

Témoignages et repères sur l'usage des écrans

A large smartphone is held in a hand, with its screen displaying the title 'AVEC LES ÉCRANS, COMMENT JE M'Y PRENDS ?'. The screen is surrounded by various colorful icons representing different types of electronic devices: a red game controller, a purple laptop, a blue television, a green apple, a yellow globe, a green smartphone, an orange Nintendo Switch, and a purple pushpin. The background of the entire image is a vibrant teal color with a pattern of colorful squares at the top.

AVEC LES **ÉCRANS**,  
COMMENT JE M'Y PRENDS ?

Réalisé avec des parents, adolescents et professionnels des quartiers Bagatelle, la Faourette et les Arènes de Toulouse



Mairie de  TOULOUSE

[www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)

Toulouse en grand !

# APPRENDRE À S'EN SERVIR, APPRENDRE À S'EN PASSER

## ■ Pour une diététique des écrans

par **Serge TISSERON**,  
*Psychiatre, Membre de l'académie des technologies*

Quel parent ne s'est pas demandé un jour à quel moment introduire auprès de ses enfants les tablettes tactiles et autres outils numériques, et quelles limites poser à leur consommation d'écran ?

En janvier 2015, à Toulouse, j'apportais mes réponses à ces questions lors d'une conférence autour des balises 3-6-9-12, intitulée « Ce qui se joue derrière les écrans », et c'est là que j'ai rencontré Aurélie Enjalbert et Carine Gayrard. La première est formatrice Conseil en Communication et Gestion du Stress et la seconde coordonnatrice Atelier Santé Ville du Grand Mirail, et les deux partagent le même souci de faire évoluer les mentalités et les pratiques autour des écrans.

Après mon intervention, les professionnels des quartiers du Grand Mirail ont poursuivi leur réflexion, dans le cadre des ASV, sur la meilleure manière de développer une éducation numérique à destination des enfants et de leurs parents. Il en a résulté divers projets, dont celui d'un livret pédagogique, porté par Aurélie Enjalbert. Cela nécessitait bien entendu de mieux connaître les pratiques. Qu'à cela ne tienne : des cafés et des repas d'habitants ont été organisés avec les partenaires de l'ASV, ainsi que des interventions auprès de jeunes en classe, lors d'ateliers créatifs ou de ciné-débat, et l'ensemble de ces échanges a permis de cibler les préoccupations des habitants, leurs questions et leurs inquiétudes. Ainsi est né le document que le lecteur va découvrir.

Les questions des parents et des enfants en constituent la trame. Les réponses sont toujours vivantes et dynamiques, et organisées autour de quatre principes réalistes : limiter le temps d'écran, choisir avec les enfants leurs programmes, parler avec eux de ce qu'ils voient et font avec les écrans, et encourager leurs activités de création dès le plus jeune âge, avec ou sans outil numérique.

Je suis convaincu que ce texte permettra non seulement aux parents d'être bien informés pour faire des choix éclairés, mais également de continuer à se questionner et à échanger avec d'autres parents autant qu'avec leur progéniture. Car nos enfants auront d'autant plus de chance de s'engager dans de bonnes pratiques que nous introduirons les écrans dans leur vie au bon moment et de la bonne façon, et que nous continuerons à en parler avec eux.

## Sommaire

■ Quiz 1 - Faisons un point sur nos connaissances .....	5
■ Quelques repères .....	6
■ Quels sont les effets des écrans ? .....	8
• Quelles capacités permettent-ils de développer ?	
• Quels dommages peuvent-ils causer ?	
• Comment prendre soin de soi en les utilisant ?	
■ Comment naviguer sur internet en sécurité ? .....	12
• A quoi doit-on être attentif ?	
• Quelles précautions prendre pour naviguer en sécurité ?	
■ Que peut-on faire « ensemble » devant les écrans? .....	16
■ Que faire sans écran ? .....	18
■ A quoi sert de parler de ce que l'on fait devant les écrans ? ..	20
■ Quiz 2 - Faisons un point sur ce que nous avons appris .....	22

## INTRODUCTION

### ■ Avec les écrans, comment je m’y prends ?

Les écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable, tablette) ont envahi notre quotidien (1). Cette révolution numérique est une formidable avancée qui apporte avec elle de nombreux bénéfices. Elle est aussi accompagnée de certains risques à baliser.

Comment utiliser les écrans, comment fixer des règles et apprendre à s’autoréguler ? La diversité des supports et des usages est telle qu’il n’y pas une unique façon de faire, adaptée à tous.

La rencontre de parents et de jeunes des quartiers de Bagatelle, de la Faourette et des Arènes a permis de mieux connaître leurs usages et de cibler leurs préoccupations. Ce livret s’est construit à partir de ces témoignages. Chacun de ses chapitres essaie d’apporter des éléments de réponses à ces préoccupations.

Les témoignages dans les bulles sont suivis d’un P lorsqu’il s’agit de ceux de parents et d’un J lorsqu’il s’agit de ceux de jeunes. Nous vous invitons à piocher dans ces témoignages, apports scientifiques, et pistes de professionnels pour « baliser » vos propres pratiques.

Avant d’aller plus loin, un petit quiz vous permet de faire un point sur vos connaissances. Retrouvez ce même quiz à la fin du livret pour mesurer l’étendue de ce que vous aurez appris.

### Tout au long du livret, vous pouvez :

- noter vos pratiques, vos idées, sur les carnets en bas de pages.
- rechercher sur internet les mots en **gras**, pour avoir plus d’informations.

## QUIZ

### ■ Faisons un point sur nos connaissances !

Citez deux...

- effets positifs des écrans :

.....  
.....

- effets négatifs des écrans :

.....  
.....

- façons de se protéger pour aller sur internet :

.....  
.....

