

WAKE UP PRODUCTION  
PRÉSENTE

# ET SI ON LEVAIT LES YEUX ?

## UNE CLASSE FACE AUX ÉCRANS

UN FILM DE GILLES VERNET

### Sensibilisation

AUX USAGES RESPONSABLES ET CRÉATIFS  
DU NUMÉRIQUE




# LIVRET

D'après le rapport 2017 de la Santé publique, les enfants passent, en moyenne, 4 h 11 min par jour devant les écrans. Or, cela représente bien plus que les temps recommandés par les professionnels.

À cet égard, le psychiatre Serge Tisseron conseille l'application de la règle du « 3-6-9-12 » :

*« pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeu personnelle avant six ans, pas d'Internet accompagné avant neuf ans et pas d'Internet seul avant douze ans (ou avant l'entrée au collège). »*



Comment maîtriser les usages, accompagner un usage raisonné ? Comment protéger les plus jeunes et sensibiliser les ados ? Quelles activités sont-elles conseillées pour découvrir le numérique autrement ? Comment veiller à ce que les nouvelles technologies constituent des opportunités au service de la création, de l'éducation et du faire ensemble ?

## ***Nos perspectives de travail***

Afin de réfléchir ensemble à notre rapport aux écrans et celui des plus jeunes et promouvoir un usage responsable et créatif du numérique\*, la ville de Lomme lance un programme d'éducation aux usages responsables et créatifs du numérique, autour du film documentaire « Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans », de Gilles Vernet.

\*Un dispositif développé dans le cadre du Projet éducatif global, du Fablab municipal-lieu de création numérique et des « Saisons », programme d'activités pendant les petites et grandes vacances pour (re)découvrir la ville autrement.



# LANCEMENT OFFICIEL

## Projection-débat

Film de Gilles Vernet, sélectionné pour la 23ème édition du Grand Bivouac, festival du Cinéma documentaire et du livre d'Albertville "C'est comme un fil invisible qui t'accrocherait le cerveau !". Pas dupes, les élèves de CM2 de Gilles Vernet, dans le 19ème arrondissement de Paris. Mais les écrans, les tablettes, les smartphones, c'est trop tentant. Alors, on y passe cinq, six, sept heures par jour. Ils l'ont vérifié puisque le maître leur a même demandé de chronométrer. Une expérience unique avec toute la classe, sur toute l'année : s'interroger ensemble sur les méfaits des réseaux... quand ils deviennent une addiction. Moins d'attention à l'autre, plus de solitude, moins d'échanges avec les parents. D'ailleurs, "...même eux, on dirait qu'ils sont mariés avec !". Et quand on n'a plus les mots, quand emojis et abréviations font la loi, c'est souvent plus de violence, contenue ou libérée. Alors, faire société...



### ***En présence du réalisateur Gilles Vernet***

La projection du film documentaire sera suivi d'un temps d'échange avec le réalisateur et de la présentation du programme d'éducation aux usages responsables et créatifs du numérique que la ville de Lomme souhaite lancer. Découvrez les premiers ateliers dans le livret! Vous souhaitez rejoindre la démarche, inscrivez-vous @: [espaceparents@mairie-lomme.fr](mailto:espaceparents@mairie-lomme.fr).



**Le MARDI 1er AVRIL 2025**

à 18h

*52 min de projection suivi d'un débat d'1h environ*



à l'**Odyssée Médiathèque** - 794, Av. de Dunkerque



Ouvert aux familles et aux enfants (à partir de 8 ans)

Inscription obligatoire - **Places limitées**  
via [espaceparents@mairie-lomme.fr](mailto:espaceparents@mairie-lomme.fr)  
ou au 06.25.77.41.83

---

**SENSIBILISATION AUX USAGES RESPONSABLES  
ET CRÉATIFS DU NUMÉRIQUE**



# Ça commence aujourd'hui

## *ou comment poursuivre la réflexion ?*

Ce documentaire « Et si on levait les yeux » est « *le fruit d'une mûre réflexion de la part de Gilles Vernet, instituteur et réalisateur. Il s'est tissé au fil de longues années d'observation en classe, de nombreux repérages filmés, de questionnements et de rencontres* ».

Ainsi, le film est aussi une ressource pédagogique, mise à disposition des enseignants et de tout acteur éducatif souhaitant se saisir de la question de l'usage des écrans avec les enfants et les jeunes.

### → **Vous êtes enseignant ou acteur éducatif**

Un kit pédagogique peut être mis à disposition de votre classe ou groupe d'enfants/jeunes pour animer en autonomie des séances sur la prévention de la surexposition aux écrans.

#### **Démarche progressive en 8 séances d'1h30**

- S1 : Présentation du projet, prise de conscience et ressenti sensoriel face aux écrans.
- S2 : Quel temps passons-nous sur les écrans ? Et les parents dans tout ça ?
- S.3 : Rencontre et échange avec les parents sur la question des écrans
- S.4 : Écrans, réseaux sociaux, regard des autres et estime de soi
- S.5 : Recherche sur le mécanisme d'addiction sur lesquels jouent délibérément les algorithmes
- S.6 : Intérêts et dangers du numérique
- S.7 : La classe nature, la pratique de la déconnexion
- S.8 : Débrief : « Et après ? Échange oral et synthèse »

Vous pouvez également solliciter une projection dans votre école ou établissement scolaire, suivie d'un débat en coanimation par l'espace parents avec un professionnel de santé. Cela peut être à destination des enfants, des jeunes ou des parents. Le temps de débat est adapté à l'âge du public.



