

— LE JEU —

des CONNECTÉS

avec

Lisa
4 ans

Ugo
8 ans

Sabine
et Eddy
les parents

Alice
12 ans

1 mois pour dompter les écrans en famille !

Mini Jeux • Conseils • Astuces

Action Déconnecté X

Laisse les écrans au repos
durant toute une soirée.

Conseil aux parents

Si le parent est le mieux placé pour fixer
des limites à ses enfants sur les écrans,
il doit s'en fixer.

Action Connecté O

Demande à tes parents
ce qu'ils voudraient que tu
recherches pour eux
sur internet.

Conseil aux parents

Accompagner l'enfant sur les méthodes
de recherche sur internet et les précautions
à prendre (ex: installation
du contrôle parental...).

Événement X



LA LIGUE

Ce livret vous
est offert par :

CONTRE LE CANCER

Plus fort tous ensemble



Prévenir pour protéger



La **Ligue nationale contre le cancer** est une association sans but lucratif, régie par la loi 1901, reconnue d'utilité publique. C'est une fédération de **103 comités départementaux**, animée à travers toute la France par des milliers de personnes. **L'action de la Ligue contre le cancer s'exerce dans quatre directions :**

- L'information, la prévention, l'éducation de la jeunesse à la santé et la promotion des dépistages.
- La recherche.
- L'aide aux personnes malades et à leurs proches.
- La mobilisation de la société contre le cancer.

La santé est un capital précieux qu'il nous faut préserver, et cela dès le plus jeune âge. Il est indispensable d'y veiller personnellement, jour après jour, car notre mode de vie et nos comportements peuvent avoir **des conséquences plus ou moins graves sur notre santé.**

Depuis longtemps, la Ligue développe différents supports (brochures, livrets, magazines, jeux...) **visant à prémunir les enfants et les jeunes contre l'apparition de cancers.**

Retrouvez-les sur **Lig'up**, le site de prévention et d'éducation à la santé dédié à la jeunesse :

www.lig-up.net



Promouvoir une utilisation modérée et adaptée des écrans

Smartphone, télévision, console, ordinateur ; les écrans se sont installés dans notre quotidien. Ces objets incontournables sont devenus nos meilleurs alliés pour nous divertir, nous informer ou encore nous faciliter la vie, mais il convient de les apprivoiser pour éviter qu'ils nous nuisent !

L'usage des écrans, s'il devient trop important ou mauvais, peut perturber notre santé : sédentarité et risque d'obésité, altération du sommeil, altération de la vue, contenus violents ou choquants, addiction et isolement social, etc.

Ce livret a été conçu pour impliquer toute la famille dans le bon usage des écrans et vise à en promou-

voir une utilisation raisonnée et non culpabilisante. Il contient des mini jeux pour se familiariser avec cette thématique ainsi que **Le Jeu des connectés.**

Au travers d'une approche ludique, ce jeu permet de sensibiliser la famille aux écrans par la réalisation d'actions pratiques.

Elles se partagent entre des défis « **Connecté** », qui mettent en avant un usage approprié des écrans, et des défis « **Déconnecté** », qui favorisent des alternatives à l'usage des écrans. Le jeu propose un contenu adapté aux différents âges des membres qui composent la famille.

Sommaire

Le Jeu des Connectés

Règle du jeu et profils familles.....	pages 3 et 4
Cartes « Connecté ».....	pages 5 à 12
Planning des connectés.....	pages 14 et 15
Cartes « Déconnecté » et « événement »....	pages 17 à 26
Grille des émotions.....	page 27

Mini Jeux

À partir de 4 et 7 ans.....	page 13
À partir de 12 ans.....	page 16
Solutions.....	page 27

Règle du jeu

Pendant 1 mois, **Le jeu des connectés** s'invite dans votre quotidien pour une expérience ludique unique. Relevez le challenge en famille en réalisant des actions sur des sujets liés aux écrans : il n'y a pas de perdant et vous y gagnerez tous à passer des moments ensemble !

But du jeu Obtenir les meilleurs profils « **Connecté** » et « **Déconnecté** » en réussissant les actions !

- Contenu**
- 1 « **Planning des connectés** »
 - 36 cartes « **Action Connecté** » dont 9 cartes à partir de 4 ans, 9 cartes à partir de 7 ans, 9 cartes à partir de 12 ans, 9 cartes Parent
 - 36 cartes « **Action Déconnecté** » dont 9 cartes à partir de 4 ans, 9 cartes à partir de 7 ans, 9 cartes à partir de 12 ans, 9 cartes Parent
 - 9 cartes « **Événement** »
 - 1 « **Grille des émotions** »

Préparation Dégrafez le « **Planning des connectés** » qui se trouve en double page centrale (**pages 14 et 15**) puis positionnez-le dans un lieu de passage comme la cuisine ou le salon. Il doit être facilement accessible par tous les membres de la famille au cours du jeu. Indiquez sur le planning les prénoms des membres de la famille puis organisez une réunion tous ensemble pour expliquer la règle.

