

Repères et recommandations

Vidéos de conseils aux parents de Serge Tisseron

<https://www.3-6-9-12.org/videos-de-serge-tisseron/>

Journées nationales

La semaine sans écrans en avril

La Semaine sans écran donne l'occasion de réfléchir au rôle que jouent les écrans dans nos vies et de nous mettre au défi pour faire des changements qui peuvent aller de petits ajustements à la coupure totale avec les écrans.

www.screenfree.org/resources

Des brochures et des affiches



Les balises 3-6-9-12

Une affiche pour doser l'usage des écrans à chaque âge de l'enfant de 3 ans à 12 ans.

<https://www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches/>



4 pas pour mieux avancer

- Pas d'écrans le matin
- Pas d'écrans durant les repas
- Pas d'écrans avant de s'endormir
- Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant :

Les 4 « pas » pour limiter les écrans.

https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2017/02/Depliant-4_pas_pour_mieux_avancer_2016_EPSVE_formatimpressionV2JANVIER_2017.pdf

L'enfant et les écrans

Des conseils pratiques destinés aux parents pour limiter les temps d'écrans à la maison.

<https://www.lavienne86.fr>

Les écrans et nous

Des BD de la famille Agogo et Patro pour promouvoir un usage raisonné des écrans auprès des familles sans culpabilisation.

<https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>



Des écrans pour inspirer nos enfants pas pour les aspirer

Une affiche pour mieux utiliser les écrans car oui, ils sont utiles.

<https://irepsna.org/formations/des-ecrans-pour-inspirer-nos-enfants-pas-pour-les-aspirer>



Enfants et écrans : reprenez la main !

Un guide d'accompagnement destiné aux parents pour protéger, guider et aider leurs enfants à bien grandir dans la société numérique.

https://www.unaf.fr/IMG/pdf/guide_parents_unaf_enfants_et_ecrans.pdf

Un outil pour comprendre et échanger

Nos enfants et les écrans de l'Ireps NA

Ce jeu, créé par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, est destiné à l'animation de séances auprès des parents d'enfants et adolescents.

<https://irepsna.org/formations/nos-enfants-et-les-ecrans-jeu>

Des sites web !

Le bon usage des écrans

Une campagne d'information neutre, objective et scientifiquement fondée sur l'usage des écrans et des conseils à tous ceux qui sont confrontés à une pratique excessive.

<https://lebonusagedesecrans.fr>

Mon enfant et les écrans

Mon enfant et les écrans vous aide à trouver un équilibre familial autour des écrans.

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>



Des activités en famille

Le CLEMI vous propose des activités d'éducation aux médias et à l'information à partager en famille.

<https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/activites-en-famille>.

ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Les écrans un temps pour tout

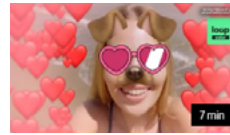
L'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire propose aux parents des 0-3 ans, 10 jours, 10 situations du quotidien, 10 défis pour diminuer le temps des écrans dans leur quotidien.

<https://www.mpedia.fr/art-les-e-crans-temps-pour-tout/>

Des vidéos

Dopamine

Une série d'Arte sur l'addiction aux applications mobiles et réseaux sociaux qui activent la dopamine, la molécule du plaisir



<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>



La famille tout écran

Dans la famille Tout-Ecran, Erwan, Myriam et leurs 3 enfants sont confrontés à des situations problématiques liées aux écrans et au numérique

<https://www.lumni.fr/programme/la-famille-tout-ecran>

Pour aller plus loin

La sélection documentaire de l'Ireps NA

<https://irepsna.org/formations/nos-enfants-nos-ados-les-ecrans-et-nous/>

Des structures de proximité pour vous accompagner en Gironde !

Pour tout renseignement sur ces ressources ou pour découvrir notre centre de ressources

Ireps Nouvelle Aquitaine – antenne Gironde

6, quai de Paludate 33800 Bordeaux

Tél. 05 56 33 34 18

<https://irepsna.org>



Maison des adolescents

<https://www.mda33.fr/>

Institut de la parentalité

<http://institut-parentalite.fr/>

Les CJC (consultations jeunes consommateurs)

<https://www.addictoclic.com/>

Les Centres médico psycho pédagogiques (CMPP)

► C.M.P.P. du bassin d'Arcachon

Rue Claude Laymand

33470 Le Teich

Tél. 05 57 16 32 19

► C.M.P.P. APAJH 33 - Libourne

24 allée de La Glacière

33500 Libourne

Tél. 05 57 50 10 03

► C.M.P.P. de Bordeaux

168 Boulevard Président Wilson

33000 Bordeaux

Tél. 05 56 44 24 77

► C.M.P.P. Rive Droite APAJH 33 - Cenon

15 avenue du Président Vincent Auriol

33150 Cenon

Tél. 05 56 86 26 45

► C.M.P.P. de Pessac

24 avenue Roger Cohe

33600 Pessac

Tél. 05 56 45 24 19