

LE DÉFI (presque) SANS ÉCRAN

BIBLIOGRAPHIE

N'oubliez pas de regarder si ces ouvrages sont disponibles dans les médiathèques !!

- **On n'a pas allumé la télé**

De Bénédicte Rivière & Maureën Poignonec
Editions L'élan Vert, 2017

Aujourd'hui, on n'a pas regardé la télé... alors qu'est-ce qu'on a fait ? 40 pages, dès 2 ans, 12,90 euros

- **C'est un livre**

De Lane Smith

Editions Gallimard Jeunesse, 2010

Histoire de deux animaux qui se rencontrent : un petit âne et un singe malin à grosse tête. Ils sont assis, face à face, l'un avec son portable, l'autre avec son livre. Un dialogue de sourds s'installe entre eux...

Illustré, à partir de 3-4 ans, format réédité à 4,90 euros.



- **Lulu-Grenadine aime trop la télévision**

De Laurence Gillot et Lucie Durbiano

Editions Nathan, 2012

Lulu a invité sa copine Lou pour jouer à la maison. Lulu Grenadine semble avoir attrapé la télévisionnite.

Album à raconter dès 4 ans. illustrations très colorées, format A5, 5,95 euros.





- **Le doudou de maman**

De Denis Lévy-Soussan & Marjorie Béal
Editions du Ricochet, 2015

Pourquoi maman a-t-elle le droit d'amener son doudou partout, et pas moi ? En plus son doudou vibre, chante, parle, s'éclaire...

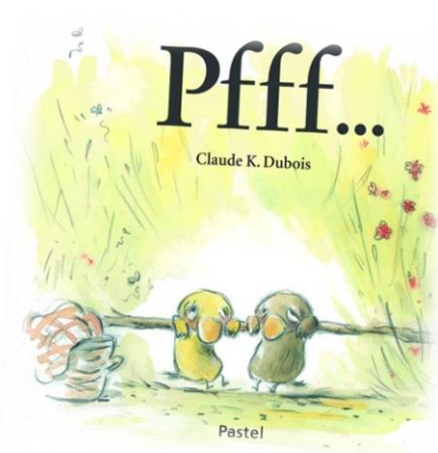
Album jeunesse à partir de 5 ans, illustré, 12,50 euros

- **Pfff...**

De Claude-K Dubois
Editions Ecole des Loisirs, 2017

Roro et Merle râlent... leur papa les a privés de tablette et envoyés jouer dehors...

Dès 3 ans, 26 pages, 10,50euros



- **La merveilleuse machine à se faire des amis**

De Nick Bland
Editions Scholastic, 2017

Une poule qui trouve un smartphone dans un poulailler ça donne une sacrée histoire !

Dès 6 ans, 10 euros



- **Les p'tits cirés - Marre des écrans !**

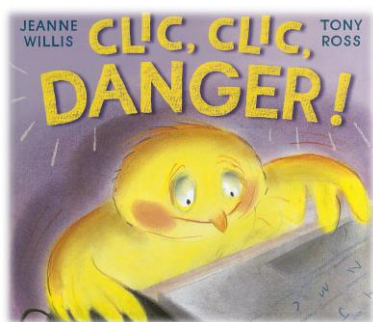
De Tristan Pichard & Delphine Garcia
Editions Locus Solus, 2018

“Les vacances, c’est pas fait pour rester sur les écrans, mais pour aller dehors !” Si c’est Tade qui le dit, alors il vaut mieux s’exécuter et abandonner les jeux vidéo...

3-6 ans, 32 pages, 6,90 euros



- **Clic, clic, DANGER !**



De Jeanne Willis & Tony Ross
Editions Gallimard Jeunesse, 2014

Une poussine, découvrant internet, y fait de multiples achats : trottinette, montre en diamants, chaussures... Mais quand un nouvel ami rencontré sur la Toile lui donne rendez-vous, elle n’imagine pas ce qui se cache

derrière celui-ci...

