

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

Ces ateliers sont modulables dans la durée (entre 1 h 30 et 3 h environ). Entièrement rédigés, ils offrent de nombreuses possibilités d'activités pour construire votre séquence.

Sur la base d'un kit créé par La Ligue de l'enseignement, ils ont été co-écrits par Genoveva Desplas, formatrice Faber et Mazlish, et le CLEMI.

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 1

Être parent à l'ère du numérique

Durée indicative : entre 2 h et 3 h

OBJECTIF ET PLAN DE L'ATELIER

Objectif

L'objectif de cet atelier est d'écouter et de rassurer les parents, de leur donner des outils pour se repérer et de répondre à leurs préoccupations.

Plan

- ▶ Introduction au thème de l'atelier
- ▶ Des idées pour « briser la glace »
- ▶ Présentation de ressources en éducation aux médias et à l'information (ÉMI)
- ▶ Cas concret : les parents racontent une expérience vécue avec leur(s) enfant(s) autour des écrans
- ▶ Présentation des ressources en parentalité positive applicables au numérique : exposition de « cinq clés » de la parentalité positive
- ▶ Mise en pratique des « cinq clés » par des jeux de rôles
- ▶ Inviter les parents à fabriquer leur fiche pratique personnalisée
- ▶ Échange final : partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis
- ▶ Mesure d'impact

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 1. Être parent à l'ère du numérique

INTRODUCTION AU THÈME DE L'ATELIER

Cette présentation n'a pas vocation à être exhaustive : vous pouvez l'enrichir. Elle sert à vous informer et à informer les parents selon votre plan d'atelier.

Pendant le confinement de mars à mai 2020, les enfants âgés de 6 à 12 ans ont eu un taux d'exposition quotidien aux écrans d'environ sept heures (incluant le temps consacré à l'éducation)²⁶.

En 2021, 95 % des plus de 15 ans étaient équipés d'un téléphone, parmi lesquels 77 % d'un smartphone. Interrogés pour le Baromètre du numérique 2021 du CRÉDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), les jeunes de moins de 25 ans ont déclaré à 60 % avoir reçu leur premier téléphone mobile à 12 ans ou moins²⁷.

« Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne trois heures par jour devant les écrans, un temps qui a tendance à augmenter avec l'âge », selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Les parents essaient généralement de poser des règles pour limiter le temps d'écran. Mais ils se sentent aussi souvent dépassés. Selon une enquête de l'OPEN et de l'UNAF²⁸, 96 % des parents interrogés disent mettre en place des règles pour réguler l'usage du numérique chez leurs enfants (en moyenne cinq règles), mais ils semblent se focaliser sur la gestion technique de ces règles (interdictions, dispositifs de surveillance, etc.) au détriment du dialogue, en particulier sur le fond (discuter de ce

que l'enfant voit par exemple). Seuls 40 % des parents parlent avec leurs enfants de leurs usages numériques, mais ce nombre est en forte hausse (il était de 18 % en 2020 selon une étude antérieure de l'OPEN et de l'UNAF). Enfin, les parents trouvent les règles plus difficiles à faire appliquer depuis les confinements et peinent à se montrer exemplaires en parvenant eux-mêmes à réguler leurs propres pratiques²⁹.

Les parents éprouvent le besoin de se faire aider, d'avoir des repères : selon cette même enquête, 44 % des parents ne se sentent pas suffisamment accompagnés dans l'encadrement de la pratique numérique de leur enfant. Le besoin qu'ils expriment le plus (32 % des répondants) est un partage de conseils pratiques.

Les parents ont également une vision ambivalente du numérique : 56 % d'entre eux estiment que le numérique est à la fois un risque et une opportunité pour leurs enfants.

Une idée trop couramment répandue avance que les enfants nés avec le numérique (baptisés digital natives), seraient naturellement compétents avec ces outils. Cette impression qu'ils n'auraient alors « rien à leur apprendre » peut déstabiliser certains parents, surtout quand ils souhaitent s'investir dans ce domaine.

Après cette introduction factuelle, qui permet à chacun de prendre connaissance de la situation globale, l'objectif est d'écouter les préoccupations spécifiques des parents présents à l'atelier. Il s'agit ici d'éviter la négation des sentiments de type « ne vous inquiétez pas », « ce n'est pas grave » et les phrases dévalorisantes ou qui rendent les parents inactifs et en position d'attente de conseils façon « baguette magique » : « on a la solution ».

26. Site du Labo Société Numérique, dossier « Parentalité numérique » : <https://labo.societenumerique.gouv.fr/fr/articles/dossier-parentalite-C3%A9-num-C3%A9rique-entre-usages-des-enfants-et-besoins-daccompagnement-des-parents/>

27. Sources des chiffres : Labo Société Numérique, 2021

28. Étude « Parents, enfants et numérique » : lien vers l'analyse de l'OPEN (Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique) et de l'UNAF (Union nationale des associations familiales) : <https://www.unaf.fr/lunaf-open-et-google-france-etude-ipsos-parents-enfants-et-numerique/>

29. Étude « Parents, enfants et numérique » : lien vers l'analyse de l'OPEN (Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique) et de l'UNAF (Union nationale des associations familiales) : <https://www.unaf.fr/lunaf-open-et-google-france-etude-ipsos-parents-enfants-et-numerique/>

30. Étude « La parentalité à l'ère du numérique - Conseils aux parents pour la protection en ligne des enfants contre l'exploitation sexuelle et les abus sexuels », 2017 : <https://rm.coe.int/la-parentalite-a-l-ere-du-numerique-final/16809f8033>

Il faut garder à l'esprit que tous les parents n'ont pas la même approche de leur « parentalité numérique ». Selon une étude du Conseil de l'Europe³⁰, les styles de parentalité numérique s'inscrivent dans la continuité de leur style de parentalité « dans le monde réel ».

Styles de parentalité dans le monde réel et virtuel

	Style de parentalité dans le monde réel	Style de parentalité dans le monde virtuel
<i>Parents autoritaires</i>	Les parents ont des exigences élevées à l'égard de leur enfant, mais lui témoignent très peu d'approbation ou d'affection.	Les parents peuvent offrir les dernières technologies et applications à leur enfant avec des règles strictes à suivre, mais sans l'accompagner ou le conseiller.
<i>Parents structurants</i>	Les parents ont des exigences élevées à l'égard de leur enfant, mais sont très attentifs et attentionnés.	Les parents auront des exigences élevées et expliqueront (du mieux que possible) les limites en matière de sécurité sur Internet et de temps d'écran, mais ils laisseront leur enfant naviguer sur Internet et utiliser les technologies.
<i>Parents permissifs</i>	Les parents sont très attentionnés, mais peu exigeants à l'égard de leur enfant.	Les parents laisseront leur enfant naviguer sur Internet et utiliser comme il veut les technologies, et lui diront de venir les voir s'il le souhaite.
<i>Parents hélicoptère</i>	Les parents surveillent beaucoup leur enfant et le protègent de tout danger.	Les parents adopteront de nombreuses règles et installeront peut-être un logiciel de contrôle parental pour protéger leur enfant des dangers du monde virtuel.
<i>Parents chasse-neige</i>	Les parents suppriment tous les obstacles pouvant se dresser devant leur enfant.	Les parents s'emploieront plus à tenter de supprimer tout désagrément en ligne qu'à développer les capacités de résilience.

Source des *Styles de parentalité dans le monde réel* : OCDE 2019, Éduquer les enfants du XXI^e siècle, Le bien-être émotionnel à l'ère du numérique, <http://www.oecd.org/education/ceeri/21st-century-children.htm> ; les *Styles de parentalité dans le monde virtuel* sont adaptés à partir de cette base.



