

SENSIBILISER AUX ÉCRANS : COMPRENDRE, AGIR, ACCOMPAGNER

Formation destinée aux parents, éducateurs et professionnels de l'enfance

Transformez les bonnes intentions en habitudes durables pour un usage sain des écrans

Durée : 6 heures	Modules : 5 modules
Leçons : 21 leçons	Public : Parents, éducateurs, professionnels de l'enfance
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous donne des repères clairs pour comprendre la place des écrans dans la vie des enfants aujourd'hui et leurs effets sur l'attention, le sommeil, les apprentissages et l'humeur. Vous apprendrez à poser un cadre apaisant, co-construit avec l'enfant, et à installer des routines efficaces équilibrant activités physiques et numériques. Des outils concrets comme le contrôle parental, les minuteurs visuels et les playlists pédagogiques vous seront présentés. Des ateliers pratiques avec COCO PENSE et COCO BOUGE et JOE vous aideront à transformer les bonnes intentions en habitudes durables à la maison.

Sommaire des modules

MODULE 1	Introduction	2 leçons
MODULE 2	Les effets des écrans	3 leçons
MODULE 3	Les solutions existantes	3 leçons
MODULE 4	Conseils et stratégies pratiques	9 leçons
MODULE 5	Atelier à mettre en place à la maison	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les usages actuels des écrans et leurs impacts sur l'attention, le sommeil, l'humeur et les apprentissages
- Connaître les repères de temps d'écran par tranche d'âge et les principes de co-usage
- Identifier les signes de surexposition et les cyber-risques
- Mettre en place un contrôle parental adapté avec profils par âge et limites de temps
- Installer des pauses régulières et un rythme d'utilisation compatible avec le sommeil
- Co-construire des règles claires et des routines positives avec l'enfant
- Gérer la fin d'écran sans crise grâce aux outils de transition
- Prévenir l'isolement et équilibrer activités physiques et numériques
- Sécuriser les réseaux sociaux et les contenus consultés
- Mettre en place un atelier à la maison avec COCO/JOE

Informations générales

Durée	6 heures
Public visé	Parents, éducateurs, enseignants, animateurs, professionnels de l'enfance et toute personne accompagnant des enfants et adolescents dans leur usage des écrans
Prérequis	Aucun

Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Les écrans dans la vie d'aujourd'hui

- Panorama des usages numériques actuels : multi-écrans, notifications, jeux et réseaux sociaux
- Évolution de la place des écrans dans le quotidien des enfants et adolescents
- Contexte sociétal et enjeux éducatifs contemporains
- Introduction aux concepts clés : temps d'écran, co-usage, surexposition

Leçon 2 - Temps d'écrans recommandé

- Repères de temps d'écran par tranche d'âge (0-3 ans, 3-6 ans, 6-12 ans, adolescents)
- Recommandations des autorités sanitaires et scientifiques
- Notion de qualité vs quantité dans l'usage des écrans
- Principes du co-usage et de l'accompagnement parental

Leçon 1 - Utilisation des écrans des enfants d'aujourd'hui

- Statistiques et études sur les pratiques numériques des enfants
- Types de contenus consommés selon les âges
- Modes d'interaction avec les écrans : passif, actif, créatif
- Facteurs influençant l'usage : environnement familial, pairs, accessibilité

Leçon 2 - Les effets des écrans

- Impact sur l'attention, la concentration et les capacités cognitives
- Conséquences sur le sommeil et les rythmes biologiques
- Effets sur l'humeur, l'anxiété et le bien-être émotionnel
- Influence sur les apprentissages scolaires et le développement
- Répercussions sur la posture, la vision et la santé physique

Leçon 3 - Les troubles associés aux écrans

- Signes de surexposition et de dépendance aux écrans
- Troubles du sommeil et de l'alimentation liés aux usages excessifs
- Risques d'isolement social et de repli sur soi
- Cyber-risques : cyberharcèlement, contenus inadaptés, protection des données
- Quand et comment demander de l'aide professionnelle

Leçon 1 - Le contrôle parental

- Présentation des outils de contrôle parental disponibles (iOS, Android, box internet)
- Configuration de profils par âge et personnalisation des paramètres
- Mise en place de limites de temps et de plages horaires
- Filtres de contenus, listes blanches et rapports d'activité
- Guides express et tutoriels pratiques