- activités que vous pouvez faire en famille ou entre amis AVEC écran :

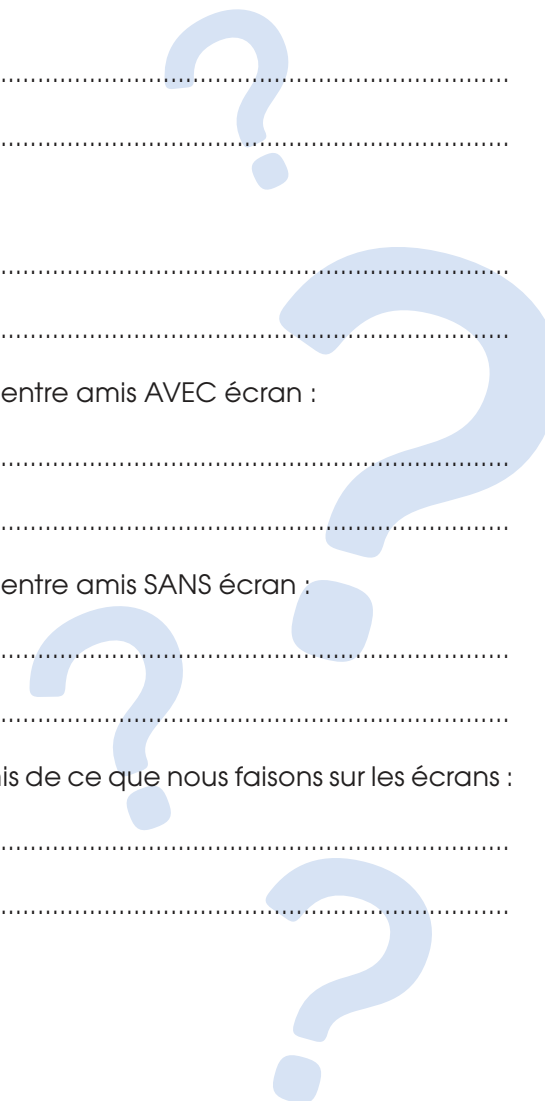
.....  
.....

- activités que vous pouvez faire en famille ou entre amis SANS écran :

.....  
.....

- bénéfices de parler avec sa famille ou ses amis de ce que nous faisons sur les écrans :

.....  
.....



## QUELQUES REPÈRES

### ■ « Les écrans »

Quand nous disons « **Les écrans** », nous parlons de :



Les **écrans rétroéclairés** <sup>(2)</sup> :

écrans avec un éclairage par l'arrière permettant, notamment ceux à cristaux liquides (écrans LCD et LED), d'améliorer le contraste de l'affichage et d'assurer ainsi une bonne lisibilité, même dans un lieu obscur ou mal éclairé.

Aujourd'hui, la majorité des écrans sont rétroéclairés (à l'exception des écrans de cinéma, de certaines liseuses et d'anciens téléphones ou jeux vidéo encore en circulation).



### ■ L'internet :

Il est impossible de faire la liste complète de ce qui existe sur internet. Nous vous en proposons un aperçu :

- **Réseaux sociaux** (ex : Facebook, Snapchat, Periscope) : permettent de partager des photos, vidéos, articles, commentaires entre utilisateurs.
- **Moteurs de recherche** (ex : Google, Yahoo, Qwant) : référencent les sites présents sur le web. La recherche se fait en inscrivant des mots-clés dans la barre de recherche.
- **Sites d'information** uniquement en version numérique (ex : Mediapart, Rue89 ...)
- **Journaux, magazines**, existants aussi en version papier (ex : La Dépêche, 20 minutes, l'Équipe)
- **Radios** (aussi présentes sur les ondes traditionnelles) (ex : Skyrock, NRJ, France Info)
- **Webradios** (uniquement présentes sur Internet) (ex : webradios, radio junior, radio life)
- **Hébergement de vidéos** (ex : You tube, Dailymotion, Vimeo) : permet aux utilisateurs d'envoyer, regarder, commenter et partager des vidéos.
- **Petites annonces gratuites** (ex : le bon coin, Vivastreet, topannonces)
- **Administrations / services publics** (ex : CAF, CPAM, Mairie, Impôts, ...)
- **Sites de e-COMMERCE** (ex : Amazon, la Fnac, Adidas) : permettent de consulter des produits ou services, et de faire des achats en ligne.
- **Interfaces de communication** avec les établissements scolaires aussi appelés ENT, Espace Numérique de Travail (ex : Pronote, Scolaris, Triade) : permettent la consultation d'agenda, les notes et autres informations, de communiquer avec les professeurs.
- .....

# QUELS SONT LES EFFETS DES ÉCRANS ?

## ■ Quelles capacités permettent-ils de développer ?

### Capacité de réflexion<sup>(3)</sup>

Certains jeux d'action permettent d'améliorer notre capacité d'**attention visuelle**, notre **concentration**, facilitent la prise de décision rapide.



### Socialisation<sup>(6)</sup>

Les jeux vidéo en réseau sont des lieux virtuels de rencontre et de **socialisation**. Ils permettent de faire partie de groupes, de créer des liens, de communiquer et de collaborer. Les réseaux sociaux sont une ouverture sur le monde, ils permettent de rester en contact avec les amis, la famille, les camarades de classe. Ils favorisent le débat, permettent d'envoyer et recevoir des messages en instantané. Les réseaux sociaux peuvent également être un espace de solidarité.

### Mode de pensée<sup>(3)</sup>

L'utilisation d'écrans peut contribuer à la formation de la **pensée stratégique**. Nous explorons plus rapidement, plus de possibilités.



J'ÉTEINS QUAND MES PARENTS DISENT « STOP ! » ET PARFOIS, DE MOI-MÊME QUAND J'EN AI MARRE.  
J.



### Des compétences pour un futur métier<sup>(5)</sup>

Utiliser les écrans permet de développer des compétences qui faciliteront la formation à un futur métier. Il existe une multitude de métiers en lien avec les écrans, en voici quelques exemples : **Game designer, graphiste, Animateur 3D, Développeur de jeu, Testeur, Community manager, Vendeur de jeux vidéo, Webmaster, webdesigner**, métiers liés au e-commerce et tant d'autres...

### Valorisation des talents<sup>(6)</sup>

Les réseaux sociaux permettent de promouvoir les œuvres et les talents. Ils offrent une vitrine sans égal et encouragent la création.

MA BOX INTERNET PERMET DE PROGRAMMER LES HORAIRES ET DURÉE DE CONNEXION DE CHAQUE APPAREIL DE LA MAISON.  
P.

### Recherche d'information<sup>(4)</sup>

Les écrans facilitent grandement la recherche d'information. Ils donnent accès à de nombreuses **connaissances** (sites d'information, moteurs de recherche,...) et aident à l'acquisition de **savoir faire** (tutoriels en vidéos, textes, photos, logiciels d'apprentissage,...).