À noter

En 2022, en partenariat avec la CNAF (Caisse nationale des allocations familiales), le CLEMI a contribué à un échange avec Vanessa Lalo, psychologue-clinicienne spécialiste des pratiques numériques, qui a répondu en direct à toutes les questions des parents. Les thèmes majeurs de la parentalité numérique y ont été abordés : risques liés aux réseaux sociaux, gestion du temps d'écran et des jeux vidéo, protection des tout-petits, exposition aux images violentes ou choquantes, etc.

Voir le replay : www.youtube.com/watch?v=jMQLnXG0hf4

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 1. Être parent à l'ère du numérique

Pour aller plus loin

Les usages des écrans par les enfants en fonction de leur âge et des stratégies « positives » de parentalité : <https://rm.coe.int/la-parentalite-a-l-ere-du-numerique-final/16809f8033>
L'enquête de l'OPEN et l'UNAF, menée en 2022, sur la consommation d'écrans par les enfants et les problématiques parentales : <https://www.unaf.fr/lunaf-open-et-google-france-etude-ipsos-parents-enfants-et-numerique/>

Jocelyn Lachance (dir.), *Accompagner les ados à l'ère du numérique*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2019.

DES IDÉES POUR « BRISER LA GLACE »

entre 20 et 30 minutes

Si besoin, pour « briser la glace » et favoriser l'échange, vous pouvez proposer aux parents **un photolangage**. Un photolangage est une méthode grâce à laquelle on propose aux participants de prendre la parole sur une thématique donnée, en choisissant parmi un ensemble de photos ou de dessins très variés mis à leur disposition. Cette démarche permet de mettre à l'aise les participants et de faciliter leur prise de parole.

Une alternative au photolangage est **d'utiliser des mots au lieu d'images**. Le principe est le même.

Mots suggérés : écrans/jeux vidéo/dialogue/parent/règle/temps d'écran/déconnexion/smartphone/dépendance aux écrans/apprentissage/devoirs scolaires/amis/sociabilisation/épanouissement/conflit/partage/vidéos/coopération/problème/solution...

Vous pouvez également interroger les parents sur leur rapport aux écrans lorsqu'ils étaient enfants. Du fait des mutations technologiques récentes, il faut inventer de nouvelles pratiques pour s'adapter au monde actuel.

La séance peut aussi démarrer par une **vidéo**, propice aux échanges, comme par exemple :

- ▶ « **Cet écran qui nous isole...** »³¹
Juliette passe de longues heures sur son téléphone alors que sa famille s'agite toute la journée autour d'elle. Elle s'isole et la notion du temps n'existe plus pour elle. Il faut vraiment que Juliette lève le nez de son téléphone : il s'en passe de belles dans la maison !
- ▶ « **Les vrais jouets, c'est mieux !** »³²
Myriam demande à ses enfants d'arrêter de jouer sur leurs écrans. Elle préfère qu'ils privilégient les activités qui vont développer leur motricité et leur imagination. Pour Myriam, les écrans ne sont pas de vrais jouets. Pour les enfants, c'est une autre histoire.
- ▶ « **Je dois protéger ma vie privée !** »³³
Pour protéger la vie privée de Théo, ses parents font ressurgir une vidéo de leur passé, une vidéo qui sent bon la boule à facettes !

31. Épisode « Cet écran qui nous isole... » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/qqyXIKRNn9I>

32. Épisode « Les vrais jouets, c'est mieux ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/tWPSqASValc>

33. Épisode « Je dois protéger ma vie privée ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/sdGCxGI0KX8>

34. Article « Les 10 règles d'or à partager avec ses enfants sur les réseaux sociaux » du guide pratique *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran-1/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/la-charte-de-confiance-de-la-famille-tout-ecran-10-regles-dor-a-partager-avec-ses-enfants.html>

35. Article « Trousse de secours en cas d'accident d'image » du guide pratique *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran-1/protéger-les-enfants-des-images-violentes/trousse-de-secours-en-cas-daccidents-dimages.html>

PRÉSENTATION DE RESSOURCES EN ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION (ÉMI)

20 minutes

1. Les ressources du CLEMI

Pour répondre aux parents, le CLEMI propose plusieurs ressources que vous trouverez dans l'espace « Famille » du site du CLEMI :

- ▶ **Le guide pratique de *La famille Tout-Écran*** ;
- ▶ **Une série vidéo produite par la CNAF et diffusée sur France TV** ;
- ▶ **Des activités pour les familles** ;
- ▶ **Une bande dessinée pour les pré-adolescents et adolescents, *Dans la tête de Juliette***.

Par exemple, pour fournir des premiers repères, les « 10 règles d'or »³⁴ de la famille Tout-Écran pourront aider les parents à guider leurs enfants dans leurs pratiques numériques, de la sécurisation du mot de passe à la demande de consentement avant de poster la photo de quelqu'un, en passant par la vigilance face aux publicités cachées.

- 01** **Je réfléchis à mon utilisation des réseaux sociaux** : combien de temps j'y passe, à quels moments et dans quels lieux.
- 02** **Je vérifie si ce que je lis n'est pas une fausse info**, si c'est de la publicité et si c'est vraiment gratuit. Et si c'est gratuit, c'est que c'est peut-être moi le produit ?
- 03** **Je fais attention auprès de qui je diffuse** mes photos, vidéos, infos ou avec qui je dialogue en webcam ou tchat* (qui sont mes « vrais amis » ?).
- 04** **Je fais attention à ce que j'écris, je dis, je montre ou je partage** pour ne choquer personne et respecter tout le monde, comme dans ma vie de tous les jours.
- 05** **Je demande son autorisation à la personne dont je partage les photos**. Je me renseigne sur ce que j'ai le droit et n'ai pas le droit de faire sur les réseaux sociaux.
- 06** **Je ne prends pas rendez-vous avec des inconnus** et je préviens mes parents si un inconnu veut me parler, me voir ou s'il m'envoie des images choquantes.
- 07** **Je n'ouvre pas les messages ou fichiers provenant d'inconnus, je ne clique pas sur des liens que je ne connais pas** (attention aux virus et aux messages qui vont récupérer mes infos personnelles!).
- 08** **En cas de problème ou de questions, j'évite les conflits** et je contacte mes parents ou un adulte de confiance que je connais. Discuter avec sa famille et ses vrais amis, c'est toujours la meilleure solution.
- 09** **J'utilise un pseudonyme** pour protéger ma vie privée.
- 10** **Je choisis un mot de passe** un peu compliqué, je le garde secret et je le change de temps en temps. Je vérifie souvent mes paramètres de confidentialité et de sécurité.

Les parents pourront également s'appuyer sur la trousse de secours en cas d'accidents d'image³⁵ qui donne des clés pour savoir comment réagir si leur enfant voit un contenu inadapté (violent ou pornographique). Des pistes pour adapter sa réaction sont proposées.

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 1. Être parent à l'ère du numérique

2. Des ressources utiles sur la parentalité numérique

Un certain nombre d'acteurs publics et associatifs offrent des ressources utiles (cette liste n'est pas exhaustive).

La mallette des parents au numérique³⁶

Cette ressource institutionnelle produite par le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, à destination des écoles et de la communauté éducative, vise à répondre à des questions simples sur le thème de la coéducation et du numérique que peuvent se poser les parents d'élèves.

Le kit du citoyen numérique³⁷

L'Arcom (Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique), le Défenseur des droits et la CNIL (Commission nationale de l'informatique et des libertés) ont créé un kit pédagogique qui regroupe l'ensemble des ressources conçues pour l'éducation du citoyen numérique, à destination des formateurs et des parents qui accompagnent les jeunes en matière de numérique.