Déroulement **Le jeu dure 4 semaines.** Afin de respecter le rythme du jeu et les indications du planning, le jeu doit démarrer un lundi. La famille suit l'avancement du jeu en cochant sur le planning chaque jour de la semaine et tire des cartes tous les mercredis, vendredis et dimanches.



Pour chaque carte action, retrouvez le conseil aux parents de Sabine et Eddy.

Il existe 3 types de cartes :
Action Connecté, Action Déconnecté ou Évènement.



► **Carte ACTION CONNECTÉ (Mercredi) ou DÉCONNECTÉ (Vendredi)**

Chaque joueur de la famille sélectionne au hasard dans le livret **2 cartes ACTION (Connecté ou Déconnecté** selon l'indication du planning) de la couleur qui lui correspond :



Puis il les lit à voix haute et en choisit une des deux qu'il détache du livret.

Le joueur conserve sa carte pour la jouer dans la vraie vie en relevant le défi indiqué. Il doit effectuer l'action avant la fin de la semaine.

► **Carte ÉVÈNEMENT (Dimanche)**

Un joueur de la famille sélectionne au hasard dans le livret **2 cartes ÉVÈNEMENT**. Il les lit à voix haute puis en choisit une. Ensuite, il la détache du livret.

L'ensemble de la famille participe et joue cette carte. Cette carte invite tous les membres de la famille à donner leur avis sur la situation présentée. Chaque membre qui s'exprime gagne **1 point** sur la catégorie de son choix : **X** ou **O**.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, il s'agit simplement d'un échange pour partager ses points de vue.

Les cartes détachées peuvent être conservées dans la double page 2 et 3 du livret ou dans une boîte.



Score Comptabilisation des points de la semaine : après avoir joué la carte **Événement** du dimanche, chaque joueur évalue sa réussite sur les actions Connecté et Déconnecté tirées durant la semaine. Pour une action réalisée, le joueur juge la réussite de son action **entre 1 et 4**, puis ce sont les autres membres qui valident ou réajustent la note finale.

La **note 1** correspond à une action non réussie et la **note 4** à une action réussie. Le joueur inscrit alors sa note sur le planning, dans sa case du tableau correspondant à l'action jouée :

► **Points d'une Action Connecté :**
il inscrit des O. **Soit 1 point = 1 « O »**

► **Points d'une Action Déconnecté :**
il inscrit des X. **Soit 1 point = 1 « X »**

Prénoms	Action jour 3	Action jour 5	Action jour 7
Fanny	0000	X	X
Olivier	00	XXXX	0

Si l'action n'est pas réalisée avant la fin de la semaine, le joueur marque **zéro point**.

Fin du jeu À l'issue des 4 semaines, lorsque la carte **Événement** du dernier dimanche (**jour 28**) est jouée, le jeu se termine.

Pour découvrir vos profils « **Famille Connecté** » et « **Famille Déconnecté** », comptabilisez les **X** et **O** obtenus par chaque membre de la famille.



Lorsque ce picto « **Émotion** » apparaît sur la carte, le joueur devra reporter son ressenti sur la grille « **Émotion** » en **page 27**.

Quelle famille Connecté/Déconnecté êtes-vous ?

Félicitations, vous êtes arrivés au bout de cette aventure. Découvrez votre profil Connecté / Déconnecté :

1 Reportez-vous au « **Planning des connectés** » et comptabilisez le nombre de **O** obtenus par tous les membres sur les actions Connecté ; ainsi que le nombre de **X** sur les actions Déconnecté. N'oubliez pas de prendre en compte les points obtenus sur les cartes **Événement** !

2 Pour obtenir le « **score Profil** », chaque total de points « **Connecté** » et « **Déconnecté** » doit ensuite être divisé par le nombre de membres ayant participé au jeu.

Par exemple, toute la famille a participé. Elle se compose de 5 personnes.

