

DANS LE 18^e, ON S'EST DONNÉ DES REPÈRES POUR MIEUX VIVRE AVEC NOS SMARTPHONES.

LE RYTHME DES ÉCRANS

LE SMARTPHONE RESTE
HORS DE LA CHAMBRE
LA NUIT
À MINUIT, TON TEL
N'A RIEN D'URGENT
À TE DIRE

LES REPAS EN FAMILLE
ET LES ACTIVITÉS
PARTAGÉES SE FONT
SANS ÉCRAN
SPORT, AMITIÉS,
FOUS RIRES :
ÇA SE VIT EN VRAI,
D'ABORD

ON APPREND À FAIRE
DES PAUSES ET
À COUPER CERTAINES
NOTIFICATIONS
TON POUCE
N'EST PAS EN STAGE
CHEZ TIKTOK

LES RÉSEAUX SOCIAUX,
C'EST À PARTIR DE
15 ANS (C'EST LA LOI)
TA VALEUR
NE SE COMPTE PAS
EN LIKES

T'ES PAS NÉ
POUR
SCROLLER

SE PROTÉGER EN LIGNE

ON CHOISIT AVEC SOIN
OÙ L'ON PARTAGE
SES INFOS ET SES PHOTOS
INTERNET N'OUBLIE RIEN,
SURTOUT PAS
LES TRUCS GÉNANTS

UNE INFO,
ÇA SE VÉRIFIE AVANT
D'Y CROIRE OU
DE LA PARTAGER
VU DEUX MILLIONS
DE FOIS... ÇA NE VEUT
PAS DIRE QUE
C'EST VRAI

RESPECT EN LIGNE :
PAS D'INSULTES,
PAS DE HARCÈLEMENT,
PAS DE PARTAGE
SANS ACCORD
DERRIÈRE L'ÉCRAN,
IL Y A UNE
VRAIE PERSONNE
COMME TOI

CERTAINS CONTENUS
NE SONT PAS FAITS
POUR TON ÂGE
TON CERVEAU MÉRITE
MIEUX QUE
DES VIDÉOS ÉCLATÉES

ON S'Y MET ENSEMBLE !

- ➡ LES ADULTES MONTRENT L'EXEMPLE EN POSANT AUSSI LEUR TÉLÉPHONE.
- ➡ CE QUE L'ON VOIT EN LIGNE, ON EN PARLE.
- ➡ ON S'ORGANISE DES MOMENTS EN FAMILLE SANS ÉCRAN : JEUX, SORTIES, DISCUSSIONS...
- ➡ POUR LE PREMIER SMARTPHONE, ON PEUT ATTENDRE UN AN DE PLUS. RIEN NE PRESSE.

POUR ALLER
PLUS LOIN



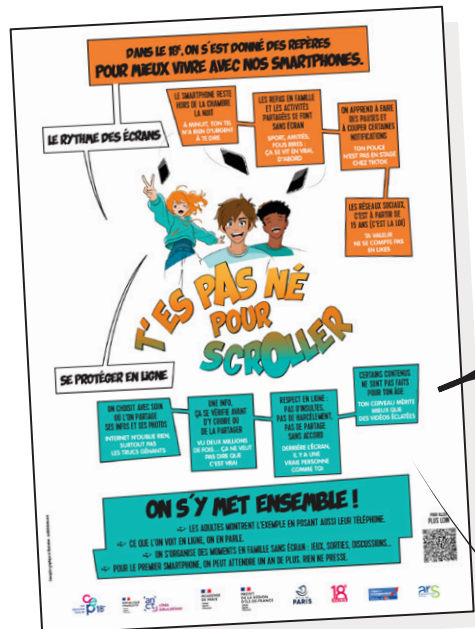
LE GUIDE DE LA CAMPAGNE
AIDER LES JEUNES DU 18^e
À REPRENDRE LA MAIN SUR LEUR SMARTPHONE

UNE BOÎTE À RESSOURCES POUR AGIR

Ce guide rassemble les **RESSOURCES** et **ACTIONS GRATUITES** proposées dans le cadre de la campagne *T'es pas né pour scroller*.

AFFICHES, ATELIERS, FORMATIONS, PROJETS CULTURELS... chacun peut y puiser selon son public, ses besoins et ses envies.