Le site Je protège mon enfant³⁸

du ministère de la Santé et de la Prévention, pour la prévention et l'information des parents au sujet de la parentalité numérique.

La CNIL³⁹

propose des **fiches pratiques** pour sécuriser la navigation sur Internet (dans le guide de *La famille Tout-Écran*⁴⁰ se référer à l'article « 10 conseils : rester net sur le web »). Pour aborder avec un peu de malice la

question de la protection des données, vous pouvez présenter la vidéo de la chaîne YouTube **Le rire jaune** : « Protéger sa vie privée »⁴¹. Dans cette vidéo (qui peut convenir à des adolescents mais pas à des enfants), le youtubeur donne, avec humour, des conseils pour protéger ses données personnelles.

La Ligue de l'enseignement

propose également des **ressources pour les familles, les jeunes et les acteurs éducatifs**⁴².

Les CEMEA

Les Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active proposent **des ressources sur le thème Éducation, médias et citoyenneté**⁴³.

Le site Internet sans crainte⁴⁴

Vous pouvez aussi présenter aux parents le site Internet sans crainte dont les ressources s'adressent aux jeunes de 6 à 18 ans, aux parents ainsi qu'aux enseignants.

L'Arcom⁴⁵

Née de la fusion du CSA (Conseil supérieur de l'audiovisuel)⁴⁶ et d'Hadopi⁴⁷, l'Arcom propose des ressources sur une **page dédiée**⁴⁸, pour mieux comprendre le paysage médiatique et assurer la prévention auprès des plus jeunes.

L'UNAF

L'Union nationale des associations familiales propose, sur le site **Mon enfant et les écrans**⁴⁹, des ressources pour trouver un équilibre familial autour des écrans.

CAS CONCRET : LES PARENTS RACONTENT UNE EXPÉRIENCE VÉCUE AVEC LEUR(S) ENFANT(S) AUTOUR DES ÉCRANS

40 minutes

Vous pouvez ensuite donner la parole aux parents afin qu'ils exposent brièvement là où ils en sont concernant l'usage des écrans avec leurs enfants, sur la base d'une expérience vécue. Le but n'est pas de faire le tour de la question, mais plutôt que chaque parent volontaire puisse témoigner. Ces situations permettront d'orienter la suite de l'atelier. Il faut essayer de rester concis.

► **Les parents donnent leur prénom, leur nombre d'enfants et leurs âges respectifs. Ils décrivent en quatre à cinq minutes une situation. Ils évoquent également les émotions que cela provoque en eux.**

► **On peut aussi faire cet exercice à l'écrit en distribuant des fiches et en donnant quelques instants aux participants pour qu'ils décrivent la situation en quelques phrases.**

L'avantage est un gain de temps, mais l'inconvénient est que certains parents peuvent ne pas être à l'aise avec l'écrit.

► **Vous pouvez proposer une dynamique de météo émotionnelle en posant aux parents une question de type « Que ressentez-vous au sujet de vos enfants et des écrans ? »**

Vous pouvez éventuellement les faire choisir entre les positions suivantes :

Un sentiment d'inquiétude

« Dès que mon enfant prend entre ses mains un écran, je suis sûre que ça va très mal se passer. »

Un sentiment de désarroi ou de frustration

« Je me mets en colère et je crie quand mon enfant ne respecte pas les règles d'utilisation des écrans (le temps dédié, le moment de la journée, le contexte inadapté). »

Un sentiment de paralysie ou d'impuissance

« Je fuis ! je démissionne. Je préfère éviter le conflit, mais je ne suis pas à l'aise avec cette attitude car mon enfant peut alors être devant l'écran pendant des heures et je sais que c'est nocif pour lui. Je me sens impuissant face à cette situation. »

Un sentiment de maîtrise ou de contrôle de la situation

« Je maîtrise l'utilisation/la consommation des écrans à la maison pour protéger et informer les enfants des risques, des dangers et des pièges à éviter. Cependant, j'aimerais être mieux informé sur ce qui se passe pour des personnes qui ont fait d'autres choix. » Ce parent « maîtrise » la situation mais a certains doutes par rapport à l'environnement. Il peut s'agir par exemple des familles où il n'y a pas de télévision, pas de console, pas d'écran du tout. Le parent gère le problème de manière radicale par l'absence d'écran, mais peut se demander s'il ne passe pas à côté de quelque chose.

36. La mallette des parents au numérique : <https://www.education.gouv.fr/la-mallette-des-parents-au-numerique-323786>

37. Kit du citoyen numérique : <https://www.educnum.fr/kit-pedagogique-du-citoyen-numerique-retrouvez-toutes-les-ressources>

38. Site Je protège mon enfant : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

39. Site de la CNIL sur la protection de mes données : <https://www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees>

40. Article « 10 conseils : rester net sur le web » par la CNIL : <https://www.clemi.fr/fr/famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran-1/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/rester-net-sur-le-web.html>

41. Vidéo « Protéger sa vie privée », chaîne YouTube Le rire jaune : <https://www.youtube.com/watch?v=U7xOBOnQ0G4>

42. Page de la Ligue de l'enseignement proposant des ressources pour animateurs : <https://numerique.laligue.org/ressources>

43. Site des CEMEA : Éducation aux médias avec les CEMEA - le site Enfants, écrans, jeunes et médias

44. Site Internet sans crainte : <http://www.internetsanscrainte.fr/>

45. Site de l'Arcom : <https://www.arcom.fr/>

46. Site de la CNIL, page consacrée à l'éducation aux médias et à l'information : <https://clesdelaudiovisuel.fr/>

47. Site de l'Hadopi, page de ressources pour les parents et la famille : <https://www.hadopi.fr/ressources/les-ressources-pour-la-famille-et-les-parents>

48. Site de l'Arcom, page sur l'éducation et la citoyenneté : <https://www.arcom.fr/education-et-sensibilisation>

49. Site de l'UNAF consacré à la parentalité numérique : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 1. Être parent à l'ère du numérique

PRÉSENTATION DES RESSOURCES EN PARENTALITÉ POSITIVE, APPLICABLES AU NUMÉRIQUE : EXPOSITION DE « CINQ CLÉS » DE PARENTALITÉ POSITIVE

15 minutes

Pour faire face aux défis des parents dans le domaine du numérique, nous vous proposons de présenter les « cinq clés » de la parentalité positive.

Ces « cinq clés » sont issues du travail de Genoveva Desplas et de son application des habiletés Faber et Mazlish à la parentalité numérique (cf. guide pour les animateurs dont la lecture est conseillée avant les ateliers).

Exemple de situation problématique : la déconnexion

En cas d'interruption d'écran « à chaud », en pleine action, la tension est au maximum. C'est un moment très délicat à cause du contraste très fort entre les émotions du parent et celles de l'enfant/adolescent.

- ▶ Le parent vit une remontée de stress qui se transforme vite en énervement, voire en colère pour certains. La scène devient un champ de bataille.
- ▶ L'enfant/adolescent connaît une grande frustration de ne pas pouvoir finir son jeu, sa lecture, sa conversation avec un copain, etc., ressent que ses activités sur écran ne sont pas reconnues comme intéressantes, nécessaires. L'enfant se défend, hurle, se met en colère, se coupe de toute réflexion. Au lieu de gérer le problème, il se positionne comme victime ou comme ennemi de son parent.
- ▶ Pour d'autres parents, c'est un moment de tension silencieuse, une tension tellement forte que parfois le parent baisse les bras, il se retrouve en position de « victime » car démuni et il préfère abandonner. Il éprouve de la frustration, de l'impuissance. La scène ressemble à un jeu gagnant-perdant. L'enfant perd alors ses repères.

