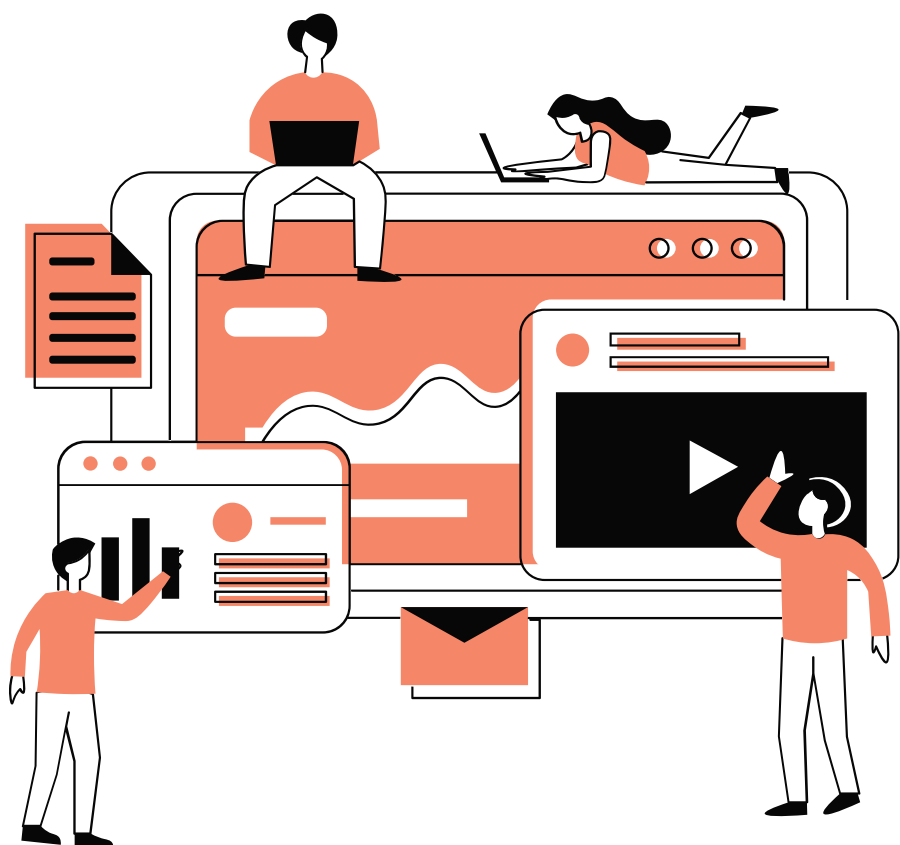


Le Collectif Usages Numériques 85 vous propose

## **1 journée départementale**

# **Pratiques numériques et santé mentale**

**Bien vivre avec le numérique... une histoire de pratiques !**




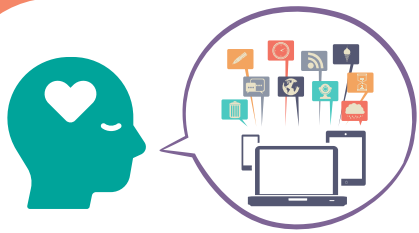
**Mardi 17 Octobre 2023 - de 9h30 à 17h00**  
**A la Roche-sur-Yon (CCI Vendée)**

**EN MATINÉE, UNE CONFÉRENCE D'OLIVIER DURIS, PSYCHOLOGUE**

**EN APRÈS-MIDI, DES ATELIERS PRATIQUES**



à destination des professionnels  
de l'éducation, du soin, du médico-social, de l'animation, du social...  
GRATUIT, inscription obligatoire - [ici](#) 



## PRATIQUES NUMERIQUES ET SANTE MENTALE



Aujourd'hui, l'usage des écrans occupe toutes les facettes de nos vies : familiale, amicale, professionnelle, administrative...

