

# Le Mois des Écrans

Un projet d'école pour réfléchir ensemble

Tout au long du mois de mai, notre école vivra au rythme du Mois des écrans, un projet pédagogique mené en étroite collaboration avec l'association REPER et d'autres experts du domaine. Loin de vouloir diaboliser les écrans, cette démarche vise au contraire à développer un regard critique et à renforcer les comportements positifs face aux usages numériques. Chaque semaine sera consacrée à une thématique spécifique – émotions, réseaux sociaux, consommation d'écrans – avec, en clôture, un temps de discussion et de bilan avec les élèves. En parallèle, une permanence sera proposée chaque mardi midi pour les jeunes qui souhaitent parler de ces questions.

Point d'orgue de ce projet : une conférence tout public de Niels Weber, psychothérapeute spécialisé en hyperconnectivité, à laquelle tous les parents sont chaleureusement invités.

**Les écrans, on gère !**  
Mardi 13 mai à 19h30 à  
Univers@lle à Châtel-St-Denis

Une occasion précieuse pour mieux comprendre les enjeux liés aux écrans et mieux accompagner les enfants et les adolescents dans leur usage du numérique.



Inscrivez-vous!



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

# Infos parents

# Mois des ÉCRANS

MAI 25

# COV

## Des ateliers et des conférences...

Quatre ateliers et conférences destinés aux parents et parfois même aux jeunes ont été organisés par différents acteurs du COV en partenariat étroit avec REPER ainsi que d'autres acteurs spécialisés afin d'aborder le sujet des écrans.

Nous vous invitons à en prendre connaissance et à vous inscrire au moyen des différents codes QR ou directement sur le site internet de l'école.

### Écrans et durabilité

**1** Dans cet atelier, vous plongez dans un jeu immersif et collaboratif où chaque action et décision façonne l'avenir de notre planète. Votre principal outil est un smartphone, reflet de notre société moderne et des technologies numériques. Grâce à des applications innovantes, vous pourrez agir positivement pour influencer l'empreinte humaine sur la nature et l'environnement. Mais attention : l'énergie nécessaire au fonctionnement de votre smartphone a un coût, payé en premier lieu par notre planète. Serez-vous capable de trouver le juste équilibre entre consommation énergétique et apports écologiques ?

**Parents et jeunes de 10-15 ans**

### Usage abusif

**2** Cet atelier se penche sur les problèmes d'usage abusif des écrans. Après une partie d'explication sur les mécanismes qui peuvent mener à perdre le contrôle sur l'utilisation des médias numériques, un chargé de prévention de REPER explique son travail avec des jeunes ayant des problèmes d'usage abusif et donne des ressources face à ces situations, ainsi que les signes avant-coureurs auxquels rester attentif-ve.

**Pour les parents**

### Jeux vidéos

**3** Ce cours de deux heures vise à amener à de jeunes de 11 à 14 ans quelques astuces et des réflexions autour du jeu vidéo. La gestion du temps de jeu est un élément central du cours. Certains pièges ou usages à éviter sont également travaillés.

**Jeunes de 11 à 14 ans**

### Cadre et charte

**4** Cet atelier propose aux parents et à leurs enfants de venir construire ensemble une charte sur les écrans à la maison. Après avoir reçu quelques pistes intéressantes, les familles créent leur propre charte, avec l'appui d'une chargée de prévention de REPER. Pour créer une charte pour 2 enfants, il est important de venir à 2 parents, ou de venir avec chaque enfant à un atelier différent (2 ateliers proposés par année).

**Parents et jeunes de 8 à 12 ans**

# Calendrier

## \* 13 mai Les écrans, on gère!

Point d'orgue de ce Mois des Écrans, nous vous invitons à prendre part à cette conférence animée par Niels Weber (présentée en page 2).

## 1 1er avril Écrans et durabilité

Quel est le réel impact écologique des écrans ? Un grand jeu immersif pour explorer les liens entre écrans et durabilité.

