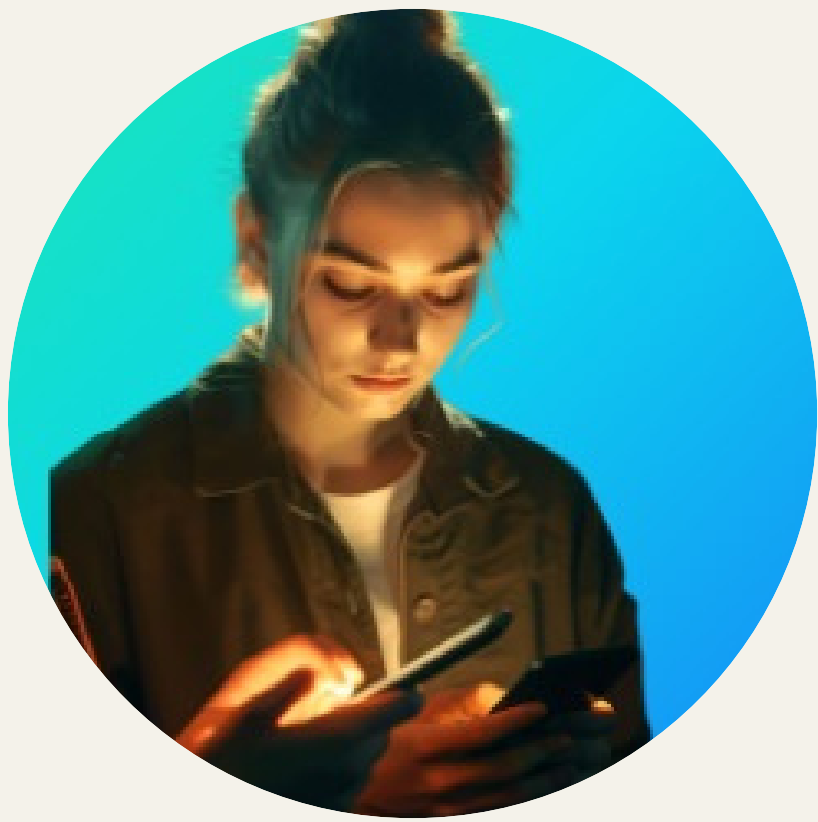




#Digital Detox Lab'

2026
PUBLICATIONS

15-25
FOLLOWERS

300
SUIVI(E)S

PRÉVENTION NUMÉRIQUE

Escape Game - Défis collectifs - Sensibilisation par les pairs



Santé



Dérives et
Risques



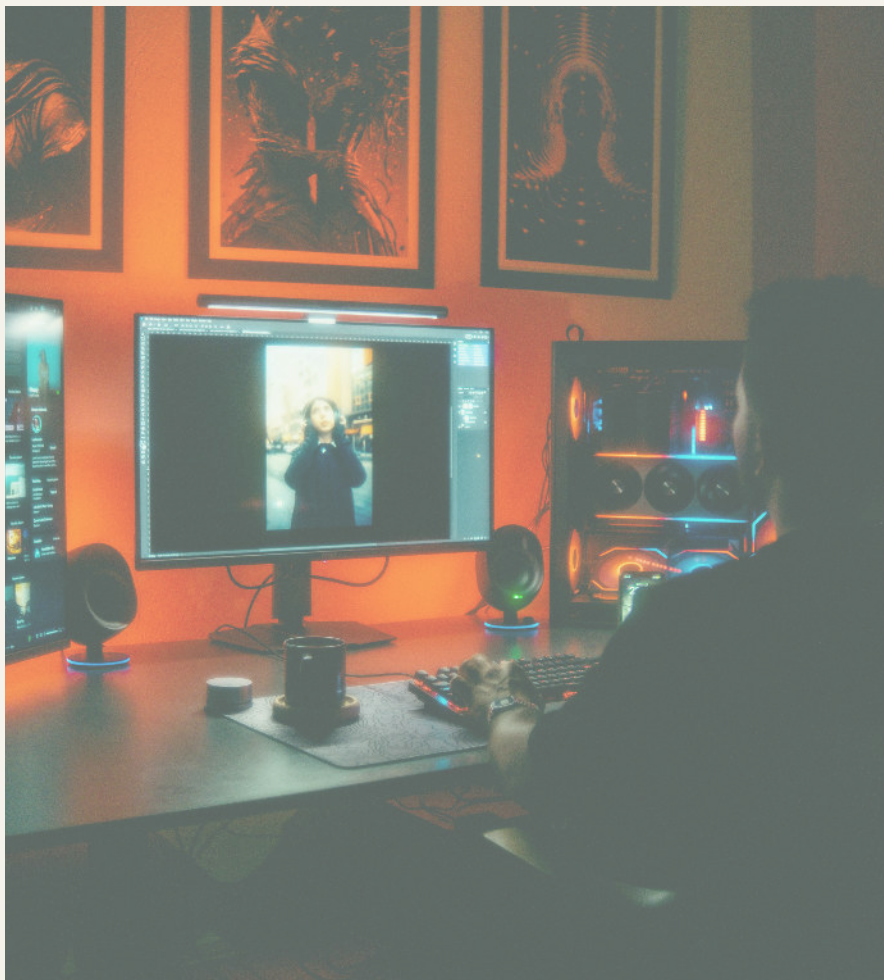
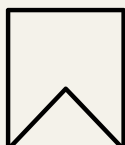
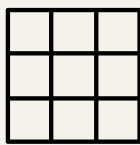
Citoyenneté
numérique



Apprentissages



Création





DIGITAL DETOX LAB'

PRÉVENTION NUMÉRIQUE

L'Asept Bretagne propose une action innovante de sensibilisation à la prévention numérique destinée aux jeunes adultes (15-25 ans). L'objectif est de favoriser une utilisation équilibrée et responsable des écrans, tout en stimulant la réflexion et la créativité des participants.

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux risques liés à une utilisation excessive des écrans.
- Réfléchir aux impacts du numérique sur la santé et les relations sociales.
- Encourager le dialogue et l'accompagnement familial.
- Promouvoir l'usage positif du numérique comme outil d'apprentissage et de créativité.

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Santé et écrans
- Dérives et risques
- Citoyenneté numérique
- Apprentissages et créativité

DÉROULEMENT

L'action se décline en trois étapes complémentaires :

#1 Escape Game :

5 activités pédagogiques autour de la santé, des fake-news, du cyberharcèlement, de la citoyenneté numérique et des ressources disponibles pour être accompagné(e).

#2 Atelier de réflexion et scénarisation :

Temps d'échanges pour analyser les pratiques numériques et co-construire des messages de prévention.

#3 Atelier de création et production :

Réalisation de supports variés (BD, podcasts, vidéos, affiches, tendances TikTok/Instagram, etc.) pour diffuser les messages de prévention auprès des pairs.