Dans tous ces moments, des indications et clés de communication avec l'enfant/adolescent peuvent être aidantes pour les parents.

1. Les « cinq clés » en cas de crise

1| Connexion par l'empathie : accueillir, nommer les sentiments/ressentis/émotions/sensations de l'enfant/adolescent. Instaurer un contact visuel ou physique, comme par exemple poser doucement la main sur l'épaule de l'enfant. Accueillir les sentiments, se connecter dans le dialogue, ouvrir la communication, éviter de juger.

« Ton nouveau jeu a l'air très amusant. »
 « C'est difficile d'arrêter en plein milieu de la partie, surtout quand on est sur le point de gagner. »
 « Tu as l'air très intéressé par ce que raconte ton youtubeur préféré. »
 « Je vois que tu t'identifies beaucoup à ce que dit ce youtubeur. »
 « Tu détestes qu'on te parle en plein milieu d'une vidéo. »

2| Décrire le problème ou informer l'enfant/adolescent : éviter les longs discours moralisateurs, une seule phrase suffit pour résumer l'information utile.

En s'approchant de l'enfant : « Je vois un enfant très concentré sur son jeu et son assiette chaude qui l'attend. »
 « On passe à table dans cinq minutes. »
 « Le repas est servi, ça risque de refroidir. »

3| Préparer l'enfant/adolescent à l'arrêt ou à la transition en donnant des informations et des alternatives sans récompenses : donner des repères de temps d'écran à son enfant.

« Cela fait une heure que tu joues maintenant. »
 « Dès que le youtubeur a fini sa phrase, le bouton de pause te permettra de revenir dessus pour regarder la vidéo jusqu'au bout juste après le repas. »
 « Dès que cette vidéo sera finie, nous t'attendons à table. »

4| Exprimer ses inquiétudes, verbaliser ses inquiétudes ou son ressenti en tant que parent (sans culpabiliser).

« J'aimerais qu'on évite de réchauffer le repas. »
 « J'aimerais que tu nous racontes ce que tu aimes dans cette chaîne YouTube, on pourra en parler pendant le repas. »

5| Accorder sa confiance à son enfant : « faire confiance » est le but ultime de l'approche Faber et Mazlish et de la parentalité positive en général. C'est quelque chose qui prend du temps et qui se fait au fur et à mesure qu'on pratique les clés données dans ces ateliers. Il s'agit donc autant d'une « clé » que de la finalité de toute la parentalité positive.

« Théo, je te fais confiance, je sais que tu peux trouver une façon convenable pour tous de passer à table sans qu'on se fâche. »

Ou bien se rendre disponible et, en cas de crise, on peut aussi « passer à l'action sans insulter ».

Exemple : « Pour éviter de se fâcher fort, cette fois c'est moi qui appuie sur pause et j'attends une idée de ta part pour éviter ce moment désagréable une prochaine fois. »

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 1. Être parent à l'ère du numérique

2. Hors moment de crise, si le problème persiste

Recherche d'idées (sans censure ni jugement) : c'est ce qu'on appelle couramment un « brainstorming » ou remue-méninges. Si le problème concerne plusieurs âges et plusieurs membres de la famille, la dynamique consiste à ce que chacun propose des idées pour continuer l'utilisation des écrans, de façon agréable, convenable pour tous, en évitant le conflit et en s'appuyant sur les informations et les risques à prendre en compte. Attention à bien formuler la question de départ. Elle doit définir le problème et le pointer très clairement. Si le problème appartient à tous, parents et enfants, tous les acteurs de la situation participent activement à la dynamique.

Exemple : « Que pouvons-nous faire pour que l'utilisation/consommation des écrans à la maison soit agréable et adaptée pour tous ? »

Éviter par exemple des questions de départ de type : « Qu'est-ce que vous pouvez faire pour arrêter de passer autant de temps devant les écrans ? » Ce genre de discours est trop focalisé sur

les interdits, sur l'absence de plaisir, sur la culpabilisation et trop lourd à porter pour les enfants. Éviter aussi les approches du type : « Qu'est-ce que nous pouvons/vous pouvez faire pour résoudre le problème des écrans ? », car c'est trop général et donc trop compliqué.

Ensuite, on trie les idées, on les lit une par une et on décide de ce qui convient à tous. Puis on cherche comment mettre en application les idées retenues et on propose de faire un bilan au bout d'un certain temps. Enfin, on remercie l'enfant/adolescent pour sa participation dans cette dynamique.

Exercice écrit : autogestion. Le parent peut s'organiser une journée d'auto-observation avec un carnet de bord : « Quelle est ma consommation d'écrans, qu'est-ce que je regarde, à quel moment de la journée et pendant combien de temps ? » Cela peut se faire aussi sous forme de quiz : « Quel parent numérique suis-je ? », focalisé sur l'utilisation personnelle.

Question directrice de cette autogestion : « Que puis-je faire, parent, pour mieux auto-gérer ma consommation d'écrans ? » Les enfants reproduisent ce qu'ils voient dans leur environnement familial.

Important : pour les parents de tout-petits

On peut gérer l'environnement au lieu de gérer l'enfant : repenser l'aménagement de l'espace, garder les écrans hors de vue de l'enfant dans les moments susceptibles de déclencher une crise (juste avant le repas, le matin, le soir, etc., cf. les « quatre pas » de Sabine Duflo⁵⁰).

Une précaution à prendre : en amont les deux parents se mettent d'accord sur l'action ou le discours à tenir à l'enfant/adolescent.

MISE EN PRATIQUE DES « CINQ CLÉS » PAR DES JEUX DE RÔLES

40 minutes

Jeux de rôles

(Voir la partie méthodologique du guide pour savoir comment les animer.)

Vous pouvez proposer de mettre en action ces clés de parentalité positive grâce aux jeux de rôles (pour la méthode d'animation des jeux de rôles, veuillez vous reporter au passage consacré à l'animation de jeux de rôles dans la partie II de ce guide).

Pour cet atelier, nous vous suggérons les jeux de rôles numéro 1, 2, 3, 4, 5, 6 et 10 (cf. recueil des jeux de rôles dans la partie IV de ce guide). Libre à vous d'en choisir d'autres parmi tous ceux proposés.

Vous pouvez aussi créer votre propre situation de jeu de rôle, en vous inspirant des expériences des parents. La manière de créer une situation de jeu de rôle est aussi expliquée dans le passage consacré à l'animation des jeux de rôles dans la partie II de ce guide.

Lecture d'une saynète

(Voir la partie méthodologique du guide pour savoir comment les animer.)

C'est la version la plus simple, il s'agit de lire une saynète en interprétant les différents rôles des enfants et des parents.

MESURE D'IMPACT

5 minutes

Exemple de questionnaire pour les parents :

- ▶ **Sur une échelle de 1 à 5 (où 1 est la note la plus basse et 5 la note de satisfaction maximale), trouvez-vous que cet atelier vous a permis d'acquérir des premières ressources pour faire face aux situations liées aux écrans chez vous ?**
- ▶ **Vous sentez-vous prêt à appliquer une des clés à la maison dès ce soir ?**
- ▶ **Quelle est la meilleure chose que vous ayez retirée de cet atelier ?**
- ▶ **Avez-vous des suggestions pour améliorer cet atelier ? (Une chose que vous voudriez changer dans cet atelier ?)**

INVITER LES PARENTS À FABRIQUER LEUR FICHE PRATIQUE PERSONNALISÉE

10 minutes

Travail individuel ou en binôme. Les participants reprennent la situation exposée en début d'atelier et créent, à l'écrit ou avec des dessins, leur fiche avec les clés qui conviennent à l'âge de leurs enfants et à la situation, en résumant ce qu'ils ont retiré de l'atelier.

