

# ADDICTION AUX ÉCRANS CHEZ LES COLLÉGIENS ET LYCÉENS :

## COMPRENDRE, REPÉRER ET AGIR

Formation destinée aux enseignants et personnels éducatifs du secondaire

Outils des professionnels de l'éducation face aux usages numériques problématiques des adolescents

<b>Durée :</b> 5 heures	<b>Modules :</b> 4 modules
<b>Leçons :</b> 16 leçons	<b>Public :</b> Enseignants et personnels éducatifs du secondaire
<b>Format :</b> 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme :</b> N° 11757351875
<b>Certification :</b> Qualiopi	<b>Tarif :</b> Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Description de la formation

Cette formation de 5 heures permet aux professionnels de l'éducation de comprendre les mécanismes neuropsychologiques qui rendent les écrans addictifs pour les adolescents. Elle apprend à distinguer un usage intensif d'une véritable dépendance et à identifier les signes d'alerte en classe et dans la vie scolaire. La formation propose des outils concrets pour aborder le sujet avec les élèves, travailler avec les familles et mettre en place des actions de prévention durables dans l'établissement. À l'issue de la formation, chaque participant dispose d'un regard éclairé sur les usages numériques adolescents et de stratégies immédiatement applicables pour agir avec justesse et bienveillance.

### Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre l'addiction aux écrans — mécanismes et réalité adolescente	4 leçons
<b>MODULE 2</b>	Repérer — les signes d'alerte en milieu scolaire	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	Prévenir — éducation au numérique et actions en établissement	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Agir — accompagner un élève en difficulté et se protéger soi-même	4 leçons

### Objectifs pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes neuropsychologiques de l'addiction numérique chez l'adolescent
- Distinguer usage intensif, usage problématique et dépendance avérée
- Identifier les signes d'alerte comportementaux en classe et dans l'établissement
- Adopter une posture d'écoute efficace pour recueillir la parole de l'élève sans déclencher de défense
- Développer l'esprit critique des élèves face aux mécanismes de design addictif
- Mettre en place des actions de prévention concrètes dans l'établissement
- Mobiliser les familles autour des usages numériques de leurs adolescents
- Accompagner un élève en difficulté et savoir orienter vers les professionnels adaptés

### Informations générales

<b>Durée</b>	5 heures
<b>Public visé</b>	Enseignants, CPE, infirmières scolaires, assistants sociaux, chefs d'établissement et tout personnel éducatif du secondaire (collège et lycée)
<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tout professionnel de l'éducation
<b>Tarif</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

<b>Certification</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Ce qu'est vraiment l'addiction aux écrans — définition et débat scientifique**

- La notion de « trouble de l'usage d'internet » : définition actuelle et débat scientifique
- Distinction entre usage intensif, usage problématique et dépendance avérée
- Les écrans concernés : jeux vidéo, réseaux sociaux, vidéos en streaming, messageries
- L'adolescence, période de vulnérabilité face aux mécanismes addictifs numériques

**Leçon 2 - Les mécanismes neuropsychologiques de l'accroche**

- Le système de récompense dopaminergique : notifications, likes et victoires
- Le design addictif des plateformes : scroll infini, autoplay, streaks, récompenses aléatoires
- Le cerveau adolescent : cortex préfrontal immature, impulsivité, sensibilité aux récompenses
- La tolérance et le manque : besoin de doses croissantes pour ressentir le même plaisir

**Leçon 3 - Les usages numériques des adolescents — ce que les adultes ne voient pas**

- La diversité des usages : jeux, réseaux sociaux, création, communautés, relations amoureuses
- La fonction sociale des écrans : appartenance, identité, reconnaissance
- Le fossé de compréhension entre adultes et adolescents : pourquoi les interdictions échouent
- Les différences de genre : jeux vidéo chez les garçons, réseaux sociaux chez les filles

**Leçon 4 - Les conséquences sur la santé, les apprentissages et la vie sociale**

- Conséquences cognitives : fragmentation de l'attention, concentration, mémoire superficielle
- Conséquences sur le sommeil : lumière bleue, hyper-stimulation nocturne, dette de sommeil
- Conséquences émotionnelles : anxiété sociale, comparaison, image de soi fragilisée, FOMO
- Conséquences scolaires : désengagement, procrastination, baisse des résultats, absentéisme

**Leçon 1 - Les comportements observables en classe**

- L'élève qui ne peut pas rester sans consulter son téléphone malgré les règles
- Fatigue chronique matinale, endormissements, désorientation en début de cours
- Désintérêt progressif pour les activités scolaires, sorties, relations en face à face
- Irritabilité et agitation quand les écrans sont interdits ou confisqués

**Leçon 2 - Distinguer addiction aux écrans et autres troubles associés**

- L'addiction comme symptôme d'un trouble sous-jacent : anxiété, dépression, troubles des apprentissages
- TDAH et écrans : hyperfocus sur les jeux, difficulté à en sortir
- Phobie scolaire et repli numérique : l'écran comme seul espace de sécurité perçu
- Différencier une passion intense (sport, création, coding) d'une dépendance pathologique

