

## Les règles, OK... mais ensemble



Je n'aime pas être considéré comme un enfant, alors je voudrais décider avec toi du cadre à me fixer. On peut déterminer ensemble :

- mon temps d'écran
- mes moments sans téléphone
- ce que je peux regarder ou non
- comment je communique et avec qui

### C'est une question d'équilibre..

Si je :

- ✓ vois mes amis
- ✓ bouge un peu
- ✓ dors bien
- ✓ bosse correctement

Alors mes écrans ne sont pas forcément un problème.

Conception CCE mars 2026 - Impression Korus

**Tu l'as compris, c'est avec toi que je peux me construire dans l'univers du numérique.**

**J'ai confiance, ensemble on va y arriver.**

2 animateurs du pôle ados sont "**Promeneur du Net**" pour assurer une présence éducative sur les réseaux sociaux.  
Contacts Instagram : maëva\_PDN.PoleAdos  
willdyPDN

### Sites ressource

- [3-6-9-12.org](https://3-6-9-12.org) : Présentation des balises.
- [jeprotegemonenfant.gouv.fr](https://jeprotegemonenfant.gouv.fr) : Information et accompagnement.
- [surexpositionecrans.fr](https://surexpositionecrans.fr) : Santé, numérique et parentalité.
- [faminum.com](https://faminum.com) : Construction en famille des règles d'utilisation des écrans.
- [e-enfance.org](https://e-enfance.org) : Installer un contrôle parental.
- [pedagojeux.fr](https://pedagojeux.fr) : Pour une pratique sécurisée des jeux vidéo.
- [sommeilenfant.reseau-morphee.fr](https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr) : La question du sommeil et des écrans.

# Ados

Comment l'accompagner dans l'usage des écrans?



**Défi 10 jours  
avec moins d'écrans**

mardi 19 au jeudi 28 mai  
**2026**



# T'inquiète, ...

## Parlons des écrans

Eh oui, votre ado maîtrise bien le sujet, alors écoutez les conseils qu'il va vous donner !

J'ai bien conscience que tu me vois trop souvent avec un écran dans les mains. Avant de t'inquiéter ou de t'énerver, j'aimerais t'expliquer deux ou trois choses... parce que les écrans, ce n'est pas aussi simple que "bien" ou "mal".

## Le temps c'est important ..... mais pas que !

Ce n'est pas juste combien de temps je passe sur les écrans, mais ce que je fais dessus.

- Si je passe des heures à scroller, ce n'est pas idéal !
- Discuter avec mes amis, apprendre des choses, créer du contenu... ce n'est pas la même chose

Les écrans font partie de ma vie sociale, de mes sources d'information, pas seulement de mes loisirs.

## J'ai besoin d'aide pour décrocher... pas forcément de sanctions !

Je suis particulièrement sensible au pouvoir attractif des écrans même si parfois j'ai conscience que c'est trop.

- Me projeter dans l'organisation de mon temps libre est essentiel : repas, écran, loisirs en famille, gestion du quotidien, coucher...

On peut en discuter.

## Agenda Ados

	GDAR de l'estuaire	Terres d'Oiseaux	Jardin de la fabrique Baffort	Collège Jean Monnet
	à Val de Livenne	à Braud et St-Louis	à Étauliers	à St-Ciers sur Gironde
Samedi 23 mai	10h à 18h30 La Fête du Jeu du GDAR Jeux de société, jeux extérieurs Entrée libre, sans inscription.	10h à 19h Fête de la nature Terres d'Oiseaux vous ouvre gratuitement ses portes le temps d'un week-end !	19h à 22h Voyage dans les paysages d'eau de l'estuaire de la Gironde	
Dimanche 24 mai				
Mecredi 27 mai	16h Atelier Coloriage Pour libérer sa créativité et se détendre. Sur inscription. au GDAR 07 88 10 70 61			
Judi 28 mai				17h à 18h Atelier pour les collégiens* - Ping/pong Basket - jeu de coopération Coloriage de manga Jeux de société

\* sur inscription avec le formulaire fournit par le collège via Pronote



## LUMIÈRE BLEUE NUITS BLANCHES

Comprendre l'impact des écrans sans culpabiliser

Intervention du Docteur SUREAU  
Judi 21 mai 2026 à 18h  
au collège de St-Ciers-sur-Gironde

Gratuit  
Sans inscription

Des repères simples pour préserver le sommeil des enfants et des adolescents

## Je me construis en échangeant avec toi

Même si je navigue avec beaucoup d'aisance sur mon téléphone ton avis compte pour moi

- J'ai besoin que tu t'intéresses à ce que je fais et que tu me poses des questions, sans juger directement.
- Je souhaite que tu me fasses confiance, tout en restant présent.

J'aime quand on passe du temps ensemble à partager nos idées, nos découvertes, nos avis.

## Le soir, on ralentit (toi aussi !)

Je sais que garder mon téléphone le soir ce n'est pas génial ! Je me laisse souvent emporter par les images et les messages de mes potes, et mon sommeil en prend un coup.

- On peut définir ensemble un horaire sans écran pour faciliter mon sommeil.

Et toi aussi, tu peux me montrer l'exemple en « débranchant ».

## ... je gère