Total de points Connecté O : 70 ► $70 \div 5 = 14$

Total de points Déconnecté X : 55 ► $55 \div 5 = 11$

Votre Total de Points Connecté

Votre Total de Points Déconnecté

Votre score Profil

Votre score Profil

VOTRE PROFIL FAMILLE CONNECTÉ O

- de 7 points / Niveau débutant Connecté

Votre famille aime bien s'exposer aux écrans et se laisse facilement hypnotiser par ces technologies ! Il n'est pas trop tard pour vous discipliner et permettre à tous vos membres de mieux les maîtriser avec un contenu et une durée adaptés à chacun. Vous refaites une partie ?

Entre 8 et 13 points / Niveau intermédiaire Connecté

Parfois votre famille met ses écrans en veille, parfois elle est captivée... Mais vous êtes sur la bonne voie ! Continuez à privilégier le dialogue et à établir des règles claires au sein du foyer sur l'usage des outils numériques.

+ de 14 points / Niveau expert Connecté

Votre famille vit en harmonie avec les écrans ! Sa consommation est maîtrisée et vous en connaissez les apports positifs. Vos expériences « Connecté » sont souvent en covisionnage et se prolongent par des discussions.

VOTRE PROFIL FAMILLE DÉCONNECTÉ X

- de 7 points / Niveau débutant Déconnecté

Il est temps que toute la famille se reconnecte au monde réel lorsque les écrans sont désactivés ! Pour bien grandir et s'épanouir, un enfant a besoin qu'on lui consacre du temps de manière régulière ; même quelques minutes où l'on s'intéresse à ce qu'il aime. Et si vous rejouiez les cartes Déconnecté ?

Entre 8 et 13 points / Niveau intermédiaire Déconnecté

Votre famille doit se libérer du temps pour profiter de moments ensemble : se divertir, se détendre, découvrir, apprendre... Maintenez vos efforts ; ces expériences partagées positives sont profitables pour les relations parent/enfant au sein de la famille. Le niveau expert est si proche...

+ de 14 points / Niveau expert Déconnecté

Le temps hors écran est précieux et vous l'avez bien compris. Votre famille n'hésite pas à délaissier les smartphones, la tablette, la télé... au profit d'un moment de convivialité ! Vous variez les plaisirs avec des activités qui vont permettre à chacun de s'épanouir. Partagez ces bonnes habitudes avec votre entourage !



Action Connecté

1

Raconte le dernier dessin animé regardé.



Conseil aux parents

Instaurer dès le plus jeune âge le dialogue avec l'enfant sur ce qu'il a compris en regardant l'écran. Au préalable, il est nécessaire de respecter les âges indiqués sur les programmes pour garantir sa sécurité. À la télévision, il s'agit de la signalétique jeunesse CSA.

Action Connecté

Dessine une scène du dernier dessin animé regardé.



Conseil aux parents

Le temps d'écran doit être limité à 20 minutes par jour à cet âge. Par contre, il est illimité pour les activités sans écrans qui développent la motricité et le cerveau (jeux de mémoire, d'observation, dessin, etc.) !

Action Connecté

2

Regarde la moitié d'un dessin animé et invente la fin.



Conseil aux parents

Dans un premier temps, encourager l'enfant à s'exprimer sur ce qu'il a vu à l'écran. Ensuite, inviter l'enfant à essayer d'inventer une suite imaginaire...

Action Connecté

Découvre un jeu éducatif de ton âge sur une tablette ou un ordinateur.



Conseil aux parents

Accompagner l'accès à ces supports permet de maintenir l'enfant connecté au monde réel. Pour la même raison, privilégier des jeux où l'on joue à plusieurs devant l'écran, plutôt que seul.

Action Connecté

Regarde une vidéo sur un animal que tu aimes bien puis explique pourquoi tu l'aimes bien.



Conseil aux parents

Nourrir la curiosité de l'enfant en recherchant par la suite avec lui des livres sur cet animal ou bien encore en allant à sa rencontre dans un parc animalier !

Action Connecté

3

Utilise un minuteur visuel (sablier, horloge avec aiguilles...) lors du prochain dessin animé regardé puis dis si c'était long ou non et pourquoi.



Conseil aux parents

Définir au préalable avec l'enfant la durée d'exposition. C'est essentiel pour lui permettre de prendre conscience de la réalité du temps qui passe et de garder le contrôle tout en évitant la construction d'une dépendance aux écrans. À cet âge, le temps devant l'écran doit être limité à 20 minutes par jour.

Action Connecté

Danse devant une vidéo de musique.



Conseil aux parents

Combiner l'usage de l'écran avec une activité physique comme la danse permet à l'enfant d'être actif, de bouger !

Action Connecté

4

Réalise un gâteau avec l'aide d'un adulte, en suivant les étapes en vidéo.