# Ça commence aujourd'hui

## *ou comment poursuivre la réflexion ?*

### → **Vous êtes professionnel de la petite enfance**

Vous pouvez également solliciter une projection dans votre structure, suivie d'un débat en coanimation par l'espace parents avec un professionnel de santé, à destination des parents. Le temps de débat est adapté à l'âge du public.

Nous pouvons réfléchir ensemble à un atelier en direction des parents en partenariat avec la PMI et le service petite enfance.

### → **Vous êtes directeur d'école, acteur associatif ou membre d'une association de parents d'élèves**

Vous pouvez également solliciter une projection dans votre structure, suivie d'un débat en coanimation par l'espace parents avec un professionnel de santé, à destination des parents. Le temps de débat est adapté à l'âge du public.

Nous pouvons réfléchir ensemble à un atelier en direction des parents en partenariat avec la PMI et le service petite enfance.

→ Construire votre projet avec l'Espace parents :  
Information au 06.25.77.41.83 ou [espaceparents@mairie-lomme.fr](mailto:espaceparents@mairie-lomme.fr)

## **PROCÉDURE À SUIVRE**

*(valable pour toute personne intéressée)*



À retirer auprès de l'Espace Parents  
par *mail* à l'adresse [espaceparents@mairie-lomme.fr](mailto:espaceparents@mairie-lomme.fr).

Une fiche d'inscription vous sera transmise.

**GRATUIT**



# Ça commence aujourd'hui

## *ou comment poursuivre la réflexion ?*

### **Vous êtes parent**

L'espace parents est un espace ressource : lieu d'accueil, d'écoute, d'accompagnement et de soutien à la parentalité.




Des ateliers collectifs peuvent être organisés sur la thématique de la parentalité numérique pour trouver ensemble des solutions pour mieux maîtriser les temps d'écran de toute la famille. Vous n'êtes pas seuls !

#### **PROCHAIN CAFÉ DE PARENTS / PRÉADOS / ADOS**

→ Édition spéciale : prévention des écrans

**LE JEUDI 22 MAI 2025**

#### **Et aussi : Retrouvez-nous !**

-  Espace parents, Maison des Enfants 796 Av. de Dunkerque, 59160 Lomme
-  Ouverture en accès libre : Mardi de 10h à 12h / Mercredi de 10h à 12h et de 15h à 17h30 / Vendredi de 10h à 12h
-  Newsletter mensuelle par mail (inscription : [espaceparents@mairie-lomme.fr](mailto:espaceparents@mairie-lomme.fr))  
Plaquette semestrielle des activités sur [ville-lomme.fr](http://ville-lomme.fr)  
Les jeudis, 1 fois par mois, retrouvez le café de préados/ados à partir de 18h, à l'espace parents.

### **Les activités à partager en famille**

« Lever les yeux des écrans », c'est aussi partager du temps en famille autrement, c'est (re)découvrir la ville au travers des multiples activités proposées par les services municipaux et les structures associées.



# Ça commence aujourd'hui

## *ou comment poursuivre la réflexion ?*

1

La ville de Lomme développe le **dispositif « Les saisons »**, un programme d'activités et de découvertes culturelles, sportives, numériques et citoyennes, proposé par la ville de Lomme et ses partenaires pendant les petites et grandes vacances.

→ Retrouvez le programme [ici](#).

2

Jouez en famille également au sein des **trois ludothèques municipales** !

→ Retrouvez les lieux et horaires [ici](#).

3

Et l'usage raisonné des écrans passe également par une meilleure **maîtrise des nouvelles technologies**. Celles-ci constituent une opportunité pour développer également les potentiels créatifs. Elles peuvent aussi favoriser le partage et le lien social !

Au programme des prochains mois : gamelab, micro-folie, initiation au vidéo-mapping,...

→ Retrouvez les activités de la médiathèque l'Odyssée [ici](#).

## RESSOURCES ET LIENS UTILES

Site sur le documentaire « Et si on levait les yeux » : [ici](#).

Site sur les balises 3-6-9-12 : [ici](#).

Site de service public : [ici](#).

Site de l'Institut d'Éducation Médicale et de Prévention : [ici](#).

Site de l'association e-Enfance : [ici](#).

Site du CLEMI, centre pour l'éducation aux médias et à l'information : [ici](#).



# Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12 +



## Avant 3 ans

L'enfant a besoin  
de découvrir  
avec vous  
ses sensorialités,  
et ses repères

Jouons,  
parlons,  
arrêtons  
les écrans



## De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin  
de découvrir ses  
dons sensoriels  
et manuels

Fixons  
un temps  
d'écrans,  
parlons-en  
en famille



## De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin  
de découvrir  
les règles  
du jeu social

Créons  
et jouons avec  
les écrans,  
expliquons-lui  
Internet



## De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin  
d'explorer  
la complexité  
du monde

Apprenons-lui  
à se protéger  
et à protéger  
ses échanges



## Après 12 ans

Il s'affranchit  
de plus en plus  
des repères  
familiaux

Ne l'espionnons  
pas, fixons  
des règles  
familiales,  
restons  
disponibles

“ J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ” Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

