

SEPTEMBRE
2023



BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE

INTERVENIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ: Prévenir les risques sur Internet et promouvoir des pratiques numériques positives auprès des jeunes.

Septembre 2023,

Bibliographie commentée réalisée par **Émilie BEC** (CREAI-ORS Occitanie),
et **Laure HATCHER-SÉGUY** (coordinatrice du Drapps Occitanie)

SOMMAIRE

Cliquez sur l'une des parties pour y accéder directement.

PRÉAMBULE.....	2
INTRODUCTION.....	3
RAPPEL DES BASES SUR L'INTERVENTION EN PROMOTION DE LA SANTE	4
Définitions : La prévention, la promotion et l'éducation à la santé (EPS-PS).....	4
Les grands principes de l'intervention dans le champ de la promotion de la santé.....	7
PREVENIR LES RISQUES LIES A L'UTILISATION D'INTERNET ET DES RESEAUX SOCIAUX ET PROMOUVOIR DES PRATIQUES POSITIVES AUPRES DES JEUNES	8
Repères pour la pratique	10
Sélection d'outils et de programmes d'intervention	22
POUR ALLER PLUS LOIN	30

PRÉAMBULE

Cette bibliographie commentée est réalisée par le service documentaire du CREAI-ORS Occitanie, dans le cadre du Dispositif régional d'appui en prévention et promotion de la santé (DRAPPS) et en étroite collaboration avec l'équipe du Drapps. Le dispositif est piloté par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et porté par l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la santé (IREPS Occitanie).

Le dispositif régional a pour mission de soutenir l'ARS et les acteurs de santé publique pour :

- Contribuer à l'amélioration de la qualité des actions et des pratiques en prévention et promotion de la santé ;
- Renforcer les capacités des acteurs ;
- Appuyer l'ARS dans la mise en œuvre de la politique régionale de prévention et de promotion de la santé. Les objectifs visés par la mise en œuvre du dispositif sont les suivants :
- Exercer une fonction d'expertise en promotion de la santé ;
- Fédérer les compétences, et ressources régionales en promotion de la santé, les organiser en un réseau de contributeurs ;
- Contribuer à la professionnalisation des acteurs œuvrant dans le champ de la promotion de la santé ;
- Participer à la production et au transfert des connaissances issues de la recherche interventionnelle notamment en lien avec les universités et Santé publique France.

Dispositif de transfert de connaissances en promotion de la santé, le DRAPPS élabore des bibliographies thématiques commentées et des dossiers de connaissances. Il favorise la diffusion, l'adoption et l'appropriation des connaissances et des savoirs les plus à jour possible en vue de leur utilisation dans la pratique professionnelle et dans l'exercice de la gestion en matière de santé publique. Aussi appelé « courtier de connaissances en santé », ce dispositif s'attache à adapter les données issues de l'expérience en connaissances partageables auprès de tous les acteurs, en contribuant à la transposition de données probantes dans les pratiques et les décisions.

Le partenariat entre le CREAI-ORS et l'IREPS Occitanie est également représenté par le portail DOccitanie, spécialisé dans l'information en santé, qui est alimenté par les centres documentaires de ces deux structures. Ce portail permet un accès aux ressources en santé et en promotion de la santé, des acteurs et décideurs de la région, ainsi que l'accès aux productions et services des centres de documentation du CREAI-ORS Occitanie et de l'IREPS Occitanie.

Vous souhaitez intervenir auprès des publics que vous accompagnez et trouver des outils et des supports d'intervention ? N'hésitez pas à demander conseil auprès de nos équipes Ireps Occitanie, Codes de l'Hérault et Codes du Gard, nos conseillers méthodologiques et documentaliste sauront vous aider à construire et mettre en œuvre vos activités de promotion, prévention et éducation à la santé.

Retrouvez toutes les informations utiles sur le site de l'Ireps Occitanie et du Drapps.



Inscrivez-vous à la newsletter du DRAPPS



Accéder à DOccitanie

INTRODUCTION :

Cette bibliographie commentée propose une sélection de ressources afin de faciliter les interventions sur le terrain dans le champ de la prévention des risques sur Internet et de la promotion de pratiques numériques positives auprès des jeunes (**enfants, adolescents**). Elle revient dans un premier temps sur les grands principes de l'intervention **en prévention, éducation et promotion de la santé (EPS-PS) puis dans une seconde partie**, propose des repères pour la pratique (ressources documentaires, site Internet d'associations spécialisées, sites répertoriant des outils et des dispositifs d'intervention, rapports...) **et des exemples de programmes et d'outils d'interventions**. Elle vient en complément de la bibliographie « **Intervenir en prévention, éducation et promotion de la santé : Principes et fondements** ». Les documents retenus **sont accessibles, directement en ligne,**

sur demande par mail ou en prêt dans un des centres de documentation de l'Ireps Occitanie. Ils sont présentés par date de publication : du plus récent au plus ancien. Les liens hypertextes mentionnés ont tous été consultés pour la dernière fois en juillet 2023.

Enfin, au-delà des ouvrages et outils présentés dans cette bibliographie, il est fortement recommandé de **se former à la méthodologie d'intervention en prévention, éducation et promotion de la santé**. En effet, une formation permettra de travailler de façon plus approfondie, accompagnée et collective, sur la posture et les enjeux éthiques de ce type d'intervention, de faire de la mise en situation et de développer une approche critique et réflexive de ses propres pratiques professionnelles.

RAPPEL DES BASES SUR L'INTERVENTION EN PROMOTION DE LA SANTE

DÉFINITIONS : LA PRÉVENTION, LA PROMOTION ET L'ÉDUCATION À LA SANTÉ

Promotion de la santé, prévention et éducation pour la santé sont trois notions complexes pour lesquelles plusieurs définitions existent. Elles ont en commun leur finalité, celle d'améliorer la santé d'une population, à l'échelle d'un pays, d'un quartier, ou d'un groupe de personnes.¹



Source : Prévention, Education pour la santé, promotion de la santé... On s'y perd !, Promo Santé Ile-de-France, 2022-10, en ligne : <https://www.promosante-idf.fr/prevention-education-pour-la-sante-promotion-de-la-sante-sy-perd>

La **prévention** s'applique à **réduire le nombre et la gravité des maladies et des accidents**. Elle se définit par rapport à des facteurs de risques. Elle est traditionnellement scindée en quatre parties déterminées par les différents stades d'une maladie, allant de l'absence de symptôme jusqu'à l'invalidité ainsi que par l'enjeu de la prise en charge (pertinence ou non-pertinence des soins ou du diagnostic). **La prévention primaire a pour but de soustraire à un risque**, de réduire l'incidence d'une maladie ; **la prévention secondaire a pour but de réduire la phase de latence et la prévalence d'une maladie** ; **la prévention tertiaire a pour but de réinsérer, compenser, éviter rechute et récidence** ; enfin, la **prévention quaternaire** vise à protéger le patient ou la population de la surmédicalisation (sur-diagnostic, surtraitement, balance bénéfice risque).

¹ ARWIDSON Pierre, HAMEL Emmanuelle, **Repères théoriques et pratiques pour les actions du service sanitaire des étudiants en santé**, Santé publique France, 2018-09, 45 p. <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/188639/2327072?version=1>

	Prévention	Promotion de la santé
FINALITÉS	Diminuer la fréquence d'apparition et la prévalence des problèmes de santé ou des facteurs de risque dans la population	Conférer à la population un plus grand contrôle et un plus grand pouvoir sur les décisions qui affectent sa santé, son bien-être et sa qualité de vie
PUBLICS	Groupes de population identifiés comme présentant des risques spécifiques en matière de santé	Population dans son ensemble, sur des territoires ou dans des milieux de vie (école, travail, hôpital, prison...)
STRATÉGIES	Organisation des services de soins et de premier recours	Organisation des lieux de vie et d'accueil de la population
CONTENUS ÉDUCATIFS	Entrée par problème de santé ou par pathologie (ex : lutte contre le tabagisme, l'obésité, le suicide...) Contenus spécifiques (informations sur les risques, sur les services, apprentissages, etc.)	Approche positive (ex : développement des facteurs protecteurs) et globale (qualité de vie et bien-être) de la santé Contenus transversaux (compétences psychosociales, analyse critique de l'information, etc.)
RÉFÉRENCE / SANTÉ	Santé mesurée - Santé observée	Santé vécue - Santé perçue - Santé observée

* L'éducation pour la santé vise l'accroissement des connaissances de la population en matière de santé, ainsi que le développement de compétences permettant aux personnes et aux groupes de participer aux débats sur les sujets de santé qui les concernent et aux actions de prévention et de promotion de la santé mises en œuvre dans leurs territoires de vie.