A partir de 6 ans, 28 pages, 13,50 euros

- **Le plus beau jour de ma vie**

De Béatrice Ruffier et Zaï
Editions Utopique, 2017

Quel est le plus beau jour de votre vie ? Découvrez celui de ce petit garçon, plus beau jour pour le moins surprenant.

A propos de la place des écrans dans la famille.

A partir de 5 ans, album grand format avec des illustrations, 15 euros



- **Les petits tracas de Théo & Léa : je suis accro aux écrans**

De Muzo
Editions Acte Sud Junior BD, 2017



défi (presque) sans écran -



& Auxane Bertrand

Bande dessinée drôle et rassurante, ancrée dans le quotidien des enfants pour comprendre et vivre avec ses émotions.

Dès 6 ans, 40 pages, BD 6,90 euros.

- **Zoé zappe**

De Pascal Garnier & Christophe Merlin

Edition Nathan Poche

La télévision peut se révéler dangereuse : à force de trop zapper, Zoé a dérégulé la télécommande et Josie sa baby-sitter s'est retrouvée emprisonnée dans l'écran ! Comment faire pour la sortir de là ?

6- 8 ans, 40 pages



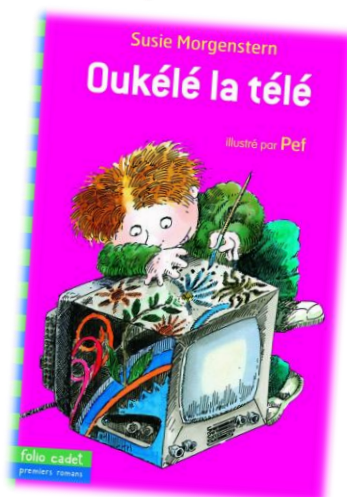
- **Oukélé la télé**

De Susie Morgenstern & Pef

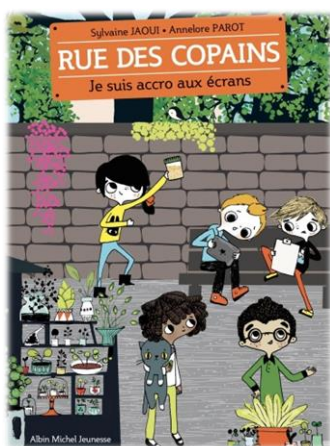
Edition Gallimard

Pour les parents de Stéphane, la télévision est une vraie boîte à idioties qui rend le téléspectateur imbécile, nouille... Ils n'en veulent pas ! Stéphane, qui n'est pas du tout du même avis, décide de réagir...

7-10 ans, 52 pages



- **Rue des copains ; je suis accro aux écrans**



De Sylvaine Jaoui & Annelore Parot

Edition Albin Michel Jeunesse

Depuis quelques temps, Enzo est bizarre, il ne vient plus jouer dans la cabane après l'école. Inquiets, ses copains vont enquêter et découvrir la vérité...

A partir de 7 ans, 32 pages, BD, 5,90euros

● **Maxence et moi contre les écrans**

De Caroline de Saint Poncy

Bookelis, 2018

Maxence, onze ans, accro aux écrans va passer malgré lui quelques jours de vacances dans une ferme auvergnate, chez son cousin Gaspard qu'il connaît à peine, dans le but de changer ses mauvaises habitudes...

Dès 8 ans, 138 pages, 8,80 euros.



● **Chiche ! Pas d'écran cette semaine**

De Christine Sagnier & Caroline Hesnard.

Edition FLEURUS, 2015

Un défi familial à relever, pas d'écrans pendant une semaine. Ceux qui trichent ne sont pas toujours ceux qu'on croit..!

A lire aux enfants à partir de 6 ans, à lire seul dès 7-8 ans.

47 pages, illustré, petit format poche, 4euros.



● **La sorcière des écrans + CD audio**

De Pauline Pucciano

Editions Voolume, 2016

C'est l'histoire que l'on conte à Théo un petit garçon accro aux écrans.... Il était une fois un petit garçon, Léo. Alors que toutes les fées se penchaient sur son berceau pour lui donner toutes les chances d'être un petit garçon heureux, une sorcière lança une malédiction.