Conseil aux parents

La vidéo peut servir de guide pour réaliser une activité manuelle avec l'enfant et mettre en éveil ses sens : manipuler, sentir, voir, goûter. Elle constitue un bon support d'apprentissage.

Action Connecté

« Invente ton action »



+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



— LE JEU —
des
CONNECTÉS



Action Connecté



Action Connecté ○

5

Réalise un reportage photos d'un moment en famille.



Conseil aux parents

Familiariser l'enfant aux outils numériques afin de stimuler sa créativité, éveiller sa curiosité. Dans le même temps, il est nécessaire de le sensibiliser au droit à l'intimité et au droit à l'image.

Action Connecté ○

Effectue une recherche sur internet pour connaître la météo des jours à venir et prends note de l'indice UV.



Conseil aux parents

Accompagner l'enfant dans son usage d'internet afin qu'il accède à l'information recherchée. Transmettre les bons réflexes pour qu'il consulte du contenu adapté à son âge et ses intérêts. Compléter la recherche d'informations avec des portails jeunesse qui sélectionnent des sites pertinents (Ex : indice UV).

Action Connecté ○

6

Joue à un jeu vidéo avec le parent de ton choix, sur console, tablette, ordinateur, ou smartphone.



Conseil aux parents

Afin de proposer des jeux adaptés à l'âge de l'enfant, il existe notamment sur les consoles de jeux, une signalétique (PEGI), qu'il est nécessaire de respecter.



Action Connecté ○

7

Regarde un film puis explique les passages que tu as aimés.



Conseil aux parents

Il est important de prévoir un temps d'échange après le film. Afin de faciliter la prise de parole de l'enfant, l'adulte peut commencer en exprimant son ressenti sur le film et les séquences qui l'ont marqué.

Action Connecté ○

8

Sélectionne des photos qui peuvent être mises sur internet.



Conseil aux parents

Aborder avec l'enfant le droit à l'intimité et le droit à l'image puis le sensibiliser aux 4 principes d'internet :

1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve ;
4. Tout ce que l'on y trouve peut être utilisé par d'autres contre soi.

Action Connecté ○

Réalise une petite bande dessinée pour expliquer l'histoire du dernier film/dessin animé regardé.



Conseil aux parents

Utiliser le dessin pour permettre à l'enfant de se réapproprier une histoire et d'exprimer son jugement. Afin de garantir la compréhension du programme, il faut s'assurer qu'il lui est adapté.



Action Connecté ○

Regarde un reportage vidéo sur un sujet que tu aimes.



Conseil aux parents

Accompagner l'envie de découvrir, d'apprendre de l'enfant en lui garantissant un contenu approprié.

Action Connecté ○

Fais découvrir un clip musical que tu aimes écouter à l'un de tes parents.



Conseil aux parents

S'intéresser aux goûts de l'enfant pour mieux discuter de ses choix et des raisons qui les motivent.

Action Connecté ○

« Invente ton action »



+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+ 7 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS



Action Connecté



Action Connecté



Réalise une vidéo où tu mets en scène ta famille.



Conseil aux parents

À cet âge, l'enfant peut commencer à naviguer seul sur internet s'il en maîtrise les règles. Pour diffuser une vidéo ou une photo sur internet, il faut obtenir l'autorisation des personnes qui apparaissent dessus. C'est notamment pour cette raison que les établissements scolaires font signer, en début d'année, une autorisation parentale de publication.

Action Connecté

Fais un selfie avec chaque membre de ta famille.



Conseil aux parents

S'assurer que l'enfant a assimilé les règles à respecter sur le droit à l'image et l'intimité pour mettre des photos ou bien encore des vidéos, des commentaires sur les réseaux sociaux.

Action Connecté

Fais découvrir un jeu vidéo à l'un de tes parents.



Conseil aux parents

Préserver le dialogue autour de l'intérêt que l'enfant porte aux jeux vidéo et sur sa manière d'y jouer. Décider avec l'enfant du temps consacré aux jeux vidéo afin qu'il ne nuise pas ni à sa vie familiale ni à sa vie amicale.



Action Connecté



Regarde un journal télévisé avec l'un de tes parents puis discutes-en avec lui.



Conseil aux parents

L'actualité et la découverte du monde sont nécessaires pour interagir avec lui. Le journal télévisé est un bon média. Il peut parfois contenir des images choquantes, c'est pourquoi il est nécessaire d'accompagner l'enfant face à ce programme par le dialogue.

Action Connecté

Demande à tes parents ce qu'ils voudraient que tu recherches pour eux sur internet.



Conseil aux parents

Accompagner l'enfant sur les méthodes de recherche sur internet et les précautions à prendre (ex : installation du contrôle parental...).

