



« Le monde du numérique est en perpétuelle mutation.

Il est donc important d'avoir une information claire et actualisée.»

Veille numérique partagée du PU 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



COMPOORTEMENT

les bons usages face aux écrans

DATE	MOT CLES	TITRE (Article ou document)	DESCRIPTIF	AUTEUR	SOURCE (site)	LIEN (adresse)
03/04/2020	Réseaux sociaux	Publication, tableau de bord et règles d'or sur les réseaux sociaux	Des informations utiles pour rester réglo	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/conseiller-les-enfants-sur-lusage-des-reseaux-sociaux/photos-et-videos-sur-les-reseaux-sociaux-comment-rester-reglo.html
02/04/2020	Accompagnement	Ressource Vinz et lou internet	Des outils numériques gratuits pour sensibiliser	internetsanscrainte	https://www.internetsanscrainte.fr/	https://www.internetsanscrainte.fr/programmes/vinz-et-lou
02/04/2020	Réseaux sociaux	Des propos racistes, sexistes et homophobes	Que risquent vos enfants s'ils tiennent ces propos	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/conseiller-les-enfants-sur-lusage-des-reseaux-sociaux/que-riquent-vos-enfants-sils-tiennent-des-propos-racistes-sexistes-ou-
01/04/2020	Réseaux sociaux	Instagram: le Facebook des jeunes	Mieux comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux	parents07	http://www.parents07.org	http://www.parents07.org/images/fiche_parents_instagram.pdf
01/04/2020	Réseaux sociaux	Tiktok, le Baba des réseaux sociaux	Mieux comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux	parents07	http://www.parents07.org	http://www.parents07.org/images/fiche_parents_tik_tok.pdf
01/04/2020	Internet	Gérer les connexions de ses enfants ou adolescents via sa box Internet	Mode d'emploi en fonction des différents opérateurs	parents07	http://www.parents07.org/images/fiche_parents_filtre_box.pdf	
01/04/2020	Bonnes pratiques	JEUX VIDÉO INFO PARENTS	Espace unique de conseils entièrement dédiés à la pratique de tous les jeux vidéo	e-Enfance	https://www.e-enfance.org/	https://www.e-enfance.org/jeux-video-info-parents
01/04/2020	Bonnes pratiques	RECONNAÎTRE LES FAKE NEWS	Conseils pour reconnaître des fake news	e-Enfance	https://www.e-enfance.org/	https://www.e-enfance.org/reconnaitre-fake-news
01/04/2020	Bonnes pratiques	CYBER HARCÈLEMENT ET CYBERVIOLENCES	Guides et autres outils pour aider à lutter contre le cyber-harcèlement et le harcèlement à l'école	e-Enfance	https://www.e-enfance.org/	https://www.e-enfance.org/cyber-harcelement
01/04/2020	Bonnes pratiques	HARCÈLEMENT SEXUEL ET CYBERSEXISME CHEZ LES JEUNES	Guides et autres outils pour aider à lutter contre le harcèlement sexuel et le cybersexisme chez les jeunes	e-Enfance	https://www.e-enfance.org/	https://www.e-enfance.org/harcelement-sexuel-cybersexisme-chez-jeunes
01/04/2020	Consommation	Les écrans en France	Le développement des écrans dans nos foyers	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir-les-ecrans-en-france/
01/04/2020	Consommation	Qu'est-ce qu'un usage excessif ?	des pratiques à l'usage problématique	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif/
01/04/2020	Consommation	Les causes d'un usage excessif	L'usage excessif des écrans comme solution aux difficultés quotidiennes	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/cause-usage-excessif/
01/04/2020	Bonnes pratiques ?	Quizz	Etes-vous bien informé(e) et avez-vous les bons réflexes en tant que parent ?	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/quizz/
01/04/2020	Consommation	Comment savoir si l'on est dans un usage à risque ?	identifier quand Les écrans deviennent dangereux	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/savoir-usage-excessif/
01/04/2020	Bonnes pratiques	Comment limiter ses risques ?	règles de bon usage des écrans pour préserver son équilibre et son bien-être.	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/limiter-ses-risques/
01/04/2020	Accompagnement	Que faire en cas d'usage problématique des écrans ?	démarches utiles pour s'en sortir	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/usage-problematique-des-ecrans/