A lire et à écouter, à partir de 7 ans. De jolies illustrations, 15 euros.

● Notre télé

De François Aubin

Editions Ecole des Loisirs, 2015

Un récit intrigant qui amène à réfléchir !

Album jeunesse pour enfant assez grand qui ont bien accès au symbolique, 7 ans, 12,50 euros.



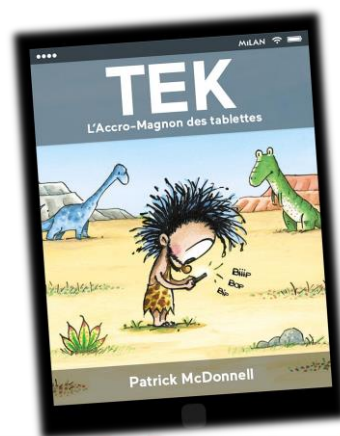
● Tek, l'accro-magnon des tablettes

De Patrick McDonnell

Editions MILAN, 2016

Tek passe ses journées scotché sur sa tablette ! Il refuse de sortir pour rencontrer ses amis et voir le monde changer. Personne n'arrive à le décrocher de son écran... sauf Grand Boum, le volcan qui a une idée... !

Humoristique et avec un visuel de tablette amusant, à partir de 6 ans, 40 pages, 11,90euros



- Max est fou de jeux vidéo
- Lili regarde trop la télé
- Lili veut un téléphone portable
- Lili se fait piéger sur internet

De Dominique de Saint Mars & Serge Bloch

Editions Calligram, 1992, 1999, 2010, 2006

Les classiques Max & Lili ; BD qui traitent des problèmes du quotidien. Max ne fait plus rien d'autre que jouer aux jeux vidéo. Lili ne trouve plus d'autres intérêts que ceux de ses émissions favorites.



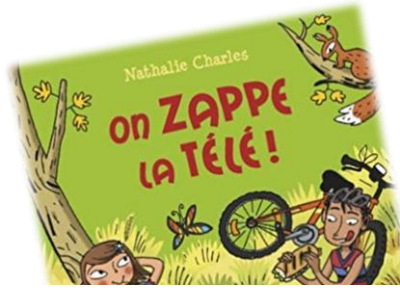
Des notes humoristiques pour alléger les histoires. A la fin de chaque BD, de question pour réfléchir et amener le dialogue.

A lire seul dès 7-8 ans

Format poche, 5,50 euros l'un.

- **On zappe la télé !**

De Nathalie Charles
Editions RAGEOT, 2012



Une nouvelle élève arrive dans la classe.

C'est une extraterrestre, elle n'a pas de télé chez elle !

Un défi lancé entre copains, pas de télé cette semaine.

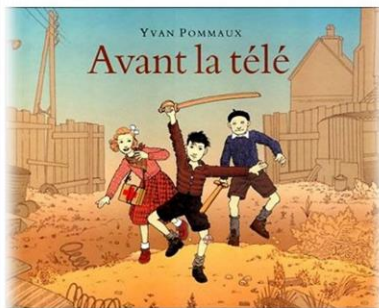
Il semble que ce soit encore plus difficile pour les parents !!

A lire seul dès 7 ans, lecture facile.

43 pages, illustré, format poche, 5,70euros

- **Avant la télé**

De Yvan Pommeaux
Editions Ecole des Loisirs, 2008



Récit de la vie d'un enfant des années 50.

Comment est l'école à cette période ? A quoi joue-t-on ? Que fait-on le dimanche ?

A lire seul dès 8-9 ans, accompagné dès 6 ans.

Illustrations riches en détail type documentaire illustré.

80 pages, format poche, 8,20 euros

- **10 jours sans écrans**

De Sophie Rigal-Goulard
Editions RAGEOT, 2015

Qui va réussir à vivre 10 jours sans écrans ? voici le défi que la maîtresse de CM2 a lancé à ses élèves ! Entre histoires de cœur et revirement de situation, suivez cette épopée scolaire et familiale pimentée !