## ■ Quels dommages peuvent-ils causer ?

### Les yeux<sup>(9-10)</sup>

Quand nous fixons un écran, nos yeux font de petits mouvements (**champ visuel réduit**). Cela provoque une crispation des muscles des yeux qui peut entraîner des tensions oculaires, une fatigue du système nerveux et du corps tout entier.



### Concentration<sup>(7)</sup>

L'**attention** (plutôt automatique, réflexe) nécessaire pour regarder les écrans n'est pas la même que celle pour le travail scolaire (plus volontaire, réfléchi, élaborée, motivée). Beaucoup d'enfants épuisent leurs **ressources de concentration** en regardant des écrans avant d'aller à l'école.



### Capacité de réflexion<sup>(3)</sup>

Quand nous sommes « trop » devant les écrans, nous pouvons développer une pensée « ZAPPING ». Très rapide, mais trop superficielle, elle appauvrit la mémoire, les capacités de réflexion et de synthèse.



### les yeux et la lumière bleue<sup>(9-11)</sup>

Les **écrans à LED** émettent de la **Lumière Bleue** : proche de la lumière du soleil, elle stimule notre cerveau, l'empêche de créer l'**hormone du sommeil** (Mélatonine) au bon moment et nous empêche de nous endormir facilement. Une surexposition à cette lumière bleue peut aussi entraîner fatigue et picotements des yeux, maux de tête et, à long terme, cataracte et autres complications.



### Scolarité<sup>(12)</sup>

Trop de temps passé devant un écran peut entraîner une baisse des résultats scolaires, principalement à l'adolescence. Dans ce cas, une diminution de ce temps produirait l'effet contraire.

POUR MOI, UN SIGNE QUI MONTRE QUE C'EST TROP D'ÉCRANS, C'EST QUAND IL SE FROTTE LES YEUX.  
P.

### Recherche d'information<sup>(8)</sup>

Aujourd'hui tout le monde peut créer et diffuser une **information**. On trouve tout et son contraire. Les informations ne sont pas toujours vraies et peuvent nous induire en erreur.

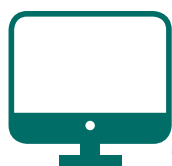
J'ARRÊTE QUAND J'AI MAL AUX YEUX OU À LA TÊTE.  
J.



## ■ Comment prendre soin de soi en les utilisant ?

Les parents subissent la pression sociale afin d'être de «bons parents». Comment ne pas céder à son enfant la dernière tablette que tous ses copains ont déjà? Les parents doivent croire en leurs capacités éducatives, se faire confiance et accompagner leur enfant à dépasser ses frustrations.<sup>(19)</sup>

TOUS LES JOURS 24/30  
MAIS PAS EN CONTINU.  
P.



IL Y A DES TEMPS LIMITÉS.  
POUR INTERNET, C'EST 2H  
MAXIMUM PAR JOUR.  
J.



### Distance minimum écran-œil

- 2 fois la diagonale de la TV
  - 40-70 cm de l'ordinateur
  - 30cm de la tablette (16)
- Penser à **cligner des yeux** régulièrement !

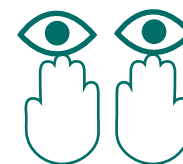
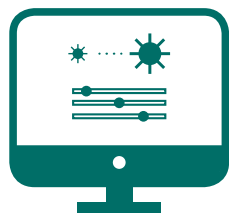


### Posture<sup>(17)</sup>

Détendre les épaules (=les laisser s'abaisser) le plus possible. Régulièrement, se masser le cou, la nuque, les muscles des épaules. Pour regarder la télé: rester assis, bien calé par des coussins en face de la TV et dans l'axe de l'écran. Devant un ordinateur: se placer le dos droit, mettre un coussin en bas du dos, et placer l'écran à hauteur des yeux.

### Paramétrer

- les **couleurs** : plus de jaune et rouge
- l'**intensité lumineuse** : la baisser en soirée



J'UTILISE LE REPLAY POUR ÊTRE SÛRE DE BIEN GÉRER LES IMAGES ET SAVOIR CE QUE DIFFUSENT LES ÉCRANS. P.

### Palming<sup>(13)</sup>

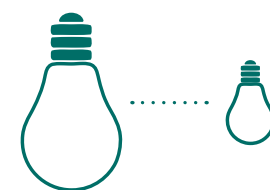
Je frotte les mains pour qu'elles soient bien chaudes. Je pose la paume des mains sur les yeux, sans les toucher, comme un couvercle. Les coudes sont posés et le dos détendu, étiré. Les yeux baignent dans la chaleur renvoyée par la main et l'obscurité ; le regard se promène. Je respire tranquillement quelques secondes. Puis j'écarte les doigts et je retire mes mains.

IL FAUT LES AIDER À GÉRER LA FRUSTRATION.  
P.



### Règle des 20/20/20<sup>(14)</sup>

Toutes les 20 minutes, je fais une pause de 20 secondes (au moins !) et je regarde à 20 pieds (=6 mètres). Je m'étire, je respire profondément, je bouge mes yeux dans toutes les directions.



### Il existe aussi, pour diminuer l'effet de la lumière bleue<sup>(18)</sup>

- des **lunettes oranges**,
- des **filtres à coller** sur l'écran du Smartphone
- des **applications** à installer sur ordinateur (ex : **f.lux**) ou sur Smartphone (ex : **Twilight**) qui régulent l'impact de la lumière bleue des appareils en fonction du moment de la journée.

LES PUBS ENCOURAGENT TROP LES ENFANTS À CONSOMMER. P.



JE NOTE MES IDÉES !

# COMMENT NAVIGUER SUR INTERNET EN SÉCURITÉ ?

Pour naviguer en sécurité sur Internet, la connaissance de certaines règles s'impose. Un enfant, un jeune informé agit avec attention et prudence.

## ■ À quoi doit-on être attentif ?

J'AI UN COMPTE PRIVÉ. JE N'ACCEPTÉ QUE LES GENS QUE JE CONNAIS. ☺



### Piratage<sup>(20)</sup>

Certains **hackers (pirates)** envoient un mail contenant un lien. En cliquant sur ce lien, nous installons et activons un logiciel RAT (Remote Administrator Tool) qui permet au hacker d'avoir le contrôle total, à tout moment de notre ordinateur, et notamment le contrôle de notre caméra.

