

## Fiche 15 : Info-Intox Écrans

### Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

### Introduction :

Cette activité permettra aux participants de développer leur esprit critique au sujet des écrans et de leur utilisation à l'aide d'un info/intox.

### Objectifs :

- Acquérir des connaissances sur les écrans
- Savoir se positionner sur une thématique de santé publique
- Favoriser l'autonomisation et la responsabilisation face à ses choix par rapport à l'utilisation des écrans et réseaux sociaux

### Déroulé de l'activité :

#### 5min Temps 1 : Explication des consignes

L'animateur explique qu'il va lire des affirmations sur les écrans.  
Si le participant pense que l'information est vraie (Info), il lève la carte verte.  
S'il pense que l'information est fausse (Intox), il lève la carte rouge.  
Le participant a également la possibilité de ne pas répondre s'il le souhaite.

#### 55min Temps 2 : Réalisation de l'activité

L'animateur lit les cartes info/intox (annexe 15.1) une par une, ou propose aux participants de les tirer au sort avant de lire.  
Chaque participant exprime son avis sur l'affirmation : vraie (Info) ou fausse (Intox), en levant une carte verte ou rouge en annexe 15.2 (ou aucune s'il le souhaite).  
L'animateur leur demande alors de s'exprimer sur le choix (Info ou Intox) qu'ils ont fait, ce qui a motivé ce choix, d'où vient l'info, par exemple.  
Si le participant répond correctement (il trouve l'info ou l'intox), l'animateur valide.  
Dans le cas contraire, l'animateur et les participants en discutent et apportent l'information correcte.

| Activité courte                                                                                   | Activité longue |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  7 ans et plus |                 |
| Avoir conscience de soi                                                                           |                 |
| Communiquer de façon constructive                                                                 |                 |

### Techniques utilisées :

- Info intox
- Débat



### Pour aller plus loin :

- Vidéos [vinzetlou.net](https://vinzetlou.net) 
- Capsule Santé L'éducation aux écrans  
*Fiche 10 : Les Pegis what* 

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Fiche d'accompagnement : Info-Intox Écrans

L'usage des écrans fait l'objet de recommandations (Régulation du temps, protection des données, protection de l'intime, cyberviolence...), voici quelques sites de référence sur le sujet :

➤ [3-6-9-12.org](https://3-6-9-12.org)



➤ [cnil.fr](https://cnil.fr)



➤ [clemi.fr](https://clemi.fr)



➤ [jeprotegemonenfant.gouv.fr](https://jeprotegemonenfant.gouv.fr)



➤ [e-enfance.org](https://e-enfance.org)



## La loi en France

Pour protéger les enfants des réseaux sociaux, la loi du 7 juillet 2023 instaure une majorité numérique à 15 ans pour s'inscrire sur les réseaux sociaux. Elle contient aussi des dispositions pour mieux prévenir et poursuivre les délits en ligne, comme le cyberharcèlement. (cf [vie-publique.fr](https://vie-publique.fr))

D'après une enquête de 2021\* la 1ère inscription sur un réseau social se ferait en moyenne vers l'âge de 8 ans et demi. Plus de la moitié des enfants de 10 à 14 ans seraient présents sur ces plateformes.

(\*cf [cnil.fr](https://cnil.fr))

## Annexe 15.1 : Infos/Intox

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Regarder la télé ou jouer aux jeux vidéos le soir aide à s'endormir</p>  | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Je peux me créer un compte TikTok à partir de 9 ans</p>             | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Je peux effacer tout ce que je fais sur Internet</p>                                    |
| <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Certaines images sur Internet peuvent choquer</p>                       | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Il est conseillé de ne pas utiliser d'écran pendant les repas</p>  | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Sur Internet toutes les informations sont vraies</p>                                   |
| <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Les écrans c'est adapté à tous les âges</p>                            | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Jouer aux jeux vidéos permet de se détendre</p>                   | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Sur Internet, je peux créer des albums photos ou trouver des activités manuelles</p>  |