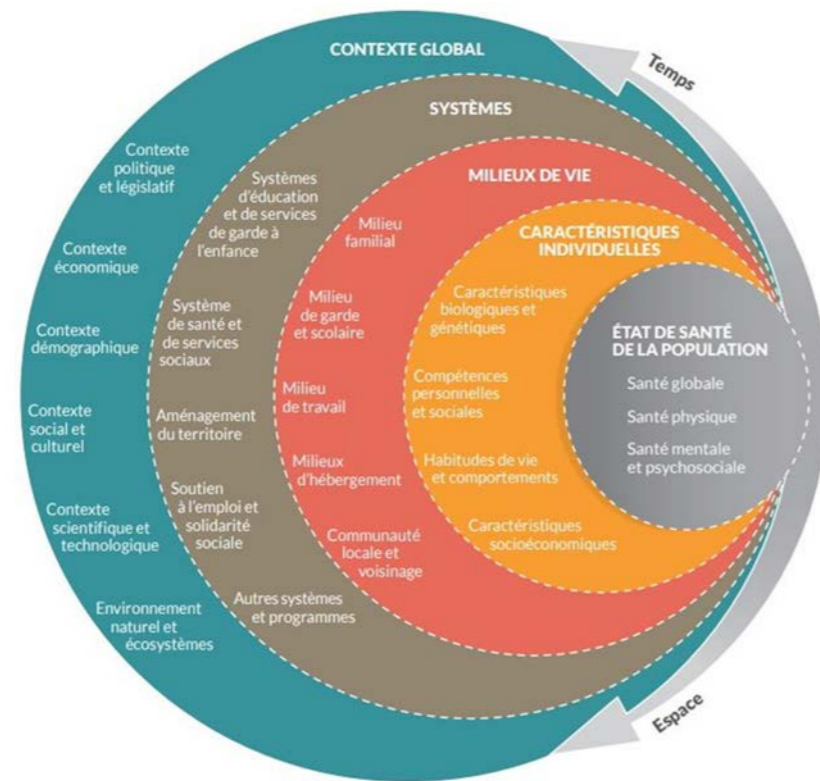
¹ D'après VANDOORNE C., Problématique. Promotion de la santé, prévention, éducation pour la santé : parle-t-on de la même chose? Education Santé, n° 250, novembre 2009

Source : Prévention et promotion de la santé : de quoi parle-t-on ?, ARS Bretagne, 2018-06, 6 p. http://www.promotionsantebretagne.fr/wp-content/uploads/2018/06/ChartePPS_14.pdf

La **promotion de la santé** a été quant à elle conceptualisée lors de la première conférence internationale pour la promotion de la santé qui s'est tenue, sous l'égide de l'OMS, en novembre 1986 dans la ville d'Ottawa au Canada. Cette conférence s'est concrétisée par une charte communément appelée la « Charte d'Ottawa » de 1986 qui fait encore autorité aujourd'hui. L'OMS définit ainsi la promotion de la santé comme un **processus global, social et politique**, qui comprend non seulement des actions visant à **renforcer les aptitudes et les capacités des individus** mais également des mesures visant à **changer la situation sociale, environnementale et économique**, de façon à réduire ses effets négatifs sur la santé publique et sur la santé des personnes. La promotion de la santé est le processus qui consiste à permettre aux communautés et aux individus et de mieux **maîtriser les déterminants de la santé** et d'améliorer ainsi leur santé. **La participation de la population est essentielle** dans toute action de promotion de la santé.²

² **Glossaire de la promotion de la santé**, OMS, 1998, 36 p. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO_HPR_HEP_98.1_fre.pdf;jsessionid=D8D810AC50EAED5DDE7C9DEDE52430E6C?sequence=1

LES GRANDS PRINCIPES DE L'INTERVENTION DANS LE CHAMP DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ



Source : Aline EDMOND, *Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants : Résultat d'une réflexion commun*, Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, 2010, 44 p.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-202-02.pdf>

L'éducation pour la santé vise pour sa part, à donner les capacités aux personnes de faire des choix favorables à leur santé.³ Elle s'appuie sur des situations consciemment construites pour **apprendre**, impliquant une certaine forme de **communication** conçue pour améliorer l'instruction en santé, y compris les connaissances, et pour **développer les aptitudes et les comportements qui favorisent la santé et le bien-être de l'individu**. L'éducation pour la santé cherche également à stimuler la motivation, les qualifications et la confiance (auto-efficacité) nécessaires pour agir afin de préserver et d'améliorer sa santé. L'éducation pour la santé informe sur les conditions sociales, économiques et environnementales sous-jacentes affectant la santé, aussi bien que sur les différents facteurs de risque et comportements à risque, et sur l'utilisation du système de santé.⁴ Agir en promotion de la santé demande de **s'approprier un certain nombre de concepts** afin de répondre aux enjeux de santé publique.⁵ De même, **choisir un outil d'intervention** nécessite une réflexion préalable balisant la finalité de l'utilisation de l'outil dans un cadre global de promotion de la santé devant permettre à l'utilisateur de hiérarchiser ces critères en fonction de ses propres objectifs et moyens.⁶

Intervenir en promotion de la santé suppose donc d'agir sur **les déterminants de la santé** : décisions politiques, milieux de vie, système de santé, aptitudes individuelles et collectives. Cela suppose également d'envisager les actions entreprises sous l'angle de la **réduction des inégalités sociales de santé**. Celles-ci renvoient aux **différences d'état de santé entre individus et aux inégalités de ressources et de capacités à être en bonne santé**. Ces différences sont liées non pas à des caractéristiques individuelles et intrinsèques aux personnes, mais bien à des **effets de contextes et de facteurs sociaux**. Ces facteurs sociaux sont extérieurs aux individus, considérés comme **évitable**s et renvoient à des enjeux de **justice sociale et d'équité**.

Il est donc essentiel d'appuyer les actions mises en place sur le terrain, sur des **connaissances solides scientifiquement et des savoirs robustes afin de s'assurer que les décisions et les interventions qui en découlent, ne renforcent pas les inégalités sociales de santé et soient le plus efficaces possibles**. Ces **données** considérées comme **probantes**, peuvent être issues de la recherche académique en santé (épidémiologie, médecine, santé publique, sociologie, psychologie...) mais également de la consolidation des savoirs issus de l'expérience et de la pratique (évaluation des projets et interventions, capitalisation des expériences, recueil et échanges de pratiques). En construisant des actions sur ces savoirs les acteurs de l'EPS-PS s'assurent d'une plus grande efficacité sur le terrain mais également s'inscrivent dans une **communauté de pratiques en santé publique et participent à l'amélioration globale des actions et des décisions ayant un impact sur la santé des individus, des communautés et des écosystèmes**.