### Réseaux sociaux<sup>(6)</sup>

- **Usurpation d'identité** : des personnes créent un compte « à votre nom » et publient des informations comme si c'était vous qui les publiez.
- **Contenus indécents** : peuvent grandement nuire à la **réputation** et atteindre votre crédibilité.
- **Cyber harcèlement** : si l'adolescent ou l'enfant se fait embêter à l'école, cela peut continuer sur internet.
- **Menace réelle** : les données publiées peuvent être utilisées. Par exemple en donnant son adresse et les dates de ses vacances: risque de cambriolage.
- Enfants confrontés à des **publicités inappropriées** à son âge.

### Paramétrage<sup>(21)</sup>

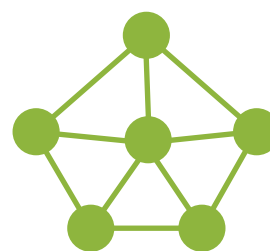
Sans **paramétrage de sécurité** ajusté, tout ce qui est diffusé sur un réseau social peut être vu et utilisé par tous.



### Traces<sup>(22)</sup>

Tout ce que nous lisons, écoutons, regardons, partageons en étant connecté est collecté et stocké. Même quand nous effaçons, il reste des **traces** de nos actions, photos, commentaires... Ces données cumulées constituent le **BIG DATA** (collecte de données numériques). Elles pourront être analysées, traitées essentiellement à de fins commerciales.

JE NE ME FAIS PAS PRENDRE EN PHOTOS PAR DES AMIS NI AUTRES. ☺



### Jeux vidéo en réseau<sup>(6)</sup>

Les **joueurs excessifs** de jeux vidéo représentent 8,5 % des joueurs. Les jeux vidéo ayant un caractère addictif sont les **MMORPG** : les jeux de rôle en ligne ayant des milliers de joueurs simultanés. L'univers de ces mondes est en perpétuelle évolution même lorsque le joueur n'est pas connecté.



### Violence<sup>(23)</sup>

À l'âge de 14 ans, les jeunes américains ont déjà été exposés par la télé à 100 000 actes d'agression et à 8 000 scènes de meurtre au travers du programme télévisé seulement (hors jeu vidéo). Les avis sur les conséquences sont partagés. Bon nombre d'études montrent qu'être soumis à des images violentes amènerait une imitation et une banalisation de la violence. Ces enquêtes sont refusées par de nombreux experts. Pour ces derniers, différents facteurs cumulés expliqueraient les passages à l'acte.



### Embrigadement<sup>(32)</sup>

L'**embrigadement idéologique** (extrémisme politique, religieux, alimentaire...) a toujours existé. Il trouve avec internet un réseau de diffusion planétaire. Avec l'évolution et l'accessibilité des nouvelles technologies, il devient de plus en plus facile de fabriquer reportages, témoignages poignants, clips vidéo, et même jeux vidéo. Aujourd'hui, les manipulateurs en tout genre attirent et influencent les personnes non-averties, en perte de repère et de contact. La prévention et le dialogue restent les meilleures protections.



### Défis<sup>(33)</sup>

Nombreux **défis (ou challenges)** circulent sur les réseaux sociaux. Certains sont a priori inoffensifs (ex : « Chubby bunny challenge », mettre le maximum de marshmallow dans sa bouche), d'autres sont dits 'intelligents' ou à visée caritative (ex : « smart-nomination », offrir à manger à une personne sans abri), d'autres encore sont dangereux (ex : « neknomination », boire une grande quantité d'alcool en un minimum de temps).

ON NE PEUT PAS TOUT DIRE SUR INTERNET. ☺



### Pornographie<sup>(34)</sup>

Dans notre société, la **pornographie** est de plus en plus banalisée et diffusée. 12% des sites web sont à caractère pornographique. 34% des internautes sont exposés contre leur volonté à des images pornographiques. Les jeunes peuvent y être confrontés de plus en plus tôt. Les conséquences sont dommageables sur leur vie intime quand ils considèrent ces pratiques comme une référence, un modèle.

J'AI PEUR QUE MON ENFANT FUIE, SE RÉFUGIE DERRIÈRE UN JEU, DANS UN MONDE VIRTUEL. ☹



## ■ Quelles précautions prendre pour naviguer en sécurité ?

### 5 conseils d'un hacker repenti<sup>(24)</sup>

- Choisir des mots de passe compliqués (mélanger chiffres, lettres, majuscules et minuscules) et les changer régulièrement (ex : tous les 3 mois).  
> « Petit truc » pour trouver un mot de passe : Je choisis une phrase, par exemple : « **Je** **Suis** **en** **4**<sup>e</sup> à **Stéphane** **Hessel** » ; et le mot de passe devient : **JSe4SH**
- Installer un **Pare-feu** (filtre) et un **anti-virus** et faire des **mises à jour**
- Installer une **clé WPA2** sur son **réseau wifi**
- Eteindre son réseau wifi le soir
- Scotcher un petit bout de papier sur sa **webcam**

JE ME POSE DES QUESTIONS SUR LA CONFIDENTIALITÉ DES INFORMATIONS / JE REFUSE DE M'INSCRIRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. J.

### Pour les jeux vidéo<sup>(25)</sup>

Être attentif aux **PEGI** : **Système de classification par âge** (Pan-European Game Information, système européen d'information sur les jeux)

- Un code couleur indique sur la jaquette du jeu ou sur le site de l'éditeur l'âge minimum recommandé pour jouer sans risque. Il reprend le principe des feux de signalisation :



- Les contenus qui risquent de choquer ou d'être inadaptés (violence, langage grossier, discrimination...) sont signalés par des logos accompagnés d'une courte explication.

Sur internet : certains sites demandent l'engagement d'avoir plus de 18 ans pour pouvoir accéder aux contenus.



Le jeu contient des scènes de **violence**.



Ce jeu se réfère à la consommation de **drogues** (boissons alcoolisées et tabac inclus) ou y fait allusion.



Ce jeu risque de **faire peur** aux jeunes enfants.



Le jeu représente des corps nus et (ou) des comportements ou des **allusions** sexuelles.



Ce jeu fait usage d'un **langage grossier**.



Ce jeu apprend et (ou) incite à **parier**.



Ce jeu contient des images susceptibles d'inciter à **la discrimination**.



Ce jeu peut également être **joué en ligne**.