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe 15.1 : Infos/Intox

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>INTOX</b></p> <p>Quand j'efface l'historique de mes actions sur internet, elles ne sont plus visibles par moi mais reste visibles par des informaticiens par exemple.</p> <p>Source : <a href="http://blog.avast.com">blog.avast.com</a></p> | <p><b>INTOX</b></p> <p>On ne peut pas s'inscrire sur les réseaux sociaux avant 15 ans sans l'autorisation de ses parents.</p> <p>Source : <a href="http://e-enfance.org">e-enfance.org</a></p>                                                                                                                                                                                                | <p><b>INTOX</b></p> <p>Les écrans dégagent une lumière bleue qui fait "croire" au cerveau qu'il fait jour et qui donc empêche de s'endormir. Il est donc recommandé d'éteindre les écrans 1h avant d'aller se coucher.</p> <p>Source : INSV</p>                                                                                                                                |
| <p><b>INTOX</b></p> <p>Internet permet d'apprendre des choses et de se tenir informé mais il faut toujours vérifier d'où vient l'info.</p> <p>Ressource : <a href="http://clemi.fr">clemi.fr</a></p>                                               | <p><b>INFO</b></p> <p>Pendant les repas tous nos sens sont éveillés : le goût, l'odorat, la vue. C'est un moment privilégié où on peut parler avec sa famille ou ses amis. Faire un jeu ou regarder une vidéo ne permet pas de faire tout cela, c'est pourquoi les écrans sont déconseillés pendant les repas.</p> <p>Source : <a href="http://naitretgrandir.com">naitretgrandir.com</a></p> | <p><b>INFO</b></p> <p>Sur Internet et dans les jeux vidéos, certaines images sont violentes, d'autres peuvent faire peur. Si on en a déjà vu, on peut en parler avec un adulte de confiance. Le mieux est de ne pas aller seul sur Internet et de respecter les PEGIS sur les jeux vidéos.</p> <p>Ressource : <a href="http://service-public.fr">service-public.fr</a></p>     |
| <p><b>INFO</b></p> <p>Internet permet de créer et d'apprendre toutes sortes de choses : tutos, programmation (Scratch), musique, fiches, coloriages...</p>                                                                                         | <p><b>INFO</b></p> <p>Jouer aux jeux vidéos est un plaisir, le tout est de limiter le temps devant les écrans, c'est pourquoi il est recommandé par jour : pas plus de 45 mn pour les 7-8 ans, pas plus d'1 heure pour les 9-12 ans, et pas seul dans une pièce.</p> <p>Source : <a href="http://3-6-9-12.org">3-6-9-12.org</a></p>                                                           | <p><b>INFO et INTOX</b></p> <p>Les jeunes comme les personnes âgées peuvent jouer au jeu vidéo ou aller sur Internet, le tout est de limiter le temps devant les écrans notamment pour les enfants. Par exemple les écrans sont fortement déconseillés pour les moins de 3 ans.</p> <p>Source : <a href="http://3-6-9-12.org/e-enfance.org">3-6-9-12.org/e-enfance.org</a></p> |

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe 15.1 : Infos/Intox

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>On mange en plus grande quantité lorsqu'on regarde un écran en même temps</p>     | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Trop d'écrans diminue l'activité physique et augmente le risque de sédentarité</p>  | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>L'accès au numérique coûte cher</p>                                         |
| <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Une vidéo virale est forcément une bonne vidéo</p>                               | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Lire sur écran et lire un livre papier n'a pas le même impact sur les yeux</p>     | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>La "nomophobie" est la peur de ne plus avoir son téléphone</p>             |
| <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Les photos disparaissent avec le temps sur les réseaux sociaux / internet.</p>  | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>La vie et l'avis des influenceurs sont représentatifs de la réalité</p>           | <p>INFO/INTOX Ecrans</p> <p>Il existe un numéro gratuit si l'on est victime de violence en ligne</p>  |