Du fait de leur **contact direct avec les différents publics**, les acteurs de l'EPS-PS occupent une

place centrale dans la lutte contre les inégalités sociales de santé. Ils sont des acteurs clés du développement d'aptitudes chez les personnes, les groupes ou les communautés, ayant une incidence positive sur les déterminants de santé. Ils sont à même de mettre en œuvre une **démarche d'intervention très large et systémique, proposant une approche globale des personnes et des situations** et prenant **en compte l'ensemble des dimensions de la personne** : physique, psychologique et sociale. Leurs actions s'appuient sur une **démarche participative**⁷, mais également sur des **compétences** et **des outils adaptés** dont la maîtrise s'acquiert progressivement et nécessite de la formation et un accompagnement afin d'être mobilisés dans de bonnes conditions.⁸

Les techniques d'animation et les outils d'intervention en EPS-PS⁹ sont des ressources à la disposition des intervenants, pour travailler sur **les savoirs, savoir-faire et savoir-être** dans le champ de la santé. Il est à noter qu'il **n'existe pas d'outil universel**. En effet, un outil pédagogique est un **support associé à une démarche et élaboré dans le but d'aider ou d'accompagner** un public spécifique à comprendre, à apprendre ou à travailler... C'est donc un outil au service de la pédagogie, de ceux qui apprennent ou de ceux qui les aident à apprendre.¹⁰ **L'utilisation d'un outil ne dispense pas d'une préparation soignée** de l'action en amont : **bonne connaissance de la thématique abordée, réflexion sur le déroulement de la séance** ou la façon dont l'outil va être introduit et utilisé, connaissance de techniques d'animation et de communication... Avant de choisir un outil, il est donc important de bien préparer son action et de

se poser les questions suivantes : **pourquoi utiliser cet outil ? Qui est le public cible de l'action ? Quels sont les objectifs ? Quel outil choisir ? Quelles compétences pour animer la séance ?**¹¹

3 ARWIDSON Pierre, HAMEL Emmanuelle, *Repères théoriques et pratiques pour les actions du service sanitaire des étudiants en santé*, Santé publique France, 2018-09, 45 p. <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/188639/2327072?version=1>

4 LHOUS GAËLLE, *Glossaire en Education pour la santé, promotion de la santé et santé publique à destination de l'Agence régionale de santé*

Provence-Alpes-Côte d'Azur, CRES PACA, 2011-02, 33 p.

<https://www.cres-paca.org/image/16127/7492?size=1800,800®ion=full&format=pdf&download=1&crop=centre&realWidth=1240&realHeight=1754&force-inline>

5 *Concept clés en promotion de la santé : définitions et enjeux*, PromoSanté Ile-de-France, s.d. en ligne : <https://www.promosante-idf.fr/sinformer/textes-de-referance/concepts-cls-en-promotion-de-la-sante-definitons-et-enjeux>

6 SPIECE Catherine, *Quels outils en promotion de la santé*, Education santé, 2006-03, en ligne : <https://educationsante.be/quels-outils-en-promotion-de-la-sante/>

7 *L'éducation pour la santé et la promotion de la santé... au service des acteurs de terrain, des élus et des décideurs*, CRES Bretagne, 2009-04, 24 p. <https://irepsbretagne.fr/wp-content/uploads/2020/06/concepts2009.pdf>

8 ARWIDSON Pierre, HAMEL Emmanuelle, *Repères théoriques et pratiques pour les actions du service sanitaire des étudiants en santé*, Santé publique France, 2018-09, 45 p. <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/188639/2327072?version=1>

9 LEMONNIER Fabienne, BOTTERO Julie, VINCENT Isabelle, (et al.), *Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité. Référentiel de bonnes pratiques*, Inpes, 2005, p. 18.

https://pro.addictohug.ch/wp-content/uploads/FRO1_Ref-Bonnes-pratiques_INPES-1.pdf

10 *Qu'est-ce qu'un outil pédagogique*, Solidarité laïque, 2013-05, en ligne :

<http://www.solidarite-laique.org/pro/documents-pedagogiques/quest-ce-quun-outil-pedagogique/>

11 *Comment choisir un outil d'animation ?*, CRIPS IDF, 2021-05, en ligne :

<https://www.lecrips-idf.net/boite-outils/choisir-un-outil-danimation>

PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À L'UTILISATION D'INTERNET ET DES RÉSEAUX SOCIAUX ET PROMOUVOIR DES PRATIQUES POSITIVES AUPRES DES JEUNES

Internet fait désormais partie intégrante de nos vies quotidiennes. Il permet et facilite de nombreuses choses tel qu'un accès massif à l'information et aux divertissements, occupe une place centrale dans le monde du travail et les processus d'organisation et, est un élément essentiel des processus de socialisation et d'interaction entre les individus¹². Ceci est d'autant plus vrai pour les générations nées après l'an 2000¹³. De fait, la multiplication des réseaux sociaux et leur place grandissante dans les pratiques de communication interpersonnelle en font le **premier média consommé par les moins de 25 ans**.¹⁴

Or, si Internet est un outil formidable, il est aussi à l'**origine de nouvelles formes de violences et de risques**¹⁵. Vidéos et photos pornographiques, cyber-harcèlement, contenus ou propos ultra violents, ventes de drogues ou d'armes, sites proposant du téléchargement illégal, paris en ligne, etc. **De nombreux contenus et de nombreux sites ne sont pas adaptés** pour les jeunes. Ils sont aussi une porte ouverte aux personnes ayant des **intentions malveillantes**¹⁶. Les jeunes s'exposent à des contacts avec des personnes inconnues, qui ne pourraient pas les approcher aussi facilement dans la vie courante. Les méthodes employées par les pédophiles et les proxénètes, notamment, montrent souvent des approches insidieuses, avec de longues périodes de dialogue via les messageries instantanées, afin de créer un climat de confiance. Aussi, la **surexposition aux écrans peut entraîner des séquelles physiques et psychologiques**¹⁷ : troubles du sommeil, troubles de l'humeur, aggravation des symptômes du TDAH, comportements addictifs, nombreuses atteintes somatiques secondaires liées à la sédentarisation des populations, augmentation de l'obésité, du risque cardiovasculaire, troubles musculosquelettiques etc...

S'il paraît impossible de freiner les progrès dans le domaine du numérique et des technologies

associées¹⁸, il est en revanche **essentiel d'avoir une réflexion collective sur l'encadrement politique des technologies numériques**¹⁹. Cette réflexion doit à la fois porter sur les acteurs de l'économie numérique et leur responsabilité sociale mais, également, sur le **rôle central des communautés éducatives et de soins**. En effet, l'une des responsabilités des acteurs éducatifs et des soignants est **d'aider les jeunes à mieux se repérer dans l'univers numérique** et à acquérir les **compétences intellectuelles et techniques nécessaires pour mieux maîtriser leurs usages et faire en sorte qu'Internet et les outils numériques soient utilisés de façon positive et deviennent de véritables ressources pour le quotidien et ce, tout au long de la vie**. En effet, au-delà de la prévention des risques, l'un des enjeux majeurs est d'assurer à tous et toutes **un accès à des pratiques numériques** non pas simplement consuméristes mais aussi **culturelles, pluralistes, riches, citoyennes et créatives**...²⁰Pour cela, il est primordial que ces acteurs soient **eux-mêmes formés aux enjeux, risques et opportunités** liés aux pratiques numériques contemporaines et entreprennent une **démarche réflexive sur leur propre rapport** au monde digital.

Les deux sections suivantes présentent des ressources pour la pratique (référentiels, rapports, articles, guide d'action) et une sélection d'outils ou de programmes jugés efficaces et probants et dédiés aux interventions auprès des jeunes.

12 BEUSCART Jean-Samuel, DAGIRAL Éric, PARASIE Sylvain, **Sociologie d'Internet**, Armand Colin, « Coursus », 2019, 240 p. <https://www.cairn.info/sociologie-d-internet--9782200623753.htm>

13 BALLEY Claire, **Socialisation adolescente et usages du numérique Synthèse de la revue de littérature**, INJEPR, CNAF, 2017-04, 2017, 12 p. <https://injep.fr/wp-content/uploads/2018/07/synthese-2017-04-socialisation-numerique.pdf>

14 **Place d'Internet et du numérique dans la vie relationnelle et sexuelle des jeunes. Dossier de synthèse documentaire et bibliographique**, CRIPS Sud, 2017-11, 27 p. <https://sud.lecrisps.net/docs/dossiers/Place-du-numerique-dans-la-vie-relationnelle-et-sexuelle-des-jeunes-NOVEMBRE.pdf>

15 **Internet et les dangers. La prévention des risques et des dangers d'Internet**, e-enfance, s.d., en ligne : <https://e-enfance.org/informer/internet-les-dangers/>

16 **Sécurité en ligne des enfants et des jeunes**, Organisation des Nations Unies, s.d., en ligne : <https://www.un.org/fr/global-issues/child-and-youth-safety-online#:~:text=Les%20risques%20d'Internet%20pour%20les%20jeunes&text=Les%20jeunes%20usagers%20sont%20aussi,les%20enfants%20et%20les%20jeunes>

17 LANG Thierry, DUCHE Pascal, **Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans**, Haut Conseil de la santé publique, 2020, en ligne : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

18 CHRISTOL Antoine, **Le numérique, entre progrès et mises en danger**, L'information psychiatrique, Vol. 98, 2022-09, pp. 763-764.

