

Document d'accompagnement du projet fédérateur

“Moi, toi, nous... et les écrans”

2025



Sommaire

1 . Ce que disent les programmes

2 . Quelques éléments autour de la recherche scientifique

2.1 Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

2.2 Ne pas interdire mais accompagner l'usage des écrans

3 . Outils pour aborder la thématique des écrans avec les élèves

3.1 Comprendre le fonctionnement du cerveau

3.2 Aborder les écrans

3.3 Littérature de jeunesse

3.4 Les conseils aux enfants pour bien gérer les écrans

3.5 Un projet pour la classe

3.6 A l'attention des parents

Les médias numériques font partie du quotidien des enfants. Ils peuvent améliorer la performance scolaire des élèves, enrichir leurs connaissances, accroître leur littératie et les aider à entretenir des relations positives avec leurs enseignants et leurs camarades. Cependant, ces outils comportent également des risques pour les apprentissages, la santé mentale et physique et la vie sociale. Leur pratique excessive peut avoir de lourdes conséquences sur la santé, le bien-être et l'avenir de nos enfants.

1 . Ce que disent les programmes

Cycle 1

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont en contact avec les nouvelles technologies. Le rôle de l'école est de leur donner des repères pour en **comprendre l'utilité** et **commencer à les utiliser de manière adaptée** (tablette numérique, ordinateur, appareil photo numérique...). Des recherches ciblées, via le réseau Internet, sont effectuées et commentées par l'enseignant.

Des projets de classe ou d'école induisant des relations avec d'autres enfants favorisent des expériences de communication à distance. L'enseignant évoque avec les enfants l'idée d'un monde en réseau qui peut permettre de parler à d'autres personnes parfois très éloignées. Il les sensibilise aussi à **l'utilisation de ces outils de communication avec prudence et sous la vigilance d'un adulte**.

Cycle 2

La fréquentation et l'utilisation régulières des outils numériques au cycle 2, dans tous les enseignements, permettent de **découvrir les règles de communication numérique et de commencer à en mesurer les limites et les risques**.

Par le débat, l'argumentation, l'interrogation raisonnée, l'élève acquiert la capacité d'émettre un point de vue personnel, d'exprimer ses sentiments, ses opinions, d'accéder à une réflexion critique, de formuler et de justifier des jugements. Il apprend à différencier son intérêt particulier de l'intérêt général. Il est **sensibilisé à un usage responsable du numérique**.

Cycle 3

Dès lors qu'ils disposent d'un accès individuel aux outils numériques de l'école et l'établissement, les élèves sont invités à utiliser le numérique de manière responsable, conformément au cadre donné par **la charte d'usage du numérique**. Ils sont sensibilisés **aux enjeux et aux dangers relatifs à l'usage des réseaux sociaux**.

Le développement des aptitudes **au discernement et à la réflexion critique** prend appui sur l'éducation aux médias et à l'information ÉMI et sur la discussion réglée.

2 . Quelques éléments autour de la recherche scientifique

2.1 Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

Il est essentiel de mesurer les implications de l'utilisation des écrans sur le développement et le bien-être des enfants et des adolescents. Les écrans peuvent être des outils précieux pour l'apprentissage et le divertissement, surtout à l'ère numérique dans laquelle nous vivons. Ils offrent un accès à une quantité incroyable de connaissances et de ressources éducatives, ce qui peut être extrêmement bénéfique pour les enfants et les adolescents, notamment lorsqu'ils sont utilisés de manière appropriée et surveillée.

Il est important que l'utilisation des écrans chez les jeunes soit encadrée et équilibrée. Cela signifie qu'il faut accorder une attention particulière à l'âge approprié pour l'exposition aux écrans, ainsi qu'à la durée et à la nature du contenu consommé. De plus, il est important de ménager des moments pour d'autres types d'apprentissages, tels que les activités psychomotrices et les interactions sociales, qui sont essentielles au développement global de l'enfant.

Le temps excessif passé devant les écrans peut avoir des conséquences néfastes sur divers aspects de la vie, notamment le développement physique, psychologique, social et cognitif. Il est possible d'observer les signes suivants à l'école chez les enfants surexposés aux écrans :

- le comportement : baisse d'attention, de concentration et des capacités motrices des élèves en classes, plus d'agitation, fatigabilité importante et manque d'implication ;
- les apprentissages : appauvrissement du langage oral, utilisation moindre des livres ;
- les relations : manque d'interactions avec les autres enfants, difficulté à être en groupe, gestion de la frustration.

En outre, il importe de préserver des périodes de calme et de sommeil sans écrans, car une exposition excessive peut perturber les rythmes circadiens et avoir un impact négatif sur la qualité du sommeil, en particulier chez les enfants et les adolescents.

En ce qui concerne les jeux vidéo, bien que leur pratique puisse être divertissante et même éducative dans certains cas, elle peut devenir problématique si elle conduit à une perte de contrôle et à une détérioration des autres aspects de la vie d'un individu. Il convient d'encourager une utilisation responsable des jeux vidéo et de surveiller tout signe de dépendance ou d'impact négatif sur le fonctionnement quotidien.