### Pour la télévision et le cinéma<sup>(25)</sup>

Être attentif **aux pictogrammes CSA** (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel) :

- **Classification par âge**. Programme interdit au moins de



- Signal que le programme a recours au « **placement de produit** ». Il s'agit d'une forme de publicité. Un produit (ex : montre, voiture, téléphone...), une marque sont présents dans le programme :



### Mails

Ne pas ouvrir un **mail suspect**, provenant d'une personne inconnue et ne surtout pas cliquer sur un lien envoyé dans un mail suspect.



### Droit à l'image et protection de la vie privée<sup>(4-26)</sup>

Le **droit d'une personne sur son image** est protégé en tant qu'attribut de sa personnalité. Toute personne, célèbre ou anonyme, peut s'opposer à l'utilisation de son image sans son autorisation, sauf exceptions. En cas de non-respect de ce principe, la personne peut obtenir réparation du **préjudice** subi auprès des tribunaux.

IL EXISTE DES RISQUES DE PIRATAGE DES INFOS PERSO ET DES COMPTES BANCAIRES. P.

### Violence<sup>(23)</sup>

Tous les experts sont d'accord pour expliquer qu'un dialogue au sujet des images violentes permettrait de limiter l'effet agressif de ces contenus.



### Contrôle parental

Installer un **contrôle parental** et paramétrer les applications ne suffisent pas, la navigation sur le net demande un accompagnement. Il est important d'être attentif aux contenus.





## QUE PEUT-ON FAIRE « ENSEMBLE » DEVANT LES ÉCRANS?

Outils d'apprentissage et de divertissement, l'utilisation des écrans à plusieurs peut être enrichissante et stimulante. C'est aussi l'occasion de passer de bons moments ensemble.

### ■ Temoignages :



#### Musique

On écoute de la musique ensemble.



#### Photos / Vidéos

On se prend en photo, et on se filme aussi.



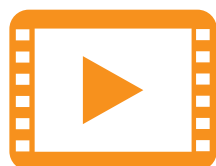
#### Jeux éducatifs

Je choisis des jeux ludiques sur le portable ou la tablette (jeux de réflexion, jeux de mémoire). On fait des jeux de mémoire et de calcul ensemble. On apprend des comptines. On fait des jeux éducatifs, il y a une application pour apprendre l'alphabet arabe.



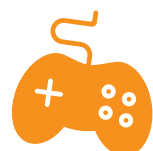
#### Emissions de télé/séries

Je regarde des interviews. On regarde des séries : Ghost Whisperer, Friends, les Simpsons, Plus belle la vie ; des télé-réalités aussi : Les Marseillais, les Anges. A la maison, on regarde Super Nanny en famille. On regarde les infos tous ensemble. Je regarde des mangas, comme Dragon Ball Z avec mon père.



#### Vidéos diverses

On regarde des vidéos.



#### Jeux vidéo de divertissement

Je joue avec mon frère à FIFA. Je joue avec ma sœur. J'aime jouer à des jeux sur ordinateur avec mes amis. Je joue à Mario avec ma mère des fois.

#### Films

On regarde des films en DVD. On aime regarder des Disney en famille, ou des films d'animation. J'aime bien aller au cinéma en famille.

### ■ Quelques idées

- Jouer à des jeux de **retrogaming** (anciens jeux datant de l'enfance des parents) : Donkey Kong, Pac Man, Dunk Hunt... et raconter un peu de son histoire.
- Regarder des **films tout public** comme si on était au cinéma, et partager ses impressions.
- Engager une compétition record sur l'application jeu du moment (Candy Crush, 2048) et échanger sur ses techniques.
- Jouer à un jeu vidéo: **créer un compte** famille où on fait évoluer l'univers selon les goûts de chacun, et débattre de la stratégie.
- Faire un **serious game**, jeu de prévention, ensemble comme @miclik, Vinz et Lou, Habilomedia, Escouade B, 2025 ex-machina, Adonautes.
- Participer à un atelier proposé par une association, un centre social,.... Par exemple : Les « Coding goûters ». On vient en famille avec son ordinateur, le goûter est offert et les enfants apprennent à coder, c'est-à-dire à créer du langage informatique pour créer ou modifier des applications, des jeux vidéo, des logiciels.



## QUE FAIRE SANS ÉCRAN ?

L'écran est devenu le premier réflexe quand l'ennui pointe le bout de son nez.<sup>(27)</sup>

Réapprenons à développer nos talents et notre **créativité**. Seuls, en famille ou entre amis, initiions-nous à de multiples activités.

En tant que parents, laissons aussi nos enfants se débrouiller seuls. Ils s'inventeront un jeu, feront un dessin, écriront, rêveront, ...mais n'allumons pas systématiquement un écran lorsqu'ils n'ont rien à faire, laissons-leur le temps d'être créatif.

### ■ Quelques idées <sup>(28-29)</sup>

#### Activités de loisir

« Elles offrent aux enfants l'occasion d'explorer leur identité, de développer leur esprit d'initiative, d'apprendre à contrôler leurs émotions et d'acquérir des compétences sociales».

Elles donnent la possibilité d'acquérir des connaissances, des repères de culture générale, de développer une ouverture sur le monde, de nouveaux centres d'intérêt, de nouveaux goûts. Elles permettent d'éveiller la curiosité, de ressentir de la satisfaction et de la motivation ; autant d'avantages pour avancer dans la vie et multiplier les choix d'orientation future.

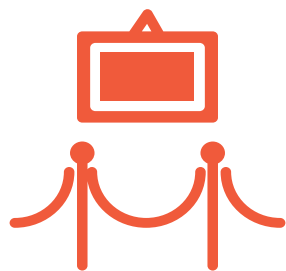


ON VA À LA PISCINE,  
ON JOUE AU FOOT.  
J.



#### Activités manuelles

Elles nous aident à développer tous nos sens et notre esprit créatif. Peinture, dessin, pâte à sel, pâte à modeler, jongler, coudre, jardiner, faire des photos montages, du scrapbooking,...



#### Activités culturelles

Théâtre, Spectacle, Exposition, Musée, Ateliers Concerts pour Enfants, Concerts éducatifs (Découverte de la Musique Classique, Jazz, Rock, Africaine...), Visite du Jardin des plantes...



ON VA EN VÉLO JUSQU'À  
LA RAMÉE. J.

#### Activités sportives

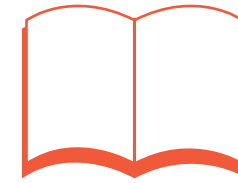
Elles se pratiquent de façon autonome ou encadrée (ex: Boxe Thaïlandaise, Karaté, Hip Hop, Foot en salle, roller...) et possèdent de nombreuses vertus, tant physiques que psychiques. Les activités parent-enfant sont de plus en plus proposées en club. C'est l'occasion d'initier son enfant à une pratique sportive et de passer un agréable moment ensemble.



