

# MON ENFANT, LES ÉCRANS ET MOI...

4 conseils illustrés pour  
bien vivre le numérique en famille



#SUPER  
DEMAIN



Vous avez engendré une espèce  
quelque peu déconcertante,  
on la nomme :

**" L'ENFANT DU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE. "**



Sorte de mi-enfant  
mi-robot avec des  
compétences innées  
pour le numérique



**LES ADULTES L'IMAGINENT SOUVENT COMME ÇA...**

**ET BIEN NON, LES DIGITAL NATIVES  
ÇA N'EXISTE PAS !!**

Nos enfants sont comme tous les autres.  
Seule exception, ils évoluent dans un monde  
où les écrans sont partout et où les pratiques  
numériques évoluent très vite.

Petit aperçu de la réalité :



Que cette chose  
lumineuse est  
intrigante... Les grands  
jouent tout le temps  
avec... Je vais faire  
pareil !!



**À 2 ANS, ILS IMITENT**

CONSÉCRATION !!!!!!!  
Mais en fait... euh...  
aufait comment  
ça marche ?



**À 9,9 ANS, ON LES ÉQUIPE**

(âge moyen du premier  
smartphone en France)

Comment  
faire pour lui  
ressembler  
????!



**À 14 ANS, ILS SE CHERCHENT...**

« Les jeunes d'aujourd'hui  
ont une grande expérience  
et une grande facilité pour interagir  
avec les nouvelles technologies,  
mais beaucoup moins pour créer  
et s'exprimer avec. C'est un peu comme  
s'ils savaient lire, mais pas écrire  
avec les nouvelles technologies. »

**- Mitchel Resnick**

## CONCLUSION

À tous âges, les enfants ont besoin  
d'être accompagnés dans les mondes  
numériques comme ailleurs et vous  
êtes les mieux placés pour le faire.

# ATTENTION À CERTAINS DISCOURS MÉDIATIKES FAVORISANT DES PANIQUES MORALES !!!!

C'est la faute des parents !

Tous des crétins digitaux !

Vos enfants sont tous addicts aux écrans !

Les écrans rendent les enfants autistes !

Mot scientifique désignant « une réaction disproportionnée de certains groupes face à des pratiques culturelles ou personnelles, souvent minoritaires, jugées « déviantes » ou dangereuses pour la société.

– Stanley Cohen (Sociologue)

**Pour info : ces 4 affirmations sont fausses !**

Les médias utilisent des phrases « choc » pour faire de l'audience. Faites preuve d'esprit critique et prenez du recul par rapport à ces discours catastrophiques.

« Dans leur immense majorité, les parents cherchent à faire le mieux possible. Mais c'est précisément leur inquiétude et désir de mieux faire qui créent et alimentent le formidable succès des experts en conseils et bonnes pratiques. »

– Catherine Mallaval

**Il n'existe pas de recettes magiques...**

Chaque enfant, chaque parent, chaque fratrie est différente...

Néanmoins, voici quelques pistes pour mieux gérer les écrans à la maison.

**EN 4 ÉTAPES !**

# 1

# MONTREZ L'EXEMPLE

S'interroger régulièrement sur ses propres pratiques numériques et sur l'image que je renvoie à mes enfants n'est, bien sûr, pas simple comme bonjour comme on dit...  
**ET POURTANT, C'EST VRAIMENT LA 1ÈRE ÉTAPE DE L'ACCOMPAGNEMENT !**

POURQUOI ?

POURQUOI ?

LA CULTURE NUMÉRIQUE D'UN ENFANT SERA...

...CELLE DE SES PARENTS (SURTOUT POUR LES PLUS JEUNES)

Car les plus grands passent leur temps à **contredire les adultes.**

Car les plus jeunes passent leur temps à **imiter les adultes.**

Être comme ça avec votre ado...

VOUS NE PASSEREZ PAS !

Si vous usez trop du « fait ce que je dis, mais pas ce que je fais », vous risquez de vous retrouver dans des situations délicates...

...et vous, comme ça c'est un peu contradictoire !

Ce soir, c'est OPEN BAR !

Cherchez la cohérence et l'équilibre !

**Mais l'exemplarité peut induire :**

Du sacrifice !

De la pression extérieure...

NETFLIX

Les activités numériques sont aussi des loisirs pour vous...



**47%**

des salarié·es restent connecté·es le soir après le travail

**45%**

le week-end



## À RETENIR

Plus vous prendrez de la distance avec vos propres usages, mieux vous accompagnerez vos enfants dans les mondes numériques, et ça, sans même vous en rendre compte !



# 2



## CHOISIR DES OUTILS ET DES CONTENUS ADAPTÉS À VOTRE ENFANT

Il existe un système appelé PEGI classifiant les jeux vidéo. Il se base sur le caractère adapté d'un jeu à une classe d'âge.

Vous savez, c'est ce signe en bas de la boîte !