Action Connecté



Fais découvrir un réseau social à l'un de tes parents.



Conseil aux parents

S'intéresser à ce que fait l'enfant sur les réseaux sociaux et discuter avec lui des dangers auxquels il peut être confronté tels que le harcèlement ou la manipulation. Veiller à ce que la connexion nocturne ne soit pas illimitée (la désactivation du wifi peut être une solution).



Action Connecté



Fais découvrir des vidéos que tu aimes regarder à l'un de tes parents.



Conseil aux parents

Dialoguer avec l'enfant sur les contenus qu'il regarde sur internet et le sensibiliser au téléchargement sur internet. Ne pas télécharger sur des sites illégaux.

Action Connecté

Organise un karaoké en famille.



Conseil aux parents

Proposer cette activité peut améliorer son niveau dans une langue étrangère et ainsi apprendre tout en passant un bon moment en famille !

Action Connecté

« Invente ton action »



+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Connecté

— LE JEU —

des
CONNECTÉS



Action Connecté



Action Connecté

13

Rédige en famille une charte de bon usage des écrans.



Conseil

Les conseils de Sabine en page 16 du livret peuvent guider son élaboration.

Action Connecté

14

Note le temps écoulé entre ton réveil et ton premier usage du smartphone, puis allonge cette durée le lendemain.



Conseil

Le parent doit prendre conscience que se précipiter sur son téléphone portable tôt le matin est un signe d'addiction. L'enfant ayant tendance à l'imiter, il est important qu'il prenne conscience de son rôle d'exemplarité.

Action Connecté

Présente la météo en coupant le son de la télévision.



Conseil

Devenir un spectateur actif qui comprend, s'approprie puis interprète le contenu diffusé à l'écran.



Action Connecté

Organise une sortie au cinéma ou le visionnage d'un film à la maison, en famille.



Conseil

Impliquer toute la famille en décidant ensemble du film à regarder.

Action Connecté

15

Utilise l'appel vidéo pour joindre un membre de ta famille.



Conseil

Profiter de nos nouvelles technologies pour garder le contact malgré la distance.

Action Connecté

16

Fais découvrir à tes enfants des sites internet qui leur sont adaptés.



Conseil

L'usage de l'ordinateur ou de la tablette peut être encadré en créant un compte pour l'enfant.



Action Connecté

Organise un jeu « cherche et trouve une information sur internet ».



Conseil

Guider l'enfant dans ses recherches sur internet et éveiller son œil critique face à la désinformation, à la manipulation des images ou bien encore à la rumeur.

Action Connecté

Fais découvrir une danse et un clip vidéo à toute la famille.



Conseil

Rester actif face à l'écran pour se divertir et partager un bon moment en famille !

Action Connecté

« Invente ton action »



Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent

action
Connecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Action Connecté

dés
4
ans

Pour bien commencer ta journée,
évite de te laisser distraire.

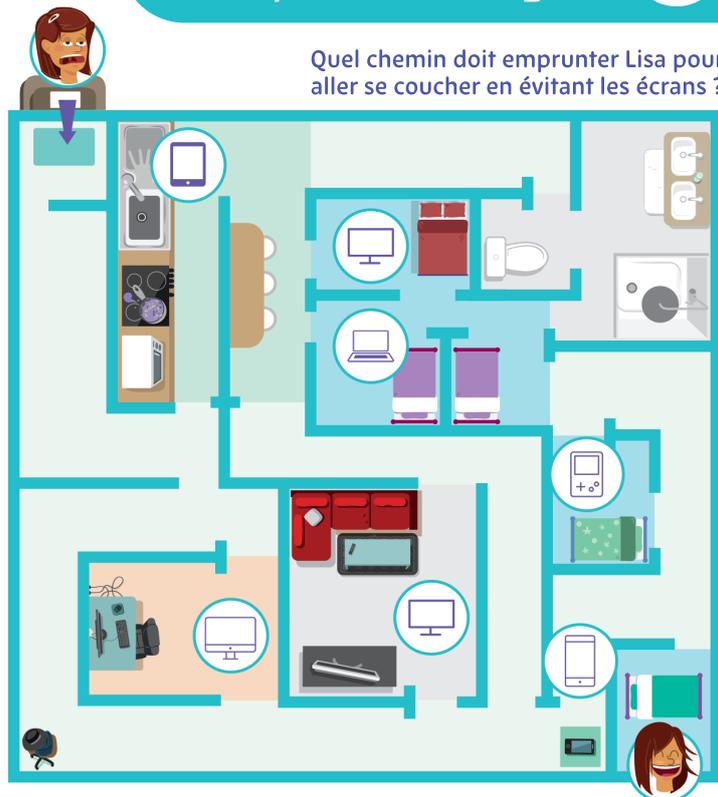
Quelle couleur de lacet permet à Lisa de
se préparer pour l'école sans regarder les écrans ?



dés
4
ans

Mieux vaut ne pas traîner
quand tu es fatigué.