QUAND IL FAIT BEAU, ON SORT  
FAIRE DES PROMENADES.  
P.

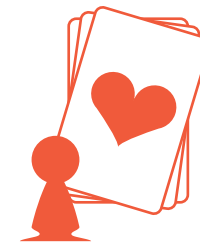
#### Jeu<sup>(30)</sup>

Il permet un enrichissement culturel, est l'occasion d'apprentissage des règles collectives et de citoyenneté. Il permet d'affirmer sa personnalité et mobilise de nombreuses compétences. Il en existe de toute sorte : Jeu d'Exercice (boulier, bâton de pluie,...), Jeu Symbolique (poupée, dînette, déguisement...), Jeu d'Assemblage (Kappla, Légo, Puzzle,...), Jeu de Règles (Echec, Memory, Monopoly...).



#### Lecture

Elle développe l'imagination, la créativité, renforce notre maîtrise de la langue, enrichit notre vocabulaire. Livre, Magazine, Bande Dessinée, Manga, Roman... toute lecture est de la lecture.



#### Participation aux activités du quotidien

Tous les parents n'ont pas le temps de faire une activité de loisir avec leur enfant. Des actions comme faire à manger, mettre la table, arroser les plantes, faire du bricolage,...peuvent être réalisées ensemble très tôt. Les activités du quotidien sont aussi une source de transmission de savoirs et de savoir faire précieux, c'est même la première.

#### Où avoir les infos :

associations, centres sociaux, ludothèques, médiathèques, mairies, accueils jeunes... Vous trouverez les programmes et coordonnées des structures sur internet ou auprès de votre mairie.



## A QUOI SERT DE PARLER DE CE QUE L'ON FAIT DEVANT LES ECRANS ?

Le dialogue est un besoin fondamental commun à tous les êtres humains. Bien que parler de ce que l'on fait, de ce que l'on vit, pense ou ressent ne soit pas toujours évident, cela aide à avancer et à rester en lien avec nos proches.



### Ce que cela apporte

#### Pour soi :

- **Donne du sens** à ce que l'on voit et ce que l'on ressent.
- Encourage la réflexion et le développement de l'**esprit critique**.
- Fait grandir la **confiance en soi**.

#### Avec les autres :

- Permet de mieux comprendre les activités, les jeux, les intérêts de chacun.
- Définir ensemble les règles d'utilisation, de fonctionnement. Ceci facilite la **responsabilité** et l'**autonomie**.
- Développe la confiance et le **respect mutuel**, l'**ouverture d'esprit**.
- Favorise l'**empathie** (compréhension des sentiments, des émotions, des croyances d'une autre personne), la **coopération**, l'**entraide**.



### Ce que cela permet d'éviter

- Passivité, manque de motivation
- Agressivité, Conflits
- Insensibilité face à la violence
- Perte de confiance en soi
- Mode de pensée simpliste



C'EST VRAIMENT IMPORTANT DE PARLER AVEC EUX, DE JOUER AVEC EUX, CAR LE CERVEAU NE FAIT PAS TOUT SEUL LA DIFFÉRENCE ENTRE MYTHE ET RÉALITÉ. P.



### Comment faire

Être **disponible**. Si vous êtes énervé, agacé, en colère ou pressé, ce n'est peut être pas le moment pour entamer une discussion. Assurez-vous que l'autre soit également disponible. Partager ses points de vue : s'intéresser à l'autre, l'écouter et accepter que l'on puisse avoir des points de vue différents.

**À éviter** : Juger, critiquer, blâmer, crier, être ironique, moqueur, rabaisser.

### Exemples pour initier le dialogue :

- J'aimerais bien comprendre, mais je ne connais pas. Tu veux bien m'expliquer ?
- C'est quoi l'histoire ? Qu'est-ce qu'il s'est passé ? Qu'est-ce que tu en penses ?
- Qu'est-ce qui t'a plu ? Qu'est-ce que tu n'as pas aimé ?
- A quoi tu joues ? Qu'est-ce qu'il faut faire ? Tu joues seul ou en réseau ? Tu connais les autres joueurs ? Tu as l'intention d'en faire ton métier ? (31)
- Ton image est à toi, il existe un droit à l'image. Si quelqu'un publie une photo de toi qui ne te convient pas, tu as le droit de lui dire de la retirer.
- En regardant des photos : laquelle tu aimes, tu n'aimes pas ? Pourquoi ? Laquelle tu n'aimerais pas voir circuler sur internet ? Quelle image ça donne de toi ?

J'ESSAIE D'ACCOMPAGNER MON ENFANT, SAVOIR À QUOI IL JOUE, EXPLIQUER CE QU'IL VOIT, POUR ANTICIPER ET L'AIDER À PRÉVOIR SON ACTIVITÉ. P.



### Emotions et écrans<sup>(35-36)</sup>

Que nous les utilisions de façon passive (comme regarder la télé ou des vidéos) ou de façon active (jeux vidéo, publications,...), les écrans et leurs contenus font constamment naître en nous des **émotions** (joie, tristesse, colère, peur, dégoût...). Elles peuvent être agréables ou désagréables.

Ces émotions se manifestent par des **ressentis** (enthousiasme, dynamisme, envie de rire, satisfaction, motivation, anxiété, agacement, inquiétude, envie de crier, de pleurer, de taper...) et des **réactions corporelles** (gorge serrée, cœur qui s'emballa, boule au ventre, mâchoires crispées, cage thoracique oppressée...). Elles créent des tensions dans le corps qui ont besoin d'être évacuées.

Pour apprendre à gérer nos émotions, il est aidant de s'entraîner à :

- avoir conscience de ces tensions,
- se demander ce qui nous touche et en parler,
- défouler physiquement les tensions (s'étirer, bouger, sortir, marcher, courir, taper dans un ballon...),
- s'apaiser (se poser, respirer...).

## QUIZ

### ■ Faisons un point sur ce que nous avons appris

Citez deux ...

■ effets positifs des écrans :

.....  
.....

■ effets négatifs des écrans :

.....  
.....

■ façons de se protéger pour aller sur internet :

.....  
.....

■ activités que vous pouvez faire en famille ou entre amis AVEC écran :

.....  
.....

