



Livret de
déconnexion

Arrêt sur écran, une semaine pour s'occuper autrement !



Le Département vous met au défi
de vivre une semaine sans écran.



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed

Arrêt sur écran, une semaine pour s'occuper autrement !

Le Département te met au défi de vivre une semaine en réduisant ton temps d'écran. Pour participer, rien de plus simple : procure-toi un livret de déconnexion*, installe-toi confortablement en famille et appuie sur pause.

Comment participer au défi ?

Tout au long de la semaine, remplis le livret avec un adulte : note tes engagements, ton temps d'écran, tes activités sans numérique et ce que tu ressens. C'est toi qui donnes le ton au défi : tu vas découvrir ce que les écrans changent entre nous, et proposer à ta famille de nouvelles façons de passer le temps.

À la fin du challenge, tu peux saisir ton temps de connexion par semaine : celui précédant le jeu et celui pendant le défi (voir modalités page 18) :

Pour remplir
ton formulaire
C'est par ici !



Prêt ? À toi de jouer : Relève le défi !



*Dans le cadre de sa politique éducative et de prévention médico-sociale en faveur des collégiens, le livret sera distribué dans tous les établissements du Finistère. Il est également téléchargeable sur www.finistere.fr

Profil numérique

Nom de ta famille:

Nombre de participants:

Nombre d'écrans à la maison:
(smartphones, TV, consoles, ordinateurs, tablettes)

En début de semaine, choisis au moins 3 engagements que tous les membres de ta famille devront respecter:

- Je ne regarde pas mon téléphone avant le petit-déjeuner
- Je limite mon temps d'écran à heures par jour
- Je prends les repas sans écran
- Je découvre une activité sans écran chaque jour
- Je ne joue pas aux écrans avant d'avoir fait mes devoirs
- J'éteins les écrans deux heures avant de dormir
- Je désinstalle les applications inutiles et je garde seulement les essentielles
- Je vais plus loin : je mets une boîte à portable à l'entrée de la maison et j'en suis responsable
- Autre engagement familial :

.....
Signatures des enfants de la famille :

Signatures des parents :

Note ici le temps d'écran de ta famille de la semaine passée (modalités page 18) :

..... jours heures minutes

et surtout chaque jour de la semaine note sur la page 18 ta consommation quotidienne ainsi que celle de tous les membres de la famille qui participent !



Gère ton temps autrement

Pourquoi c'est difficile de décoller ses yeux des écrans ?

Les contenus s'affichent sans interruption, les notifications nous incitent à revenir le plus souvent possible sur les réseaux. Tout est fait pour rester collé aux écrans le plus longtemps possible.

Conseil : mettez-vous d'accord tous ensemble sur les « moments écrans » dans la journée et la semaine, écrivez des règles d'utilisation en famille, (jours, horaires, après les devoirs, lieux...), désactivez les notifications pour reprendre le contrôle et mettez au point votre règlement familial des écrans, affichez-le dans la cuisine. Voici un exemple !

Délimiter des zones sans écran

- Les chambres
- Les toilettes
- La salle de bain...



Limiter son temps devant les écrans

- Pour le smartphone et la tablette :
- Pour la console de jeux vidéo :
- Pour l'ordinateur :
- Pour la télévision :

Définir des moments sans écran

- Pendant les repas
- Avant de me coucher
- Pendant les devoirs
- Le matin avant le collège ou le travail

Éteindre les écrans

Après ... h ... , j'éteins mon téléphone et je ne regarde plus d'écran.

Ranger son téléphone

Après h et pendant les repas, tous les membres de la famille déposent leur téléphone à cet endroit :

Organiser des activités sans écran

Chaque semaine/week-end/mois

- Une soirée Do it yourself
- Une soirée jeux de société
- Une soirée cuisine...



Que puis-je faire quand je mets mes écrans sur pause ?

	MATIN ou avant d'aller au collège	MIDI	APRÈS-MIDI ou après le collège	SOIRÉE	AVANT DE DORMIR
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					



Je prends des notes

Mardi

Éteins ton téléphone pour mieux dormir

Pourquoi les écrans perturbent notre sommeil ?

Le sommeil permet de se reposer mais aussi de développer le cerveau, travailler la mémoire, grandir...

La lumière naturelle nous aide à réguler notre corps, les écrans produisent une lumière bleue que le cerveau confond avec la lumière du jour, cela retarde alors l'endormissement.

De plus, le téléphone peut émettre des ondes néfastes pour la santé.

Conseil : il est préférable d'éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher. La nuit, tous les portables de la maison peuvent rester dans le salon.