UNE CAMPAGNE CONSTRUITE AVEC & POUR TOUT UN TERRITOIRE



Des affiches...

... et leur livret d'accompagnement



Des cartes postales



Des autocollants



POURQUOI cette campagne ?

Le smartphone fait partie du quotidien des jeunes. Mais son usage soulève aussi de nombreuses questions : sommeil, concentration, réseaux sociaux, harcèlement, temps passé devant les écrans...

T'es pas né pour scroller est née d'une ambition simple : ne pas diaboliser le smartphone, mais **aider les jeunes à reprendre la main** sur leurs usages et à retrouver du temps pour ce qui compte vraiment.

Au cœur de la campagne, une affiche construite en 2026 avec les acteurs de la Cité éducative rassemble **douze messages simples, concrets et parfois décalés**, inspirés du quotidien des adolescents et des familles. Une manière d'ouvrir le dialogue sans culpabiliser et de construire ensemble des usages plus équilibrés.

Pour QUI ?

Pour les **jeunes**, les **familles**
et les **professionnels** qui les accompagnent.

COMMENT agir ?

Diffuser les outils,
organiser un atelier pour ses élèves ou les parents,
se former, **participer** à un projet ou en **imaginer** un nouveau.

Les pages suivantes présentent toutes les possibilités pour faire vivre la campagne sur le territoire.



SENSIBILISER LES JEUNES

Des ateliers de sensibilisation adaptés à l'âge des élèves sont proposés aux classes :

Classes de CM1 | 1h30 | Prévenir avant l'équipement

À travers des jeux, des quiz, des échanges et le jeu *Deconnexio*, les élèves prennent conscience de leur rapport aux écrans et découvrent les mécanismes qui rendent les applications si attractives. Ils s'approprient ensuite les messages de l'affiche pour construire des repères utiles à leurs usages futurs et comprennent que le premier smartphone peut attendre.

Classes de 5^e | 2h | Reprendre la main sur ses usages

À l'entrée au collège, les usages numériques s'intensifient. À partir des messages de la campagne, les élèves analysent leurs pratiques et décryptent les mécanismes qui favorisent le scroll infini, la recherche de validation sociale ou la difficulté à décrocher. Ils échangent aussi sur les nouvelles règles d'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans et leurs enjeux. L'atelier se conclut par des défis simples pour reprendre progressivement la main sur leurs usages.

Pour aller plus loin :

Classes de CM1 et 5^e | 2h | Les jeunes deviennent ambassadeurs

Proposé en prolongement d'un atelier de sensibilisation, ce module permet aux élèves de créer leurs propres affiches, slogans, vidéos ou productions graphiques.

En utilisant leur langage, leur humour et leur créativité, ils enrichissent la campagne et deviennent à leur tour des acteurs de la prévention.



Les ateliers sont animés par l'association *Lève les yeux*, spécialisée dans l'accompagnement des jeunes, des familles et des professionnels autour des enjeux liés à la surexposition aux écrans.

ACCOMPAGNER LES FAMILLES ET LES PROFESSIONNELS

Les jeunes ont besoin d'adultes qui portent des messages cohérents. C'est pourquoi la campagne propose également des temps dédiés aux parents et aux professionnels.

Ateliers PARENTS

Déclinés de la maternelle au collège, les ateliers parents offrent un **espace d'échange** bienveillant autour des questions que se posent aujourd'hui les familles. Les contenus sont adaptés à l'âge des enfants et des adolescents.

Comment accompagner
les premiers usages
du numérique ?

Comment poser un cadre
sans entrer dans le conflit ?

À quel âge donner
un premier smartphone ?

Que faire lorsque mon
enfant passe tout son temps
sur TikTok ?



En fonction de votre projet, la Cité éducative vous proposera un intervenant spécialisé pour animer les échanges avec les familles.

Formation des PROFESSIONNELS

Cette journée animée par l'association **Lève les yeux** permet aux enseignants, animateurs, éducateurs, médiateurs de :

- **COMPRENDRE** les mécanismes de captation de l'attention
- **MIEUX ACCOMPAGNER** les jeunes
- **DISPOSER** d'outils pédagogiques directement utilisables
- **S'APPROPRIER** les messages de la campagne afin de construire une culture commune sur le territoire.