19 **Les réseaux sociaux : enjeux et opportunités pour la puissance publique**, Etude annuelle 2022, Conseil d'Etat, La documentation Française, 2022, 324 p. <https://www.conseil-etat.fr/actualites/reseaux-sociaux-placer-l-utilisateur-au-centre>

20 **Internet citoyen. Guide éducation**, Enjeux e-médias, Tralalère, 2015, 11 p. <https://yakamedia.cemea.asso.fr/sites/default/files/upload/ANNEXE%20-%20Guide%20Education%20internet-citoyen.pdf>

REPÈRES POUR LA PRATIQUE :



Les jeunes et les réseaux sociaux. Dossier, CAIRN, 2022-09, en ligne :

[Accéder au document](#)

Ce dossier s'intéresse aux usages numériques des jeunes. Il traite notamment de leur rapport à l'information. Il s'interroge ensuite sur le risque d'effet contagieux de conduites suicidaires des adolescents suscité par les réseaux sociaux et conclut que ces réseaux constituent au contraire une opportunité pour la prévention du suicide. Pour finir, il illustre le rôle positif des réseaux sociaux dans les pratiques de création culturelle, de la part de jeunes massivement soumis à la précarité de l'emploi.



Drapps Occitanie, **Sexualité et usages d'internet chez les jeunes - Éléments d'analyse et pistes d'intervention**, Matinales du Drapps, 2022-06, en ligne :

[Accéder au document](#)

Cette webconférence fait le point sur la sexualité et les usages d'Internet chez les jeunes. Delphine Rahib, chargée d'étude en santé sexuelle à Santé publique France présente un ensemble de données issues des principales recherches sur le sujet ainsi que quelques exemples de projets de prévention mobilisant des outils numériques. Samuel Comblez, directeur opérations de l'Association e-Enfance/3018, présente quant à lui, les actions mises en œuvre par l'Association e-Enfance en matière de prévention notamment sur les conduites à risque sexuelles ou sexualisées dans l'espace numériques.



Les écrans, les réseaux... et vos ados, Tralalère, CEMEA, 2022-03, 11 p.

[Accéder au document](#)

Ce guide propose des conseils pour accompagner les adolescents dans leur vie numérique. Il fournit des pistes pour discuter, protéger et adopter les bons réflexes en ligne.



eukidsonline.net, LSE, 2023, en ligne :

[Accéder au document](#)

Eukidsonline.net est un site Internet en anglais et un réseau de recherche multinational. Il a pour objectif de faciliter la mise en œuvre de projets de recherches collaboratifs afin de développer les connaissances sur les pratiques numériques des enfants et des jeunes envisagées comme étant à la fois une source d'opportunités, de risques et de sécurité



AGUESSE Matthieu, LY Emilie, **Les jeunes et le numérique. Des clés pour les accompagner**, L'Agora MDA, IREPS Nouvelle-Aquitaine, 2021, 51 p.

[Accéder au document](#)

Fruit de la collaboration entre L'Agora-MDA, via le dispositif « Promeneur du Net 79 », et l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, ce guide pratique à destination des professionnels traite des enjeux du numérique chez les jeunes. Construit à partir de questions de professionnels de terrain et de réponses croisées d'experts, il a vocation à contribuer à la construction d'une culture des usages numériques juvéniles et à renforcer la légitimité des professionnels intervenant sur ces questions. Pour ce faire l'ouvrage aborde cinq grands thèmes : l'éducation 2.0, les réseaux sociaux, les jeux vidéo, la santé mentale et l'intimité.



Baromètre du numérique, CREDOC, 2022, 313 p.

[Accéder au document](#)

Cette enquête traite du numérique en France. Elle commence par s'intéresser aux équipements et connexions des Français de plus de 12 ans, puis aborde les usages qu'ils en font. Elle termine en questionnant leur opinions et représentations du numérique.



Ecrans. Savoirs d'intervention, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, 2022, en ligne : [Accéder au document](#)

Cette partie du site Savoirs d'interventions consacrée aux Ecrans, commence par présenter les 6 stratégies probantes reconnues par la recherche scientifique et déclinées en plusieurs leviers d'intervention pour développer les actions en promotion de la santé sur les écrans auprès de publics de 0 à 18 ans. Il propose ensuite des exemples d'actions sur l'accompagnement aux usages des écrans ainsi que les ressources documentaires nécessaires.



Guide d'utilisation des réseaux sociaux en classe, CLEMI, DANE de Paris, 2021-11, 84 p. [Accéder au document](#)

Ce guide propose des règles de bon usage numérique pour un comportement éthique, responsable, fiable et sécurisé sur Internet. Il a deux objectifs : aider les enseignants à connaître et maîtriser les étapes nécessaires à la mise en place d'un usage pédagogique d'un ou plusieurs réseaux sociaux ; présenter des exemples d'utilisation pédagogiques des réseaux sociaux en classe. Il apporte aux enseignants des solutions concrètes pour mener leur projet pédagogique sur les réseaux sociaux, tout en rappelant les étapes élémentaires et les précautions à prendre pour le mener en conformité avec les règles du droit : liberté d'expression, droit à l'image et de diffusion de contenus, données à caractère personnel.



Les chiffres essentiels pour comprendre les réseaux sociaux. Tendances 2022-2023, Datamind, 2021-05, 232 p. [Accéder au document](#)

Ce document fournit les chiffres essentiels pour comprendre l'utilisation des réseaux sociaux en France et dans le monde. Il propose également un focus sur les usages des plus jeunes, jeunes adultes, adolescents et enfants. Il s'intéresse à la manière dont la Génération Z consomme les médias sociaux.



JAVELLE Eddie, **Délinquance des jeunes : la faute aux réseaux sociaux ?**, Les Cahiers du Développement Social Urbain, n° 74, 2021, p. 10-11. [Disponible sur demande](#)

Cet article s'intéresse à la responsabilité des technologies numériques, en particulier des réseaux sociaux, dans les actes délinquants. Il s'attelle notamment à déconstruire nombre d'idées reçues et apporte des repères pour éclairer le phénomène. Il démontre enfin comment la médiation numérique a toute sa place parmi les acteurs de la prévention de la délinquance.



Je t'aime... moi non plus ! Les écrans au cœur de nos vies. Dossier, Interaction Santé, 2020-12, en ligne : [Accéder au document](#)

La prévention autour des écrans et ses risques associés s'intéresse généralement à la surexposition, aux dangers sur le développement neurologique, à la lumière nocive des écrans, à la dépendance aux jeux vidéo ou encore à la violence des réseaux sociaux et aux fake-news. Mais d'autres pistes d'interrogations co-existent autour de ces préoccupations légitimes : la sédentarité, la difficulté d'accès, l'illectronisme et l'usage social du numérique. Autant de dimensions où les inégalités sociales sont fortes et posent la question d'une prévention adaptée et adaptable.



Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans, IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2020-05, 114 p. [Accéder au document](#)

Ce document interactif offre un recueil d'actions de promotion de la santé sur les écrans chez les 12-25 ans en Auvergne-Rhône-Alpes. 15 actions ont été choisies à partir de critères probants en promotion de la santé dans l'optique d'une capitalisation de l'expérience. Elles sont regroupées en 6 catégories en tenant compte des axes forts d'intervention qui ont orienté leur déroulement : soutenir la parentalité, coopérer en réseaux, prévenir les conduites à risque, soutenir l'inclusion sociale, former et informer, répondre aux spécificités des publics vulnérables.