**1 ADO / 3
SE RÉVEILLE
LA NUIT POUR
REGARDER SES
NOTIFICATIONS**

Heures de sommeil nécessaires par 24 heures

1-2 ans
11 à 14 h



3-5 ans
10 à 13 h



6-13 ans
9 à 11 h



14-17 ans
8 à 10 h



Adultes
7 à 9 h



Tutos parents

La règle 3-6-9-12

Le psychologue Serge Tisseron a établi une règle « pour une diététique des écrans en famille » qui reprend les préconisations des différents professionnels qui se sont intéressés à cette question.

Pas d'écran avant 3 ans

Pour aider les parents avec des repères simples, les professionnels de santé ont établi une limite qui est l'âge de 3 ans.

Sur un temps court, vous pouvez interagir avec votre enfant grâce à un dessin animé ou une application. Mais cela doit rester l'exception : le mieux est toujours de laisser votre enfant éloigné des écrans.

Entre 3 et 6 ans : l'écran partagé

Il est encore nécessaire que l'enfant soit encadré : l'écran ne lui appartient pas. C'est le parent qui choisit le moment d'utilisation de la console ou de la tablette, en privilégiant des temps dans la journée mais pas le soir. En effet, l'auto-régulation n'est pas possible pour les enfants si jeunes : c'est le rôle des adultes de donner l'autorisation pour une durée maximale d'une heure par jour à 6 ans.

Pourquoi ne pas établir un tableau pour déterminer les plages horaires pendant lesquelles l'utilisation des écrans est permise ? Affiché sur votre frigo, votre petit peut savoir qu'avant le bain, vous pouvez partager un moment sur la tablette !

De 6 à 9 ans, l'éveil créatif grâce aux outils numériques

Pour montrer que l'on peut être actif avec le numérique, pourquoi ne pas créer avec l'appareil photo du téléphone ? Monter des petits films, créer des visuels. Les activités sont là aussi pour interagir avec votre enfant.

De 9 à 12 ans : contrôler pour mieux protéger

Pour mieux protéger les enfants sur les réseaux sociaux, le gouvernement a adopté une loi visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne (loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023). Elle fixe la majorité numérique à 15 ans pour s'inscrire sur ces plateformes. Cependant, un enfant peut y accéder dès 13 ans avec l'accord d'un parent.

Et après ?

Les adolescents sont particulièrement friands des écrans. Plutôt que d'interdire, mieux vaut privilégier le dialogue et encadrer leur temps d'exposition. Il s'agit d'éviter un usage excessif des jeux en ligne et de les accompagner dans leur navigation sur Internet. Les risques sont nombreux, notamment le cyberharcèlement, et il est essentiel de maintenir un échange pour qu'ils puissent en parler.

MERCREDI



On fait du sport en famille!

Pourquoi faut-il bouger ?

Notre corps est fait pour se déplacer. Être en activité permet d'être en meilleure santé et plus heureux. Aller au collège à pied, se promener à vélo, etc..., même les activités légères comptent.

Conseil: bouger 60 minutes par jour. Pour les enfants et jeunes de 6 à 17 ans, faire au moins 1 heure d'activité physique (marche, activités légères...) par jour, et 3 fois par semaine des activités sportives (danse, VTT, jeux de ballons...) est fortement recommandé.

Prêt, feu, partez!

Voici des idées d'activités sportives à faire ensemble dès aujourd'hui.

Au grand air et pour des sensations fortes:

- Le frisbee
- Le kayak
- L'escalade
- Le roller et la plupart des sports de glisse



Activités plus douces:

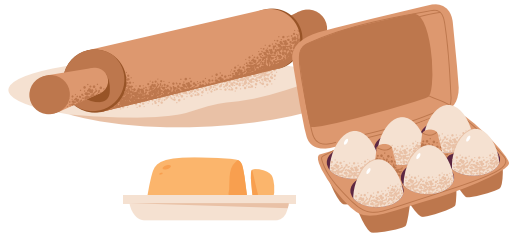
- La randonnée ou la marche à pied, la marche nordique
- Les jeux de ballon, comme la balle aux prisonniers
- La course à pied
- Le cyclisme, sous forme de promenades ou de parcours variés
- Le tai-chi, le yoga, la gymnastique douce
- La natation



Tu peux aussi faire une balade pour découvrir le Finistère, il y a peut-être un lieu pas loin de chez toi à voir.



JEUDI



Les repas, c'est sans écran!

Pourquoi passer trop de temps sur les écrans peut nuire aux relations avec sa famille ou ses amis ?