Exemple de structure de la fiche pratique : Je suis venu/venue avec ce problème (le décrire brièvement).

La ou les clés, les ressources qui peuvent m'aider à y faire face.

Les prochaines actions que je pourrais entreprendre.

ÉCHANGE FINAL

10 minutes

Partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis.

50. L'affiche est téléchargeable sur le site <http://www.sabineduflo.fr/>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 2

Maîtriser
le temps d'écran en famille

Durée indicative : entre 2 h et 3 h

OBJECTIFS ET PLAN DE L'ATELIER

Objectifs

- ▶ Permettre aux parents d'avoir davantage confiance en eux et d'initier un dialogue constructif avec leurs enfants sur l'usage des écrans.
- ▶ Donner aux parents des clés pour la gestion du temps d'écran avec des repères sur la durée mais aussi sur le choix et la qualité de ce qui est visionné.

Plan

- ▶ Introduction au thème de l'atelier
- ▶ Des idées pour « briser la glace »
- ▶ Des repères
- ▶ Exercice de prise de conscience sur les façons « habituelles » de réagir face au temps d'écran
- ▶ Proposition de solutions
- ▶ Mise en pratique par des jeux de rôles
- ▶ Quelques idées pour un temps d'écran qualitatif et partagé
- ▶ Inviter les parents à fabriquer leur fiche pratique personnalisée
- ▶ Échange final : partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis
- ▶ Mesures d'impact

INTRODUCTION AU
THÈME DE L'ATELIER

Cette présentation n'a pas vocation à être exhaustive : vous pouvez l'enrichir. Elle sert à vous informer et à informer les parents selon votre plan d'atelier.

La question du temps d'écran est souvent la première source d'inquiétude des parents. Les raisons pour lesquelles les parents donnent les écrans aux tout-petits⁵¹ sont connues : les calmer, les distraire, les faire attendre, stopper une colère, etc., mais les parents se sentent souvent dépassés quand ils veulent réguler ce temps d'écran.

Pendant le confinement de mars à mai 2020, les enfants âgés de 6 à 12 ans ont eu un taux d'exposition quotidien aux écrans d'environ sept heures (incluant le temps consacré à l'éducation)⁵².

L'étude de l'association Génération numérique (2021) nous apprend que 52 % des parents décident du temps d'écran de leurs enfants. Ce n'est pas pour autant facile d'arrêter, par exemple lors d'un jeu en ligne. Certains parents choisissent de prévenir en amont, de montrer sur l'horloge le temps qui reste, de ritualiser certains moments. La télévision, quand elle est allumée dans le salon, constitue par ailleurs un visionnage indirect non comptabilisé.

Selon l'étude menée par OPEN et l'UNAF en 2022 :

- ▶ **l'équipement le plus possédé, de loin, et le plus utilisé, est le smartphone ;**

- ▶ **depuis 2020, tous les écrans ont vu leur utilisation par les enfants augmenter, sauf la console (-6 %). La télévision culmine à 72 % d'enfants utilisateurs (+8 % depuis 2020), suivie par le smartphone (48 %, en hausse de 11 % depuis 2020).**

« Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne trois heures par jour devant les écrans, un temps qui a tendance à augmenter avec l'âge », selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Sur le site Je protège mon enfant sont publiées plusieurs ressources liées au temps d'écran, notamment l'article « Place des écrans, une question de rituels ! »⁵³ : les habitudes parentales servant de modèle aux enfants, vous pouvez inviter les parents à examiner leurs propres pratiques.

La question du temps d'écran ne doit pas être décorrélée de ce qu'on y fait. Il vous appartient de mettre en miroir les peurs des parents avec la réalité des usages de leurs enfants. Les enfants et les adolescents trouvent aussi sur Internet des ressources et des interlocuteurs quand ils se posent des questions auxquelles leur entourage ne sait pas répondre ou quand ils veulent poser des questions intimes. Ce qui paraît nuisible aux parents relève parfois de la sociabilisation pour les enfants (selon une étude de Jocelyn Lachance, 2020). Internet est aussi une vaste source de connaissances et d'outils, si l'on sait faire le tri.



Pour aller plus loin

Bibliographie de Serge Tisseron sur les écrans : <https://sergetisseron.com/essais/ecrans/>
Sophie Bordet-Petillon, Serge Tisseron, *Les écrans et moi - L'essentiel pour un usage responsable*, Éditions Hyg e, 2021.

51. Article « Les tout-petits : la prévention vue par une psychomotricienne » : <https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/sante-prevention/dossiers-santeprevention/les-tout-petits-et-les-ecrans-la-prevention-vue-par-une-psychomotricienne>

52. Site du Labo Société Numérique, dossier « Parentalité numérique » : <https://labo.societenumerique.gouv.fr/fr/articles/dossier-parentalit%C3%A9-num%C3%A9rique-entre-usages-des-enfants-et-besoins-daccompagnement-des-parents/>

53. Article « Place des écrans, une question de rituels » du site Mon enfant et les écrans : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/place-des-ecrans-une-question-de-rituels/>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 2. Maîtriser le temps d'écran en famille

DES IDÉES POUR « BRISER LA GLACE »

entre 20 et 30 minutes

Vous pouvez utiliser une vidéo de *La famille Tout-Écran* pour introduire le sujet, par exemple :

► « **Tous au panier !** »⁵⁴

Les parents de la famille Tout-Écran, Erwan et Myriam, en sont sûrs : ils ont trouvé la punition idéale pour priver les enfants de leurs écrans. À moins que ça ne se retourne contre eux.

► « **Mon beau-père, ma mère, mon père et moi !** »⁵⁵

Quand un dîner romantique concocté par Erwan pour Myriam se transforme en réunion familiale sur la gestion des écrans avec... l'ex de Myriam !

► « **Comment sortir mon fils de son jeu en ligne ?** »⁵⁶

Voyant son fils obnubilé par les jeux en ligne, Erwan lui propose une activité « en vrai ». En vrai, il va vite se retrouver dépassé !

► « **Les vrais jouets, c'est mieux !** »⁵⁷

Myriam demande à ses enfants d'arrêter de jouer sur leurs écrans. Elle préfère qu'ils privilégient les activités qui vont développer leur motricité et leur imagination. Pour Myriam, les écrans ne sont pas de vrais jouets. Pour les enfants, c'est une autre histoire.

► « **Pas d'écran en mangeant** »⁵⁸

Erwan est absorbé par son téléphone alors que toute la famille est en train de dîner. Est-ce que l'on se parle vraiment si nous avons le nez sur nos écrans ? Dans cet épisode, vous allez comprendre pourquoi l'écran d'Erwan n'a vraiment pas sa place à table. Erwan et son écran, c'est une histoire d'amour, même à table. Mais sa famille a décidé d'y remédier.

