écrans	<i>L'impact d'une surconsommation d'écrans chez l'ados</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/adolescents-ecrans/">https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/adolescents-ecrans/</a>
01/04/2020	Accompagnement	Catégorie : Conseils aux parents	<i>Des règles à mettre en place</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/category/conseils-aux-parents/">https://lebonusagedesecrans.fr/category/conseils-aux-parents/</a>
01/04/2020	Se protéger	Ecrans : comment préserver vos yeux ?	<i>Limiter les risques et la fatigue oculaire</i>	lebonusagedesecrans	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/">https://lebonusagedesecrans.fr/</a>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-vision/comment-preserver-vos-yeux/">https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-vision/comment-preserver-vos-yeux/</a>
01/04/2020	Accompagnement	Les ressources éducation 13-18	<i>Inviter les jeunes à partager et interroger leur manière de vivre avec les écrans et les autres</i>	Safer Internet France	<a href="https://www.saferinternet.fr/">https://www.saferinternet.fr/</a>	<a href="https://www.saferinternet.fr/parcours-cycle-4-et-lycee/">https://www.saferinternet.fr/parcours-cycle-4-et-lycee/</a>
01/04/2020	Sensibilisation	Fakenews ; de quoi parle-t-on ?	<i>Les raisons de la multiplication des Fakenews</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/apprendre-a-vos-enfants-a-sinformer/fake-news-de-quoi-parle-t-on.html">https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/apprendre-a-vos-enfants-a-sinformer/fake-news-de-quoi-parle-t-on.html</a>
01/04/2020	Bonnes pratiques	Se déconnecter	<i>Les avantages pour mieux manger, dormir et bouger ?</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/maitriser-le-temps-dedie-aux-ecrans-en-famille/se-deconnecter-pour-mieux-">https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/maitriser-le-temps-dedie-aux-ecrans-en-famille/se-deconnecter-pour-mieux-</a>
01/04/2020	Accompagnement	Trousse de secours en cas d'accidents d'images	<i>Quelques conseils d'expert</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/trousse-de-secours-en-cas-daccidents-">https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/trousse-de-secours-en-cas-daccidents-</a>
01/04/2020	Accompagnement	Écrans et violences	<i>Comment protéger</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/ecrans-et-violence.html">https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/ecrans-et-violence.html</a>
01/04/2020	Bonnes pratiques	Le decodex	<i>Guide pour savoir à qui faire confiance sur internet</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/apprendre-a-vis-enfants-a-sinformer/le-decodex-">https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/apprendre-a-vis-enfants-a-sinformer/le-decodex-</a>
01/04/2020	Bonnes pratiques	Hackons nos enfants eux en famille	<i>Créer du lien avec eux</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/hackons-">https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/hackons-</a>
01/04/2020	Bonnes pratiques	Resté net sur le web	<i>Les conseils de la CNIL</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/rester-">https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/rester-</a>
01/04/2020	Accompagnement	A la rencontre des promoteurs de net	<i>Le Promeneur écoute, informe, accompagne, conseille et prévient</i>	clemi	<a href="https://www.clemi.fr/">https://www.clemi.fr/</a>	<a href="https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/simplifier-dans-leducation-aux-medias-et-a-linfo-a-">https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/simplifier-dans-leducation-aux-medias-et-a-linfo-a-</a>
01/12/2019	Sexualité	L'impact du numérique sur la vie intime et amoureuse des adolescents	<i>Comment les jeunes intègrent le web dans leurs relations à l'autre</i>	parents07	<a href="http://www.parents07.org">http://www.parents07.org</a>	<a href="http://www.parents07.org/images/fiche_parents_vie_intime_des_jeunes_vf.pdf">http://www.parents07.org/images/fiche_parents_vie_intime_des_jeunes_vf.pdf</a>
	Usages des écrans	[Campagne] Maîtrisons les écrans : La campagne 3-6-9-12 donne des repères	<i>Repères pour adapter la consommation des écrans à l'âge de l'enfant</i>	Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles	<a href="https://www.yapaka.be/">https://www.yapaka.be/</a>	<a href="https://www.yapaka.be/ecrans">https://www.yapaka.be/ecrans</a>
	Usages des écrans	[Livres] Grandir avec les écrans "La règle 3-6-9-12"	<i>Livre de Serge Tisseron: Grandir avec les écrans "La règle 3-6-9-12"</i>	Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles	<a href="https://www.yapaka.be/">https://www.yapaka.be/</a>	<a href="https://www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-ecrans-la-regle-3-6-9-12">https://www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-ecrans-la-regle-3-6-9-12</a>