Internet : le péril jeune ?, Institut Montaigne, 2020-04, 97 p.
[Accéder au document](#)

Dans le prolongement d'une étude conduite aux États-Unis, l'Institut Montaigne a réalisé une enquête d'opinion quantitative et qualitative auprès de 3 000 jeunes âgés de 11 à 20 ans, de 1 000 parents d'adolescents et 1 000 personnes représentant la population générale française pour mieux connaître les pratiques numériques des jeunes et identifier les principaux risques auxquels ils sont confrontés. Quatre thématiques ont particulièrement été abordées : le cyber-harcèlement, les contenus choquants, le rapport à la vérité et la protection de la vie privée. Les auteurs émettent 10 propositions permettant de sécuriser les usages et les pratiques numériques en déterminant le rôle et la responsabilisation de l'ensemble des parties prenantes.



TISSERON Serge, **Quelles protections pour les mineurs dans l'audiovisuel à l'ère d'Internet ?**, CNC, 2020-02, 221 p.
[Accéder au document](#)

Ce rapport réalise un état des lieux de la protection des mineurs dans l'audiovisuel en France et expose des propositions et recommandations : harmonisation et élargissement des préconisations d'âge, création d'une grille d'évaluation commune à l'ensemble des programmes, responsabilisation des fournisseurs de contenus, pictogrammes explicatifs, formation des interlocuteurs des enfants, personnes ressources. Le rapport aborde également la question de l'harmonisation européenne et prône la mise en place d'une double norme.



SIMION Oriane, DORARD Géraldine, **L'usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : quels liens avec l'exposition de soi, l'estime de soi sociale et la personnalité ?**, Psychologie française, n° 65, 2020, pp. 243-259
[Disponible sur demande](#)

Les réseaux sociaux permettent d'exposer toutes sortes de contenus. Cette étude explore les liens entre l'usage problématique des réseaux sociaux et certaines caractéristiques comportementales et psychologiques chez des jeunes adultes. Elle révèle que les conduites d'exposition de soi, le névrosisme et le narcissisme sont positivement liés à une utilisation problématique des réseaux sociaux, tandis que la conscience, l'agréabilité et l'estime de soi sociale lui sont négativement associés.



La sécurité sur les réseaux sociaux, République française, Cybermalveillance.gouv.fr, 2019-11, en ligne :
[Accéder au document](#)

Les réseaux sociaux sont des outils de communication et d'information puissants et facilement accessibles. Escroquerie, usurpation d'identité, chantage, vol d'informations, cyber-harcèlement, désinformation, diffamation, ils sont autant de dangers auxquels sont confrontés les utilisateurs de ces réseaux. Ce document présente les bonnes pratiques à adopter pour l'utilisation des réseaux sociaux.



Drapps Occitanie, Cyberviolence & cyber-harcèlement : comprendre, repérer, agir, Matinales du Drapps, 2021-10, en ligne :
[Accéder au document](#)

Matinale de la recherche dédiée aux programmes de prévention en matière de cyber-harcèlement et cyberviolences. La cyberviolence et le cyber-harcèlement représentent un réel danger pour les jeunes, c'est pourquoi plusieurs programmes d'intervention ont vu le jour ces dernières années. Mais qu'en est-il de leur efficacité ? Mme BEN LAKHDAR, docteure en Sciences de l'éducation, présente une revue des évaluations de ces programmes, leur(s) impact(s), leur(s) caractéristique(s) d'efficacité.



Jeunes et médias sociaux. Quels enjeux ?, CPCP, 2019-05, 48 p.
[Accéder au document](#)

Ce document aborde les changements sociétaux liés à la croissance du numérique qui alimentent une fracture générationnelle entre enfants, adolescents, jeunes adultes ayant toujours vécu avec Internet et les générations précédentes, qui ont vu se développer l'Internet, les outils numériques et la vie hyperconnectée. Ce gap se traduit notamment par l'expression des nombreuses craintes liées à l'utilisation intensive d'Internet et plus particulièrement des réseaux sociaux. Il questionne l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux chez les jeunes, aborde la question de leur impact sur leur vie quotidienne et interroge les enjeux liés à l'utilisation des réseaux pour la société de demain.



AMSELLEM-MAINGUY Yaëlle, VUATTOUX Arthur, **Construire, explorer et partager sa sexualité en ligne. Usages d'Internet dans la socialisation à la sexualité à l'adolescence**, INJEP, 2018-10, 126 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport d'étude vise à connaître les pratiques des jeunes sur Internet en matière de sexualité, la manière dont ils pensent leurs usages ainsi que le lien qu'ils établissent avec leur expérience globale de la sexualité. L'enquête s'est déroulée en septembre 2017 et août 2018 et a associé un questionnaire exploratoire et la réalisation d'entretiens, visant des personnes âgées de 18 à 30 ans. Elle présente les usages intimes d'Internet dans la construction adolescente de la sexualité ainsi que la confrontation aux autres et la conformation aux normes sociales.



DEFAULT Marion, **Faire le tour des écrans en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)**, IREPS Bourgogne-France-Comté, 2018, 44 p.

[Accéder au document](#)

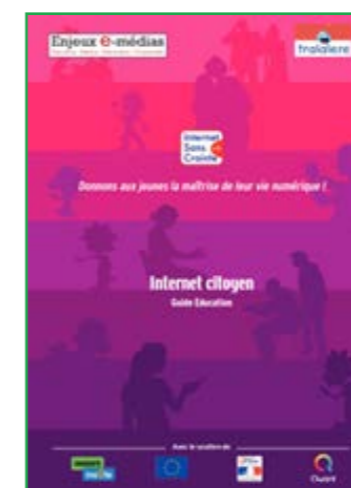
Ce dossier documentaire amorce la découverte du bon usage des écrans en promotion de la santé. Il illustre tout d'abord les concepts clés (action de terrain, compétences psychosociales, déterminants de la santé, écrans, cyberdépendance, méthodologie de projet...) liés à la thématique des écrans en promotion de la santé, sous forme d'infographie, d'article, de schéma... Il propose ensuite des données d'observation à travers les dernières enquêtes sur les usages numériques. Il s'attarde enfin sur les conséquences des usages des écrans, qu'elles soient positives (motivation, développement d'une intelligence fluide et rapide, curiosité...), ou qu'elles posent souci selon le contexte : effets physiologiques (sommeil perturbé, risque de surpoids, impact sur la vision), effets cognitifs sur le langage, l'attention, la communication..., effets psychologiques (isolement, dépression, violence...). Les risques liés aux contenus sur internet et des ressources pour aider à la mise en place d'actions de prévention sont également proposés.



STEER Sylvain, **Jeunes et réseaux sociaux des espaces de liberté sous multiples surveillances**, Ligue des droits de l'Homme, 2017-03, 44 p.

[Accéder au document](#)

Ce guide vise à présenter un tour d'horizon des problèmes posés par les réseaux sociaux pour la jeunesse et plus particulièrement des collégiens et lycéens. Il s'articule en 4 grandes parties. Il commence par une présentation générale de ce que sont les réseaux sociaux et de leurs apports. Il poursuit avec une présentation de leurs dangers et des risques spécifiques qu'ils engendrent. La troisième partie détaille les méthodes générales qui permettent de limiter les problèmes. Il termine avec une liste non exhaustive des sources et outils opérationnels existants pour former la jeunesse à de bons usages.



Internet citoyen. Guide éducation, Enjeux e-médias, Tralalère, 2015, 11 p.

[Accéder au document](#)

Ce guide a pour objectif de fournir des repères aux acteurs de l'éducation pour aborder les usages relatifs au numérique avec les jeunes. Il explique les droits et les devoirs en matière d'Internet, souligne les points de vigilance à avoir et propose des conseils pratiques.



RICHARDSON Janice, MILOVIDOV Elizabeth, **Manuel d'éducation à la citoyenneté numérique. Être en ligne ; Bien-être en ligne ; Mes droits en ligne**, Conseil de l'Europe, 2020, 156 p.

[Accéder au document](#)

Ce manuel propose d'étudier la question de la citoyenneté numérique selon une approche pragmatique et en abordant trois dimensions spécifiques et en considérant deux niveaux d'interventions (individuel et systémique). Le premier chapitre questionne nos manières d'être en ligne et nos façons d'agir. Le deuxième chapitre porte sur la question du bien-être en ligne et le troisième chapitre sur les enjeux juridiques de notre présence en ligne.