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe 15.1 : Infos/Intox

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>INFO</b></p> <p>On parle de la fracture numérique de l'équipement et de la connexion. De nombreuses personnes n'ont pas forcément accès aux outils numériques et d'autres ne savent pas forcément les utiliser.</p> | <p><b>INFO</b></p> <p>La sédentarité est un mode de vie avec peu d'activité physique. L'usage des écrans se pratique principalement assis. Plus on passe du temps sur les écrans moins on a d'autres activités (comme l'activité physique) qui sont bénéfiques à notre santé et notre bien-être. <i>Source : INSV</i></p>              | <p><b>INFO</b></p> <p>Lorsque l'on mange devant les écrans, on est plus attentif à l'écran qu'à ce qu'on mange ce qui diminue la sensation de satiété, c'est à dire de ne plus avoir faim. Conséquence : on peut manger jusqu'à 25 % de plus ! <i>Source : INSV</i></p>                                                                                         |
| <p><b>INFO</b></p> <p>Mot venant de la contraction de « no mobile phone » et « phobia ». C'est la peur excessive de ne plus avoir de téléphone ou d'accès Internet et aux réseaux sociaux</p>                             | <p><b>INFO</b></p> <p>En comparant des lecteurs sur liseuse et sur papier, les lecteurs sur liseuse ressentiraient moins les signes naturels de la fatigue et mettraient plus de temps à s'endormir. Pour s'endormir, il est conseillé de lire sur un format papier pour éviter la lumière bleue. <i>Source : researchgate.net</i></p> | <p><b>INTOX</b></p> <p>Une vidéo virale est une vidéo diffusée et partagée sur Internet et les réseaux sociaux par beaucoup de personnes parfois sans savoir d'où elle vient, si les infos sont vraies et non des rumeurs. Avant de diffuser une information ou une vidéo, il est important de s'interroger sur tous ces points.</p>                            |
| <p><b>INFO</b></p> <p>C'est le 30 18. Un numéro gratuit et une application d'écoute ouverte pour les victimes de violence en ligne, qu'il s'agisse d'arnaques ou de harcèlement (cyberharcèlement).</p>                   | <p><b>INTOX</b></p> <p>Les influenceurs ont, pour certains du contenu intéressant à suivre. Pourtant, certains peuvent incarner des idéaux de beauté qui ne sont pas représentatifs de la réalité ou véhiculer des messages inexacts.</p>                                                                                              | <p><b>INTOX</b></p> <p>Les photos ne disparaissent que si quelqu'un les enlève. Quand on publie ses propres photos, si d'autres personnes apparaissent, il faut avoir leur accord (consentement) avant la publication, (Droit à l'image). On peut demander la suppression d'une photo en s'adressant aux réseaux sociaux mais cela n'aboutit pas forcément.</p> |

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe 15.1 : Infos/Intox

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p> <p>Je peux me moquer ou insulter quelqu'un sur Internet</p>  | <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p> <p>Etre sur un réseau social est obligatoire</p>  | <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p>    |
| <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p>                                                             | <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p>                                                  | <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p>   |
| <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p>                                                            | <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p>                                                 | <p>INFO/INTOX Ecrans + + +</p>  |

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

## Annexe 15.1 : Infos/Intox

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INFO       | <p>INFO</p> <p>Etre sur un réseau social n'est pas obligatoire, c'est même interdit aux moins de 15 ans sans l'autorisation de ses parents. Si on s'inscrit, on respecte les autres et on fait attention à ce que les autres nous respectent.</p> <p>Source : <a href="http://e-enfance.org">e-enfance.org</a></p> | <p>INFO</p> <p>Sur internet comme sur les réseaux sociaux, tout comme dans la vie, on doit se demander si ce que l'on dit peut gêner ou faire du mal à quelqu'un. Lorsque quelqu'un est moqué, cela peut devenir du harcèlement et rendre la personne très malheureuse. Source : <a href="http://CNIL">CNIL</a></p> |
| INFO       | INFO                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | INTOX                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| INFO/INTOX | INTOX                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | INTOX                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?



## Annexe 15.2 : Cartes



C'est quoi un écran ?

Moi et les écrans

Moi, les écrans et les autres