



Prévention : les  
écrans au  
quotidien  
pour de saines  
habitudes de vie  
en famille

# ALERTE : Association pour L'Éducation à la Réduction du Temps Ecran

L'association « Alerte Ecrans » est une association qui a été **créée en 2014** par des parents, des enseignants et des professionnels de la santé psychique spécialisés dans le monde de l'enfance.

Cette association a pour but :

- **d'accompagner les enfants et adolescents à un usage raisonné des écrans** pour soutenir positivement et durablement les valeurs de l'école afin de contribuer à la réussite sociale et scolaire de tous.
- de **sensibiliser les familles, les éducateurs et les enfants sur les effets de la surexposition** aux écrans et de **les éduquer** à la réduction du temps d'écran, en insistant notamment sur le rétablissement du **lien parents enfants**.

A cette fin, elle **propose et anime des actions** d'accompagnement vers une utilisation des écrans adaptée à l'âge de chaque enfant. Les **intervenants ont des profils divers et complémentaires** en lien avec l'enfance, l'éducation, la parentalité, la santé mentale tels que psychologues cliniciennes, professeurs, psycho praticienne, éducatrice spécialisée, psychologue scolaire,...



# Des actions pour prévenir, soutenir et agir



Café des parents



Ateliers collectifs



Conférences



Accompagnements  
individuels



Théâtre-Forum



Défis sans écrans



Colloques

# Des actions à l'attention des ...



Parents



Enfants

Ados

Pros de 1<sup>ère</sup> ligne



## Café-Parents : gestion des écrans au quotidien

- ★ Public : parents au maximum 15
- ★ Durée : 2 heures dans une dynamique interactive
- ★ Objectifs :
  - Favoriser l'expression libre des parents, le lien social sur le territoire
  - Informer des méfaits des écrans en fonction de l'âge de l'enfant
  - Identifier et partager des ressources
- ★ En séance, en fonction du public, de la tranche d'âge ciblée des enfants : les échanges sont animés en suivant le cheminement de la communication non violente ou autour d'un jeu par exemple jeu de cartes « les écrans, un temps pour tout » proposé par Mpedia et l'AFPA, photos, images, jeux de rôles,...

## Ateliers en 3 temps : gestion des écrans au quotidien

- ★ Public : parents au maximum 15 (avoir le même groupe de parents sur les 3 temps)
- ★ Cycle - Durée : 2 heures \* 3 séances dans une dynamique interactive (entre 1 et 2 semaines entre 2 séances)
- ★ Objectifs :
  - Favoriser l'expression libre des parents, le lien social sur le territoire
  - Informer des méfaits des écrans en fonction de l'âge de l'enfant
  - Identifier et partager des ressources
  - Expérimenter à la maison et partager son expérience
- ★ En séances : les échanges sont animés en suivant le cheminement de la communication non violente et en s'appuyant sur le « L'éduc'écrans » qui est proposé par l'école des parents et des éducateurs.

# Ateliers en 3 temps : prévention et actions

- ★ Public : jeunes à partir du CM au maximum 8/10 (avoir le même groupe sur les 3 temps)
- ★ Cycle - Durée : 1 heure 30 \* 3 séances dans une dynamique interactive avec des restitutions (entre 1 et 2 semaines entre 2 séances)
- ★ Objectifs :
  - Eveiller l'esprit critique sur la place des écrans dans notre quotidien,
  - Partager sa propre expérience de l'utilisation des écrans
  - Recenser les usages des personnes
  - Réfléchir à des campagnes de prévention en faveur de parents de jeunes enfants et d'ados
  - Créer, illustrer cette campagne
  - Partager avec des proches, des professionnels, des parents
- ★ En séances : les échanges sont animés en utilisant des jeux, le photo-langage, des questionnaires, des battle d'arguments, des données scientifiques et ressources