Quel chemin doit emprunter Lisa pour
aller se coucher en évitant les écrans ?



Le conseil de Lisa



À notre âge, les écrans peuvent perturber notre rythme et notre manière de grandir : ils excitent notre cerveau, nous rendent plus irritables. Il est essentiel de fuir les écrans sur certains moments clés de ta journée :

- ▶ Avant de partir à l'école pour conserver toute ta concentration une fois en classe !
- ▶ Avant de dormir pour faciliter ton endormissement et bien te reposer.
- ▶ Pendant les repas pour savourer ce que tu as dans ton assiette et partager un bon moment à table en discutant.

dés
7
ans

Un peu de rangement
pour y voir plus clair.

Aide Ugo à ranger sa chambre
en barrant les objets qui n'y ont
pas leur place.



Le conseil de Ugo

Les écrans doivent être placés
dans des lieux de vie partagés
comme le salon ou la cuisine
plutôt que dans ta chambre.

Lorsque que tu veux regarder un
programme à la télé ou jouer à la
console, conviens d'un moment
et d'une durée avec tes parents !



Parent

Profite d'un accès limité pour regarder les écrans.

Aide Sabine et Eddy à retrouver le mot de passe du contrôle parental en retrouvant les lettres et chiffres mystères :

s E C u r i t E

- ▶ Une lettre en capitale doit être remplacée par le chiffre correspondant à sa position dans l'alphabet (**D=4**)
- ▶ Une lettre en minuscule doit être décalée dans l'alphabet de 1 position (**a=b**)



Le conseil d'Eddy

Nos écrans regorgent de contenus qui peuvent être violents, sexuels et donc choquants pour nos enfants. Il est nécessaire de leur garantir un cadre sécurisant :

- ▶ en limitant l'accès à des contenus appropriés par l'activation du contrôle parental.
- ▶ en respectant les recommandations du CSA sur les films et le dispositif PEGI sur les jeux vidéo.

Il faut également être vigilant lorsque l'entourage (les grandes sœurs ou grands frères, les copains...) partage des jeux ou regarde un programme avec les plus jeunes.

dés 12 ans

Qui s'est rendu sur les réseaux sociaux cet après-midi et comment ?

- Indice 1 :** Sabine n'a pas utilisé son téléphone cet après-midi.
- Indice 2 :** Seul Eddy sait où se trouve le chargeur de la tablette déchargée.
- Indice 3 :** Alice est autorisée à naviguer sur l'ordinateur sans le contrôle parental.
- Indice 4 :** Seulement 3 membres de la famille peuvent naviguer seuls sur internet.
- Indice 5 :** Lisa et Ugo sont restés ensemble tout l'après-midi.
- Indice 6 :** Alice et Eddy ne peuvent pas accéder à internet depuis leur téléphone.
- Indice 7 :** Sabine et Eddy n'utilisent pas l'ordinateur pour naviguer sur internet.
- Indice 8 :** Eddy n'a utilisé la tablette que pour consulter un site de résultats sportifs.

Tu as trouvé ? Qui est-ce ?



	Tablette	Téléphone	Ordinateur
Lisa			
Ugo			
Alice			
Sabine			
Eddy			

Parent

Information ou désinformation ?

Pour chacune des affirmations suivantes, coche si elle est vraie ou fausse.

À partir de 9 ans, l'enfant peut accéder à tous les écrans dans une limite de 60 minutes par jour. Vrai Faux

Avant 12 ans, l'enfant peut naviguer seul sur internet avec un adulte à proximité. Vrai Faux

Il est interdit d'aller sur Facebook avant 13 ans. Vrai Faux

Avant 3 ans, les écrans favorisent l'apprentissage du langage. Vrai Faux

Entre 3 et 6 ans, le temps d'écran doit se limiter à 20 minutes par jour. Vrai Faux

À partir de 6 ans, l'enfant peut choisir seul ses programmes sur la télé ainsi que ses jeux sur console. Vrai Faux



Le conseil d'Alice

Si tu peux naviguer seul sur internet à présent, garde toujours à l'esprit ces 4 règles de base :

- ▶ 1. tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public.
- ▶ 2. tout ce que l'on y met y restera éternellement.
- ▶ 3. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.
- ▶ 4. tout ce que l'on y trouve peut être utilisé par d'autres contre soi.