Leçon 2 - Les pauses régulières

- Importance des pauses pour la santé physique et cognitive
- Règle des 20-20-20 et autres techniques de micro-pauses
- Outils de gestion du temps : minuteurs visuels, alarmes douces
- Intégration des pauses dans le rythme quotidien
- Activités de transition entre écran et autres occupations

Leçon 3 - L'enfant comme personne active

- Impliquer l'enfant dans la définition des règles d'usage
- Développer l'autonomie et la responsabilité numérique
- Encourager la créativité et l'usage actif plutôt que passif
- Co-construction des règles familiales du numérique
- Favoriser l'esprit critique face aux contenus

Leçon 1 - Comment présenter une technologie à un enfant

- Moment opportun pour introduire un nouvel outil numérique
- Présentation progressive et accompagnée des fonctionnalités
- Établissement des règles d'usage dès le départ
- Valorisation des aspects positifs et alertes sur les risques

Leçon 2 - Comment aider l'enfant à accepter la fin de l'utilisation de l'écran

- Utilisation de minuteurs visuels et comptes à rebours
- Techniques d'annonce progressive de la fin du temps d'écran
- Mise en place d'activités passerelles attractives
- Gestion des émotions et prévention des crises
- Rituels de transition efficaces

Leçon 3 - Comment créer une routine positive d'utilisation des écrans

- Définition de créneaux fixes et prévisibles
- Règles simples : pas d'écran aux repas, 1h avant le coucher, le matin avant l'école
- Équilibre entre temps d'écran et autres activités
- Rituels avant et après l'utilisation des écrans
- Suivi hebdomadaire avec l'enfant

Leçon 4 - Comment éviter qu'un enfant s'isole et "se perd" derrière les écrans

- Signes d'alerte de l'isolement numérique
- Maintien des interactions sociales et familiales
- Organisation d'activités collectives sans écran
- Dialogue ouvert sur les contenus et les expériences en ligne
- Surveillance bienveillante et présence parentale

Leçon 5 - Comment gérer l'excitation liée aux jeux vidéo

- Compréhension des mécanismes de stimulation des jeux
- Choix de jeux adaptés à l'âge et au tempérament
- Limitation du temps juste avant le coucher
- Techniques d'apaisement après une session intense
- Alternance avec des activités calmes

Leçon 6 - Comment gérer un conflit autour des écrans

- Prévention des conflits par des règles claires
- Communication non-violente et écoute active
- Gestion des refus et des négociations
- Application ferme et bienveillante des conséquences
- Retour au calme et réévaluation des règles si nécessaire

Leçon 7 - Comment surveiller les réseaux sociaux

- Comptes privés et paramètres de confidentialité
- Éducation à l'identité numérique et à la e-réputation
- Dialogue sur les interactions en ligne et les risques
- Outils de signalement et de blocage
- Équilibre entre contrôle et confiance selon l'âge

Leçon 8 - Comment équilibrer les activités physiques et numériques

- Planification hebdomadaire mixte : sport, écran, créativité, social
- Règle "1 pour 1" : une activité physique pour un temps d'écran
- Promotion des jeux actifs et des pauses sportives
- Utilisation d'applications encourageant le mouvement (COCO BOUGE, JOE)
- Suivi visuel de l'équilibre des activités

Leçon 9 - Comment gérer les contenus regardés par les enfants

- Vérification des classifications PEGI et ratings d'âge
- Création de listes blanches et playlists pédagogiques
- Co-visionnage et discussion sur les contenus

- Filtrage des publicités et contenus inappropriés
- Éducation à l'esprit critique face aux médias

Leçon 1 - Atelier avec COCO PENSE et COCO BOUGE et JOE, votre coach cérébral

- Supports à imprimer pour enfants (COCO) et adolescents (JOE) : questionnaires, fiches défis
- Téléchargement et présentation des applications COCO et JOE
- Organisation d'un atelier familial : micro-objectifs, pauses sportives, débrief parent-enfant
- Co-construction d'un contrat famille & écrans avec l'enfant ou l'adolescent
- Mise en place d'un tableau de suivi hebdomadaire pour ancrer les habitudes

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24, 7j/7 sur plateforme dédiée
- Supports pédagogiques téléchargeables : check-lists, modèles de contrats, guides express, fiches pratiques
- Vidéos explicatives et tutoriels pas à pas
- Quiz d'évaluation des connaissances
- Ateliers pratiques avec applications COCO et JOE
- Attestation de fin de formation certifiée Qualiopi
- Accès aux mises à jour des contenus pendant 1 an