Il y a **des indicateurs d'âges** recommandés :



mais aussi **des descripteurs de contenus** potentiellement inadaptés :



Mais attention, la classification PEGI 3 ne veut pas forcément dire que le contenu est adapté à un enfant de 3 ans mais signifie que le jeu ne comporte pas de sons ou d'images susceptibles d'effrayer ou de faire peur à de jeunes enfants.

Elle ne prend pas en compte non plus le niveau de compétences ou la capacité de l'enfant à y jouer.

### 37%

seulement des parents surveillent les pratiques numériques de leurs enfants

Nos enfants sont entourés de copains et copines qui n'ont pas les mêmes règles, les mêmes habitudes de vie, les mêmes pratiques et jeux...

**Trouvez l'équilibre entre ce que vous, vous souhaitez pour votre enfant et l'influence que peut avoir l'extérieur.**

Il existe autant de modèles de parents que de parents...

Éducation + Contexte socio-culturel  
+ Valeurs familiales  
Opinions + ...



1 Votre fille rêve d'avoir son premier arrosoir. Toutes ses copines en ont un et vous estimez que c'est maintenant le bon moment pour lui en offrir.

Bon d'accord, tu es assez grande maintenant !

C'est mon rêve !

2 Vous vous renseignez sur l'arrosoir qui sera le plus adapté à son âge et à son niveau.

3 Vous comparez les arrosoirs : les formes, les couleurs, les styles, les tailles... Vous vous renseignez aussi sur les différents fabricants, leurs impacts écologiques, etc...

4 Vous lui demandez quel genre d'arrosoir elle aimerait.

5 Vous n'avez plus qu'à lui apprendre à jardiner !

**Les outils numériques, c'est pareil que les arrosoirs !**

## À RETENIR

N'oubliez pas que, dans les usages numériques, l'important c'est le contenu. Jeux vidéo, réseaux sociaux, dessins animés,... ils sont à choisir en fonction de vos enfants.

# 3

## SE RÉGULER

## ÉDUCUER À L'AUTO-RÉGULATION

Les parents équipent leurs enfants d'un téléphone de plus en plus tôt car ils désirent les savoir joignables en permanence.

**LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES DE SÉPARATION SONT ALORS VÉCUES AU TRAVERS DU TÉLÉPHONE POUVANT ENTRAÎNER DES SITUATIONS ANXIOGÈNES :**

Parent et enfant passent "un pacte de connexion".



Dis-moi si tout va bien !

Écris-moi quand tu arrives hein !

### PLUSIEURS CONSÉQUENCES :

**POURQUOI IL ME RÉPOND PAS !!!!!**

Ça transforme les retrouvailles du soir :

Qu'est-ce que tu as fait de beau aujourd'hui ?

Je t'ai déjà tout dit par SMS...

Bon ben... on a rien à se dire alors...

L'ultra-connexion devient un frein à autonomie...

Euh... je suis perdu... mes parents répondent pas... je ne vais pas parler à des inconnues quand même !

+ les parents veulent être rassurés

+ les parents sont angoissés en cas de réponse tardive ou de non-réponse...

**POUR UNE UTILISATION MAÎTRISÉE ET ÉQUILIBRÉE DES ÉCRANS, VOICI 4 CONSEILS À METTRE EN PLACE DÈS LA PETITE ENFANCE :**

### ÉCRAN OU ALIMENTATION, C'EST PAREIL !

1 "Je dois manger de tout et des aliments bons pour moi."

**POUR LES ÉCRANS, C'EST PAREIL !**

Diversifier les activités et choisir des contenus adaptés à l'enfant.

"Je n'ai jamais le droit de manger des bonbons..."

**POUR LES ÉCRANS, C'EST PAREIL !**

2 Ne pas interdire totalement les écrans. Cela risquerait de provoquer des comportements excessifs.

3 "Quand ce n'est pas l'heure du goûter, on ne mange pas de biscuits."

**POUR LES ÉCRANS, C'EST PAREIL !**

Encadrer l'utilisation des écrans par des règles qui devront être tenues.

"Le repas est un moment de partage."

**POUR LES ÉCRANS, C'EST PAREIL !**

4 Toujours accompagner l'enfant dans son utilisation des écrans.

### À RETENIR

Les parents d'aujourd'hui doivent s'autoriser davantage à être des parents par rapport au numérique comme ils le sont déjà dans d'autres sphères du quotidien (alimentation, hygiène, politesse...) mais sans tomber dans l'excès !

# ACCOMPAGNER

# 4

## S'INTÉRESSER

Installez une aura positive autour des pratiques numériques.



Comme vous le feriez naturellement pour n'importe quelle autre activité, **questionnez votre enfant ou ado :**

Comment s'est passée ta partie de jeu vidéo ?

Tu regardes quoi comme vidéo sur Youtube ?

Quel est le but de ce jeu ?

L'objectif est de **comprendre ce que font vos enfants, de se forger une culture commune** et non de juger leurs pratiques !

Ce sera plus facile aussi pour votre enfant de vous identifier comme personne ressource si jamais il/elle rencontre un soucis dans les mondes numériques.

