



iM@mie / Susie Morgenstern | Morgenstern, Susie

Livre | 2018

A 16 ans, Sam est complètement dépendant d'Internet et des jeux vidéo. Pour le sevrer des écrans, ses parents l'envoient chez Martha, sa grand-mère, qui ne possède ni télévision, ni portable, ni ordinateur. Sam passe donc ses journées à lire, à réviser son bac et à jouer du piano tout en se faisant dorloter. Mais il reste en manque des moyens de communication modernes. Electre 2018



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R MOR
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion jeunes	R MOR
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	R MOR
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Jeunesse	R MOR



Chiche ! Pas d'écrans cette semaine... / Christine Sagnier | Sagnier, Christine

Serie : Bravo la famille !

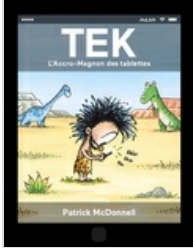
Livre | 2015

A l'école de Lola, une semaine sans écrans est organisée. Sa famille, impliquée dans le défi, doit alors changer son quotidien. Electre 2016



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	R1 BRA



Tek, l'accro-magnon des tablettes / Patrick McDonnell | McDonnell, Patrick

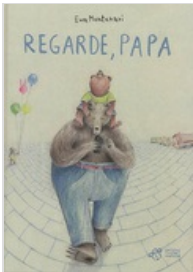
Livre | 2016

Tek est un enfant troglodyte qui préfère passer ses journées devant sa tablette, son téléphone ou sa console de jeux plutôt que de sortir, rencontrer ses amis ou voir le monde changer. Mais un jour, le volcan Grand Boum a une idée : il explose, déconnectant Tek de ses écrans et lui permettant ainsi de redécouvrir la vie et le monde qui l'entoure. Electre 2016



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Jeunesse	A ve M



Regarde, Papa / Eva Montanari | Montanari, Eva

Livre | 2020

Petit Ours est pressé de se lever car aujourd'hui, c'est jour de fête en ville. Mais il doit patienter car Papa Ours a du travail. Une fois dehors, tandis que Petit Ours s'émerveille, Papa Ours, lui, reste les yeux rivés sur son téléphone. Qu'importe, Petit Ours vit sa propre aventure. Une histoire qui invite chacun à délaisser les écrans pour profiter des beaux moments. ©Electre 2020



[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Jeunesse	BB M
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	A MON
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	A MON



Le bâton de Hérisson / Milja Praagman | Praagman, Milja

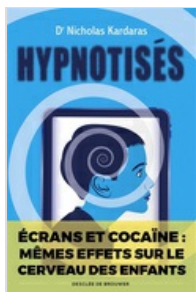
Livre | 2019

Hérisson propose à ses amis Taupe, Souris et Merle de jouer en n'utilisant qu'un seul bâton. Mais ceux-ci sont trop occupés avec leur téléphone portable pour lui répondre. Une histoire pour sensibiliser à l'addiction aux écrans. ©Electre 2019



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Bibliobus	Espace Jeunesse	A PRA
Canal (Montigny-le-Bx)	Doudou et Cie	A PRA
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	A PRA



Hypnotisés : les effets des écrans sur le cerveau des enfants / Nicholas Kardaras | Kardaras, Nicholas

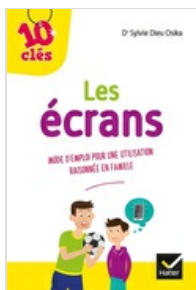
Livre | 2020

En s'appuyant sur des études cliniques qui font un lien entre l'exposition aux écrans et le développement des troubles tels que l'addiction, l'anxiété, l'agressivité voire les psychoses, l'auteur s'intéresse à la façon dont la technologie modifie le cerveau des enfants. Il aborde les causes sociologiques, psychologiques, culturelles et économiques de ce phénomène. ©Electre 2020



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	155.4 KAR



Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille / Dr Sylvie Dieu Osika | Dieu Osika, Sylvie

