



Ressourcez-vous !

La lettre Infos-Ressources de la MMPCR

Édito

Le numérique, qui recouvre à la fois les outils, les contenus et les usages des sciences et technologies de l'information et de la communication, bouleverse depuis plusieurs années notre rapport à l'information, aux autres et à nous-mêmes. Parfois vecteur ou facilitateur de prises de risques (propagation de rumeurs et fausses informations, renforcement de préjugés et stéréotypes, activités délictueuses...), il représente également de nombreuses opportunités en termes de mise en lien, de découverte du monde. Il se trouve, en ce sens, fortement lié à la prévention des conduites à risques.

S'il n'est ni bon ni mauvais « en soi », ce sont ses usages qui déterminent s'il est favorable ou pas à la promotion de la santé – mentale notamment – des individus, et méritent donc à ce titre d'être questionnés et accompagnés pour être réellement bénéfiques.

Pour réfléchir

L'impact des écrans



[Écouter le podcast](#)

L'influence des écrans est-elle forcément néfaste ? Cette 9ème saison de la collection de podcasts «**Votre cerveau**» propose de distinguer les différentes activités et pratiques, pour comprendre les effets réels des écrans sur votre cerveau. Séverine Erhel*, enseignante chercheuse en psychologie cognitive et ergonomie, nous aide à comprendre dans quelle mesure, avec les écrans, notre cerveau est capable ou non de mener plusieurs tâches simultanément et quelles sont ses limites.

«**Votre cerveau**», podcast saison 9, France Culture, 6 épisodes de 10 mn. (25/02/2025)

Séverine Erhel, enseignante chercheuse en psychologie cognitive et ergonomie à l'Université de Rennes 2. Membre du Laboratoire de Psychologie Cognition, Comportement, Communication. Membre du Conseil scientifique de l'Éducation nationale et chroniqueuse à l'Express.

10ème Rapport de l'Observatoire des pratiques numériques des adolescents en Normandie



[Télécharger le rapport](#)

Ce dixième rapport explore 7 dimensions des pratiques numériques des adolescents, en 7 articles : l'équipement numérique des adolescents et la place dominante du smartphone ; la diversité des usages numériques ; un portefeuille de Réseaux SocioNumériques toujours plus étoffé ; les pratiques informationnelles et l'éducation aux médias et à l'information ; les pratiques des jeux vidéo en ligne ; l'exposition aux violences numériques ; les pratiques de protection de la vie privée.

Sophie Jehel, professeure en sciences de l'information et de la communication & Jean-Marc Meunier, maître de conférences en psychologie cognitive, 2024 he Conversation, novembre 2023

Santé mentale des jeunes et numérique, les inégalités en fond d'écran



[Lire l'article](#)

L'article propose un éclairage sur le rôle du numérique quant à la santé mentale des jeunes. On entend souvent que la dégradation de la santé mentale des jeunes serait liée à leur utilisation accrue du numérique. Mais qu'en est-il vraiment ? Cet article vous propose un cheminement autour de cette question. En trame de fond, il traite de la question des inégalités, notamment de genre et de race avec l'exemple des cyberviolences et du procès des harceleurs de la streameuse Ultia.

Le 148 PXL, Zine de Cultures & Santé n°7, 2024

Pour s'inspirer



[Découvrir](#)

Internet Sans Crainte, Programme national de sensibilisation des jeunes au numérique

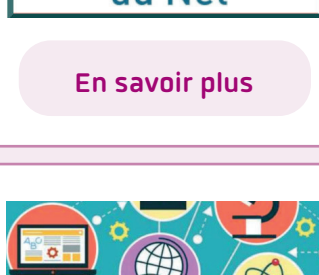
Des centaines de ressources gratuites et des conseils pratiques pour accompagner les jeunes de 6 à 18 ans, leurs parents et enseignants dans leur vie numérique et l'usage des écrans.



[En savoir plus](#)

Les promeneurs du Net

La démarche Promeneurs du Net (PdN) est un dispositif déployé en France dès 2012 pour assurer une présence éducative sur Internet. C'est à dire, mettre en place une action éducative structurée et professionnelle sur la toile pour accompagner les pratiques des jeunes, minimiser les risques, valoriser les compétences et les initiatives.

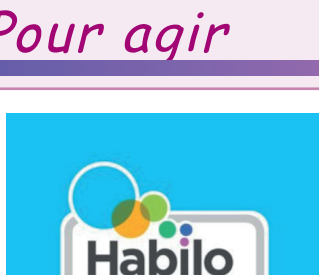


[En savoir plus](#)

Education numérique

L'éducation à un usage numérique responsable développe des compétences pour une participation équilibrée, consciente et sécurisée au monde numérique. Le Canton du Valais et Promotion santé Valais vous proposent un ensemble de mesures à destination des enfants et adolescent.es, des parents et des enseignant.es tout au long d'un parcours de formation

Pour agir



[Accéder au site](#)

Habilomédias

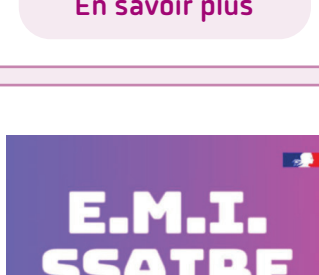
Créé par le Centre canadien de littératie aux médias numériques, Habilomédias est un site québécois proposant de très nombreuses ressources et activités pédagogiques – ainsi qu'un cadre théorique – sur les enjeux liés au numérique (éducation aux médias, esprit critique, sédentarité, représentation et influence, etc...). Elles sont classées par tranches d'âge, puis par thématiques et par compétences développées. Destiné particulièrement au milieu scolaire, le lien entre l'école et la famille est aussi entretenu grâce à des fiches conseils.



[En savoir plus](#)

Catalogue d'outils IA

La Ligue de l'Enseignement propose une collection interactive d'outils et de ressources sur l'intelligence Artificielle mise à jour régulièrement.



[En savoir plus](#)

E.M.I.SSAIRE

E.M.I.SSAIRE, est une adaptation du jeu TopTen à la thématique de l'éducation aux médias et à l'information. Il permet d'aborder de manière ludique la thématique des écrans et des réseaux sociaux avec des jeunes à partir de 10 ans, en coopération, de 4 à 8 jours (ou plus en formant des binômes). La mécanique du jeu repose sur des défis de placement sur une échelle de 1 à 10 et de progression, puis par une remise en bon ordre des propositions des joueurs. Les Cartes Défis ont été élaborées par l'Atelier Canopé 93 et la CLEMI.

Pour illustrer

Carte « Un océan de données »



Pour accompagner les adolescents dans le monde du numérique, la **CNIL** propose de nouvelles ressources pédagogiques et ludiques à destination des 11-15 ans, de leurs parents, des enseignants et éducateurs.

[En savoir plus](#)

Adresse : 41 rue Delizy, 93500 Pantin
01 71 29 26 91 / mmPCR@seinesaintdenis.fr
www.mmPCR.fr