# Conférence :

- ★ Public : parents, professionnels de 1<sup>ère</sup> ligne ou jeunes à partir du CM
- ★ Durée : 2 heures dont +/- 30 minutes d'échanges
- ★ Objectifs :
  - Informer des méfaits des écrans en fonction de l'âge de l'enfant
  - Partager des ressources, des bonnes pratiques et guider sur la posture parentale
- ★ Thèmes proposés :
  - les écrans au quotidien, (adaptée en fonction du public et de l'âge des enfants cibles)
  - Harcèlement, cyber harcèlement.
  - la jungle du numérique : parents comment s'y retrouver ?
  - Porno, violence à portée de clics, comment accompagner nos enfants ?
  - A l'attention des jeunes à partir du CM : Conférence interactive spécifique : rouages du numérique, éveil de l'esprit critique, empathie, besoins fondamentaux, défis à relever,... contenu adapté à l'âge (prix à définir en fonction du projet global)
  - D'autres thèmes peuvent être proposés sur mesure...

# Accompagnement personnalisé sur la gestion des écrans

- ★ Public : parents, enfants, jeunes adultes
- ★ Durée : 1 heure par séance en présentiel ou en visio
- ★ Objectifs :
  - Accompagner sur-mesure afin d'apaiser les situations de tensions liées à l'usage des écrans
  - lorsque la gestion des écrans au quotidien génère de la souffrance ou de

# Défi sans/moins d'écrans

- ★ Public : enfants de la maternelle au lycée, parents, professionnels de 1<sup>ère</sup> ligne
- ★ Durée : actions sur plusieurs temps
- ★ Objectifs :
  - Former l'équipe pédagogique au défi et transmission d'une mallette pédagogique
  - Informer les parents et partager des ressources, des bonnes pratiques, guider sur la posture parentale et coacher au défi
  - Eveiller l'esprit critique des enfants sur leurs usages des écrans
  - Rendre les enfants, les familles acteurs du changement en relevant un défi sur 10 jours

# Théâtre-Forum autour des écrans au quotidien - cyberharcèlement

- ★ Public : enfants, parents, professionnels de 1<sup>ère</sup> ligne
- ★ Durée : à définir en fonction du projet
- ★ Principe : C'est un spectacle de théâtre interactif qui permet par le biais du jeu théâtral de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi, ici la gestion des écrans au quotidien ou des souffrances relationnelles (harcèlement, cyber harcèlement). Les spectateurs deviennent des spect'acteurs en rejoignant la scène et en proposant des issues différentes à la situation qui leur est proposée.

# Colloque ALERTE

- ★ Public : parents, professionnels de 1<sup>ère</sup> ligne ou jeunes
- ★ Durée : 1 journée – organisation ponctuelle sur Paris
- ★ Objectifs :
  - Informer sur l'impact de la surexposition aux écrans, à certains contenus, études et actions
  - Partager des ressources, des bonnes pratiques et guider
- ★ Thèmes proposés :
  - A chaque colloque, ALERTE propose un programme avec des intervenants et des acteurs de terrains
- ★ Entrée libre sur inscription
- ★ Le prochain colloque est programmé le samedi 15 octobre 2022 à Paris 19<sup>ème</sup>, les informations seront communiquées sur le site.

- ★ L'association ALERTE est attachée à agir avec et pour les familles.
- ★ Nous vous invitons à partager vos besoins autour des saines habitudes de vie avec les écrans et nous veillerons à vous proposer le format qui nous paraît le plus adapté.

Depuis 2023 : Soutien de la CAF

Depuis 2021 : Soutien de l'ARS

2021/2022 : Soutien de La Cité Educative d'Aubervilliers



A votre écoute pour vous accompagner dans vos projets

**Anne LEFEBVRE**, Fondatrice de  
l'association : 06 14 74 70 61

**Barbara MOURET**, Membre  
active est à votre écoute pour  
échanger sur votre projet :  
06 15 18 03 93



[www.alertecran.org](http://www.alertecran.org)