N'hésite pas à échanger avec tes parents sur le téléchargement, les plagiat, la pornographie ou bien encore le harcèlement.



Le conseil de Sabine

Les écrans offrent de multiples possibilités pour accéder à l'information, à l'apprentissage ou au divertissement ; ils ne sont pas à mettre sous les yeux de toute la famille. Notre comportement face aux écrans doit s'adapter à l'âge de nos enfants. Voici quelques repères indispensables :

- ▶ **Pas de TV avant 3 ans :** Accompagnez le jeu sur écrans interactifs sur de courtes périodes.
- ▶ **Pas de console de jeux individuelle avant 6 ans :** Privilégiez le jeu à plusieurs sur écran. Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre. Accompagnez et encadrez le temps d'écran (20min/jour). Respectez les âges indiqués pour les programmes et les jeux.
- ▶ **Pas d'internet seul avant 9 ans :** Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre. Accompagnez et encadrez le temps d'écran (30min/jour). Paramétrez la console de jeux du salon et l'ordinateur en limitant l'accès à du contenu adapté.
- ▶ **Internet seul à partir de 12 ans** Maintenez un encadrement du temps d'écran. Privilégiez une gestion autonome de son temps d'écran. Accompagnez la navigation sur internet. Évitez la connexion nocturne illimitée.
- ▶ **À partir de 13 ans, un enfant peut accéder aux réseaux sociaux.** Fixez encore avec lui une durée de connexion à ne pas dépasser.

En tant que parents, nous sommes également un modèle pour nos enfants dans le rapport que l'on entretient avec les écrans. Quelle place accordez-vous à votre smartphone dans votre quotidien ?



Action Déconnecté



Action Déconnecté X

Joue à cache-cache avec une ou plusieurs personnes de la famille.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Joue à un jeu de société en famille.

17



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.

Action Déconnecté X

Choisis une histoire de ton choix, et demande à une personne de ta famille de te la raconter.

18



Conseil aux parents

Partager un moment de lecture pour développer l'imaginaire de votre enfant.



Action Déconnecté X

Joue au ballon avec une personne de ta famille.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Déguise-toi avec une personne de ta famille.

19



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.

Action Déconnecté X

Fais une activité de modelage avec une personne de ta famille.



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.



Action Déconnecté X

Cuisine le plat de ton choix avec une personne de ta famille.

20



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Joue à un jeu de construction en famille.



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.

Action Déconnecté X

« Invente ton action »



+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+ 4 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS



action Déconnecté



Action Déconnecté X

21

Organise une soirée surprise pour toute la famille.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Raconte ta dernière journée d'école.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

22

Prépare un gâteau avec une personne de ta famille.



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.



Action Déconnecté X

Organise une soirée mime pour toute la famille.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Fabrique une boîte pour laisser les téléphones au repos.



Conseil aux parents

Profiter des moments en famille pour discuter et ne pas être perturbé par un message, un appel, une notification...

Action Déconnecté X

Mime l'histoire d'un livre que tu as lu.



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.



Action Déconnecté X

23

Imite des personnes de ta famille lorsqu'elles utilisent leur téléphone.



Conseil aux parents

Les parents doivent prendre conscience de la manière dont ils se comportent dans l'usage des écrans et comment les enfants les perçoivent. Pour cela, il convient de respecter les imitations réalisées par leurs enfants et les discuter.

Action Déconnecté X

24

Réalise un dessin des personnes de ta famille effectuant leurs activités préférées.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

« Invente ton action »



+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté

+ 7 ans



action
Déconnecté



×
Action Déconnecté ×



Action Déconnecté



Action Déconnecté X

Fais les courses puis prépare un repas pour toute la famille.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Organise une surprise pour une personne de ta famille.



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.

Action Déconnecté X

Organise une sortie avec une personne de ta famille.



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.



Action Déconnecté X

Organise une soirée jeu de société.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Réalise une activité sportive avec une personne de ta famille.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.

Action Déconnecté X

Laisse les écrans de côté pendant toute une soirée.



Conseil aux parents

Faire parler l'enfant sur sa facilité ou difficulté à se passer des écrans. Discuter avec lui de son ressenti et de celui des autres membres de la famille par rapport à cette facilité ou difficulté.



Action Déconnecté X

Fais découvrir de la musique à ta famille.



Conseil aux parents

Il convient de réguler les activités des enfants pour diversifier ses apprentissages et les compétences qui y sont associées. La variété des activités menées permet d'apprendre à connaître ses goûts, préférences etc.