Livre | 2018

Des conseils pour utiliser sans abus et de manière constructive les écrans à la maison. ©Electre 2019



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	155.4 DIE
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion adultes	155.4 DIE



Tout un été sans Facebook / Romain Puértolas | Puértolas, Romain

Livre | 2017

Agatha Crispies, lieutenant de police, a créé un club de lecture au commissariat de New York, petite ville du Colorado, pour échapper à l'ennui de son exil disciplinaire. Mais ses connaissances littéraires sont d'un secours mitigé pour la résolution de l'enquête sur les assassinats et disparitions qui s'enchaînent soudainement. D'autant que l'absence de réseau numérique l'isole encore plus. Electre 2017



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Bibliobus	Espace Adulte	R PUE
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion adultes	R PUE
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Adulte	R PUE t
Le Phare (Maurepas)	Espace Adulte	R PUE
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	R PUE
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Adulte	P PUE



Privée de réseau ! / Jo Witek | Witek, Jo

Serie : Mentine. Flammarion

Livre | 2015

Mentine Green, surdouée, passe en troisième mais avec de mauvaises notes. Ses parents décident de la punir en l'envoyant à la ferme dans le Larzac, chez Raoul. Là-bas, même pas de réseau. Ces vacances lui réservent des surprises. Electre 2015



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R WIT 1
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion jeunes	R WIT
Jacques Brel (Magny-les-Hx)	Espace Jeunesse	R WIT
La Mosaïque (Plaisir)	Espace Jeunesse	R WIT
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Jeunesse	R WIT m
Jacques Prévert (Les Clayes-sous-Bois)	Espace Jeunesse	R WIT 1
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	R WIT
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	R WIT



Lili veut un téléphone portable / Dominique de Saint-Mars | Saint-Mars, Dominique de

Livre | 2010

Lili veut un téléphone portable et tente de convaincre ses parents.

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R1 S
Canal (Montigny-le-Bx)	Doudou et Cie	BD1 MAX
CRPE (Guyancourt)	BCD	R SAI
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Jeunesse	R1 SAI
Jacques Prévert (Les Clayes-sous-Bois)	Espace Jeunesse	BD SAI



Turn off, live on : 75 astuces pour lâcher tes écrans, prendre confiance en toi et libérer ta créativité ! / Vincent Vincent | Vincent, Vincent

Livre | 2019

75 activités pour se relaxer, développer sa créativité, prendre confiance en soi et s'éloigner des écrans. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	790 LOI
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Jeunesse	793.7 VIN



La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants / Michel Desmurget | Desmurget, Michel

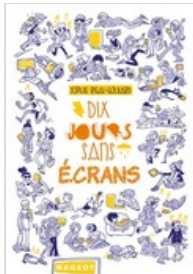
Livre | 2019

La consommation récréative du numérique par les jeunes générations est un fait de société de grande ampleur. L'auteur fait le point sur les études scientifiques qui abordent l'impact des écrans sur le développement physique, émotionnel et cognitif des enfants. Mention spéciale du jury du prix Femina 2019. ©Electre 2019



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Adulte	302 MED
Canal (Montigny-le-Bx)	Bouillon de culture adultes	302.231 DES
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	302.231 DES
CRPE (Guyancourt)	Professionnel	302.231 DES
Jacques Brel (Magny-les-Hx)	Espace Adulte	301 DES
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Adulte	302.231 DES
Jacques Prévert (Les Clayes-sous-Bois)	Espace Adulte	302.231 DES
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	302.2 DES



Dix jours sans écrans / Sophie Rigal-Goulard | Rigal-Goulard, Sophie

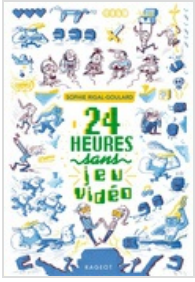
Livre | 2015

La maîtresse de Louis et Paloma propose à la classe un challenge : passer dix jours sans écran. Paloma accepte de relever le défi. Louis s'y oppose et crée même le club des anti-défi. Mais les deux héros découvrent leurs points communs dans les ateliers créés pour résister à l'attraction des écrans. Electre 2016