A lire seul à partir de 9 ans,
143 pages, format poche, 9,50 euros



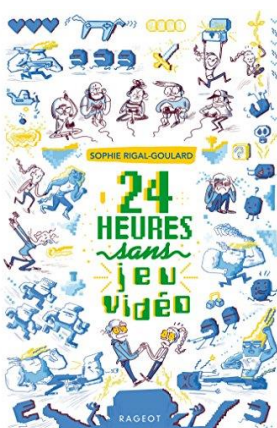
- **15 jours sans réseau**

De Sophie Rigal-Goulard
Editions RAGEOT, 2017



- **24heures sans jeu vidéo**

De Sophie Rigal-Goulard



- **273 amis**

De Edith Chambon & Gep
Editions Mouck, 2018

Une photo malheureusement postée sur Facebook
et la vie de Sonia est bien vite chamboulée ?
Heureusement que sa maman est là pour l'aider !



Entre la BD et le roman, nombreuses
illustrations, contenu très aéré...
Format A5, 40 pages, à partir du CM2,
9,50 euros



- **La vie sans portable**

De Edith Chambon & Gep
Edition Mouck, 2013

La petite Sonia envoie des messages, prend des
photos, écoute de la musique... et puis un jour tout s'écroule ! La prof
de français lui confisque son portable...

A partir du CM2, 40 pages, 9,50 euros

- **Linaigrette la sorcière accro @Internet**



Olivier Chéné
Sofia Martin

Plus question pour Linaigrette d'être une vieille sorcière moche et mal
habillée ! Il est temps de devenir moderne et connectée. Celle qui veut
maintenant qu'on l'appelle Word Linaigrette monte un site de vente de
potions sur Internet, se fait plein d'amis sorciers sur les réseaux
sociaux, tweete des messages aux mages du monde entier et se gave de
pizzas. Au point de devenir accro et d'en oublier ses meilleurs amis.

Heureusement, Gaspachio son corbeau et Mister Mac.

A partir de 9 ans, 10euros



• Papa est connecté

Philippe De kimmeter 2015

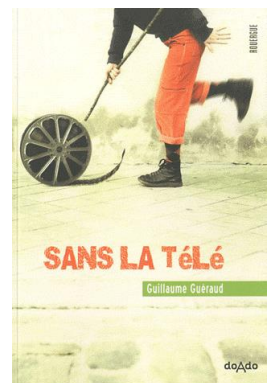
Un petit pingouin se désespère de voir son connecté de père l'œil sans cesse rivé à son écran et peu disposé à passer du temps avec sa famille : dès le matin, il lit son journal en ligne, consulte la météo, échange avec ses amis virtuels sur Icebook. Quand il est sur son ordinateur, Papa ne répond plus, il surfe ! Elle semble loin l'époque où l'enfant avait un papa pour de vrai.

A partir de 6 ans, Album. 7,90 euros.

• Sans la télé

Edition du rouergue

2010 Roman Tous ses camarades ont la télévision. Pas lui. A cause de sa mère et de son oncle qui jurent que "la télé est un poison qui rend con". Il est le seul de son école et de son quartier à ne pas connaître "Goldorak" et "Dallas". 9.70 euros



Alors, il va au cinéma. Il y voit un rat blanc aux yeux rouges. Il y voit une femme à poil cracher du sang. Il y voit des samouraïs et des cow-boys et des extraterrestres.

• Puisque c'est

ça je pars

Yvan Pommaux. Ecole des loisirs.