**Leçon 3 - Recueillir la parole de l'élève sans déclencher une défense immédiate**

- L'approche motivationnelle : partir de ce que l'élève aime avant d'aborder les problèmes
- Les questions ouvertes qui invitent à la réflexion sans juger ni moraliser
- Gérer le déni : « Je contrôle très bien », « Tout le monde fait pareil »
- Quand orienter vers un professionnel de santé : signaux d'alerte d'addiction sévère

**Leçon 4 - Le rôle de l'équipe éducative — observer, croiser, transmettre**

- Ce que chaque professionnel observe selon son rôle : enseignant, CPE, infirmière, assistant social
- Croiser les observations pour distinguer une phase passagère d'une situation préoccupante
- Formuler une alerte sans stigmatiser l'élève ni alarmer inutilement les parents
- La coordination avec la famille : premier contact, ton à adopter, informations à partager

**Leçon 1 - Développer l'esprit critique face aux écrans en classe**

- Déconstruire le design addictif avec les élèves : leur montrer les mécanismes
- Activités pédagogiques : journaux de bord, semaine sans réseau, expériences de détox

- Le débat argumenté : « Les plateformes sont-elles responsables de notre usage ? »
- Matières propices : EMC, français, SVT, philosophie au lycée

## Leçon 2 - Travailler la régulation émotionnelle comme alternative aux écrans

- Pourquoi les élèves se réfugient dans les écrans : ennui, stress, solitude, évitement scolaire
- Techniques de régulation enseignables : respiration, pleine conscience courte, mouvement
- Créer des espaces de décompression : coin lecture, activité manuelle, sport libre
- Le sport et les activités extrascolaires comme facteurs protecteurs documentés

## Leçon 3 - Les règles autour des écrans — entre interdiction et responsabilisation

- Limites des approches répressives : confiscation, interdiction totale, punition
- La charte numérique : co-construction avec les élèves pour une meilleure adhésion
- La médiation numérique par les pairs : des élèves formés qui sensibilisent
- Les temps sans écran organisés : comment les mettre en place sans punition ressentie

## Leçon 4 - Mobiliser les familles autour des usages numériques

- État des lieux des usages à la maison : parents dépassés, culpabilisés ou dans le déni
- Clés d'un accompagnement parental efficace : règles claires, discussions ouvertes, modèle parental
- Ateliers parents-enfants sur le numérique : comment les organiser depuis l'établissement
- Ressources à partager : guides pratiques, lignes d'écoute, professionnels de santé spécialisés

### MODULE 4

### Agir — accompagner un élève en difficulté et se protéger soi-même

4 leçons

## Leçon 1 - Accompagner un élève identifié en usage problématique

- Le protocole d'accompagnement : entretien individuel, contrat de comportement numérique, suivi régulier
- Travailler sur les activités alternatives : identifier ce qui procure du plaisir hors écran
- Le soutien scolaire comme levier : redonner un sentiment de compétence hors numérique
- Quand et comment orienter vers une consultation spécialisée : médecin, psychologue, addictologie

## Leçon 2 - Les situations complexes — jeu en ligne, réseaux sociaux, contenu problématique

- L'élève accro aux jeux en ligne : profil, risques (dettes, isolement, nuit blanche), approche adaptée
- L'élève hypnotisé par les réseaux sociaux : comparaison, validation externe, image corporelle, harcèlement
- Consommation de contenus extrêmes ou radicalisants : signaux d'alerte et protocoles de signalement
- Relations amoureuses et sexuelles en ligne : risques spécifiques aux adolescents, rôle de l'adulte

## Leçon 3 - Prendre soin de soi en tant que professionnel face aux écrans

- L'hygiène numérique du professionnel : reconnaître ses propres usages problématiques
- Épuisement professionnel lié au numérique : notifications, mails hors temps de travail, hyperconnexion
- Donner l'exemple sans tomber dans l'injonction : la cohérence comme levier pédagogique
- Ressources pour prendre soin de sa relation aux écrans : applications de suivi, plages déconnectées

## Leçon 4 - Bilan et plan d'action personnel

- Quiz de validation : identifier une situation problématique, choisir la bonne réponse professionnelle
- Retour réflexif : dans mon établissement, quels signaux d'alerte n'avais-je pas repérés ?
- 3 actions concrètes à mettre en place dans les 30 prochains jours dans ma classe ou mon établissement
- Ressources complémentaires : associations, lignes d'écoute spécialisées, formations approfondies

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24 pendant 12 mois
- Parcours progressif avec vidéos, études de cas et quiz de validation
- Temps estimé : 5 heures, adaptable au rythme de chacun
- Attestation de fin de formation délivrée après validation des modules
- Ressources téléchargeables : guides pratiques, grilles d'observation, protocoles d'accompagnement
- Organisme certifié Qualiopi pour la qualité de ses actions de formation