Ainsi, le numérique vient naturellement influencer notre sentiment de bien-être ou de mal-être. Si les écrans sont de puissants outils pour accéder à des plateformes d'informations, de partage, de savoirs et de ressources pour se sentir bien ou aller mieux, leurs usages peuvent aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement, usages excessifs, informations anxiogènes, image de soi déformée... et ceci à tout âge de la vie.

Ainsi, cette journée vous propose de vous interroger sur l'impact de nos usages sur notre bien-être psychique et émotionnel, de disposer de quelques clefs de compréhension et d'appréhender des pratiques numériques favorables à une santé mentale positive.

**9h30**

**Accueil, café, émargement - ouverture des stands du forum**

**10h00**

**Allocutions d'ouverture**

**10h30 - 12h30**

**Conférence d'Olivier Duris**

Accès sur inscription ➡

Psychologue clinicien et Docteur en Psychopathologie et Psychanalyse.  
**suivie d'un échange avec la salle**



Olivier Duris  
Psychologue clinicien sur Paris

Praticien en cabinet et en institutions de soin à Paris (Hôpital de Jour pour Enfants, Unité d'Accompagnement), Olivier Duris est également chargé d'Enseignement à l'Université Paris Diderot et à l'Ecole des Psychologues Praticiens. Ses spécialités portent sur le suivi des enfants et des adolescents, plus particulièrement sur le rapport qu'ils peuvent entretenir avec les écrans (jeux vidéo, internet,...). Il est membre de l'Institut pour l'Etude des Relations Homme-Robots (IERHR) et des associations 3-6-9-12, Développer l'Empathie par le Jeu des Trois Figures.

**Déjeuner libre**

**14h00 - 17h00**

**8 ateliers pratiques** proposés d'une durée de 45 minutes à 1 heure

**Créneau 1** : 14h00 - 15h00 - participation à 1 atelier parmi 4

**Créneau 2** : 15h15 - 16h15 - participation à 1 atelier parmi 4

Accès sur inscription ➡



**Clôture de la journée**



### Le Collectif Usages Numériques 85

Depuis 15 ans, le groupe de partenaires associatifs et institutionnels coordonné par l'IREPS Pays de la Loire - Pôle 85 vise à promouvoir, sur le département, l'éducation à un usage responsable et créatif des outils numériques.



http://



Pour en savoir plus, cliquez !



direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
Vendée

# Les membres du Collectif Usages Numériques 85 vous proposent

## 8 ateliers

Créneau 14h/15h - 4 ateliers proposés



1

### Lorsque nos usages numériques influencent notre santé mentale

En France, plus de la moitié de la population passe en moyenne plus de trois heures par jour devant un écran (Baromètre du numérique 2022).

Les technologies numériques ont donc un retentissement important sur nos quotidiens. Ces usages impactent notre santé mentale, composante importante de notre santé, de façon plus ou moins bénéfique.

En participant à cet atelier, nous définirons ensemble ce qu'on entend par "*santé mentale*" et nous appréhenderons concrètement l'influence des usages du numérique sur notre santé mentale.

2

### Utiliser les réseaux sociaux de manière équilibrée

Les réseaux sociaux représentent un important moyen de se socialiser en ligne. Ils facilitent les interactions sociales, les processus d'identification, les expérimentations, la valorisation de soi...

Cependant, selon une étude de Statistique Canada de 2018, environ 20% des jeunes de 15 à 30 ans disent s'être sentis anxieux ou déprimés à cause de leur utilisation des médias sociaux. Ainsi, c'est une utilisation équilibrée qui est à promouvoir, entre autres autour du choix des personnes qui nous suivent et que l'on suit.

Cet atelier, animé par le réseau des Promeneurs du Net (PDN) de Vendée, vous permettra de connaître les réseaux sociaux, de découvrir comment les paramétrer afin de garder le contrôle sur son bien-être.

Le dispositif PDN assure une présence en ligne pour maintenir du lien auprès des jeunes et des parents, répondre aux questions et promouvoir une utilisation sécurisée des réseaux sociaux.