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Le Château (Plaisir)	Espace Jeunesse	R RIG
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Jeunesse	R RIG D
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	R RIG



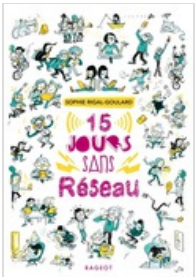
24 heures sans jeu vidéo / Sophie Rigal-Goulard | Rigal-Goulard, Sophie

Livre | 2018

Terence passe des heures à jouer à un jeu vidéo avec ses copains. Un jour, il se retrouve de l'autre côté de l'écran, entouré d'ennemis. Blanche, sa soeur, doit trouver un moyen de le sauver. Electre 2018

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R RIG
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion jeunes	R RIG
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Jeunesse	SF RIG



15 jours sans réseau / Sophie Rigal-Goulard | Rigal-Goulard, Sophie

Livre | 2017

Alors qu'Emilie, 12 ans, Ambroise, 15 ans, et leur petit frère, Lucien, ne peuvent s'empêcher d'être connectés en permanence, ils doivent passer quinze jours en vacances à la campagne sans réseau. Si Emilie accepte de relever ce défi, Ambroise ne tarde pas à craquer. Electre 2017

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R RIG
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	R RIG
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion jeunes	R RIG
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	R RIG
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	R RIG





Guide de survie pour accros aux écrans... ou Comment garder ton ordi et tes parents / Serge Tisseron | Tisseron, Serge

Livre | 2015

Le psychiatre décrypte 15 situations liées à la surutilisation des écrans pour toute la famille, avec pour chacune un plan d'action afin que l'enfant aigüise son esprit critique et se détache de sa dépendance. Electre 2015

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	004 TIS
Canal (Montigny-le-Bx)	La grande évasion jeunes	004 TIS
Le Château (Plaisir)	Espace Jeunesse	155 FAM
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Jeunesse	302.23 TIS
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Jeunesse	003 TIS
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	004 INF



Parents dans un monde d'écrans : comment vous brancher à l'univers de vos enfants de 0 à 18 ans / Catalina Briceno, Marie-Claude Ducas | Briceno, Catalina

Livre | 2019

À une époque où les enfants ont une trace numérique avant même leur naissance, quel impact les technologies connectées ont-elles sur notre vie de famille? Que connaît-on vraiment des habitudes de nos enfants quant à l'utilisation des écrans et à la fréquentation des réseaux sociaux? Comment les usages numériques influencent-ils le développement des tout-petits? Les relations sociales, affectives et amoureuses des ados? Leur santé mentale? Ce livre fait le tour des enjeux actuels de notre univers connecté. Il fournit aux parents des pistes de réflexion, des trucs et des astuces pour mieux comprendre et baliser les usages numériques de leurs enfants et adolescents - de même que les leurs. De façon simple, concrète et accessible, on y explique quelles lignes de conduite adopter, quand sonner l'alarme face à un comportement et quand dédramatiser ou lâcher prise... bref tout ce qu'il faut faire (ou ne faut pas faire!) pour accompagner les jeunes dans un monde où l'écran est omniprésent. ©Electre 2020

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Jacques Brel (Magny-les-Hx)	Espace Adulte	152 BRI



Comment utiliser les écrans en famille : petit guide à l'usage des parents 3.0 / Elena Pasquinelli | Pasquinelli, Elena

Livre | 2018

Des conseils pour adopter un usage réfléchi des écrans au sein de la famille et comprendre leurs effets sur le cerveau, notamment des enfants. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	152 PAS



Quand les écrans deviennent neurotoxiques : protégeons le cerveau de nos enfants ! / Sabine Duflo | Duflo, Sabine

Livre | 2018

La psychologue clinicienne dénonce la surexposition des jeunes enfants aux écrans. S'appuyant sur des cas concrets, elle explique les processus menant à des retards de développement, des troubles massifs de l'attention voire des symptômes évoquant l'autisme tels que la grande agitation, le défaut de sociabilité ou la violence. Elle propose des solutions pour réguler l'usage de ces objets. ©Electre 2019

