

Surexposition aux écrans

Ce que propose Lève les yeux

Qui sommes-nous ?

L'association Lève les yeux a vu le jour en 2018 suite à une prise de conscience : la société est de plus en plus dépendante des écrans, ce qui entraîne de graves effets sur la santé, l'éducation, le lien humain, l'environnement et la démocratie. Notre objectif est de promouvoir la déconnexion pour mieux préserver l'attention humaine, et ainsi contribuer à l'émergence d'une société plus conviviale, fraternelle et écologique.

Le siège social de Lève les yeux est situé à Marseille, et une antenne est ouverte à Paris. Des intervenants formés sont aussi actifs à Bordeaux, Nice, Lyon, Sète et Nantes. En 2024, environ 7 000 personnes ont été touchées par nos actions.

Notre association est indépendante de tout financement de l'industrie numérique.



En savoir plus

www.levelesyeux.com
contact@levelesyeux.com

Nos ateliers de sensibilisation

Lève les yeux est une association agréée par le Ministère de l'éducation nationale pour intervenir dans les établissements scolaires.

Depuis 2018, l'association propose des ateliers de sensibilisation aux effets de la surexposition aux écrans basés sur une pédagogie bienveillante et participative, à destination de tous les publics : enfants, adolescents, parents, équipes éducatives. Les contenus et les durées varient en fonction des groupes, le nombre de participants est toujours limité à 15 personnes pour permettre des échanges de qualité.

Tous nos ateliers sont conçus selon un déroulé en trois parties (plus ou moins approfondies selon l'âge des participants) :

Prendre conscience

Une première phase amène les participants à prendre du recul sur leurs propres usages numériques : chacun est amené à prendre conscience de son propre rapport aux écrans ainsi que de celui des autres membres du groupe. La discussion s'oriente ensuite autour des nombreux effets des écrans sur nos vies : conséquences sur la santé, le lien social, l'environnement, la démocratie.

Comprendre

Après avoir constaté la forte place des écrans dans leur vie, les participants sont amenés à s'interroger sur les raisons de cette surexposition : pourquoi passons-nous autant de temps sur les différentes applications et plateformes en ligne ? Comment sont-elles conçues ? Comment fonctionne l'économie de l'attention sur laquelle elles sont basées ? Chacun peut alors comprendre le mécanisme global dans lequel il s'inscrit.

Agir

Vient ensuite le temps de l'action : comment agir à l'échelle individuelle pour retrouver autonomie et liberté face aux écrans ? Quelles pistes de solutions à l'échelle collective ? Chaque participant s'engage à faire un pas de plus vers la déconnexion pour en expérimenter les bienfaits.

Les différents ateliers par tranches d'âge

Atelier Petite enfance (5 à 7 ans)

Cet atelier est axé sur deux aspects essentiels de la vie de l'enfant : le sommeil et la gestion des émotions. Il est conçu pour durer une heure.



Atelier à la médiathèque de Quetigny, animé par Aude-Lise Bémer en mai 2024.

Outils pédagogiques :

- Quiz sur les écrans à partir de tableaux illustrés
- Puzzle sur les bienfaits du sommeil
- Cartes images des activités avec ou sans écrans et des émotions
- Lecture de conte pour faire vivre aux enfants l'expérience de l'écoute et mobiliser leur imagination autour de la thématique
- Boîte à idées d'activités déconnectées



Prix : à partir de 80 € / heure / intervenant. 15 participants maximum.

Atelier Déconnexion Enfant (8 à 11 ans)

Cet atelier est conçu pour durer 2 ou 4 heures (une version d'1h30 est possible aussi).

Atelier 1 (2 heures) Prendre conscience et comprendre

Outils pédagogiques : jeux sur l'attention, sondages mouvants, quizz, Deconnexionio.



Atelier 2 (2 heures) Comprendre et agir

Outils pédagogiques : schéma illustré de la captologie, World Café, défi déconnexion.



Prix : à partir de 80 € / heure / intervenant. 15 participants maximum.

En plus : le module "Contenus choquants" - 2h - sur demande

Ciblé vers les élèves entre le CE2 et le CM2, cet atelier a été co-conçu avec la psychologue Lisa Peyre suite à une remontée de terrain : de plus en plus d'enfants et de plus en plus jeunes sont confrontés en ligne à des images violentes ou inappropriées.

Outils pédagogiques : jeux sur l'attention, sondages mouvants, jeu de la Luciole pour connaître, nommer et évaluer les différentes émotions, jeu de la Convention citoyenne pour faire vivre le débat et élaborer des solutions.



Prix : à partir de 90 € / heure / intervenant. 15 participants maximum.

Atelier Déconnexion Jeune (12 à 17 ans)

Cet atelier est conçu pour durer 2 ou 4 heures. Le contenu pédagogique et le vocabulaire est adapté en fonction de l'âge des participants.

Atelier 1 (2 heures) Prendre conscience et comprendre

Outils pédagogiques : jeux sur l'attention, sondages mouvants, quizz, Deconnexio, débat guidé sur les effets des écrans.



Atelier 2 (2 heures) Comprendre et agir

Outils pédagogiques : jeux sur l'attention, schéma de la captologie, procès fictif des applications sous forme de jeu de rôles et pistes de solutions.