3

### Les écrans : c'est l'enfer à la maison !

Lorsqu'on interroge les passant.es, toutes générations confondues, dans l'espace public avec cette phrase provocatrice, nous constatons rapidement que ce sujet suscite de vives réactions/interrogations.

Les outils numériques s'améliorent et se diversifient, ce qui amène de belles opportunités mais aussi de nouvelles situations à gérer au quotidien.

Alors comment trouver un terrain d'entente dans les foyers sur la question des écrans ? Cet atelier présentera des outils pour en débattre, élaborer des pistes pour mieux contrôler l'usage et aussi casser un bon nombre de préjugés.

4

### Venez découvrir les "coding goûters" pour des moments positifs en famille sur le numérique

Durant cet atelier, vous découvrirez des séances menées par L'ODDAS, centre social à Fontenay le Comte – en partenariat avec la Compagnie du Code – qui organise des « Coding Goûter ».

Ces ateliers ludiques s'adressent aux parents et aux enfants dont le programme est la découverte commune du code informatique et des activités créatives qui l'accompagnent.

Ces séquences sont suivies d'un temps convivial pour échanger et partager les impressions et les questions suscitées par cette expérience.



Rejoignez-nous sur notre page Facebook



**COLLECTIF  
USAGES  
NUMÉRIQUES 85**  
Accompagner les pratiques

Rejoignez-nous sur notre site

<http://>





**1**

**Les écrans à la maison...  
avec un peu de sérénité**

Depuis début 2023, des parents et des professionnels travaillent ensemble à l'élaboration d'un atelier de 3 séances sur le numérique ainsi que des outils pour gérer les émotions au quotidien.

L'objectif : échanger et proposer des pistes pour limiter les inquiétudes parentales, les conflits et les débordements émotionnels liés à l'utilisation des écrans.

Venez découvrir les séances et les outils qu'ils ont construits et apporter votre contribution à leur création.

**2**

**L'esprit critique vis à vis de l'intelligence artificielle, un facteur de protection de santé mentale**

Avec l'essor du numérique, nous sommes assaillis par une multitude d'informations dont certaines peu fiables, contradictoires et anxiogènes. Cette sur-information en ligne a aussi pour objet le numérique lui-même et amène des utilisations irraisonnées.

Le développement de l'esprit critique favorise la capacité à analyser les informations et les expériences de façon plus objective et favorise les choix éclairés et des usages plus raisonnés des écrans.

Ainsi, venez découvrir un atelier pour exercer son esprit critique sur l'Intelligence Artificielle et se faire sa propre opinion sur ce sujet controversé.

**3**

**Le cyberharcèlement, comment y faire face ?**

Lors de cet atelier, deux professionnels de l'Education Nationale présenteront la politique de lutte contre le cyberharcèlement, notamment le déploiement du programme pHARe dans l'ensemble des écoles et établissements scolaires à la rentrée scolaire 2023.

Venez échanger sur les façons de faire face au cyberharcèlement afin que les enfants et adolescents se sentent en sécurité dans leurs usages d'internet et des réseaux sociaux.

**4**

**Le Jeu Vidéo,  
un bienfait pour la santé mentale et le développement**

Les jeux vidéo présentent de nombreux avantages, dont le développement de compétences complexes en matière de résolution de problèmes, promotion des interactions sociales, stimulation de la créativité, sollicitation du système de récompense... autant d'opportunités pour développer et maintenir une bonne santé mentale.

Cet atelier vous permettra de découvrir les jeux vidéo existants, de réfléchir aux compétences développées grâce à eux, de s'interroger sur une manière positive de les utiliser, d'échanger sur des problématiques rencontrées et les solutions envisagées.



Contact : IREPS PDL Pôle Vendée - 02 51 62 14 29



Rejoignez-nous sur notre page Facebook



**COLLECTIF  
USAGES  
NUMÉRIQUES 85**  
Accompagner les pratiques

Rejoignez-nous sur notre site

<http://>

