



# Sources et Ressources "Numérique et pouvoir d'agir"

L'exposition pédagogique "Numérique et Pouvoir d'agir" a été réalisée par la **MJC du Pays de l'Herbasse**. Conception graphique : **Morgane Kribs** et **Lucie Clause**.

Voici quelques sources et ressources qui nous ont inspirés.

## Livres



- Les enfants et les écrans / Mythes et réalités : Anne Cordier, enseignante-chercheuse en sciences de l'information et de la communication, pour distinguer ce qui révèle du mythe et ce qui est fondé scientifiquement.



- Coopérer autour des écrans. Pascal Minotte (livre téléchargeable en ligne).



- 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir. Serge Tisseron.



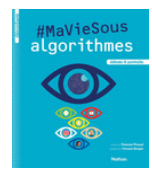
- La Famille Tout-Écran. Conseil en éducation aux médias et à l'information. Clemi et Canopé.



- Dans la tête de Juliette (BD), Clémi.



- 10 idées reçues sur Internet. Et comment décrypter pour être mieux connecté. Bonneau, Nanteuil, Zonk.



- Petit guide «décomplexant» pour parents d'ados à l'ère du numérique: Du bon usage des écrans pour les petits et les grands. Angélique Gozlan.



- Le guide des parents à l'ère du numérique: Mode d'emploi à l'usage des parents. Elisabeth Milovidov.

- C'est (pas) moi, c'est mon téléphone ! Pour dompter ce nouvel ami légèrement envahissant. Agnès Barber.

- Restons connectés. Éducation au numérique. Carnet habiter autrement la planète.

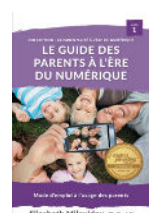
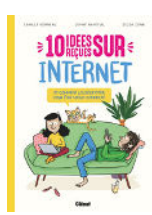
- Les réseaux sociaux : on apprend, on comprend, on discute avec nos ados. Benjamin Perrier.

- Votre attention, s'il vous plaît ! Quels leviers face à l'économie de l'attention ? Conseil national du numérique.

- #Ma vie sous algorithmes. Débats et portraits. Florence Pinaud.

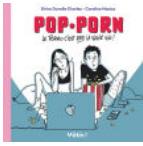
- Touche pas à ma vie privée. Découvre qui te surveille et comment te protéger.

- Civilisation numérique. Ouvrons le débat ! Conseil national du numérique.





- Écrans et enfants : Le guide indispensable (et secret) des parents. Laure Deschamps et Manon Uthurry.



- Datamania - Le grand pillage de nos données personnelles. Audric Gueidan - Halfob.

- Pop-Porn - Le prono c'est pas la vraie vie. Elvire Duvelle-Charles - Caroline Nasica.

- Cliquer c'est polluer - Comment internet réchauffe la planète : comprendre pour agir. ADEME



- Les écrans, ça s'apprend - Colori

- Tout comprendre ou presque sur l'intelligence artificielle - CNRS





## Autres sources pour les données et chiffres de l'expo



Les données concernant l'impact environnemental proviennent de rapports qui font référence. Parmi les principales sources il y a notamment :

- EcoInfo CNRS
- Plusieurs rapports de l'ADEME
- Rapport Green IT "Empreinte environnementale du numérique mondial"
- Plusieurs rapports du Shift Project



Parentalité et réseaux sociaux :

- Les ressources libres, articles et podcasts de Fréquence Écoles
- Rapport de l'OPEN (Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique)
- Les formations Souris Grise
- [Chiffres réseaux sociaux – 2023](#) (Blog du modérateur)
- [Comprendre les réseaux sociaux : Les chiffres essentiels 2023 à connaître](#) (Digimind)
- [Les réseaux sociaux en France : les chiffres d'utilisation en 2023](#) (Digimind)
- [30 chiffres sur l'usage d'Internet, des réseaux sociaux et du mobile en 2022](#) (Blog du modérateur)
- [DIGITAL REPORT : Le paysage numérique et social media en 2023](#) (We are social)
- [Les dangers et risques des réseaux sociaux pour les jeunes](#) (E-Enfance)