PAUSE, pour un usage des écrans qui nous fait du bien, CAPSANA, Gouvernement du Québec, en ligne :
[Accéder au document](#)

En collaboration avec un comité d'experts et un vaste réseau d'appuis, PAUSE se veut la référence éclairante pour aider les Québécoises et les Québécois à mieux composer avec la réalité hyperconnectée. Le site fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Elle invite les jeunes adultes, les enfants et leurs parents à poser des gestes pour améliorer leurs habitudes numériques afin de profiter des avantages d'Internet sans en subir les méfaits.



Education à la citoyenneté numérique (ECN), Conseil de l'Europe, 2023, en ligne :
[Accéder au document](#)

Site de ressources du Conseil de l'Europe dédié aux enjeux de l'éducation à la citoyenneté numérique. Pour communiquer, apprendre, travailler et jouer de manière responsable dans cet environnement, les jeunes doivent développer toute une série de compétences qui leur permettront d'exploiter les avantages et les opportunités et de surmonter les pièges qu'ils rencontreront. Tel est l'objectif du programme d'éducation à la citoyenneté numérique (ECN) du Conseil de l'Europe : offrir aux jeunes citoyens des possibilités innovantes de développer les valeurs, les attitudes, les compétences et les connaissances nécessaires à chaque citoyen pour participer pleinement et assumer ses responsabilités dans la société.



E-Enfance.org, Association, s.d., en ligne :
[Accéder au document](#)

L'association e-enfance propose un ensemble de ressources pour mieux comprendre les risques que peut représenter Internet pour les enfants et les jeunes. Le site propose des ressources documentaires, des kits de sensibilisation et des formations sur le sujet. L'association est également l'opérateur du numéro 3018 dédié au signalement du cyber-harcèlement et plus généralement de toutes pratiques ou actions problématiques impliquant Internet et les réseaux sociaux.



Observatoire Nationale de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (Open), Association OPEN, 2022, en ligne :
[Accéder au document](#)

Association d'envergure nationale qui vise à accompagner sur la thématique du numérique, les parents et les professionnels dans leur rôle d'éducateur. L'association propose des ressources en ligne et intervient également sur le terrain par le biais de sensibilisations et de formations.



Éducation numérique : découvrez les conseils et ressources de la CNIL, CNIL, 2022-12, en ligne :
[Accéder au document](#)

Afin de protéger et accompagner les plus jeunes dans leur vie numérique, la CNIL met en place des actions et produit des ressources pédagogiques. Avec le collectif Educnum qu'elle a initié en 2013, elle collabore également à de nombreux projets visant à promouvoir une véritable « culture citoyenne du numérique ». Ce site Internet propose un ensemble de ressources pour mieux comprendre et agir pour prévenir les risques et promouvoir de bonnes pratiques.



Safer Internet France, Commission Européenne, Tralalere, s.d., en ligne :
[Accéder au document](#)

Safer Internet France est le volet français du programme européen Better Internet For Kids, à l'initiative de la Commission européenne depuis 2008. Le Safer Internet France, regroupe trois lignes d'action : la plateforme du numéro 3018 coordonné par e-Enfance, le programme Internet sans craintes coordonné par Tralalere et la plateforme de signalement de contenu illicite Point de contact.



CAMBON Marjorie, COLL Valérie, **Sensibilisation et éducation à l'usage des écrans. Bibliographie sélective**, Ireps Occitanie, 2018-02, 22 p.
[Accéder au document](#)

Sélection de ressources sur l'usage des écrans. La bibliographie se divise en 3 parties. La première porte sur les données générales sur le sujet (historique et données statistiques). La deuxième propose des ressources selon le type de public et la troisième répertorie les lieux où trouver un appui sur cette thématique.



Emilie Bec, **Prévention des écrans : Le cyberharcèlement chez les jeunes, bibliographie commentée**, Drapps Occitanie, 2020-03, 25 p.
[Accéder au document](#)

Cette bibliographie propose une sélection de références de références sur « le cyberharcèlement ». Elle commence par poser le cadre légal et rappeler les lois en vigueur avant de fournir des références récentes et proposer ensuite des exemples d'actions et des outils aidant à la prévention.



Savoirs d'intervention, IREPS ARA, 2022, en ligne :
[Accéder au document](#)

Le site internet « Savoirs d'intervention » propose des idées de stratégies et de leviers efficaces pour construire des projets, sur la base de savoirs scientifiques et d'expériences de terrain. Le site s'articule autour de 3 thématiques : la nutrition, les écrans et les compétences psychosociales.



Portail Caps, le répertoire des savoirs expérimentiels, FNES, SFSP, 2022, en ligne :
[Accéder au document](#)

Caps signifie capitalisation des expériences en promotion de la santé. Le site Internet « Portail Caps » regroupe l'ensemble des fiches de capitalisation produites sur des projets d'EPS-Ps menées en France. Ces fiches permettent de comprendre comment les acteurs des projets s'y sont pris pour déployer et mener à bien leurs actions. Elles donnent des éléments pour s'inspirer des initiatives menées ou faciliter leur reproduction sur un autre territoire ou dans un autre contexte. Une recherche par thématique ou par public permettra d'accéder à des fiches projets pouvant servir de base d'inspiration et de réflexion.



Base de données OSCARS, CRES PACA, en ligne :
[Accéder au document](#)

La base de données cartographiques OSCARS (Observation et suivi cartographique des actions régionales de santé) recense 3 types d'actions. La première, généraliste porte sur les actions réalisées dans certaines régions. La deuxième sur les projets spécifiques au mois sans tabac et la troisième aux actions menées dans le cadre du Service Sanitaire des étudiants en Santé. Une recherche par l'entrée Internet / réseaux sociaux ou par public permettra d'accéder à des fiches projets pouvant servir de base d'inspiration et de réflexion.



BIP-BOP : Base de données en éducation et promotion de la santé, CRES PACA, en ligne :
[Accéder au document](#)

Les bases de données nationales collaboratives Bib-Bop, spécialisées en éducation et promotion de la santé, rassemblent les ressources documentaires et pédagogiques de plusieurs centres de documentation régionaux et départementaux (la liste complète des structures participantes est disponible sur le site). L'Ireps Occitanie et le CREAI-ORS Occitanie participent à l'alimentation des bases.

SÉLECTION D'OUTILS ET DE PROGRAMMES D'INTERVENTION :



Ecrans et réseaux sociaux, Cahier engagé, CRIPS Ile-de-France, e-enfance, 2023, 32 p.

[Accéder au document](#)

Ce guide a pour objectif de faire connaître les bénéfices et les risques associés aux usages des écrans. À destination des jeunes de 16 à 25 ans, les 11 activités proposées permettent d'identifier des stratégies de prévention face aux cyberviolences, à la dépendance aux écrans. Ces activités questionnent également les normes et stéréotypes présents sur les réseaux sociaux et dans les jeux vidéo.



Je protège ma vie privée en ligne, Centre Hubertine Auclert, 2023, en ligne :

[Accéder au document](#)

Le numérique fait partie de notre quotidien et facilite nos activités et communications. Ce guide en ligne apporte des conseils simples et à portée de main pour utiliser les outils numériques, surfer sur internet et communiquer sur des réseaux sociaux en toute sécurité.



Je publie, YAKAMEDIA, 2023, en ligne :

[Accéder au document](#)

Ce jeu de carte propose des images visant à questionner ce qui peut être publié sur les réseaux sociaux ou pas. Il peut être utilisé avec des enfants, des adolescents ou des adultes.



FAVIER Léo, **DOPAMINE**, Arte.tv, 2023, 16 vidéos, en ligne :

[Accéder au document](#)

Cette série 16 vidéos pédagogiques de 8 à 9 minutes, produites par Arte et réalisé par Léo Favier, explique comment les applis sont conçues pour être addictives, interroge les usages que nous en faisons et envisage les solutions à notre portée afin de se détacher de leur influence. Elle s'appuie sur les travaux en neurosciences et en psychologie qui portent sur l'influence des réseaux sociaux sur nos comportements et leurs conséquences sur notre estime de soi. Le contenu est fait d'interviews de chercheurs, d'archives et d'expériences mises en scène de façon ludique.