## 2 14 mai Usage abusif

Atelier-écrans pour parents pour comprendre les mécanismes favorisant une utilisation abusive des écrans et donner des solutions concrètes.

## 3 7 juin Jeux vidéos

Réflexions et astuces pour une pratique saine : Des gamers pour explorer le gaming.

## 4 10 juin Cadre et charte

Atelier parents-enfants pour créer un cadre favorable à l'utilisation des écrans à la maison. Atelier du 5 juin complet, inscrivez-vous pour le 10.

## 5 5-11 mai Écrans et émotions

Durant cette première semaine du mois des écrans, on se posera une bonne question : Les écrans, ça nous fait quoi, à quoi ça nous sert ?

## 6 12-18 mai Réseaux sociaux

Et là, on va se creuser la tête pour tenter de mieux comprendre les mécanismes, les pièges mais aussi tout le positif des réseaux sociaux.

## 7 19-25 mai Digital challenge

La troisième semaine du mois des écrans, on va relever un sacré challenge : ce sera un défi sur notre consommation d'écrans !

## 8 26-28 mai Débriefing

Enfin, cette ultime semaine nous permettra de revenir sur ce mois particulier et d'ouvrir des espaces de discussion sur ce qu'on en garde.

## ...et des activités sur le temps scolaire.

Tout au long du mois de mai, le Cycle d'Orientation de la Veveyse vivra au rythme du **Mois des Écrans**, un mois entier consacré à la sensibilisation autour de ces instruments tant incroyables que déléterres.

Les élèves aborderont les côtés positifs de ces outils et apprendront comment en profiter un maximum. Ils seront aussi confrontés à leurs inconvénients et recevront des outils leur permettant de percevoir les dangers et d'y faire face.

### Écrans et émotions

**5** Les écrans nous font vivre toutes sortes d'émotions – parfois positives, mais aussi souvent difficiles à gérer. Réseaux sociaux, jeux vidéo, images ou discussions en ligne peuvent nous affecter plus qu'on ne le pense. Cet atelier en classe vise à identifier les émotions que ces usages provoquent chez chacun·e, et à réfléchir à des moyens concrets de se protéger face aux émotions négatives. Un pas important pour prendre soin de sa santé mentale et émotionnelle. **Semaine 1**

### Réseaux sociaux

**6** Omniprésents dans le quotidien des jeunes, les réseaux sociaux suscitent autant d'enthousiasme que de préoccupations. Mais savons-nous réellement comment ils fonctionnent ? Cet atelier propose d'explorer les coulisses de ces plateformes : quels sont leurs mécanismes, quels risques peuvent-ils entraîner, et quelles dérives faut-il connaître ? Pour finir, nous mettrons en lumière les aspects positifs des réseaux sociaux et apprendrons comment en faire un usage réfléchi et responsable. **Semaine 2**

### Digital Challenge

**7** Et si nous repensions notre rapport aux écrans ? Le Digital Challenge propose un véritable défi : réduire de moitié notre temps d'écran. L'atelier commence par une phase d'observation et de réflexion sur nos habitudes numériques. Vient ensuite le défi lui-même, suivi d'un temps de bilan pour partager les expériences vécues et tirer des enseignements concrets. Une belle occasion de prendre du recul... et de reprendre le contrôle. **Semaine 3**

### Débriefing

**8** Après un mois entier consacré aux écrans, il est essentiel de prendre un moment pour faire le point. Cette dernière semaine offrira des espaces d'échange et de discussion : que retenons-nous de cette expérience ? Qu'est-ce que cela a changé dans notre regard ou nos habitudes ? L'occasion de revenir ensemble sur ce parcours et d'en tirer du sens. **Semaine 4**



Inscrivez-vous! ici

OU SUR

<https://coveveyse.ch/category/actualites/>

# Un projet d'école