Vous pouvez proposer un exercice de météo émotionnelle en posant aux parents une question de type : « Que ressentez-vous au sujet de vos enfants et du temps d'écran ? »

Vous pouvez éventuellement les faire choisir entre les propositions suivantes :

Un sentiment d'inquiétude

« Dès que mon enfant prend entre ses mains un écran, je suis sûre que ça va très mal se passer. »

Un sentiment de désarroi ou de frustration

« Je me mets en colère et je crie quand mon enfant ne respecte pas les règles d'utilisation des écrans (le temps dédié, le moment de la journée, le contexte inadapté). »

Un sentiment de paralysie ou d'impuissance

« Je fuis ! je démissionne. Je préfère éviter le conflit, mais je ne suis pas à l'aise avec cette attitude car mon enfant peut alors être devant l'écran pendant des heures et je sais que c'est nocif pour lui. Je me sens impuissant face à cette situation. »

Un sentiment de maîtrise ou de contrôle de la situation

« Je maîtrise l'utilisation/la consommation des écrans à la maison pour protéger et informer les enfants des risques, des dangers et des pièges à éviter. Cependant, j'aimerais être mieux informé sur ce qui se passe pour des personnes qui ont fait d'autres choix. » Ce parent « maîtrise » la

situation mais a certains doutes par rapport à l'environnement. Il peut s'agir par exemple des familles où il n'y a pas de télévision, pas de console, pas d'écran

du tout. On gère le problème de manière radicale par l'absence, mais le parent peut se demander s'il ne passe pas à côté de quelque chose.

Vous pouvez également interroger les parents sur leur rapport aux écrans lorsqu'ils étaient enfants. Du fait des mutations technologiques récentes, il faut inventer de nouvelles pratiques pour s'adapter au monde actuel.

À noter : on peut inviter les parents à refaire cet exercice une fois qu'ils auront mis en place les clés vues en atelier. Ce retour peut être intéressant pour mesurer l'impact de l'atelier.

DES REPÈRES

20 minutes



Vos échanges avec les parents seront plus efficaces si vous gardez une attitude réaliste, empathique et pragmatique vis-à-vis d'eux. L'objectif est de stimuler la capacité d'écoute et l'envie d'accomplir la tâche difficile d'être parent. Cet objectif s'avère souvent un grand défi : il faut veiller à ne pas culpabiliser les parents. La maîtrise du temps d'écran, par exemple, peut se révéler très compliquée, surtout dans le cas de fratries et particulièrement avec des adolescents, pour qui les outils du numérique constituent un moyen de communication avec leurs amis et un lien avec l'école via différentes applications. 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).

À partir de combien de temps peut-on parler de surexposition aux écrans ?

Il n'existe pas vraiment de consensus : cela dépend de l'âge, du profil de l'enfant, de l'activité, de l'hybridation (rapport entre la « quantité » d'écran et de papier, par exemple, pour faire du travail scolaire). La « mesure » est liée aux effets de ce temps d'écran sur l'enfant : effets physiologiques et psychologiques ou cognitifs. Les enfants et adolescents concernés par la surexposition ont souvent des fragilités sous-jacentes.

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 se mettent-ils en danger ? Etc.). Il est donc nécessaire de donner des repères permettant aux parents d'identifier les dangers et les risques. Sans accompagnement et encadrement par un adulte, les écrans peuvent avoir des effets nocifs sur la santé (qui se traduisent, entre autres, par des troubles de l'attention et/ou du comportement, mais aussi des problèmes de vue, des perturbations du sommeil dues à la lumière bleue, etc.).



54. Épisode « Tous au panier ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://www.youtube.com/watch?v=U5VUihOBShE>
 55. Épisode « Mon beau-père, ma mère, mon père et moi ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/2wpZZKJGc-8>
 56. Épisode « Comment sortir mon fils de son jeu en ligne ? » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/t5BG-YvYMf8>
 57. Épisode « Les vrais jouets, c'est mieux ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/tWPSqASValc>
 58. Épisode « Pas d'écran en mangeant » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/Opq6gXsfYTQ>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 2. Maîtriser le temps d'écran en famille

On peut citer le référentiel « 3-6-9-12 » développé par le psychiatre Serge Tisseron :

Avant l'âge de 3 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-le 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. Il peut 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 n'en placez pas 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.

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-lui prendre conscience que tout ce qu'il publie sur Internet est public et laisse des traces. Enfin, rendez-le responsable de sa consommation. Fixez une limite, mais laissez-le répartir comme il le souhaite le temps passé devant les différents écrans. Proposez-lui par exemple d'inscrire dans un carnet le temps qu'il passe 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.).

Une affiche résumant le « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron est disponible en téléchargement libre ici⁵⁹.

Une autre approche est proposée par la psychologue Sabine Duflo. Cette dernière vise à donner des repères simples : 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 avant de se coucher

Les écrans provoquent des troubles du sommeil. La lumière bleue perturbe l'entrée naturelle dans le cycle de sommeil.

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 que 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 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.

Ces préconisations, et d'autres, sont expliquées dans le guide de *La famille Tout-Écran*⁶⁰. Elles peuvent former une base pour l'élaboration collaborative d'une « charte des écrans » par chaque famille.

L'affiche est téléchargeable sur le site <http://www.sabineduflo.fr/>⁶¹

Vous pouvez également vous reporter à l'étude publiée par le Conseil de l'Europe⁶², déjà citée plus haut.

59. Affiche sur les « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron : <https://www.editions-eres.com/uploads/documents/Edito/AfficheTisseronApprivoiserLivre.pdf>

60. Article « Gérer le temps d'écran des enfants » du guide de *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille-v2/maîtriser-le-temps-dedie-aux-ecrans-en-famille/gerer-le-temps-decran-des-enfants.html>

61. Site de Sabine Duflo : <http://www.sabineduflo.fr/>

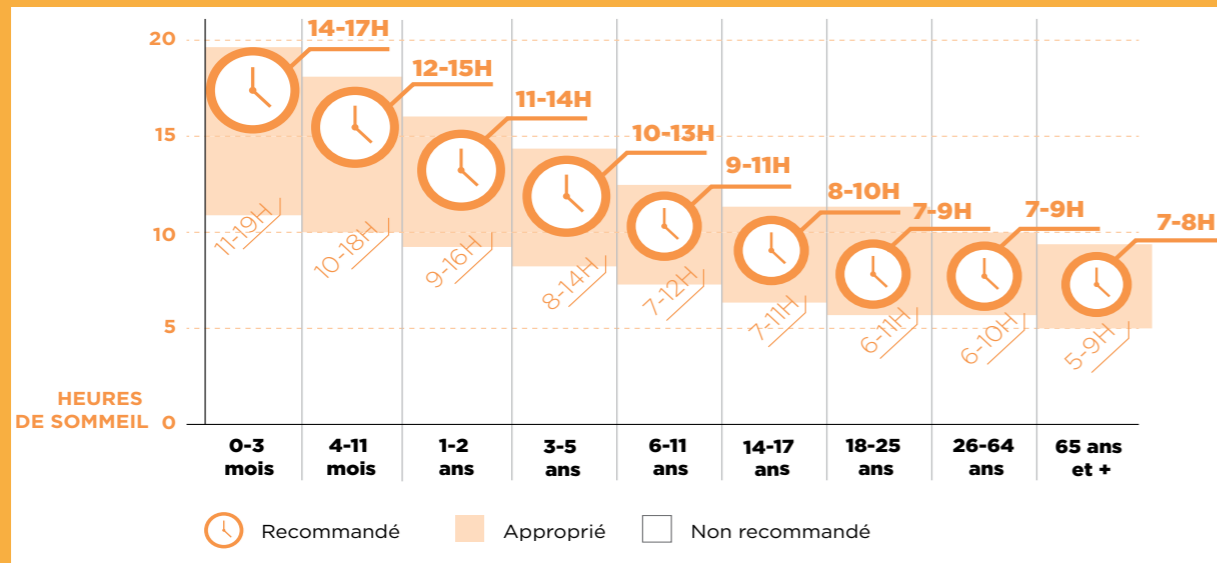
62. Étude « La parentalité à l'ère du numérique - Conseils aux parents pour la protection en ligne des enfants contre l'exploitation sexuelle et les abus sexuels », 2017 : <https://rm.coe.int/la-parentalite-a-l-ere-du-numerique-final/16809f8033>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 2. Maîtriser le temps d'écran en famille

Les recommandations sur le temps de sommeil

Source: d'après M. Hirshkowitz, « The National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary », *Sleep Health*, 2015.