LUNDI 5 OCTOBRE

9h à 16h30

à l'espace Fournière
20 rue Eugène Fournière
Paris 18^e

EXPLORER LES ÉCRANS AUTREMENT

Les ateliers de prévention ouvrent le dialogue. Les expériences culturelles permettent de le prolonger autrement.

En faisant appel au cinéma et aux arts plastiques, la campagne invite les jeunes à porter un autre regard sur les écrans qui les entourent.

DEUX PROJETS sont proposés :



Les écrans en question

ci le CiNey

Des films qui donnent envie de parler des écrans

En partenariat avec Le CINEY, les jeunes découvrent un parcours de **trois films de fiction et documentaires**, choisis pour leurs qualités artistiques et les questions qu'ils soulèvent en lien avec le thème des écrans. **Chaque projection est suivie d'un échange animé par une médiatrice.**



Parcours cinéma ouvert aux classes de **CM1 à la 6^e**
et aux **centres de loisirs**
> octobre 2026 - février 2027



Les écrans de papier

Association
Racines Barbares

Quand le papier, le dessin et la parole prennent le relais de l'écran

Avec l'association Racines Barbares, **les jeunes découvrent le kamishibai, ancêtre de la télévision.** En illustrant puis racontant leur propre histoire inspirée de l'univers du manga, ils explorent une autre manière de créer.

Cet atelier montre que les univers qu'ils aiment sur les écrans peuvent aussi devenir des histoires à inventer, à dessiner et à partager.



> Deux ateliers de 10 heures sont proposés :
un pour une classe de **CM2** ou un **centre de loisirs**,
et un pour un **groupe associatif**

LA CAMPAGNE VOUS APPARTIENT !



La force de *T'es pas né pour scroller* repose sur la mobilisation de tout un territoire. Établissements scolaires, associations, acteurs de santé, centres sociaux, Centres Paris Anim'... chacun peut s'emparer de la campagne et imaginer de nouvelles façons de la faire vivre auprès des jeunes et de leurs familles.

Vous avez une idée ? PARLONS-EN !

Vous souhaitez organiser un événement, créer un projet avec des jeunes, imaginer une action artistique, un temps d'échange ou une animation autour des usages du smartphone ?

La Cité éducative est à votre écoute pour vous aider à transformer cette idée en projet.

Un coup de pouce pour les ateliers parents

Vous souhaitez organiser un temps d'échange avec les familles à partir de l'affiche de la campagne ? La Cité éducative met à votre disposition :

- **l'affiche et ses supports,**
- **des ressources d'animation,**
- **une aide forfaitaire de 150 € pour la structure qui organise l'atelier.**

Vous choisissez librement les thématiques abordées en fonction des préoccupations des familles.



REJOIGNEZ LA CAMPAGNE !

Vous pouvez...

▶ DIFFUSER LA CAMPAGNE

Commandez gratuitement les affiches et les supports associés (stickers, cartes postales...)

▶ ORGANISER UN ATELIER DE SENSIBILISATION

Accueillez un atelier dans votre classe :

- **CM1**..... **Le premier smartphone peut attendre**
- **5^e**..... **Reprendre la main sur ses usages**
- **CM1 et 5^e**..... **Les jeunes deviennent ambassadeurs**

▶ VIVRE D'AUTRES EXPÉRIENCES

- **CM1 à 6^e et centres de loisirs >**
Participez au parcours cinéma *Les écrans en question*
- **CM2, centres de loisirs et groupes associatifs >**
Découvrez le kamishibai avec *Les écrans de papier*

▶ PROPOSER UN ATELIER AUX PARENTS

 autour de l'affiche.

- **Accueillez ou organisez une rencontre avec les familles**

▶ FORMER VOS ÉQUIPES

Mieux comprendre les usages du smartphone et **accompagner** les jeunes et leurs familles.



Inscrivez votre classe,
commandez une ressource
ou **sollicitez** notre appui



Scannez le QR code
ou cliquez sur [CE LIEN](#).

Une question ?

L'équipe de la Cité éducative (Chef de projet, Equipes de développement local, Ateliers Santé Ville, Coordonnatrices REP...) **est à votre disposition.**

ceparis18e@ceparis18e.org
www.ceparis18e.org