Dans le beau parc où elles emmènent leurs enfants, les voilà fort occupées, les mamans ! Mais ce n'est pas à ce qu'on croit... Quand leurs portables - « Coooâ coooâ ! » - sonnent, elles ne sont plus là pour personne. Alors, livrés à eux-mêmes, les enfants font tout ce qu'ils aiment. Ils



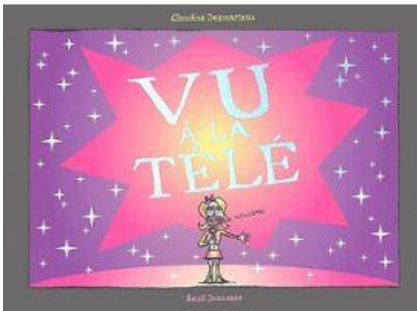
rencontrent des bêtes étranges. Ils rêvent aux bons gâteaux qu'on mange. Mais soudain, ils éprouvent un regret. Et eux, qu'ont-ils abandonné ? Norma repense à son Jojo, son singe en peluche oublié, secoué, ensablé... oh !

A partir de 5 ans 10 euros

• Vu à la télé

Claudine Desmarteaux.

Edition Seuil jeunesse 2003 N'est plus édité



Claudine Desmarteaux nous présente une famille d'ogres "gros, gras, perpétuellement affamés, reclus dans leur énorme château". Mais attention ! Ces ogres-là n'ont rien à voir avec leurs ancêtres médiévaux. Cette famille est vêtue des dernières marques à la mode ! Des ogres du nouveau millénaire, enquelque sorte !

Alors bien sûr, la chair fraîche qu'ils adorent est un peu différente de celle dont raffolaient leurs ancêtres. Ce qu'ils aiment plus que tout, ce sont les stars des émissions de télévision. Au menu : un navet sauce à l'américaine, une brochette de popstars, ou encore un inspecteur navarin d'agneau. Jusqu'au jour où les enfants, vraiment fans de "Graines d'ogres", sont sélectionnés pour passer dans la prochaine émission. Seront-ils prêts à être dévorés ? Un album drôle et réaliste sur la "culture télé"... à mettre entre toutes les mains des petits ogres qui passent leur temps à dévorer la télé dès 5 ans.

!

- **#boucle d'or**

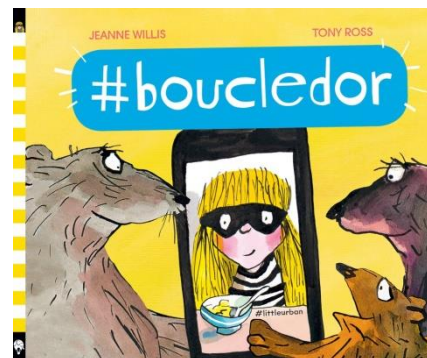
Jeanne Willis – Tony Ross

9782374081557

Il était une fois une fille aux cheveux d'or qui se servait de son portable pour poster ses photos et ses vidéos.

Qu'y a-t-il de mal à ça ?

15 euros Album dès 5 ans.



- **Le monde selon Walden 8 millions de followers**



Luc Blanvillain

ISBN:2367404461

Éditeur : SCRINEO (03/10/2016)

Je m'appelle Walden et je suis différent. Je sais, nous le sommes tous. Mais moi, j'ai une façon très originale de l'être. Première preuve de ma différence : j'aime la vie. A la folie. Tout le temps. Deuxième preuve, je m'intéresse à des animaux bizarres, les axolotls. Mes goûts vestimentaires sont des plus atypiques, je n'hésite jamais à combiner un charmant kilt écossais avec une chapka de Mongolie. Lorsqu'on s'attaque à moi au collège, j'ai trouvé la meilleure des solutions pour éviter les coups : j'entonne un ravissant air d'opéra. En somme j'étais différent, et très heureux de l'être ! Enfin je l'étais... jusqu'à ce que Mike, la superstar des réseaux sociaux, débarque dans ma vie et décide de faire de moi la nouvelle idole des jeunes ! Et alors là tout a changé !

• iM@mie

Susie Morgenstern



ISBN : 2211223168

Éditeur : L'ECOLE DES LOISIRS (25/03/2015)

seize ans, Sam est un junkie, un accro, un drogué d'Internet et des jeux vidéo. Pour le sevrer de l'écran et sauver son âme, ses parents ont décidé de l'envoyer à Nice, en pension chez Martha, sa grand-mère, qui coule une retraite paisible, sans ordinateur ni télévision ni portable.