À noter

Précisez aux parents qu'il n'y a pas que la quantité de temps d'écran qui compte. La façon d'aborder le sujet peut abîmer la relation et couper le dialogue.

Parmi les ressources du CLEMI, la bande dessinée *Dans la tête de Juliette* met en scène une adolescente qui doit apprendre son texte pour une représentation de théâtre le soir même. Son téléphone portable va-t-il la distraire et lui rendre la tâche plus difficile, ou Juliette va-t-elle au contraire y trouver des ressources pour l'aider ? Cette bande dessinée valorise par la fiction les usages créatifs du smartphone, ceux qui nous aident à réaliser nos objectifs.

EXERCICE DE PRISE DE CONSCIENCE SUR LES FAÇONS « HABITUELLES » DE RÉAGIR FACE AU TEMPS D'ÉCRAN

20 minutes

Le fait de réagir de manière radicale peut provoquer des soucis relationnels avec les enfants. Plusieurs raisons expliquent pourtant ce type de réactions :

- ▶ **la volonté de vouloir éviter le danger** (sur le plan psychologique, du développement, avec des conséquences négatives sur la santé mentale, physique et sur les apprentissages) ;
- ▶ **le besoin de mettre l'enfant en sécurité à moyen ou à long terme** (par rapport à des interactions avec des inconnus sur les réseaux sociaux ou les plateformes de jeux vidéo, des données personnelles divulguées) ;
- ▶ **le manque de moyens pour exprimer ses propres émotions ;**
- ▶ **le manque d'habitudes communicationnelles pour traiter le problème ;**
- ▶ **l'envie de résoudre un problème trop vite quand cela demande du temps de dialogue et la participation de tous.**

Voici quelques habitudes qui entravent l'ouverture au dialogue constructif et qui risquent de rendre la tâche compliquée :

Les prophéties

(Souvent incompréhensibles ou effrayantes pour l'enfant)

« Tu vas devenir accro à ce truc ! », « Tes mains vont être immobilisées cette nuit et à tout jamais », « Tu es en train de devenir aveugle, je te le dis ! », « Si tu continues comme ça tu ne trouveras jamais un amoureux/une amoureuxse » ;

Les grands discours moralisateurs ou trop d'informations

(Surtout en pleine crise ou juste après)

« Viens, je vais t'expliquer pourquoi c'est très mauvais de jouer à des jeux vidéo pendant deux heures d'affilée », « Tu sais que quand tu passes longtemps devant l'écran, ton cerveau se met en mode (etc.)... » ;

Les interdits inattendus ou arbitraires

« Bon, à partir d'aujourd'hui, interdit le portable à table dans cette maison », « Plus d'écran dans ta chambre, point » ;

Les grandes décisions prises à la suite d'une crise

« Plus de télé, ça y est on la vend ! », « Plus de console, je confisque jusqu'aux vacances ! », « J'ai décidé qu'à partir de demain, pour chaque minute de plus devant la tablette, on aura une amende de 2 euros, les fonds collectés à la fin du mois serviront à acheter des jouets pour les enfants qui n'en ont pas » ;

Les grandes promesses

(Trop définitives voire impossibles)

« Viens mon bébé, je te promets qu'à partir de demain je vais jouer avec toi une heure par jour sans interruption », « Allez, on se promet tous qu'on ne se dispute plus à cause des écrans », « Promets-moi que tu vas vraiment respecter les règles », « Je te promets que je vais quitter Facebook et dédier ce temps à faire du sport », « Pardon chéri, je te promets que je ne vais plus crier si fort » ;

Les menaces

« Bon, si vous n'arrêtez pas maintenant je coupe Internet ! », « Je compte jusqu'à trois, si tu ne lâches pas ta console, je la mets à la poubelle ! ».

Après la lecture de chacune de ces différentes tendances de communication fermée, vous pourrez inviter les participants à se mettre à la place de l'enfant ou de l'adolescent qui entend ces phrases, puis écrire au tableau les réactions des parents. On peut poser la question de débriefing suivante : « Qu'est-ce que je ressens et qu'est-ce que j'ai envie de dire ou de faire en entendant ceci ? Qu'est-ce que je me dis à moi-même ? »

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 2. Maîtriser le temps d'écran en famille

PROPOSITION DE SOLUTIONS

15 minutes

1. Les « cinq clés » en cas de crise

Si l'enfant a déjà passé trop de temps devant l'écran et que le parent essaie de le faire arrêter (il est possible de se référer à la fiche de l'atelier 1 pour un exposé plus développé de ces « cinq clés ») :

- 1| Favoriser la connexion par l'empathie.**
Accueillir, nommer les sentiments/ressentis/émotions/sensations de l'enfant.
- 2| Décrire le problème ou informer l'enfant/adolescent.**
Éviter les longs discours moralisateurs, une seule phrase suffit pour résumer l'information utile.
- 3| S'approcher de l'enfant/adolescent et le préparer à l'arrêt ou à la transition en donnant des alternatives** (sans récompenses).
- 4| Exprimer ses inquiétudes ou son ressenti en tant que parent** (sans culpabiliser ni accuser l'enfant).
- 5| Faire confiance ou passer à l'action sans insulter, pour protéger les personnes, les biens et l'environnement** (en fonction de l'âge de l'enfant et de sa disponibilité d'écoute).

Exemple de question que le parent pourrait adresser à son ou ses enfant(s) ou adolescent(s) : « Que pouvons-nous faire pour que le temps passé devant les écrans soit un temps de qualité ? »

Éviter par exemple des questions de départ de type : « Qu'est-ce que vous pouvez faire pour arrêter de passer autant de temps devant les écrans ? » Ce genre de discours est trop focalisé sur les interdits, sur l'absence de plaisir, sur la culpabilisation et trop lourd à porter pour les enfants seulement. Éviter aussi les approches de type : « Qu'est-ce que nous pouvons/vous pouvez faire pour résoudre le problème des écrans ? », car c'est trop général donc trop compliqué.

2. Hors moment de crise

On peut passer à une dynamique de résolution de problème. C'est une séquence en six étapes qui permet de trouver un terrain d'entente, un compromis entre le plaisir et le cadre, dans le respect de chacun :

- 1| Bien formuler la question de départ.**
Elle doit définir le problème et le pointer très clairement.
- 2| Parler des sentiments et besoins de l'enfant ou de l'adolescent.** Cette étape est fondamentale pour la suite : tant qu'un enfant n'aura pas été écouté, il ne sera pas disposé à écouter vos points de vue.
- 3| Exprimer vos sentiments, vos inquiétudes et vos besoins.**
- 4| Faire la liste de toutes les idées,** sans les évaluer, pour trouver une solution ou un compromis.
- 5| Choisir celles qui conviennent à tous** (sans accusation ni jugement).
- 6| Mettre en application ce qui a été décidé en accord avec le conjoint/l'autre parent,** le cas échéant.

Proposer un suivi quelque temps après.

Un exercice possible :
proposer aux parents un exercice écrit sur l'autogestion.