2.2 Ne pas interdire mais accompagner l'usage des écrans

L'adaptation rapide à l'utilisation des écrans, qui est un phénomène récent à l'échelle de l'évolution humaine, nécessite une approche éducative spécifique qui tienne compte de la maturation du cerveau et du développement cognitif à différents âges. D'où l'importance d'une pédagogie adaptée à chaque étape de la vie, depuis les tout-petits jusqu'aux adultes. Il n'est pas question de stériliser l'environnement numérique des enfants, mais plutôt de trouver un équilibre entre l'utilisation des écrans et d'autres activités essentielles à leur développement.

En fin de compte, il s'agit de créer un environnement numérique éducatif et enrichissant, adapté à chaque stade de développement, tout en préservant les bienfaits des interactions humaines et des expériences réelles.

A noter que de nouvelles études révèlent que les contextes d'exposition et l'environnement familial sont bien plus importants que le temps d'écran seul.

Sources :

Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans, Haut conseil de la santé publique. 2020. (<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>)

Troubles liés à l'usage des écrans : une revue de la littérature de l'enfant à l'adulte, Laura Viger. Médecine humaine et pathologie. 2020. ([dumas-03153439](#))

Associations of screen use with cognitive development in early childhood : the ELFE birth cohort, The Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2023. (<https://doi.org/10.1111/jcpp.13887>)

Pour aller plus loin :

Écrans et développement cognitif de l'enfant : l'environnement familial compte plus que le temps d'écran. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/avec-sciences/ecrans-et-developpement-cognitif-de-l-enfant-l-environnement-familial-compte-plus-que-le-temps-d-ecran-1002696>

Enfants et écrans : les effets néfastes d'un usage excessif - France 24
<https://www.youtube.com/watch?v=ND2gKk-K1pE>

3 . Outils pour aborder la thématique des écrans avec les élèves

3.1 Comprendre le fonctionnement du cerveau

Les courtes vidéos créées par “La Main à la pâte” pour attirer l’attention des enfants sur certains mécanismes de notre cerveau face aux écrans. <https://fondation-lamap.org/projet/les-ecrans-le-cerveau-et-l-enfant>

3.2 Aborder les écrans



Le Safer Internet Day (SID) Journée mondiale pour un internet plus sûr, le Safer Internet Day est l’occasion de sensibiliser les jeunes à des usages numériques positifs et responsables. Grâce à des ressources pédagogiques mises à votre disposition, vous pouvez sensibiliser les élèves aux usages numériques positifs et responsables par des ateliers, en vous appuyant sur des kits clés en main de la primaire au lycée, et sur des outils pour faire le lien école-maison.

<https://www.internetsanscrainte.fr/programmes/kits-safer-internet-day>

https://cdn.isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/kitatelier_sid2024_primaire.pdf

En partant de la vie quotidienne des élèves, cette affiche, illustrée par Kim Consigny, invite à réfléchir sur huit situations d'usage des écrans.

<https://www.clemi.fr/fr/ressources/nos-ressources-pedagogiques/ressources-pedagogiques/enfants-et-ecrans-les-bons-gestes.html>

Ateliers de prévention de l'exposition précoce et intensive aux écrans.

<https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/okAteliers-prevention-aux-ecrans-par-les-etudiants-en-psychomotricite.pdf>

3.3 Littérature de jeunesse

« Maël et Maëva, les écrans en toute tranquillité » est un album, créé par la MAE, destiné à sensibiliser les enfants de la maternelle aux bonnes pratiques sur les écrans. https://www.mae.fr/article/outils-prevention/28-06-2021/mael-et-maeva-les-ecrans-en-toute-tranquillite_2121.html

17 ouvrages sur les écrans, réseaux sociaux et cyberdépendance.

<https://www.babelio.com/liste/13464/Litterature-Jeunesse-crans-reseaux-sociaux-et-cy>

3.4 Les conseils aux enfants pour bien gérer les écrans

Lancé par la marque Mobilis by OPT-NC, le programme “Mobilisez-vous” accompagne les jeunes calédoniens et leurs familles dans la pratique du numérique.
<https://mobilisez-vous.nc/>

La Famille « Tout-Écran », mini-série pédagogique et humoristique composée de 35 brefs épisodes sur trois saisons, cette mini-série inspirée du guide pratique « La famille Tout-Écran » délivre des astuces et conseils pour mieux gérer le rapport aux écrans en famille et aux nouvelles technologies. Elle met en scène le quotidien d’une famille attachante, connectée et parfois un peu dépassée dans la gestion des écrans : Erwan, Myriam et leurs trois enfants Mélina, Théo et Juliette.

<https://www.youtube.com/watch?v=y5eFm6glq-8>

https://www.clemi.fr/fileadmin/user_upload/Dossier_de_presse_Famille_tout_ecran_Saison_3.pdf

3.5 Un projet pour la classe

Exemple d’une semaine sans écran à l’école.

https://www.pedagogie.ac-nantes.fr/medias/fichier/scenario-semainesanscran-dsden44_1535624669558-pdf

3.6 A l’attention des parents

Les conseils de l’Arcom relatifs aux usages des écrans Regroupés dans un dépliant, ces conseils pratiques permettent d’accompagner l’entourage familial et éducatif de l’enfant dans l’usage des écrans. Ils sont également diffusés périodiquement à travers des messages conçus par les chaînes de télévision dans le cadre de la campagne « Enfants et écrans ».

<https://www.calameo.com/read/004539875578556b6f77f?page=1>