Arrivé là-bas, Sam n'a rien d'autre à faire que de lire, réviser son bac de français et jouer du piano tout en se faisant dorloter par sa grand-mère. Comme cure de désintoxication, on a connu pire, et Sam admet qu'il n'est pas vraiment malheureux... Juste terriblement en manque des moyens de communication que des milliers d'années de progrès technique ont mis à la disposition de l'homme moderne. Mais ça, comment le faire comprendre à Martha...

12-15 ans

• Coopérer autour des écrans Yapaka

Pour adultes

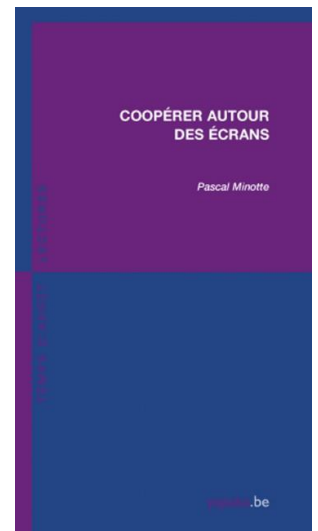
Les écrans sont partout. Fenêtres sur le monde et interfaces interactives, ils incarnent une nouvelle donne technologique et sociale qui métisse « culture du livre » et « culture du numérique ».

Plongés dans cette réalité, nous sommes contraints au tâtonnement. Mais notre place d'adulte et d'éducateur reste au-devant de la scène et confirme notre position éducative et de transmission.

Tenant compte de nos propres pratiques des écrans et de nos représentations à leur égard, il nous revient de rester attentif à cette posture éducative. Ce texte invite à penser les questions et difficultés qui se posent à nous : comment accompagner les enfants et les adolescents dans leurs usages des écrans ?

Comment être une ressource pour eux alors que nous pensons qu'ils maîtrisent mieux que nous les outils ? Accompagner les nouvelles générations dans leurs usages des écrans nécessite aussi de dépasser les apparences et de se connecter au sens qu'elles donnent à leurs pratiques.

Gratuit en téléchargement. Sur yapaka.be





. Dehors les enfants !

Angela Hanscom.
Jc Lattès 19 euros
Pour adultes.2018

Et si trop les protéger ne les aidait pas à grandir ? Aujourd'hui, il est devenu rare de voir des enfants s'amuser à escalader un arbre, construire une cabane ou dévaler une colline en roulant sur eux-mêmes. Nous avons sécurisé leurs aires de jeu, supprimé tourniquets, tape-culs et tout ce qui pouvait se montrer risqué. Les enfants passent de plus en plus de temps à interagir avec des écrans plutôt qu'avec d'autres. Agenda surchargé, activités encadrées, le temps de jeu libre et de contact avec la nature

s'amenuise. Parallèlement, les enseignants notent une baisse d'attention et de concentration et une augmentation de l'impulsivité voire de la brutalité, tandis que les médecins observent une hausse inquiétante des troubles sensoriels et émotionnels. Les enfants d'aujourd'hui sont plus peureux et moins endurants que ceux d'hier et ils crisent à la moindre frustration. Pourquoi ? Dès nourrisson, les enfants sont entourés d'objets facilitant leur quotidien ainsi que celui de leurs parents, mais qui réduisent l'ampleur de leurs mouvements. Notre désir de les protéger ne leur permet plus de se confronter aux expériences qui leur sont nécessaires pour muscler leur corps, nourrir leurs sens et élaborer les réseaux de neurones dans leur cerveau. Angela Hanscom, ergothérapeute, braque ses projecteurs sur l'épidémie silencieuse qui frappe nos enfants et décrit l'expérience du programme TimberNook qu'elle a fondé. Jouer dehors est vital pour le développement harmonieux des compétences sensorielles, motrices, sociales et intellectuelles. Explorer, comprendre le monde, prendre des décisions, utiliser son imagination... L'auteur partage son expérience ainsi que des stratégies ludiques et faciles à mettre en action pour aider nos enfants à quitter leurs écrans pour jouer librement.

