

ATELIER - MAÎTRISER LE TEMPS D'ÉCRAN EN FAMILLE

Objectifs

- Donner des conseils pratiques pour maîtriser le temps d'écran et la déconnexion numérique, dans une perspective de bien-être, de santé des enfants et adolescents
- Rassurer les parents

Matériel nécessaire

- Un ordinateur portable
- [Le guide de la famille Tout-Écran](#)

Pensez donc par commencer à interroger les parents sur leurs propres pratiques et à questionner la consommation globale d'écrans au sein du foyer. Pour amorcer les discussions et commencer à introduire les échanges autour des pratiques numériques, proposez aux parents de se présenter, et d'expliquer quel est leur rapport aux écrans, ainsi que celui de leurs enfants.

Différents supports sont à votre disposition pour rendre cette présentation plus conviviale et amusante, comme [le quizz « Quels parents connectés êtes-vous ? »](#) du guide de la Famille Tout-Écran. Ces activités sont un bon moyen de permettre aux parents d'échanger entre eux, sur leur rôle et sur ce qu'ils mettent en place (ou pas) au sein de leur foyer, pour accompagner les usages numériques de leurs enfants.

Se rencontrer et échanger (30 min)

Le temps que passe un enfant devant les écrans constitue souvent un sujet d'inquiétude pour les parents. En cas de surexposition, surtout sans accompagnement et encadrement d'un adulte, les écrans peuvent avoir des effets nocifs sur la santé (qui se traduisent généralement par des troubles de l'attention et/ou du comportement).

Cependant, il faut être réaliste, pragmatique et ne pas culpabiliser les parents : la maîtrise de ce temps peut se révéler très compliquée, surtout dans le cas de fratries. S'il est assez simple de maîtriser et surtout de quantifier l'exposition directe des enfants aux écrans (l'enfant est seul face à son écran), cette exposition est plus difficile à mesurer lorsqu'elle est indirecte (l'enfant regarde ses parents ou l'un de ses frères et sœurs jouer sur leur smartphone par exemple).



Rassurer et comprendre (45 min)

Les enfants n'ont pas le recul nécessaire pour mesurer et maîtriser seuls leurs usages (qu'ont-ils réellement le droit de faire en ligne ? À quel moment mettent-ils en danger leur sécurité ? Etc.). Il est donc nécessaire de donner des repères permettant aux parents d'identifier les dangers et les risques.

On peut par exemple citer [le référentiel 3/6/9/12](#) développé par le psychiatre Serge Tisseron :

« **Avant l'âge de trois ans** : évitez au maximum les écrans. Le risque pour la santé et le développement de l'enfant peut être conséquent. C'est à ce moment que l'enfant construit ses repères spatio-temporels, principalement en utilisant ses sens. Privilégiez donc les jeux traditionnels.

• **Entre 3 et 6 ans** : vous pouvez commencer à introduire les écrans dans la vie de votre enfant, mais jamais sans accompagnement. Laissez-les regarder la télévision, avec modération et en respectant les âges indiqués pour les programmes. Ne placez pas d'écran de télévision dans la chambre de votre enfant. Ils peuvent utiliser les tablettes tactiles et interactives, mais pas sans votre surveillance ou accompagnement. Enfin, n'offrez pas de console personnelle à votre enfant et privilégiez les jeux en famille et à l'extérieur.

Entre 6 et 9 ans : vous pouvez laisser votre enfant passer plus de temps en autonomie devant les écrans mais fixez une limite et veillez à ce que ce temps ne se substitue pas à des activités en extérieur. N'offrez pas un ordinateur personnel à votre enfant et ne placez pas d'ordinateur dans sa chambre. Les jeux vidéo peuvent être introduits, mais évitez les jeux "solo", et profitez de ce support pour jouer avec votre enfant et passer du temps en famille.

A partir de 8 ans, votre enfant est capable d'identifier la publicité à la télévision. Mais sur Internet, c'est parfois beaucoup plus compliqué ! A ce sujet, consultez la vidéo du CLEMI « [Comment repérer une publicité discrète sur YouTube ?](#) ». Pour être au clair sur la réglementation, référez-vous aux ressources du CSA.

