

# Surexposition des enfants aux écrans

Ce que propose Lève les yeux

*L'association Lève les yeux a été fondée en mai 2018 en vue de promouvoir la reconquête de l'attention. Chaque année, elle sensibilise près de 4 000 enfants, adolescents et adultes aux effets de la surexposition aux écrans de manière ludique et bienveillante.*



[www.levelesyeux.com](http://www.levelesyeux.com)  
[contact@levelesyeux.com](mailto:contact@levelesyeux.com)

# Nos ateliers Jeunesse et parents

*Les interventions de Lève les yeux sont toujours participatives, déconnectées, ludiques et bienveillantes. Les ateliers déconnexion, l'atelier parents et la conférence peuvent avoir lieu à peu près partout en France, tandis que les autres interventions ne peuvent être menées qu'à Marseille et ses environs pour le moment.*

## L'atelier déconnexion



JEUNES - DE 7 À 18 ANS



Ludique, participatif et bienveillant



Adapté à l'âge : du CE1 à la terminale, l'atelier cible les compétences psychosociales pertinentes et les usages numériques de la génération concernée



En 1 ou 2 séances (entre 1h et 4h au total)



Avec :

- Jeux sur l'attention
- Quizz, sondage mouvant
- Jeu de société Planète déconnexion
- Débat sur les écrans
- Découverte de la « captologie » (décryptage de Tik Tok, Snapchat, Instagram, Netflix, Fortnite, etc.)
- Conseils pour déconnecter
- Défi déconnexion pour chez soi

*Prix : à partir de 80 € / heure / intervenant (15 participants par intervenant maximum)*

## L'atelier déconnexion



PARENTS



Ludique, participatif et bienveillant



Contenu adapté selon l'âge des enfants : informations en lien avec les usages selon les classes d'âges et partage d'expériences entre les participants



En 1 séance de 45min à 2h



Avec :

- Quizz, sondage mouvant
- Jeu sur l'attention ou méditation
- Test de dépendance au smartphone ou Jeu Planète déconnexion
- Débat sur les écrans
- Découverte de la « captologie » (décryptage des applications numériques les plus utilisées)
- Conseils pour déconnecter et trouver un cadre familial

*Prix : à partir de 300 € (15 participants par intervenant maximum)*

## Petite enfance 5 à 7 ans

- Ciblé vers les élèves de grande section au CE1
- En une séance d'1h
- Avec :
  - Jeux sur l'attention
  - Quizz sur les écrans (quoi, où, quand, avec qui)
  - Puzzle sur les bienfaits du sommeil
  - Cartes images des activités et des émotions, discussion sur les émotions et les effets des écrans
  - Lecture de conte
  - Défi déconnexion pour la maison
- Prix : à partir de 80 € / heure / intervenant

## Contenus choquants 8 à 11 ans

- Ciblé vers les élèves de CE2 à CM2
- En une ou deux séances (entre 1h et 4h au total)
- Avec :
  - Jeux sur l'attention
  - Quizz, sondage mouvant
  - Jeu de la Luciole (pour évaluer les émotions)
  - Conseils pratiques (adulte de confiance, signalements)
  - Découverte de la « captologie » (dessins animés, Tik tok, jeux vidéos)
  - Jeu de la Convention citoyenne
- Prix : à partir de 90 € / heure / intervenant

## Éducation aux médias 15 à 18 ans

- Ciblé vers les élèves du lycée (Seconde à Terminale)
- En une ou deux séances (entre 1h et 4h au total)
- Avec :
  - Définitions
  - Jeu de la conférence de rédaction
  - Images de posts de réseaux sociaux à classer par fiabilité
  - Découverte de la « captologie » dans l'information (décryptage de Twitter et Youtube)
  - Cas pratiques : créer une info, créer une fausse nouvelle
  - Défi déconnexion pour chez soi
- Prix : à partir de 90 € / heure / intervenant

## Défi Déconnexion (Bouche-du-Rhône)

- Élèves, parents et communauté pédagogique sont sensibilisés et entraînés collectivement à relever un défi : passer le moins de temps possible devant les écrans pendant une semaine à dix jours.
- Avec :
  - Des ateliers dans toutes les classes, en demi-groupes
  - Une conférence auprès de l'équipe pédagogique
  - Une conférence auprès des parents
  - La coordination du défi et l'apport méthodologique
  - Jeux planète déconnexion et pochettes Yondr
- Prix : à partir de 4 000 € (selon le nombre de classes et la durée de la préparation)