● Derrière l'écran

Fanny BOIRON Une aventure animée dont tu es le héros ! Paru le 14 novembre 2018

Un livre original et ludique ! Un soir, alors que tu t'installes confortablement pour relire ton histoire préférée sur ta tablette, celle avec le dragon, il se passe quelque chose : le dragon a disparu. Tu commences à chatouiller, à tapoter l'écran mais... rien. Où est passé le dragon ? Sans perdre un instant, tu décides de partir à sa recherche, et plonges la tête la première à travers l'écran. Le lecteur est alors amené à prendre des décisions pour choisir son chemin, à retrouver le mot de passe wifi à l'aide de sa loupe



● le télévisor

- Stéphane Gisbert
- ISBN : 2377311962

Éditeur : SARBACANE (06/02/2019)

Noémie Nombre a un problème : son père - un inventeur de génie - a disparu. Il se rendait à la Dark Technologie, la plus grosse entreprise de la ville, quand c'est arrivé. Et voilà que Lucy Fer, la PDG de cette même entreprise, annonce la création d'un appareil inquiétant : le TÉLÉVIZOR. Dès lors, le comportement des gens change. Certains disparaissent mystérieusement. Noémie se sent observée... Et si tous ces événements étaient liés à l'apparition de l'étrange ...



● Les écrans – collection mes p'tites questions

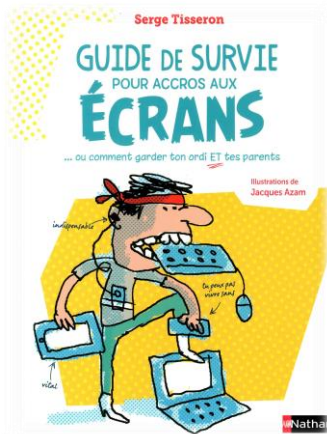
- De Audrey Guiller & Marie Mignot
- Editions MILAN, 2017

- Dans cette collection, vous trouverez des petits documentaires avec de jolies illustrations qui abordent des questions telles que les enfants se les posent. Le livre Les écrans est un support précieux pour discuter avec eux et répondre à leurs interrogations sur les écrans ?
- 40 pages, 8,90euros



• Guide de survie pour

accros aux écrans



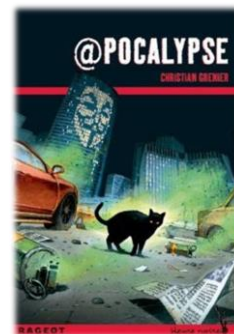
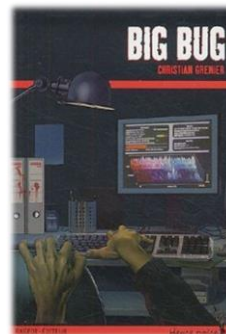
De Serge Tisseron
Editions Nathan, 2015

Un décryptage de 15 situations-types liées à la sur-utilisation des écrans par les enfants avec pour chacune un plan d'action à la clé. Le

but ? Que l'enfant aigüise son esprit critique et se prenne en main pour mieux gérer ses écrans !

Illustrations humoristiques intéressantes, 96 pages, 10,50 euros

- Big bug
- @pocalypse
- @ssasins.net
- Mort sur le net
- Hacker à bord



De Christian Grenier
Editions RAGEOT

Série de polar à partir de 10/12 ans

● Tu vas lâcher ce téléphone ?!

De David Lajarge & El Bajo
Editions Michel Lafon, 2018

Tu ne te sépares jamais de lui, tu te réveilles et t'endors toujours à ses côtés, tu l'utilises partout, tout le temps, tu le « checkes » facilement 100 fois par jour, tu le laisses te distraire pour un oui pour un non, etc. Ton smartphone est devenu une obsession. Ta famille, tes amis, tes collègues et même ta conscience te supplient d'apprendre à le lâcher.