01/04/2020	Accompagnement	Vos proches face aux écrans	aider un proche qui a un usage problématique	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/vos-proches-face-aux-ecrans/
01/04/2020	Consommation	Vos ados face aux écrans	L'impact d'une surconsommation d'écrans chez l'ados	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/adolescents-ecrans/
01/04/2020	Accompagnement	Catégorie : Conseils aux parents	des règles à mettre en place	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/category/conseils-aux-parents/
01/04/2020	Se protéger	Ecrans : comment préserver vos yeux ?	limiter les risques et la fatigue oculaire	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-vision/comment-preserver-vos-yeux/
01/04/2020	Se protéger	Refuse toujours les rencontres physiques	N'accepte pas de Rendez-vous	faisgaffe	http://www.fais-gaffe.fr/	http://www.fais-gaffe.fr/refuse-toujours-les-rencontres-physiques
01/04/2020	Se protéger	Ne mets pas de photos et de vidéos provocantes	être responsable de ses publications	faisgaffe	http://www.fais-gaffe.fr/	http://www.fais-gaffe.fr/ne-mets-pas-de-photos-et-videos-provocantes
01/04/2020	Bonnes pratiques	N'accepte pas des inconnus dans ton réseau d'amis	gérer les paramètres de ton profil sur les réseaux sociaux.	faisgaffe	http://www.fais-gaffe.fr/	http://www.fais-gaffe.fr/n-accepte-pas-d-inconnus-dans-ton-reseau-d-amis
01/04/2020	Bonnes pratiques	N'achète rien sur internet sans l'accord d'un adulte	sécurité et conseil avant d'acheter	faisgaffe	http://www.fais-gaffe.fr/	http://www.fais-gaffe.fr/n-achete-rien-sur-internet-sans-l-accord-d-un-adulte
01/04/2020	Bonnes pratiques	Ne crois pas tout ce que tu lis sur internet	vérifier les informations	faisgaffe	http://www.fais-gaffe.fr/	http://www.fais-gaffe.fr/ne-crois-pas-tout-ce-que-tu-peux-lire-sur-internet
01/04/2020	Bonnes pratiques	En cas de problème, parles en à un adulte	conseils utiles pour que l'adulte vous protège	faisgaffe	http://www.fais-gaffe.fr/	http://www.fais-gaffe.fr/en-cas-de-probleme-parles-en-a-un-autre
01/04/2020	Bonnes pratiques	Nettoie ton ordinateur	les conseils et les outils	faisgaffe	http://www.fais-gaffe.fr/	http://www.fais-gaffe.fr/nettoie-ton-ordinateur
01/04/2020	Accompagnement	Créer sa charte numérique en famille: c'est facile avec FamiNum	application pour accompagner les usages du numérique en famille	internetsanscrainte	https://www.internetsanscrainte.fr/	https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/parentalite-numerique/actualites/creer-sa-charte-numerique-en-famille-cest-facile-avec-faminum
01/04/2020	Sensibilisation	Stop à la violence	Serious game sur l'harcèlement au collège : mène l'enquête		https://www.stoplaviolence.net/	https://www.stoplaviolence.net/
01/04/2020	Accompagnement	Les ressources éducation 7-12	inviter les jeunes à partager et interroger leur manière de vivre avec les écrans et les autres	Safer Internet France	https://www.saferinternet.fr/	https://www.saferinternet.fr/parcours-cycle-2-et-3/
01/04/2020	Accompagnement	Les ressources éducation 13-18	inviter les jeunes à partager et interroger leur manière de vivre avec les écrans et les autres	Safer Internet France	https://www.saferinternet.fr/	https://www.saferinternet.fr/parcours-cycle-4-et-lycee/
01/04/2020	Bonnes pratiques	Vérifier l'info en famille	décryptage des fake news (fausses information)	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/apprendre-a-vos-enfants-a-sinformer/verifier-info-en-famille.html
01/04/2020	Sensibilisation	Fakenews ; de quoi parle-t-on?	Les raisons de la multiplication des Fakenews	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/apprendre-a-vos-enfants-a-sinformer/fake-news-de-quoi-parle-t-on.html
01/04/2020	Réseaux sociaux	Pourquoi nos enfants sont ils accros aux selfies?	Besoin de regarder et d'être regardé	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/conseiller-les-enfants-sur-lusage-des-reseaux-sociaux/pourquoi-nos-enfants-sont-ils-accros-aux-selfies.html
01/04/2020	Bonnes pratiques	Quelle parent connecté êtes-vous?	S'évaluer	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/maitriser-le-temps-dedie-aux-ecrans-en-famille/quiz-quel-parent-connecte-etes-vous.html

