

# LES ÉCRANS ET MOI

Un ouvrage ludique et pratique à destination des ados  
et des parents

De vrais conseils pour un usage responsable

Par Sophie Bordet-Petillon et Serge Tisseron  
Illustrations d'Alexandre Nart

En librairie le 15 avril 2021



**Sophie BORDET-PETILLON** (35)  crit des livres documentaires pour les enfants (Gallimard jeunesse, Bayard...). Journaliste de formation, elle a été rédactrice à *Mon Quotidien* pendant plus de dix ans. Elle est l'auteur du *Dico de la santé pour les enfants*, Hyg e  ditions, sept. 2019, vendu à plus de 1 000 ex.



**Serge TISSERON** (75), psychiatre et psychanalyste, membre de l'Académie des technologies et auteur de nombreux ouvrages. Il a imaginé les repères « 3-6-9-12 » pour apprivoiser les écrans et co-rédigé l'avis de l'Académie des sciences « L'enfant et les écrans ».

Consoles, tablettes, smartphones, réseaux sociaux... le numérique rythme le quotidien des adolescents qui s'y intéressent de plus en plus tôt. Mais quels sont les effets des écrans sur la santé ? Comment naviguer en toute sécurité ?

Cet ouvrage ludique et pratique informe et sensibilise les adolescents (et leurs parents) sur ce sujet. Il réunit les conseils du psychiatre Serge Tisseron et de Sophie Bordet-Petillon pour devenir un utilisateur éclairé, responsable et acteur de sa santé.

## Des messages simples et des recommandations efficaces !

Dans cet ouvrage illustré, les auteurs répondent à 12 questions ou idées reçues afin d'aider les adolescents à avoir un usage responsable des écrans : l'économie du net, les risques de la surexposition sur la santé, la collecte de données, le respect de la vie privée et tous les pièges à éviter sur Internet.

Les auteurs délivrent également des conseils et des astuces pour naviguer en toute sécurité et gérer « sa vie connectée » : les contacts, la e-réputation, l'empreinte numérique...

Un livre qui explore le monde du numérique en toute simplicité, aussi bien destinés aux ados (11-13 ans) qu'aux parents, éducateurs et professionnel de santé !

## Au sommaire notamment :

- Comment faisait-on avant Internet ?
- Pourquoi devient-on accro ?
- Les jeux vidéo développent-ils le cerveau ?
- Trop d'écrans,  a fait quoi ?
- J'ai vu des images choquantes
- Internet,  a pollue beaucoup ?

# LES JEUX VIDÉO DÉVELOPPENT-ILS LE CERVEAU?

1 FRANÇAIS SUR 2 joue à des JEUX VIDÉO, dont LA PLUPART des 10-14 ANS.



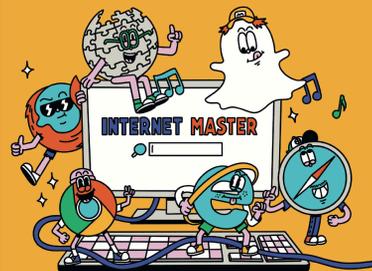
# POURQUOI DEVIENT-ON ACCRO?

UN POST SPONSORISÉ pour faire de la pub peut DÉPASSER 10 000 € chez les influenceurs de plus d'1 MILLION D'ABONNÉS



# TOUT EST VRAI SUR INTERNET?

PRÈS D'1 FRANÇAIS SUR 2 qui s'informe sur les réseaux sociaux A DÉJÀ RELAYÉ UNE FAUSSE INFORMATION sur Internet



# COMMENT FAISAIT-ON AVANT INTERNET?

1 ENFANT SUR 2 possède au moins UN OUTIL CONNECTÉ



# SUR INTERNET TOUT FINIT PAR S'EFFACER?

45 MILLIONS DE SERVEURS traitent et STOCHENT LES DONNÉES qui circulent SUR INTERNET



# JE SUIS FIAN DE JEUX DE GUERRE

1/3 DES JEUX VIDÉO présente une VIOLENCE CARACTÉRISÉE, dont beaucoup sont DESTINÉS AUX ADULTES.



Alexandre NART (illustrateur) (75) est un jeune réalisateur, illustrateur et animateur. Il travaille pour ED BANGERS records (label de musique produisant Justice, Mister oizo...), BBC, Van's, et réalise également des spots publicitaires pour MTV. Son univers énergétique et coloré s'inspire des dessins animés et des films des années 80-90, et respire l'humour et la bonne humeur.