Mais comment faire ? IL Y A UN LIVRE POUR CA ET C'EST CELUI-LA !

180 pages, pour toute la famille, 9,95euros

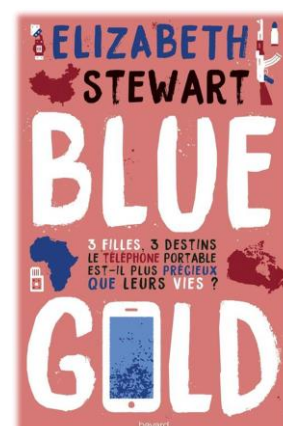


● Blue gold

De Elizabeth Stewart
Editions Bayard Jeunesse, 2017

3 filles, 3 destins : le téléphone portable est-il plus précieux que leurs vies ?

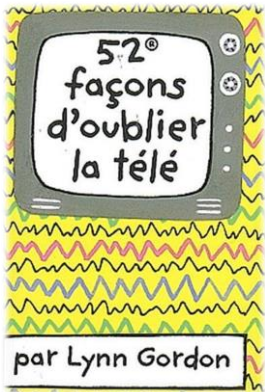
450 pages, à partir de 14 ans



Article de presse pour adolescents :

- Lettre aux adolescents de Serge Tisseron : dispo sur internet

De Carole
Vanhoutte,
Florence
Lerouge Elsa



Jeu de cartes : 52 façons d'oublier la télé

De Gordon Lynn
Editions 365



Ma pause sans

écran : Sous forme de fiches, 30 jeux à partager pour éloigner ses enfants des écrans !!

Nombreux sont les livres sur ‘la détox digitale’

- Lâche ton téléphone : programme de détox digitale – Catherine Price
- Petit cahier d'exercices de digital détox – Alia Cardyn
- J'arrête d'être hyperconnecté ! Réussissez votre détox digitale : 21 jours pour changer – C. Lejealle
- Objectif digital détox : pourquoi et comment se déconnecter intelligemment – J. Rolland

BIBLIOGRAPHIE PARENTS

Livres :

- Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision – S. Tisseron, 2004
- Les dangers de la télé pour les bébés – S. Tisseron, 2009
- TV lobotomie – M. Desmurget, 2012
- L'enfant et les écrans – Avis de l'académie des sciences, 2013

- Apprivoiser les écrans et grandir : 3-6-9-12 S. Tisseron, 2013
- Les écrans, le cerveau... et l'enfant – Descamps, Bernard, Pasuinelli, Zimmerman, 2013
- Parents, enfants, écrans – MT. Siniscalco & M. Ponta, 2014
- Débranchez vos enfants – A. Peymirat, 2017



- **Quand les écrans deviennent neurotoxiques : protégeons le cerveau de nos enfants - Sabine Duflo, 2018**

- Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille – Docteur Sylvie Dieu Osika, 2018

Mémoires :

- “La prévention primaire en orthophonie : élaboration d'un dispositif original sur les risques des écrans à destination de parents de jeunes enfants et de professionnels de la petite enfance”

Léa Sivel. 2016

- “L’enfant face à la télévision : quels effets sur son développement cognitif, langagier et pragmatique ? Rédaction d’une plaquette informative à l’intention des parents d’enfants âgés de 0 à 8 ans.” Tiphaine Martin. 2011
- “Intervention orthophonique auprès des familles concernant les risques liés aux écrans sur le développement de l’enfant : Prévention individuelle ou collective ? Quelle portée ?” Charlotte Darbellay & Alexie Ramos. 2015

Sites ressources

Surexpositionecran.org

Yapaka.be

Edupax.org

Alertecran.org

Films

- Ecran Roi :

<https://www.youtube.com/watch?v=qNYC19ZO8Y0>

- Dr Ducanta – médecin de PMI

<https://www.youtube.com/watch?v=9-eIdSE57Jw>

<https://www.youtube.com/watch?v=i4cBPIUj0rk&t=82s>

- Les écrans et le développement de l’enfant

<https://www.youtube.com/watch?v=yF6-S7MbpIQ>