• **À partir de 9 ans** : vous pouvez initier votre enfant à internet, mais aussi et surtout, aux notions essentielles telles que la protection des données, le respect de l'intimité et de la vie privée. Faites-leur prendre conscience que tout ce qu'ils publient sur internet est public et laisse des traces. Enfin, rendez-les responsables de leur consommation. Fixez une limite, mais laissez-les répartir comme ils le souhaitent le temps passé devant les différents écrans. Proposez-leur par exemple d'inscrire dans un carnet le temps qu'ils passent devant les écrans et pourquoi.

• **À partir de 12 ans** : vous pouvez laisser votre enfant naviguer en autonomie, en fixant malgré tout des limites de connexion (veillez à limiter les connexions nocturnes) et informez-le des différents dangers auxquels il peut être exposé (les images violentes ou pornographiques, le cyberharcèlement, etc.) »

La psychologue Sabine Duflo préconise [la méthode pratique et facile à mettre en place des « 4 pas »](#) : pas d'écran le matin, pas d'écran durant les repas, pas d'écran avant de se coucher, pas d'écran dans la chambre de l'enfant. S'il faut éviter les écrans à ces moments précis de la journée, c'est pour permettre à l'enfant de garder une bonne hygiène de vie.



- **Pas d'écran le matin** : les écrans sont de réels capteurs d'attention. Ils perturbent la concentration avant d'aller à l'école.

- **Pas d'écran durant les repas** : regarder les écrans au moment des repas ne permet pas de profiter de ce moment et d'être attentifs à ce nous mangeons (ce qui, de manière répétée, peut entraîner un désordre alimentaire). Le repas doit être un temps d'échange pour les familles. Or, regarder les écrans au moment des repas peut empêcher ce temps d'échange et se substituer aux interactions parents/enfants.

- **Pas d'écran avant de se coucher** : les écrans provoquent des troubles de sommeil. La lumière bleue perturbe l'entrée naturelle dans le cycle de sommeil.

- **Pas d'écran dans la chambre de l'enfant** : ne pas mettre d'écran dans la chambre de l'enfant permet tout simplement d'éviter de trop en consommer et de contrôler son usage.

Vous pouvez aussi diffuser lors de l'atelier la fiche du Guide de la famille Tout-Écran « Se déconnecter pour mieux dormir et bouger ! ».

À ce stade, invitez les parents à identifier quelques règles simples de vie qu'ils souhaitent appliquer au quotidien en famille. Chaque famille peut se prêter au jeu de rédiger sa propre charte de bonne conduite, signée par chaque membre. Les meilleures réponses sont différentes pour chaque famille et doivent s'adapter à l'environnement (local, matériel, culturel...).

Par exemple : pas de téléphone portable à table, pas d'ordinateur ou de smartphone lorsqu'on regarde un film en famille, etc.

Expérimenter et découvrir (15 min)

Proposez aux parents d'échanger autour d'activités à faire en famille. Quelques pistes:

Le jeu des notifications

Développé dans le cadre du parcours D-clics numérique (Ligue de l'enseignement, Francas, Ceméa, Canopé...), ce jeu est un bon moyen de se rendre compte de l'influence de notre téléphone portable et de l'impact des notifications sur notre concentration.

13 conseils pour mieux apprendre

Parents, bébés, simples adultes ou enseignants, écoutez ces 13 conseils pour mieux apprendre, par le neuroscientifique Stanislas Dehaene, président du Conseil scientifique de l'Éducation nationale.

La visite d'un tiers-lieu (Fab-lab, musée, etc.)

Se rendre dans un de ces lieux permet non seulement d'organiser une sortie en famille, mais également de se rendre compte de l'évolution technologique et de la place prise par le numérique dans nos vies. Ces lieux proposent souvent des activités, éco-responsables et éthiques, à faire en famille, et permettent ainsi de devenir acteurs et non plus consommateurs du numérique.