Safer Internet Days. Kits 2023, Tralalère, Internet sans crainte, 2023, en ligne :

[Accéder au document](#)

Ces kits clés en main du CE2 au lycée permettent de préparer et d'animer un atelier d'éducation au numérique. Spécialement conçus pour la journée mondiale d'internet sans crainte, inscrit à l'agenda scolaire français, ils abordent différentes thématiques telles que la protection des données personnelles, les échanges en ligne, le repérage et l'analyse des messages haineux, le codage de jeux vidéo ou encore la gestion du temps d'écran ou la prévention du cyber-harcèlement.



Maitriser sa vie numérique sur les réseaux sociaux, Tralalère, Internet sans crainte, 2023, 3 p.

[Accéder au document](#)

La vie numérique des adolescents passe essentiellement par les réseaux sociaux : discussion, créativité, information, partage de contenus... C'est pourquoi il est important qu'ils comprennent qu'Internet est un espace public et que tout ne peut pas être partagé en ligne avec tout le monde. Pour les aider à acquérir les bons réflexes, à savoir se protéger et protéger leurs données personnelles sur Internet, l'objectif de cet atelier est de les questionner sur leurs usages et publications, pour sécuriser leurs échanges en ligne avec leurs amis.



Code_decode, Tralalere, 2023, en ligne :
[Accéder au document](#)

Ce parcours pédagogique a pour objectif d'aborder la culture numérique. Il propose plusieurs séquences sur des sujets variés. Parmi elle, la séquence « [Vie privée et réseaux sociaux](#) » permet d'aborder avec les jeunes le fonctionnement, les usages et les risques des réseaux sociaux afin de se familiariser avec la notion de sécurité sur Internet. La séquence « [Les réseaux sociaux connaissent-ils la couleur de mon slip ?](#) » invite les jeunes à s'interroger sur les données laissées sur Internet et les réseaux sociaux pour apprendre à gérer sa réputation sur Internet.



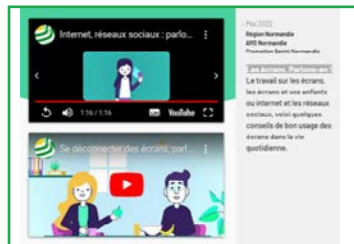
Youth against cyber bullying, CEMEA, 2022-11, en ligne :
[Accéder au document](#)

Cette application mobile, disponible gratuitement, sensibilise les jeunes aux questions de cyber-harcèlement. 48 situations sont proposées pour comprendre pourquoi certains posts peuvent être publiés sur les réseaux sociaux et d'autres non. Cette mise en situation concrète permet de se rendre compte des comportements dangereux à éviter sur internet.



Bot busters : fake news game, UNED, 2022-03, en ligne :
[Accéder au document](#)

Ce serious game gratuit en ligne a pour objectif d'apprendre au plus de 14 ans à identifier les fausses informations, à savoir repérer les images et les vidéos manipulées et à développer leur esprit critique à travers 4 missions.



Les écrans, parlons-en !, Promotion santé Normandie, 2022-05, en ligne :
[Accéder au document](#)

Cette série de 4 capsules vidéo donnent des conseils de bon usage des écrans dans la vie quotidienne : « Les écrans et vos enfants ? » « Internet, réseaux sociaux », « Se déconnecter des écrans », « Bien travailler sur un écran ». Elles abordent la gestion des écrans et les usages dans la famille, et visent à développer l'esprit critique quant aux sources d'information disponibles en ligne. Elles permettent d'échanger, d'ouvrir le débat sur les usages des écrans, et de trouver un équilibre pour des usages responsables et raisonnés.



Ça capte ou pas ? : des activités sur l'usage des écrans pour les jeunes de 13 à 25 ans, CRIPS Ile-de-France, 2022, en ligne :
[Accéder au document](#)

Ce programme est un parcours pédagogique composé de plusieurs outils pour échanger sur les usages des écrans, l'impact sur le sommeil, le cyber-harcèlement. Il a pour objectif de développer les connaissances de base des jeunes de 13 à 25 ans sur les écrans, d'augmenter leur capacité à faire des choix favorables pour leur santé, et leur permettre d'identifier des stratégies de prévention concernant les écrans. En participant aux différentes activités proposées dans ce parcours, les jeunes prendront conscience de leur rapport aux écrans, notamment le téléphone portable et les réseaux sociaux.



Parcours Ma vie numérique, Tralalère, Internet sans crainte, 2022, en ligne :
[Accéder au document](#)

Le programme « Ma vie numérique » invite les jeunes de 7 à 18 ans à préparer leur vie numérique au travers de parcours collectifs, au cours desquels les jeunes sont amenés à réfléchir ensemble à leurs usages, à échanger et à coconstruire les apprentissages. 4 parcours adaptés aux 13-18 ans sont proposés :

- Les écrans et moi
- Mes écrans et les autres
- Ma vie connectée et moi
- Mes amis en ligne

6 autres parcours seront proposés prochainement.



Info / Intox : les écrans, CRIPS Ile-de-France, 2022, 28 cartes, 1 fiche pédagogique, en ligne :
[Accéder au document](#)

Ce jeu permet d'aborder la thématique du numérique sous de nombreuses dimensions : motivations à utiliser les écrans, usages, dépendance, santé mentale, physique, hygiène de vie, sommeil, bien-être, risques, bénéfiques. Il s'adresse aux collégiens, aux lycéens, aux étudiants, aux jeunes en insertion. Par le biais d'affirmations auxquelles il faut répondre par «info» (vrai) ou «intox» (faux), il permet d'amener le débat et les échanges, d'acquérir des connaissances, de travailler sur les représentations en les confrontant aux idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes et en développant l'esprit critique. L'outil est accompagné d'une fiche pédagogique comprenant des conseils d'utilisation et des éléments de réponse pour chaque question.



DELAERE Marie, **Stop au cyber-harcèlement. De mots à maux : comprendre, reconnaître et agir sur le cyber-harcèlement.** Dossier pédagogique, Child focus, 2022, 175 p.
[Accéder au document](#)

Ce dossier pédagogique aborde la thématique du cyber-harcèlement avec les jeunes. Dans un premier temps, il donne des informations sur le phénomène afin de mieux appréhender les dynamiques sous-jacentes du cyber-harcèlement et de comprendre quels en sont les acteurs principaux. Ensuite, il propose 6 ateliers prêts à l'emploi.



Réfléchis avant de publier. Dossier pédagogique, Child focus, 2020, 69 p.
[Accéder au document](#)

Ce guide pédagogique a pour objectif de prévenir les mauvais usages d'internet. Il traite notamment de la protection des données personnelles et de la prévention contre le cyber-harcèlement. Il propose des ateliers et des activités basés sur le dialogue et l'échange. En travaillant et réfléchissant ensemble, les jeunes apprennent les uns des autres et s'ouvrent à de nouvelles perspectives. L'animateur a un rôle de soutien, il propose un cadre de réflexion collaborative, suggère des thèmes et pistes de d'échange et incite les jeunes à se poser les bonnes questions.



Kit pédagogique du citoyen numérique : retrouvez toutes les ressources, CNIL, Défenseurs des droits, ARCOM, 2021-01, en ligne :
[Accéder au document](#)

La CNIL, le Défenseur des droits et l'Arcom ont créé un kit pédagogique qui regroupe l'ensemble des ressources conçues pour l'éducation du citoyen numérique à destination des formateurs et des parents qui accompagnent les jeunes en matière de numérique.



Quiz. You verify !, Commission Européenne, 2020, en ligne :
[Accéder au document](#)

Ce quizz montre, à travers une série d'exemples, comment vérifier la véracité des images et des vidéos. Il s'appuie sur les outils utilisés par les journalistes de l'AFP pour vérifier l'information visuelle.



Zones de tolérance, CRIPS Ile-de-France, 2021, en ligne :
[Accéder au document](#)

Ce jeu propose aux participants de réfléchir à des situations de harcèlement sur Internet ou les réseaux sociaux et d'échanger sur celles-ci. Il permet à chaque participant de renforcer son esprit critique concernant l'utilisation des réseaux sociaux et de développer des stratégies de protection vis-à-vis du cyber-harcèlement. Il permet d'aborder diverses thématiques : cyber-harcèlement, cyber sexisme, sexisme, relations affectives et sentimentales, consentement, intimité, image de soi et discriminations.