■ activités que vous pouvez faire en famille ou entre amis SANS écran :

.....  
.....

■ bénéfices de parler avec sa famille ou ses amis de ce que nous faisons sur les écrans :

.....  
.....

## CONCLUSION

### Et ce n'est qu'un début...

Nous espérons que ce livret a répondu à certaines de vos questions et qu'il vous permettra de créer vos propres règles pour utiliser les écrans positivement.

Dans un monde où la technologie et la circulation des informations vont de plus en plus vite, nous sommes tous en constante situation d'apprentissage. Il est donc indispensable :

- de continuer de se questionner et s'informer pour faire de vrais choix éclairés.
- de cadrer l'utilisation des écrans, pour accompagner les enfants vers une utilisation consciente des nouveaux outils.

Si vous souhaitez « Apprendre à vérifier une information », « Vous initier au codage », « Découvrir la réalité augmentée », « Créer votre cloud », ... associations et autres structures animent de nombreux ateliers et de nouvelles propositions émergent régulièrement.

**Renseignez-vous,  
inscrivez-vous, explorez,  
expérimentez et partagez  
vos découvertes et vos  
questionnements !**

## SOURCES

- (1) L'internet de plus en plus prisé, l'internaute de plus en plus mobile, Vincent Gombault, division Conditions de vie des ménages, Insee, (données 2012)  
[http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=ip1452#inter6](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1452#inter6)
- (2) Définition rétroéclairage (En ligne), Wikipédia, Encyclopédie libre, le 14 juillet 2005  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9tro%C3%A9clairage>
- (3) Jean-François Bach, Olivier Houdé, Pierre Léna et Serge Tisseron, L'enfant et les écrans (En ligne), Un Avis de l'Académie des Sciences, Education Le Pommier !, le 17 mars 2013
- (4) Des clés de la promotion de sociétés du savoir inclusives, Accès à l'information et au savoir, liberté d'expression, respect de la vie privée et éthique sur un internet mondial (En ligne), UNESCO 2015  
<http://www.unesco.org/new/fr/communication-and-information/crosscutting-priorities/unesco-internet-study/>
- (5) Les métiers des jeux vidéo (En ligne), lesMétiers.net, janvier 2012  
[http://www.lesmetiers.net/orientation/p1\\_326229/les-metiers-de-la-conception-du-jeu?idDossierParent=p1\\_324971](http://www.lesmetiers.net/orientation/p1_326229/les-metiers-de-la-conception-du-jeu?idDossierParent=p1_324971)
- (6) Internet-sans-crainte. S'informer, usage des réseaux sociaux  
<http://www.internetsanscrainte.fr/s-informer/usages-reseaux-sociaux>  
Netpublic; Usage des réseaux sociaux chez les 8-17 ans (étude CNIL) et 9 conseils aux parents CNIL, le lundi 4 juillet 2011
- (7) B. Harlé, M.Desmurget, Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant, Archives de pédiatrie 19 (2012) 772-776, Université de Genève, le 18 mai 2012
- (8) Rechercher sur internet, évaluer l'information (En ligne), Eduscol : l'actualité numérique, Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche  
<http://eduscol.education.fr/numerique/dossier/competences/rechercher/methodologie/evaluation/information>
- (9) Lumière bleue : attention les yeux(en ligne), guide-vue.fr, santé et innovation pour vos yeux, le 23 juin 2014  
<http://www.guide-vue.fr/news-detail/lumiere-bleue-attention-yeux>
- (10) Faites la lumière sur la lumière bleue(En ligne), Bleu en lumière, professionnels de la vue,  
<http://www.bleuenlumiere.com/professionnels-de-la-vue/#fatigue-visuelle-numrique>
- (11) Les LED et le malillumination : un futur scandale sanitaire ? (En ligne), Mediapart, le 1er janvier 2015  
<https://blogs.mediapart.fr/kyle/blog/010115/les-led-et-la-malillumination-un-futur-scandale-sanitaire>
- (12) Temps d'écran des enfants: les règles à vraiment mettre en place cette année, The Huffington Post | Par Rebecca Adams Publication: 25/10/2014. Menée par une équipe de chercheurs de la Brown University School of Medicine, de Brandeis University, du Children's National Medical Center et du New England Center for Pediatric Psychology, elle a duré trois ans, en partenariat avec WebMD, The Huffington Post/AOL, l'Association américaine des parents d'élèves et Parents Magazine.
- (13) Le palming apaise les yeux (En ligne), Doctissimo.fr, (4/01/2010)  
<http://www.doctissimo.fr/html/forme/massages/14245-palming.htm>
- (14) 20 20 20 (En ligne)  
<http://discovervisianicl.com/blog/the-20-20-20-rule-preventing-digital-eye-strain>
- (15) Serge Tisseron, 3-6-9-12, Apprivoiser les écrans et grandir, Editions Erès, 2013
- (16) Tablette : attention à ses yeux ! (En ligne), Notre famille, Enfant.com  
<http://www.enfant.com/votre-enfant-3-5ans/sante/Une-tablette-Attention-a-ses-yeux.html>
- (17) Savez-vous travailler correctement devant un ordinateur ? (En ligne)  
<http://www.journaldunet.com/questionnaire/resultat/3/348/1/d/f/>
- (18) Sommeil : 7 solutions à la lumière bleue des écrans et d'autres sources (En ligne), Psychomedia le 9 avril 2015  
<http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2015-04-09/sommeil-solutions-lumiere-bleue-des-ecrans>
- (19) Pression sociale - Psycho mag- Ce qui nous fait culpabiliser Anne-Laure Gannac, septembre 2006