01/04/2020	Bonnes pratiques	Se déconnecter	<i>les avantages pour mieux manger, dormir et bouger?</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/maîtriser-le-temps-dedie-aux-ecrans-en-famille/se-deconnecter-pour-mieux-manger-dormir-et-bouger.html
01/04/2020	Bonnes pratiques	Detox numérique	<i>mode d'emploi</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/maîtriser-le-temps-dedie-aux-ecrans-en-famille/mode-demploi-pour-une-detox-digitale.html
01/04/2020	Accompagnement	Trousse de secours en cas d'accidents d'images	<i>Quelques conseils d'expert</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/trousse-de-secours-en-cas-daccidents-dimages.html
01/04/2020	Accompagnement	Les contenus inappropriés	<i>comment protéger vos enfants</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/comment-protéger-vos-enfants-des-contenus-inappropriés.html
01/04/2020	Accompagnement	Violence et jeux vidéo	<i>quelques conseils pour adopter son attitude</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/violence-et-jeux-video-quelle-attitude-adopter.html
01/04/2020	Accompagnement	Écrans et violences	<i>Comment protéger</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/protéger-vos-enfants-des-images-violentes/ecrans-et-violence.html
01/04/2020	Bonnes pratiques	L'éducation au numérique	<i>comprendre, accompagner le numérique et éviter les fakewews</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/sengager-et-simplifier-en-tant-que-parents/leducation-aux-medias-ce-nest-pas-qua-lecole.html
01/04/2020	Bonnes pratiques	Le decodex	<i>guide pour savoir à qui faire confiance sur internet</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/apprendre-a-vis-enfants-a-sinformer/le-decodex-guide-pour-savoir-a-qui-faire-confiance-sur-internet.html
01/04/2020	Bonnes pratiques	Hackons nos enfants eux en famille	<i>créer du lien avec eux</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/hackons-nos-enfants-ou-lart-de-la-bidouille-en-famille.html
01/04/2020	Accompagnement	Bien conseiller son ado sur les réseaux sociaux	<i>astuces et mises en garde</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/bien-conseiller-son-ado-sur-les-reseaux-sociaux.html
01/04/2020	Bonnes pratiques	Charte de confiance de la famille tout-écran	<i>les 10 règles d'or</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/10-regles-ados-sur-les-reseaux-sociaux/la-chartre-de-confiance-de-la-famille-tout-ecran-10-regles.html
01/04/2020	Bonnes pratiques	Reste net sur le web	<i>les conseils de la CNIL</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/rester-net-sur-le-web.html
01/04/2020	Accompagnement	Gérer le temps des écrans	<i>les conseils des experts</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/gerer-le-temps-des-ecrans/que-retenir-des-conseils-des-experts.html
01/04/2020	Sensibilisation	L'éducation familiale aux écrans	<i>développer l'éducation aux médias numérique aux parent</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/simplifier-dans-leducation-aux-medias-et-a-linfo/leducation-familiale-aux-ecrans.html
01/04/2020	Sensibilisation	Trouver sa place à l'air du numérique	<i>Soutien aux parents : UNAF</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/simplifier-dans-leducation-aux-medias-et-a-linfo/trouver-sa-place-de-parent-a-lheure-du-numerique.html
01/04/2020	Sensibilisation	L'éducation aux médias pas qu'à l'écoles	<i>former les citoyens critiques et autonomes</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/simplifier-dans-leducation-aux-medias-et-a-linfo/leducation-aux-medias-ce-nest-pas-qua-lecole.html
01/04/2020	Accompagnement	A la rencontre des promoteurs de net	<i>le Promeneur écoute, informe, accompagne, conseille et prévient</i>	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran/simplifier-dans-leducation-aux-medias-et-a-linfo/a-la-rencontre-des-promoteurs-du-net.html
01/04/2019	Usages des écrans	L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans - Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques	<i>Appel commun de l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et de l'Académie des technologies</i>	Académie des sciences	https://www.academie-sciences.fr/fr/	https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf
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	http://www.parents07.org	http://www.parents07.org/images/fiche_parents_vie_intime_des_jeunes_vf.pdf
	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	https://www.yapaka.be/	https://www.yapaka.be/ecrans
	Développement de l'enfant	Campagne Écrans : après 12 ans	<i>Les avantages et les dangers des écrans après 12 ans</i>	Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles	https://www.yapaka.be/	https://www.yapaka.be/page/campagne-ecrans-apres-12-ans
	Usages des écrans	[Livre] 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	https://www.yapaka.be/	https://www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-ecrans-la-regle-3-6-9-12