## Sites internet utiles

- [internetsanscrainte.fr](#) : des activités, des conseils et des ressources à explorer ensemble pour échanger en famille sur les bonnes pratiques ; parcours de formation pour les parents et les professionnels
- [faminum.com](#) : vidéos pédagogiques, kits de sensibilisation et d'apprentissage... Vous pouvez créer votre chartre d'utilisation des écrans en famille en ligne !
- [le Clémi](#) : Le Clémi (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information) a un site très riche et a réalisé un guide pédagogique pour animer des ateliers sur la parentalité numérique
- [la "Famille tout écran"](#) : un guide et des vidéos, des conseils pratiques à tous les parents
- [Fréquence Ecole](#) : ressources, formations, podcasts, articles bien documentés
- [Souris grise](#) : ressources, formation, applis, livres, jeux sélectionnés et testés pour vous
- [Pédagojeux.fr](#) : accompagne les parents pour une pratique sereine du jeu vidéo dans les familles
- [Tralalalère](#) : ressources pédagogiques pour l'éducation
- [UNAF](#) (Union Nationale des Associations Familiales) : des conseils et des ressources sur la parentalité numérique, notamment à travers des guides pratiques et des réflexions sur l'impact des technologies sur les enfants et les familles.
- [Pix parentalité](#) : développer les compétences numériques essentielles pour mieux accompagner ses enfants
- [mon-enfant-et-les-ecrans.fr](#) : des ressources pour soutenir les parents
- [e-enfance.org](#) : site de sensibilisation aux dangers d'internet pour les jeunes
- [jeprotegemonenfant.gouv.fr](#) : pour agir contre la surexposition aux écrans des plus jeunes ; des conseils pour configurer le contrôle parental sur les différents appareils, limiter le temps d'écran ou paramétrer les réseaux sociaux
- [open-asso.org](#) : Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique
- Cyberharcèlement : [stop-cyberharcèlement.fr](#) : beaucoup de ressources et des outils (il y en a aussi sur ce sujet sur le site [internetsanscraintes](#))



## Ressources complémentaires

### Le 3018 : Numéro d'urgence pour les violences numérique :

Accessible 7 jours sur 7, de 9h à 23h par téléphone et par Tchat sur 3018.fr et via Messenger.

Lle 3018 dispose d'une capacité d'intervention unique en France via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus ou comptes préjudiciables en quelques heures.

Conventionné avec la plateforme Pharos ([internet-signalement.gouv.fr](http://internet-signalement.gouv.fr)), le Ministère de l'Education nationale et le 119 (Enfance en danger), le 3018 est au cœur du dispositif de la protection de l'Enfance. Le service est porté par e-enfance.



### Podcast :

Le code a changé, "Sommes nous en train de fabriquer des crétins digitaux"

### Vidéos :

- Être parent à l'heure numérique - Action innocence
- <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/> : des quiz et vidéos d'un site gouvernemental
- Des vidéos pour expliquer des enjeux, utilisées par le réseau Detox l'Infox : <https://urls.fr/lpraep>



### Jeux de cartes pour ouvrir le dialogue :

- **Cartes "Moins d'écrans, plus d'interactions"** proposé par Mpedias. Il existe une version enfant et une version ado. Il faut créer un compte gratuitement pour télécharger les ressources.
- Cartes émotions et besoins (et toutes les ressources) de Apprentie Girafe pour parler des émotions



### Jeux de plateau :

- Ah ! Soci@l
- Média Sphères
- Planète Code
- Darons connectés, Promeneurs du Net 07
- Nos enfants et les écrans, réalisé par l'IREPS Nouvelle Aquitaine

## Contenus intéressants pour les enfants

### Pour rappel un "bon contenu" est un contenu qui :

- est adapté à l'âge et la sensibilité de l'enfant
- préserve son attention et le protège des influences commerciales (publicités)
- favorise les interactions et les échanges
- contribue à son épanouissement (intérêt du programme)

### Une attention peut aussi être portée à :

- l'identité de l'éditeur (quel est son objectif ?)
- La qualité du graphisme, du scénario
- La liberté d'action et le rythme sans pression (pour les plus petits)

Souris grise essaie de proposer des sélections d'appli régulièrement.

Elle suggère par exemple pour les petits :

Vidéos :

- Okoo (Yétili, par exemple)
- <https://www.films-pour-enfants.com> : courts métrages d'artistes
- BayaM
- Benshi
- Les aventures de Pat et Mat (sur Nenshi ou Arteboutique)
- <https://digipad.app/p/396038/1bd7572e761>

Applis :

- Tout le contraire (2.99€)
- Oh l'appli de dessin magique