Prix : à partir de 80 € / heure / intervenant. 15 participants maximum.

Atelier Jeune adulte (18 à 25 ans)

Cet atelier est conçu pour durer 2 ou 4 heures. Des outils spécifiques seront transmis aux participants afin de gagner en capacité d'attention et de concentration, et en gestion du temps

Prix : à partir de 100 € / heure / intervenant. 15 participants maximum.



Atelier au centre social St Gabriel à Marseille (14ème), animé par Yves Marry en mai 2023.

Atelier Parents ou Parents-enfants

Participatif et bienveillant, cet atelier vise à sensibiliser les parents aux effets de la surexposition aux écrans, d'ouvrir le dialogue sur leurs propres expériences et problématiques rencontrées, en fonction de l'âge de leurs enfants et des pratiques numériques au sein du foyer, et d'aborder des pistes de solutions concrètes. Il est conçu pour durer de 1h30 à 2 heures.

Avec :

- Quizz, sondage mouvant
- Test de dépendance au smartphone ou partie de Deconnexionio
- Débat sur les écrans
- Découverte de la “captologie” et décryptage des applications numériques les plus utilisées
- Conseils pour déconnecter et trouver un cadre familial



Prix : à partir de 300 €. 15 participants maximum.



Atelier au centre social St Just (13ème), animé par Yves Marry en 2022.

Nos conférences

Lève les yeux propose des conférences pour tous types de publics et un nombre illimité de participants.

Construite en trois temps, elle dure entre 45 min et 2 heures. Son contenu est adapté selon la demande et le public, en privilégiant si besoin un thème spécifique.

Prendre conscience

- Quiz, sondage mouvant
- Jeu sur l'attention ou méditation
- Partage de connaissances sur les effets des écrans (santé, éducation, bien être, environnement, démocratie...)

Comprendre

- Découverte de la « captologie » (Explications des mécanismes addictifs à l'oeuvre dans les applications les plus populaires, pour mieux en comprendre les pièges et les dangers)
- Décryptage des applications les plus utilisées
- Partage de connaissances sur l'économie de l'attention

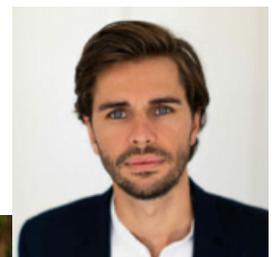
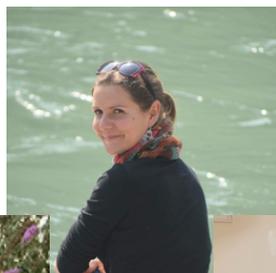
Agir

- Conseils et exemples de bonnes pratiques pour soi et au travail
- Conseils pour déconnecter et trouver un cadre familial
- « Défi déconnexion » à relever

Prix : à partir de 450 € selon modalités

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](#).



Les projets collectifs

Lève les yeux mène également, à Marseille et ses environs, des projets de sensibilisation de plus grande envergure, à l'échelle d'un établissement, de plusieurs structures ou même d'un quartier : si vous êtes intéressé par l'un d'eux, contactez-nous pour en savoir plus !

Plus de livres, moins d'écrans



© Isabelle Mailhan

Le projet consiste en un cycle de 3 ateliers de 2h auprès d'un groupe de 15 enfants de 9 à 12 ans, autour de la surexposition aux écrans, des bienfaits de la lecture et des pratiques d'écriture.

Grâce à un partenariat avec plusieurs maisons d'édition, des auteurs jeunesse animent le 2e atelier, pour faire découvrir la lecture et l'écriture aux enfants, et ainsi les amener à vers le monde de l'imagination, des histoires, vers davantage de concentration et une meilleure capacité de résistance à la tentation des écrans !

Le Défi Déconnexion

Depuis 2022 a lieu chaque année à Marseille le Défi Déconnexion, porté par l'Union des Centres sociaux des Bouches-du-Rhône et réunissant une dizaine de centres sociaux de la ville et ses environs.

Chaque année, Lève les yeux propose des ateliers à l'ensemble des enfants, parents et enseignants participants au Défi : en 2024, près de 1000 enfants et 200 adultes ont été sensibilisés.

Pendant 10 jours, parents, enfants et équipes éducatives relèvent le défi de la déconnexion et expérimentent collectivement d'autres activités !



© Amélie Héroux

Notre pédagogie

LE JEU DECONNEXIO

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.

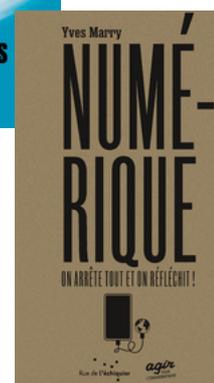


LES Pochettes NO PHONE

Les pochettes No Phone 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 du rapport de la Commission Ecrans "Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu" (2024), 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, 2022), "Numérique, on arrête tout et on réfléchit" (Yves Marry, Rue de l'échiquier, 2024) ainsi que plusieurs tribunes et articles sur le thème de l'impact du numérique dans la société



Pour toute demande de devis, écrire à contact@levelesyeux.com

Contacts :



Atelier Super - 8 boulevard Longchamp,
13001 Marseille



www.levelesyeux.com
contact@levelesyeux.com

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")