Quand l'un d'entre nous regarde son écran, on ne peut plus trop discuter. Au lieu de se parler, on est absorbé par des contenus produits par des gens qu'on ne connaît pas toujours. Les minutes passent, et on oublie de faire des choses importantes pour soi et sa famille : mettre la table, aider à faire la cuisine, jouer avec ses frères et sœurs, discuter avec ses parents, sortir avec ses amis...

Conseil : se fixer des limites de temps d'écran (paramétrer son temps d'écran), jouer à un jeu de société ensemble (il y a plein de petits jeux qui ne durent pas longtemps), éteindre son écran pour être pleinement disponible pour sa famille et ses amis (profiter du temps du repas, des trajets en voiture... pour discuter et partager).

Je prends des notes

COOKIES

Pour profiter pleinement du moment,
on se met aux fourneaux !

Ingrédients

- 110 g de beurre ramolli
- 175 g de pépites de chocolat noir
- 60 g de sucre roux
- 60 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à café de vanille liquide
- 225 g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Recette

Fais ramollir le beurre: soit en le sortant 30 minutes avant, soit quelques secondes au micro-ondes (attention, il doit être mou, pas fondu).

Préchauffe le four à 170 °C (chaleur tournante de préférence).

Dans un saladier, bats le beurre et les sucres jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Puis, ajoute l'œuf entier puis la vanille liquide et mélangez bien. Tamise la farine avec la levure et le sel, puis incorpore le tout progressivement dans la pâte. Enfin, ajoute les pépites de chocolat.

Astuce: mets ton saladier au congélateur 30 minutes, à la sortie, forme des boules avec une cuillère à glace! Ils seront encore plus savoureux!

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, dépose des petits tas de pâte bien espacés (petite astuce: utilise une cuillère à glace pour un résultat régulier).

Enfourne pour 8 à 10 minutes: les cookies doivent être légèrement dorés, croustillants sur les bords, encore un peu moelleux au centre. Laissez refroidir sur une grille.

Vendredi

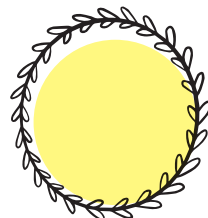
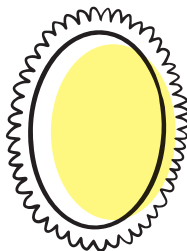
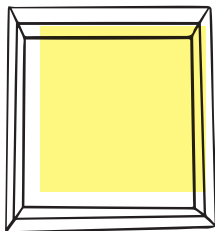
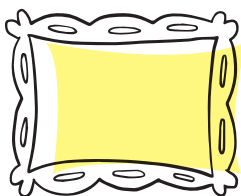
Choisis tes plus belles photos!

Pourquoi faut-il protéger ses données personnelles et son image sur les réseaux sociaux ?

L'utilisation des réseaux sociaux (Instagram, Snapchat, TikTok, Youtube...) est gratuite mais en échange les données personnelles sont collectées.

Conseil : Paramètre tes réseaux sociaux : utilise un avatar et un pseudo, mets ton compte en privé, ne communique que les informations obligatoires, réfléchis avant de publier une photo ou une vidéo car « Internet n'oublie pas ».

Demande toujours l'autorisation avant de publier une photo ou une vidéo de quelqu'un.



Télécharge l'application fantomAPP qui peut t'aider à garder le contrôle de tes données sur les réseaux sociaux grâce à des conseils et des outils concrets et retrouve les conseils de la CNIL* pour les 10 - 15 ans. Plus d'infos : www.cnil.fr

* CNIL : Commission nationale informatique et libertés.

Tutos parents

Comment accompagner votre enfant pour une navigation plus sûre ?

1. Garder le contrôle de l'ordinateur ou de la tablette. Il est déconseillé de confier les codes administrateur de votre terminal à votre enfant. Sur PC, préférez lui créer une session avec un accès sur demande, limité, et des fonctions sécurisées.

2. Installer un système de contrôle parental. Présents sur ordinateur comme sur tablette ou smartphone, les systèmes de contrôle parental proposent des fonctionnalités plus ou moins strictes : limitation du temps de connexion, suivi des envois et réceptions de courriels/SMS, arrêt du téléphone ou du PC à une certaine heure, navigation sécurisée avec contrôle parental...

3. Régler les options « vie privée » du navigateur et du moteur de recherche. Il est notamment possible d'activer les fonctionnalités pour réduire les traces laissées lors de sa navigation ou bloquer les sites dangereux.

4. Régler ensemble les paramètres de confidentialité. Régler avec lui les paramètres de confidentialité de ses réseaux sociaux, vérifier régulièrement ensemble que son identité et ses « profils » ne sont pas consultables par n'importe qui.