## PARTAGER

Créez des moments en famille autour des écrans.



## FAIRE CONFIANCE

**24%** des parents reconnaissent avoir déjà utilisé des logiciels espions sur le smartphone de leur enfant.

D'autres utilisent **la géolocalisation** pour savoir en permanence où se trouve leur enfant.

## À RETENIR

Ne laissez pas votre enfant seul face au numérique : choisissez avec lui, prenez le temps de vous asseoir à côté de lui, de jouer avec lui, de discuter... et de lui faire confiance !

# Des ressources pour aller plus loin

## Les podcasts de Super Demain



## Le média de Super Demain

**Tous les camarades de mon fils sont sur Snapchat, sauf lui car il n'a pas 13 ans !**  
Christophe Doré, médiateur numérique, répond à notre lectrice Manuela ! La professeure principale de classe sur le réseau social de leur choix, mais son fils n'a pas 13 ans et ne peut donc pas s'inscrire.

**Il l'a voulu, vous avez cédé, il l'a eu : comment bien vivre l'arrivée du smartphone dans la vie de votre enfant**  
À quel âge votre enfant peut légitimement obtenir un smartphone ? Comment l'accompagner dans ses usages et désamorcer les conflits que génèrent ce nouvel arrivant dans votre foyer ? Nos spécialistes vous répondent !

**Comment gérer la place des écrans dans la vie de ma fille de 5 ans ?**  
Christophe Doré, médiateur numérique, répond à notre lectrice Myriam ! Cette dernière laisse parfois sa fille Lina (âgée de 5 ans) jouer ou regarder des dessins animés sur la tablette, ce qui engendre des critiques de la part de ses amies.

**La violence dans certains jeux vidéo n'est pas un problème (et ne l'a jamais été)**  
La violence dans les jeux vidéo comme GTA, Fortnite ou Call of Duty, reste de l'ordre du jeu, et ce sont les psychologues Vanessa Lalo et Yann Leroux qui le disent !

**"Les jeux vidéo, c'est pas pour les filles" : quand les préjugés créent l'inégalité**  
Seules 37% des lycéennes envisagent de s'orienter vers une école d'informatique ou d'ingénieur ! Un constat problématique, car le secteur du numérique a besoin de mixité pour concevoir des outils inclusifs... Et sans surprise, les stéréotypes de genre liés aux métiers du numérique se forgent dès la cour de récré.

**7 conseils aux parents qui trouvent que leur enfant regarde trop de «m\*\*de» sur internet**  
Votre enfant s'acharne à regarder des trucs sur internet qui vous sont insupportables... Quelle posture adopter en tant que parent sans passer pour un tyran ? Le Média de Super Demain vous répond !

Dans le cadre de super demain, des articles sont produits toute l'année pour répondre aux questions des parents sur les activités numériques et médiatiques de leurs enfants.

[www.superdemain.fr/medias-parents](http://www.superdemain.fr/medias-parents)

Kevin crise parce qu'il n'a pas d'ordi pour jouer à Fortnite, chez sa mère, Daphné semble détester son corps à cause des réseaux sociaux, Salima perd le contrôle de son serveur Discord, Jim aimerait arrêter ses études pour sa lancer à fond dans le e-sport mais ses parents ont peur s'y opposent fermement... Découvrez dans ces épisodes les vies numériques mouvementées de vrais ados, décryptées par des psychologues et sociologues.

[soundcloud.com/superdemain](https://soundcloud.com/superdemain)

## D'autres plateformes utiles :

### APP-ENFANT.FR ET SOURIS-GRISE.FR

Ces deux sites ressources présentent des applications éducatives, ludiques et adaptées aux jeunes enfants. Le classement par âge, système et prix permet aux parents d'être facilement guidés. En cliquant sur une application, ils accèdent à une présentation complète avec des informations sur son utilisation et des commentaires.

### BIBAPPLIS.BLOG

Bib'Applis est un blog de sélections d'applications Android et iOS des bibliothèques de la métropole rennaise. Ces bibliothécaires testent des applications avec leur public et référencent leurs coups de cœur sur ce site. Le plus : le classement par âge, catégorie, thème, prix ou système pour guider au mieux les parents !

### FILMS-POUR-ENFANTS.COM

Cette plateforme sélectionne pour les parents des court-métrages poétiques et artistiques pour les enfants. Dans le menu "Portail pour les parents", on peut choisir différentes thématiques en fonction de l'envie et du besoin de l'enfant.

À tous âges, les enfants ont besoin d'être accompagnés dans les mondes numériques comme ailleurs et vous êtes les mieux placés pour le faire. Même si chaque enfant, chaque parent, chaque fratrie est différente... voici quelques conseils pour bien vivre le numérique en famille.

1

**Donner l'exemple**



2

**Se réguler  
et éduquer  
à la régulation**



3

**Choisir des outils et des  
contenus adaptés**



4

**Accompagner**