La famille tout-écran. Conseils en éducation aux médias et à l'information. Kit d'accompagnement, CLEMI, 2019-02, 21 p.
[Accéder au document](#)

Ce guide pratique fournit des conseils pratiques pour répondre aux questions relatives aux médias et à l'information. Il aborde notamment les réflexes adopter face à la désinformation, propose des conseils sur les usages des réseaux sociaux pour les jeunes, traite des images violentes ainsi que des règles à respecter et à inventer. Les illustrations présentent l'univers de la famille Tout-Écran avec Erwan et Myriam, des parents connectés mais parfois un peu dépassés dans la gestion des écrans avec leurs trois enfants.



Réseaux sociaux où en êtes-vous ? Quelques clés pour mieux maîtriser les réseaux au quotidien, CEMEA, s.d., 7 panneaux à télécharger, 1 livret d'accompagnement, en ligne : [Accéder au document](#)

Cette exposition présente les grandes thématiques développées lors des actions de prévention des usages à risque d'Internet auprès des collégiens et des lycéens. Elle a pour objectif de sensibiliser l'ensemble des jeunes et des adultes-parents aux usages des réseaux sociaux et favoriser les échanges avec l'équipe éducative, d'animation ou la famille. L'identité numérique, le respect de la vie privée, l'image de soi, la protection des données personnelles, les stratégies commerciales sont les sujets abordés et qui pourront être complétés sous forme d'ateliers d'expérimentation et des temps de débat.



IRespect. Ressource pédagogique pour les jeunes concernant la vie privée en ligne, Child focus, 2014-11, 1 guide pédagogique téléchargeable 36 p., 10 liens vers les vidéos accessibles sur YouTube, en ligne : [Accéder au document](#)

Ce kit pédagogique s'adresse aux élèves de 10 à 14 ans. Il peut également être utilisé dans l'enseignement spécialisé. Il a pour objectif de sensibiliser les jeunes à l'usage sûr, responsable et constructif des réseaux sociaux. Il se compose de dix fiches pédagogiques proposant des situations concrètes de la vie quotidienne des jeunes : secret et intimité, protéger son compte, alerte sur le net, internet et respect, internet et créativité, internet et les défis, E-réputation, information personnelle, cyber-harcèlement, information en ligne. Les vidéos associées, accessibles sur YouTube, sont interactives et proposent trois déroulements possibles.



Les promeneurs du Net, CNAF, s.d., en ligne : [Accéder au document](#)

Initiative qui permet de former des professionnels du milieu médico-social, socio-éducatifs et de l'animation à l'écoute et à l'accompagnement des jeunes directement dans l'espace numérique. Les promeneurs du Net peuvent également porter et accompagner des projets autour du numérique et des enjeux liés à Internet et aux réseaux sociaux.



Programme PHARE, programme de lutte contre le harcèlement à l'école, Ministère de l'Éducation Nationale et de la jeunesse, 2017, en ligne : [Accéder au document](#)

Depuis 2017, la lutte contre le harcèlement et le cyber-harcèlement s'est structurée autour du programme de lutte contre le harcèlement PHARE. Ce programme agit à plusieurs niveaux, ils forment les personnels aux enjeux du harcèlement et à l'importance des compétences psychosociales et coordonne la prise en charge des situations de harcèlement et cyber-harcèlement identifiées dans les établissements et celle des plateformes du 3020 et du 3018 (cyber-harcèlement).



PHAROS, portail officiel de signalement des contenus illicites de l'Internet, Ministère de l'intérieur et des Outre-Mer, s.d., en ligne : [Accéder au document](#)

Site Internet mis en place par le gouvernement et permettant de signaler les contenus repérés sur Internet comme étant violents, mettant en danger la vie de personnes, véhiculant des menaces ou des propos d'apologie du terrorisme, des injures ou des propos diffamatoires, discriminants, incitant à la haine raciale, ou représentant une atteinte aux mineurs.



Application 3018, e-enfance, Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, Ministère de l'intérieur et des Outre-Mer, et al., s.d., en ligne : [Accéder au site internet](#)

Ligne d'écoute et de signalement pour évoquer tous les cas de violences numériques rencontrées par les enfants, les jeunes, leurs parents et les professionnels. Les sujets peuvent être : le cyber-harcèlement, le revenge porn, le chantage à la webcam, l'usurpation d'identité, les violences à caractère sexiste ou sexuel, l'exposition à des contenus violents. Les appels peuvent également porter sur les usages numériques : temps d'écran, pornographie en ligne, contrôle parental, paramétrage de compte, jeux vidéo, etc.

POUR ALLER PLUS LOIN

REPÈRES BIBLIOGRAPHIQUES :

- Agence régionale de santé (ARS) Occitanie
<https://www.occitanie.ars.sante.fr/democratie-en-sante-19>
- ARCOM
<https://www.arcom.fr/>
- Base bibliographique et base d'outils pédagogiques (BIB-BOP)
<http://www.bib-bop.org/>
- Cairn.info
<https://www.cairn.info/>
- CEMEA
<https://cemea.asso.fr/>
- CLEMI
<https://www.cleml.fr/>
- CNIL
<https://www.cnil.fr/>
- CRIPS Ile de France
<https://www.lecrips-idf.net/>
- Cybermalveillance.gouv.fr
<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/>
- E-enfance
<https://e-enfance.org>
- eukidsonline.net
Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (FNES)
<https://www.fnes.fr/>
- HOPTOYS
<https://www.hoptoys.fr/>
- Instance régionale d'éducation et de promotion pour la santé (IREPS) Auvergne-Rhône-Alpes
<https://ireps-ara.org/ind/m.asp>
- Instance régionale d'éducation et de promotion pour la santé (IREPS) Bourgogne-Franche-Comté
<https://ireps-bfc.org>
- Instance régionale d'éducation et de promotion pour la santé (IREPS) Bretagne
<https://irepsbretagne.fr/>
- Instance régionale d'éducation et de promotion pour la santé (IREPS) Grand Est
<https://ireps-ara.org/ind/m.asp>
- Instance régionale d'éducation et de promotion pour la santé (IREPS) Occitanie
<https://www.ireps-occitanie.fr/>
- Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP)
<https://injep.fr/>
- Internet sans crainte
<https://www.internetsanscrainte.fr/>
- Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire
<https://agriculture.gouv.fr/>
- Ministère des solidarités et de la santé
<https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique (OPEN)
<https://www.open-asso.org/a-propos/>
- Open Edition
<https://www.openedition.org/>
- Organisation mondiale de la santé (OMS)
<https://www.who.int/fr>
- Portail CAPS
<https://www.capitalisationsante.fr/>

- **PromoSanté**
<https://promosante.org/>
- **Promo santé IDF**
<https://www.promosante-idf.fr>
- **Promotion santé Normandie**
<https://www.promotion-sante-normandie.org/>
- **Promotion santé Suisse**
<https://promotionsante.ch/index.html>
- **Pôle ressource en promotion de la santé Bretagne**
<https://promotionsantebretagne.fr/>
- **Researchgate**
<https://www.researchgate.net/>
- **Réseau CANOPE**
<https://www.reseau-canope.fr/>
- **Santé publique France**
<https://www.santepubliquefrance.fr/>
- **Savoir et devenir**
<https://savoirdevenir.net/>
- **Stop Cybersexisme**
<https://www.stop-cybersexisme.com/>
- **Sudoc**
<https://www.sudoc.obes.fr/>
- **YAKAMEDIA**
<https://yakamedia.cemea.asso.fr/>
- **Tralalère**
<https://www.tralalere.com/>

Pour les articles disponibles sur demande,

Vous pouvez nous [adresser un mail en précisant la référence.](#)



Bibliographie commentée

Intervenir en promotion de la santé : prévenir les risques sur Internet et promouvoir des pratiques numériques positives auprès des jeunes.

Emilie BEC (CREAI-ORS Occitanie)

Laure HATCHER-SÉGUY (Coordinatrice du Drapps Occitanie)

Pour toute demande sur le dispositif, contactez le Drapps Occitanie :



07 66 07 62 18



drapps@ireps-occitanie.fr



drapps-occitanie.fr