- Eloge de la frustration (En ligne); dessine moi un enfant, un ado;  
<http://psychoenfant.jimdo.com/pourquoi-aller-chez-le-psy/eloge-de-la-frustration/>
- (20) Smartphones mouchards : comment protéger votre vie privée, Philippe Vion-DuryL'obs (En ligne), rue 89, le 28 août 2013  
<http://rue89.nouvelobs.com/2013/08/28/smartphones-mouchards-comment-protoger-vie-privee-245259>
  - (21) Métronews 11-05-2015 Florence Santro Astuce geek : 6 conseils aux parents pour ne pas paniquer face aux réseaux sociaux
  - (22) Connaître et contrôler ce qu'on enregistre sur vous, Internet responsable, Eduscol, le 1er septembre 2011  
<http://eduscol.education.fr/internet-responsable/communication-et-vie-privee/maitriser-son-identite-numerique/connaître-et-contrôler-ce-qu'on-enregistre-sur-vous.html>
  - (23) <http://www.ifac-addictions.fr/accro-au-jeu-video.html>  
[http://ethique-tic.fr/2012/les\\_jeux\\_video\\_sont\\_ils\\_dangereux\\_pour\\_la\\_sante/debats.html](http://ethique-tic.fr/2012/les_jeux_video_sont_ils_dangereux_pour_la_sante/debats.html) Effets des jeux vidéo sur le plan physique par Paul Molin et Tuong Nguyen  
Vents croisés, numéro 15 (2008) spécial Médias et violence, Télé, film et jeux vidéo.
  - (24) Cinq conseils d'un hacker repentini pour vous protéger de la cybercriminalité (En ligne), Koci-la Makdeche Francetv Info, le 30 juin 2014  
[http://www.francetvinfo.fr/internet/securite-sur-internet/cinq-conseils-d-un-hacker-repentini-pour-vous-protoger-de-la-cybercriminalite\\_635599.html](http://www.francetvinfo.fr/internet/securite-sur-internet/cinq-conseils-d-un-hacker-repentini-pour-vous-protoger-de-la-cybercriminalite_635599.html)
  - (25) information sur la classification (En ligne)  
Pegi  
<http://www.ea.com/fr/1/pegi>  
CSA Jeunesse et protection des mineurs, Quel signal pour quel contenu? Les communications commerciales, Le placement de produit  
<http://www.csa.fr/Television/Le-suivi-des-programmes/>
  - (26) Droit à l'image et protection de la vie privée (En ligne), Service public.fr, le 22 mai 2014  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32103>
  - (27) S'ennuyer quel bonheur! Patrick Lemoine éd: armand-colin  
Papa, maman, laissez-moi le temps de rêver ! Ety Buzyn, ed: Albin Michel
  - (28) Quelles activités culturelles proposer à ses enfants(En ligne), Intelligo.fr, La communauté du savoir scolaire, le 10 octobre 2011  
<http://www.intellego.fr/scolarité-enfant-adolescent/culture/quelles-activites-culturelles-pour-les-enfants>
  - (29) Faut-il développer des activités culturelles à l'école, Conférence nationale sur les rythmes scolaires(En ligne), Ministère de l'éducation nationale, educ.gouv.fr, le 21 septembre 2010  
<http://www.education.gouv.fr/archives/2010/rythmes-scolaires/www.rythmes-scolaires.fr/conference/faut-il-developper-les-activites-culturelles-a-l-ecole-100195.html>
  - (30) Charte des Ludothèque (En ligne). Texte de référence réseau des ludothèques toulousaines  
[http://www.toulouse.fr/documents/148835/210186/charte\\_ludotheques/4c6ac-de5-cfc4-4548-80ce-f40e85e9ec3c](http://www.toulouse.fr/documents/148835/210186/charte_ludotheques/4c6ac-de5-cfc4-4548-80ce-f40e85e9ec3c)
  - (31) Benoit Reinier, Serge Tisseron, Conférence : Ce qui se cache derrière les écrans ?, Janvier 2015
  - (32) Exposé : Le net extrême(En ligne), S. Leman-Langlois, le 29 novembre 2015  
Radicalisation et extrémisme violent sur le net – Comment concilier sécurité publique et liberté d'expression?
  - (33) Les défis sur le net ? Un rite de passage, version narcissique(En ligne), Le Point.fr, le 21Août 2014.  
[http://www.lepoint.fr/societe/les-defis-sur-internet-un-rite-de-passage-version-narcissique-21-08-2014-1855484\\_23.php](http://www.lepoint.fr/societe/les-defis-sur-internet-un-rite-de-passage-version-narcissique-21-08-2014-1855484_23.php)
  - (34) Frédérique Giraud, « Richard Poulin, Sexualisation précoce et pornographie », Lectures (En ligne), Les comptes rendus, 2009, le 25 décembre 2009  
[http://lectures.revues.org/861?page=article&id\\_article=6211&lang=fr](http://lectures.revues.org/861?page=article&id_article=6211&lang=fr)
  - (35) Les émotions en ligne), Fondation la main à la pâte, Fondation de coopération scientifique pour une éducation à la science, Creative commons france, le 21 juin 2013  
<http://www.fondation-lamap.org/fr/page/18691/les-emotions>
  - (36) La première carte corporelle des émotions (en ligne), Pauline Fréour, Le Figaro.fr Santé, le 6 janvier 2014  
<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/01/06/21819-premiere-carte-corporelle-emotions>

## REMERCIEMENTS

A tous les parents qui ont participé aux «Cafés des Parents» et les organisateurs des Écoles Billères, Ronsard et Falcucci,

Aux habitants qui ont participé au « Repas des Habitants» et les organisateurs de L'Association Partage,

A tous les jeunes qui ont participé au «Ciné+» et les organisateurs du Centre Social de Bagatelle, Club de Prévention de Bagatelle, Accueil Jeunes Le Carrou de Bagatelle,

A tous les jeunes de la classe de 5e2 qui ont participé aux rencontres et les organisateurs du Collège Stendhal,

A tous les jeunes qui ont participé à l'atelier création de jeu de rôle et les organisateurs de L'association Oulupo et la Ludothèque 6 ans et + Henri Desbals de Bagatelle,

A Cap Nomade qui a réalisé la conception graphique de la première édition du livret,

Ainsi qu'à tous les autres partenaires de l'Atelier Santé Ville du Grand Mirail qui ont participé à l'élaboration du livret, notamment : les associations Manip La Péda, Arpade, Diapason, le service municipal de la Réussite Éducative du secteur 2, ...


Et à Serge Tisseron, pour ses encouragements et sa contribution.

Ce projet a été porté par AE Formation (Aurélie ENJALBERT) dans le cadre de l'Atelier Santé Ville du Grand Mirail : animation des temps d'échanges auprès des habitants, collecte des pratiques, conception du livret.

### Renseignements et contacts:



carine.gayard@mairie-toulouse.fr  
aurelie.enjalbert@yahoo.fr  
www.aeformation.com



Vous vous posez des questions sur les usages des écrans, comment réagir face aux pratiques de vos enfants ?

Nous vous proposons ici quelques repères, témoignages et préconisations.

Bonne lecture !

---