5. Garder l'œil ouvert sur les sites/applications qui ne garantissent pas un niveau minimum de confiance. Le site transmet-il les données de votre enfant à des tiers ? Le site vous indique-t-il vos droits « informatique et libertés » ? Existe-t-il une adresse ou un formulaire de contact en cas de litige ? Les conditions sont-elles claires, compréhensibles, rédigées dans votre langue ?

6. Se renseigner sur les sites/applications qui ne sont pas adaptés à l'âge de votre enfant. Certains réseaux sociaux n'autorisent pas les moins de 13 ans à ouvrir un compte. Des limites d'âges sont également imposées aux sites dont les contenus ne sont pas adaptés ou aux applications qui demandent une grande quantité d'informations (géolocalisation, liste d'amis, etc.)

7. Apprendre avec son enfant. Intéressez-vous à ses pratiques et à ses « amis », posez-lui des questions sur les fonctionnalités mais aussi sur ses usages. Abordez avec lui la question de la protection de la vie privée.

8. Échanger sur les notions de responsabilité et de respect. En tant que parent, vous êtes responsable civilement de ce que votre enfant mineur publie, même sous pseudonyme. Vous êtes également responsable si, une fois que vous avez eu connaissance du contenu, vous ne l'avez pas retiré rapidement.

9. Sensibiliser à la sécurité ou sécuriser les comptes. Dès le plus jeune âge, informez-le des techniques permettant de sécuriser ses données personnelles : mot de passe solide, adresse électronique anonyme, utilisation d'un pseudonyme pour les sites de jeux.

SaMeDi

On passe du temps ensemble!

Pourquoi regarde-t-on les écrans quand on s'ennuie ?

C'est accessible et sans effort. Quand on s'ennuie, on peut aussi se sentir un peu seul. Les écrans donnent l'impression d'être « avec les autres ». Alors que d'autres activités (faire du sport, ses devoirs, aller voir ses amis) demandent de la motivation.

Conseils: Se fixer des objectifs pour la journée (activités, tâches à réaliser...)



On change ses habitudes



Console



Smartphone



Console portable

Quel écran
utilises-tu par
«réflexe» ?

Voici quelques idées :



Pique-nique
Balade à vélo ou à pied



Activité sportive
Jeux de société



Plage
Visite d'un musée

Qu'as-tu envie de faire
avec tes parents
et avec tes amis ?

Dimanche

On fait le bilan et on en parle!

Mes découvertes et mes moments préférés

Mon activité sans écran préférée a été :

.....

.....

.....

.....

Ce qui a été le plus difficile :

.....

.....

.....

.....

Ce que j'ai appris sur moi :

.....

.....

.....

.....

Ce que je voudrais garder après cette semaine :

.....

.....

.....

.....

Ce que mes parents en pensent :

.....

.....

.....

.....

Ce que je ressens quand mes parents sont moins sur leurs téléphones :

.....

.....

.....

.....

Mon plus beau souvenir de la semaine :

.....

.....

.....

Faisons des écrans un sujet de discussion et non de tension !



Modalités de participation



Note le nom de chaque participant et son temps de connexion* avant et pendant le défi.

Rapporte ensuite les totaux de la consommation familiale quotidienne sur notre formulaire en ligne.

Pour remplir
ton formulaire
C'est par ici !

Semaine avant défi	PARTICIPANTS			
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				
TOTAL				

Semaine
du défi

PARTICIPANTS

LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				
TOTAL				

Bilan:

Temps d'écran moyen avant la semaine défi : h/jour
Temps d'écran moyen pendant la semaine défi : h/jour
Différence totale : heures gagnées sans écran !

*Tu peux estimer ton temps de connexion ou bien te rendre dans les paramètres de ton téléphone et consulter la rubrique Bien être numérique et Contrôle parental.

Résultat:

Un tirage au sort aura lieu le 1^{er} juin 2026 pour désigner les gagnants. Les familles seront contactées par mail et recevront un cadeau pour saluer leur engagement dans ce défi.

bravo pour ton défi

Ne reste pas seul face à une difficulté ou une situation difficile.

Tu as un problème sur le contenu que tu as vu ?

Tu as du mal à te passer de ton écran ?

Tu es victime de cyber harcèlement ?

**Parles-en autour de toi,
aux adultes
ou dans ton collège.**



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed

Opération soutenue par l'État dans le cadre de l'action Territoires numériques Éducatifs
du Programme d'investissement d'avenir, opéré par la Caisse des Dépôts