Action Déconnecté X

Anime un repas en famille en choisissant les sujets discutés.



Conseil aux parents

Laisser un enfant trop souvent devant un écran ne lui permet pas de développer sa capacité d'appréhension du monde et peut en faire un spectateur passif dont les capacités d'interaction sont ralenties.



Action Déconnecté X

« Invente ton action »





+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

+12 ans



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS



×
Action Déconnecté



Action Déconnecté X

Organise un pique-nique en famille.



Conseil

Il convient de se rendre disponible en famille et de prendre conscience que les sollicitations des écrans (smartphones, TV...) nuisent à la communication.

Action Déconnecté X

Laisse le smartphone de côté durant un repas à l'extérieur.



Conseil

Pour profiter du temps passé avec les autres, il est utile de s'accorder des temps de « déconnexion ».

Action Déconnecté X

Organise un quiz musical pour toute la famille.



Conseil

L'éducation passe aussi par l'imitation ; le parent doit être exemplaire pour préserver l'enfant face à la reproduction de comportements centrés sur les écrans.

Action Déconnecté X

Organise une ballade en famille.



Conseil

Il convient de se rendre disponible en famille et de prendre conscience que les sollicitations des écrans (smartphones, TV...) nuisent à la communication.

Action Déconnecté X

Invite des amis à la maison.



Conseil

Pour profiter du temps passé avec les autres, il est utile de s'accorder des temps de « déconnexion ».

Action Déconnecté X

Préparer un petit déjeuner pour toute la famille.



Conseil

Pour commencer la journée dans la bonne humeur et faire le plein d'énergie, il ne faut pas négliger ce repas très important !

Action Déconnecté X

Organise une séance de yoga ou un atelier bricolage en famille.



Conseil

L'éducation passe aussi par l'imitation ; le parent doit être exemplaire pour préserver l'enfant face à la reproduction de comportements centrés sur les écrans.

Action Déconnecté X

Laisse les écrans au repos durant toute une soirée.



Conseil

Si le parent est le mieux placé pour fixer des limites à ses enfants sur les écrans ; il doit également s'en fixer.

Action Déconnecté X

« Invente ton action »





Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Parent



action
Déconnecté

— LE JEU —
des
CONNECTÉS



Action Déconnecté X



Événement



Une personne qui regarde une vidéo avec le son dans le train.

Événement



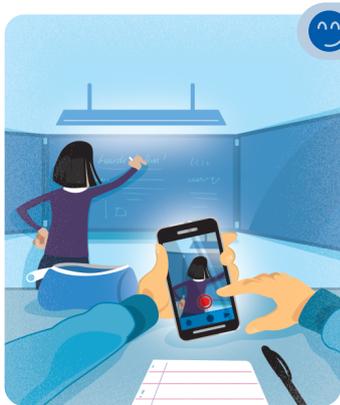
Une personne qui regarde son téléphone en conduisant sa voiture.

Événement



Un repas de famille avec la télé allumée en fond.

Événement



Un adolescent qui prend en photo son enseignant en classe.

Événement



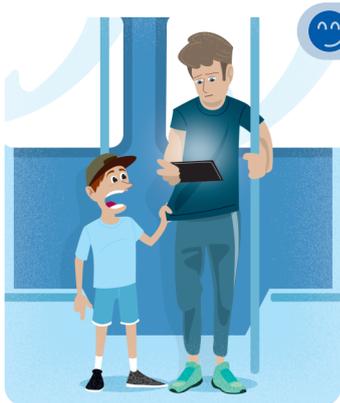
Une personne qui regarde le téléphone d'une autre personne par-dessus son épaule.

Événement



Un enfant qui navigue seul sur internet.

Événement



Un parent qui consulte son téléphone à côté de son enfant.

Événement



Une personne au téléphone qui parle fort dans les transports en commun.

Événement

« Invente ton action »



Événement



Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS

Famille



Événement

— LE JEU —
des
CONNECTÉS



Événement

— LE JEU —

des CONNECTÉS

Dans ce livret conçu par la Ligue contre le cancer, toute la famille relève le challenge pour dompter les écrans pendant 1 mois.

Découvrez également des mini jeux, des conseils et des astuces pratiques pour utiliser ces technologies de façon modérée et adaptée.



Renouvelez l'expérience en téléchargeant les éléments du jeu en ligne.

Retrouvez des articles et nos ressources sur le sujet des écrans sur le site Lig'up.



Lig'up, le site internet de prévention et d'éducation à la santé :

www.lig-up.net

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux :