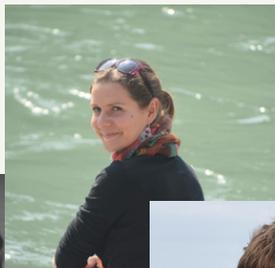
# Nos conférences

*Lève les yeux propose des conférences pour tous types de publics, pour un nombre illimité de participants, à partir de 15 participants.*

- La conférence dure entre 45 minutes et 2h.
- Avec :
  - Quizz, sondage mouvant
  - Jeu sur l'attention ou méditation
  - Partage de connaissance sur les effets des écrans (santé, éducation, bien être, environnement, démocratie...)
  - Découverte de la « captologie » (décryptage des applications numériques les plus utilisées)
  - Conseils pour déconnecter et trouver un cadre familial
- Des thèmes spécifiques de l'impact de la technologie numérique sur la société peuvent être abordés par certains conférenciers selon la demande.
- Prix : à partir de 500 € selon modalités (expérience de l'intervenant, durée, moyens budgétaires de la structure)

## Équipe de conférenciers

*Les conférenciers Lève les yeux ont une solide connaissance des impacts sociétaux du numérique (publication d'ouvrages ou d'articles) et une habitude de la prise de parole en public. Découvrez leurs profils sur notre [site Internet](#).*



# La formation des professionnels

## Objectifs de la formation

Transmettre aux professionnels qui accompagnent les jeunes au quotidien des clés de compréhension et des outils pédagogiques concrets, mobilisables dans l'exercice de leur travail, face à la dépendance aux écrans

## Objectifs de l'atelier pour les participants

- Evaluer et comprendre les risques, individuels et collectifs, liés à la dépendance aux écrans, chez les adultes comme chez les jeunes
- Gagner soi-même en autonomie face aux écrans et développer son esprit critique
- Découvrir des méthodes de concentration et de gestion du temps adaptées aux différents âges
- Acquérir des outils concrets pour l'accompagnement des jeunes en vue de devenir acteur de la sensibilisation

## Programme type d'une journée de formation

- Une conférence d'ouverture
- 4 ateliers en petits groupes
  - Atelier 1 - Gérer sa dépendance aux écrans
  - Atelier 2 - Décryptage des applications
  - Atelier 3 - Concentration et gestion du temps
  - Atelier 4 - Solutions au travail
- Une session de partage de conclusion et de clôture



## Les intervenants

Professionnels de l'éducation ou spécialistes reconnus de la question des écrans, les intervenants qui animent les ateliers Lève les yeux sont sélectionnés pour leur expérience de terrain, leurs compétences pédagogiques et leur engagement. Ils interviendront seul ou en groupe selon les besoins. Les conférenciers Lève les yeux ont une solide connaissance des impacts sociétaux du numérique (publication d'ouvrages ou d'articles) et une habitude de la prise de parole en public.

# Notre pédagogie

## LE JEU PLANÈTE DÉCONNEXION

Créé par l'association en 2020 (en partenariat avec l'Eclap), il est utilisé dans la plupart des interventions auprès des enfants de 7 à 14 ans. Sorte de Memory amélioré présentant des situations avec et sans écran, il permet de découvrir la place des écrans et ses effets à travers le jeu, en vue d'une discussion ouverte et bienveillante.



## LES Pochettes YONDR

Les pochettes Yondr sont utilisées dans la plupart de nos interventions : isolant les smartphones, elles permettent une expérience de déconnexion le temps de l'atelier ou de la conférence. Une expérience devenue rare...

## REFERENCES

- Contenus pédagogiques inspirés des travaux de psychologues et pédopsychiatres membres du CoSE (Collectif surexposition écrans), et de Michel Desmurget (neuroscientifique à l'INSERM)
- Les cofondateurs de Lève les yeux, Florent Souillot et Yves Marry, ont publié "La guerre de l'attention ; comment ne pas la perdre" (Éditions L'Échappée, 2012), ainsi que plusieurs tribunes et articles sur le thème de l'impact du numérique dans la société



## On parle de nous dans les médias :

Cliquez [ici](#) si vous êtes derrière un écran, ou alors rendez-vous sur notre site internet (page "on parle de nous")

## Contacts :



136, rue Championnet 75018 Paris ou 8, Bvd Longchamps  
13001 Marseille



[www.levesyieux.com](http://www.levesyieux.com)  
[contact@levesyieux.com](mailto:contact@levesyieux.com)