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Bibliobus	Espace Adulte	155.42 DUF
Le Château (Plaisir)	Espace Adulte	155.42 DUF



L'enfant et les écrans : un avis de l'Académie des sciences / rédaction Jean-François Bach, Olivier Houdé, Serge Tisseron, Pierre Léna | Académie des sciences

Livre | 2013

Rapport sur l'impact des nouvelles technologies de l'information et en particulier d'Internet sur la formation intellectuelle des plus jeunes : la formation de la mémoire, l'attention et les émotions.

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Le Nautilus (Villepreux)	Espace Adulte	370 ENF
Jean Rousselot (Guyancourt)	Espace Adulte	152 ENF



Nos enfants et les écrans - Serge Tisseron |

Formation en ligne |



Télévision, tablettes, consoles, smartphones... les écrans tiennent une place considérable dans notre vie. Nos enfants y sont confrontés dès leur naissance. Le monde numérique les attire par ses formidables richesses. Il représente aussi certains pièges ou dangers à connaître et à éviter.

La culture numérique est incontournable : elle est celle de demain. Complémentaire à la culture du livre, elle développe et fait appel à de nouvelles capacités et qualités. Il n'est donc pas question de supprimer les écrans à tout prix, mais plutôt d'en faire une bonne utilisation.

Serge Tisseron, psychiatre, vous guide pour introduire les écrans dans la vie de vos enfants. Dès 2007, il a proposé des balises calées sur quatre âges significatifs : 3, 6, 9 et 12 ans. Organisées autour de principes éducatifs majeurs, ces balises sont des conseils essentiels adaptés à chaque période. Elles vous aident aussi à organiser votre vie de famille en maintenant l'échange et le contact..., car le monde des écrans ne se substitue pas au lien social et aux relations de proximité. Il doit au contraire les servir.

En suivant notre vidéo et les balises 3-6-9-12, vous accompagnez vos enfants en toute sérénité dans la culture de demain. Apprenez-leur à se passer des écrans ; apprenez-leur à s'en servir !

[Plus d'informations...](#)



3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir / Serge Tisseron | Tisseron, Serge

Livre | 2017

L'auteur, psychiatre et psychanalyste, préconise un usage raisonné des écrans. Il invite à fixer des limites aux enfants quant à la consommation des divers médias, sans les stigmatiser ni les idéaliser. Cet ouvrage a pour but d'aider parents et pédagogues à les utiliser à bon escient. Electre 2017



[Plus d'informations...](#)

Site

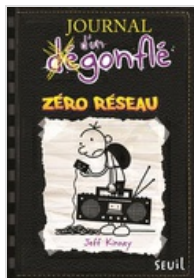
Fonds

Cote

Canal (Montigny-le-Bx)

La grande évasion adultes

155.4 TIS



Zéro réseau / Jeff Kinney | Kinney, Jeff

Serie : Journal d'un dégonflé

Livre | 2016

Poussé par l'enthousiasme de sa mère, Greg préfère passer l'été dans un camp d'ados en pleine nature, sans connexion Internet ni portable, plutôt que d'affronter la mauvaise humeur de son père à la maison. Electre 2017



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R KIN
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	R KIN
La Mosaïque (Plaisir)	Espace Jeunesse	R KIN 10
Le Nautilus (Villepreux)	Magasin jeunesse	R KIN J
Le Phare (Maurepas)	Espace Jeunesse	R KIN T.10
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	R R JOU 10



Un été sans portable / Sophie Rigal-Goulard | Rigal-Goulard, Sophie

Livre | 2019

Invitée par Soukhaïna, Rose passe ses vacances à Saint-Maury-de-Cucugnon. Lorsqu'elle égaré son portable et que sa meilleure amie se fait voler le sien, c'est la panique. Pour récupérer leurs indispensables téléphones, elles se lancent dans une enquête qui les mène au camp voisin, où séjournent des adolescents au comportement étrange. ©Electre 2019



Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	P RIG
Saint-Exupéry (Voisins-le-Bx)	Espace Jeunesse	P RIG



Les écrans de nos enfants : le meilleur ou le pire ? / sous la direction de Marika Bergès-Bouines et Jean Marie Forget |

Livre | 2017

Un tour d'horizon des enjeux sociaux et psychiques liés à l'utilisation des écrans (tablettes, smartphones, ordinateurs, etc.) par les enfants et les adolescents. S'ils permettent l'immédiateté de pouvoir et de savoir, ils peuvent aussi détourner l'apprentissage et l'affirmation de la singularité. ©Electre 2020

[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
CRPE (Guyancourt)	Professionnel	155.4 BER



Les écrans et nos enfants : plaisir ou dépendance ? / Dr Marie-France Le Heuzey | Le Heuzey, Marie-France

Livre | 2011

Etude de l'utilisation de l'informatique et de la télévision par les enfants, de leurs aspects positifs (récréatif, pédagogique ou psychologique) comme négatifs (dangers et dérives). Avec des exemples concrets pour comprendre les univers virtuels que les jeunes apprécient (messageries, blogs, jeux, etc.).

[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
Anatole France (Trappes)	Espace Adulte	155.4 LEH



C'est décidé, je déconnecte ! : éteignez vos écrans et commencez à profiter de la vie / Ross Dickinson | Dickinson, Ross

Livre | 2017

Des conseils pour apprendre à limiter sa durée quotidienne d'utilisation des écrans, et des idées d'activités pour profiter du temps gagné : découvrir le patrimoine de sa région, faire du vélo, du théâtre de rue, passer du temps en famille, jardiner, apprendre un instrument, observer les étoiles, aider un refuge d'animaux, se déguiser, etc. Electre 2017

[Plus d'informations...](#)

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Adulte	158.1 DIC



Je suis accro aux écrans / Sylvaine Jaoui | Jaoui, Sylvaine

Serie : Rue des copains. Albin Michel

Livre | 2016

Depuis quelque temps, Enzo est bizarre, il ne vient plus jouer avec ses amis Mia, Tim, Rose et Sham. Inquiets, ces derniers découvrent qu'il est accro à son ordinateur. Ensemble, ils l'aident à trouver une solution. Avec une police de caractère adaptée pour les dyslexiques, des conseils de développement personnel et un atelier créatif. Electre 2016

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
7 Mares (Elancourt)	Espace Jeunesse	R1 J
Aimé Césaire (La Verrière)	Espace Jeunesse	R1 JAO 2
CRPE (Guyancourt)	BCD	R JAO
Anatole France (Trappes)	Espace Jeunesse	R1 RUE



Je suis accro aux écrans ! / Muzo | Muzo

Livre | 2017

Depuis le retour de l'école, entre la télévision, la tablette et le smartphone de papa, Théo et Léa passent d'un écran à l'autre et ont du mal à se déconnecter. Une histoire pour dédramatiser et comprendre le mécanisme des émotions. Electre 2018

Plus d'informations...

Site	Fonds	Cote
Canal (Montigny-le-Bx)	Doudou et Cie	BD1 THE
La Mosaique (Plaisir)	Espace Jeunesse	R MUZ



Débranchez vos enfants ! : les clés pour trouver le bon équilibre ! / Anne Peymirat | Peymirat, Anne

Livre | 2017

Le panorama de l'impact potentiel de l'usage des écrans, notamment sur les enfants, permet aux parents d'identifier les limites de ce qu'ils peuvent consentir au regard de l'intérêt évident des nouvelles technologies. Coach parental, l'auteure donne des conseils pratiques pour équilibrer les intérêts et désirs de chacun avec l'harmonie individuelle et familiale. Electre 2017

[Plus d'informations...](#)

Site

Fonds

Cote

Jean Rousselot (Guyancourt)

Espace Adulte

152 PEY