On leur propose de mettre en place pour eux-mêmes une journée d'auto-observation avec un carnet de bord : « Quelle est ma consommation d'écrans ? », « Qu'est-ce que je regarde, à quel moment de la journée et pendant combien de temps ? ». Cela peut se faire aussi sous forme de quiz : « Quel parent « numérique » suis-je ? », focalisé sur l'utilisation personnelle. Question directrice de cet exercice : « Que puis-je faire, en tant que parent, pour mieux gérer ma propre consommation d'écrans ? » Les enfants reproduisent ce qu'ils voient dans leur environnement familial.



Important : pour les parents de tout-petits

On peut gérer l'environnement au lieu de gérer l'enfant : repenser l'aménagement de l'espace, garder les écrans hors de vue de l'enfant dans les moments susceptibles de déclencher une crise (juste avant le repas, le matin, le soir, etc., cf. les « quatre pas » de Sabine Duflo⁶³).

Une précaution à prendre : en amont les deux parents se mettent d'accord sur l'action ou le discours à tenir à l'enfant/adolescent.

Enfin, vous pouvez également partager avec les parents **« cinq clés » pour transformer le temps d'écran en temps de qualité** :

- 1| Identifier les besoins de chacun au moment de prendre l'écran** (les raisons exposées précédemment peuvent servir de repères).
- 2| Faire une liste d'activités alternatives qui répondent à ces besoins.** Par exemple, au lieu de suivre une recette de cuisine sur la tablette, le parent peut inviter les enfants à en chercher une dans les livres de recettes qui sont restés fermés pendant longtemps.
- 3| Modifier ses attentes au lieu d'essayer de modifier l'enfant ou son comportement.** Par exemple, le parent peut éviter de lui donner la tablette pendant qu'il est au téléphone si cela provoque une crise au moment de devoir arrêter.
- 4| Rejoindre l'enfant dans son monde** (surtout pour les tout-petits), s'amuser avec lui. Par exemple : « Et si tu me racontais ce qui te plaît le plus dans ton jeu de Super Smash Sistas ? »
- 5| Faire des compliments descriptifs à l'enfant lorsqu'on apprécie son comportement.** Par exemple : « Aujourd'hui tu as mangé à table avec nous et c'était un vrai plaisir de discuter avec toi. »

63. L'affiche est téléchargeable sur le site <http://www.sabineduflo.fr/>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 2. Maîtriser le temps d'écran en famille

MISE EN PRATIQUE PAR DES JEUX DE RÔLES

40 minutes

Vous pouvez proposer de mettre en action ces clés grâce aux jeux de rôles (pour la méthode d'animation des jeux de rôles, veuillez-vous reporter au passage consacré à l'animation de jeux de rôles dans la partie II de ce guide).

Pour cet atelier, nous vous suggérons les jeux de rôles numéro 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10 et 11 (cf. recueil des jeux de rôles dans la partie IV de ce guide). Libre à vous d'en choisir d'autres parmi tous ceux proposés.

Vous pouvez aussi créer votre propre situation de jeu de rôle, en vous inspirant des expériences des parents. La manière de créer une situation de jeu de rôle est aussi expliquée dans le passage consacré à l'animation des jeux de rôles dans la partie II de ce guide.

QUELQUES IDÉES POUR UN TEMPS D'ÉCRAN QUALITATIF ET PARTAGÉ

15 minutes

Pour organiser un temps d'écran qualitatif avec ses enfants, on peut trouver des idées d'activités sur la page « Activités en famille »⁶⁴ proposées par le CLEMI. À noter, nombre des activités du CLEMI proposées sur la page nécessitent l'usage d'un écran : pour lire l'information, créer des podcasts, décrypter des publicités, etc. **En effet, il est utile de rappeler que ce n'est pas tant le temps d'écran qui compte que ce que l'on en fait.**

Vous pouvez montrer à ce sujet cet épisode de la série *La famille Tout-Écran* : « Un écran créatif et amusant ! »⁶⁵ : toute la famille participe à un concours photos du

plus beau gâteau. L'écran est un outil. Mais tout ne se passe pas comme prévu ! Ce week-end-là, ce devait être concours de photos mais c'est plutôt concours de désastres !

Le but n'est pas tant d'éliminer totalement les écrans que de faire de ce temps - qu'il faut surveiller - un moment enrichissant et/ou partagé.

Vous pouvez également inviter les parents à regarder en famille des vidéos instructives sur YouTube, par exemple,

et en parler après ! Le CLEMI vous donne quelques idées ici⁶⁶.

Dernier point : vous pouvez faire échanger les parents sur ce sujet et les encourager à partager leurs idées.

INVITER LES PARENTS À FABRIQUER LEUR FICHE PRATIQUE PERSONNALISÉE

10 minutes

Travail individuel ou en binôme. Les participants reprennent la situation exposée en début d'atelier et créent, à l'écrit ou avec des dessins, leur fiche avec les clés qui conviennent à l'âge de leurs enfants et à la situation, en résumant ce qu'ils ont retiré de l'atelier.

Exemple de structure de fiche pratique :
Je suis venu/venue avec ce problème (le décrire brièvement).
La ou les clés, les ressources qui peuvent m'aider à y faire face.
Les prochaines actions que je pourrais entreprendre.

ÉCHANGE FINAL

10 minutes

Partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis.

MESURE D'IMPACT

5 minutes

Exemple de questionnaire pour les parents :

- ▶ **Sur une échelle de 1 à 5 (où 1 est la note la plus basse et 5 la note de satisfaction maximale), trouvez-vous que cet atelier vous a permis d'acquérir des premières ressources pour maîtriser le temps d'écran en famille ?**
- ▶ **Vous sentez-vous prêt à appliquer une des clés à la maison dès ce soir ?**
- ▶ **Quelle est la meilleure chose que vous ayez retirée de cet atelier ?**
- ▶ **Avez-vous des suggestions pour améliorer cet atelier ? (Une chose que vous voudriez changer dans cet atelier ?)**

64. Page « Activités en famille » sur le site du CLEMI : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/activites-en-famille.html>

65. Épisode « Un écran créatif et amusant ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/4X-rBHzEMgl>

66. Activité en famille « Découvrir Youtube avec vos ados » sur le site du CLEMI : <https://www.clemi.fr/fr/famille/activites-en-famille/decouvrir-youtube-avec-vos-ados.html>

ATELIER 3

Accompagner son adolescent sur les réseaux sociaux

Durée indicative : entre 1 h et 2 h

OBJECTIF ET PLAN DE L'ATELIER

Objectif

Donner des clés aux parents pour mieux comprendre l'univers des réseaux sociaux et les aider à résoudre des situations de conflit.

Plan

- ▶ Introduction au thème de l'atelier
- ▶ Des idées pour « briser la glace »
- ▶ Des clés pour bien communiquer avec les adolescents
- ▶ Mise en pratique par des jeux de rôles
- ▶ Inviter les parents à fabriquer leur fiche pratique personnalisée
- ▶ Échange final : partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis
- ▶ Mesure d'impact

INTRODUCTION AU THÈME DE L'ATELIER

Cette présentation n'a pas vocation à être exhaustive : vous pouvez l'enrichir. Elle sert à vous informer et à informer les parents selon votre plan d'atelier.

En France, la majorité numérique (l'âge auquel les jeunes n'ont plus à demander l'autorisation de leurs parents pour s'inscrire sur un réseau social) est de 15 ans. En accord avec la législation américaine⁶⁷, les réseaux sociaux autorisent la création d'un compte personnel à 13 ans. La création de comptes personnels est donc possible entre 13 et 15 ans avec le consentement des parents⁶⁸.

Selon l'étude de l'association Génération numérique (2021), 63 % des moins de 13 ans déclarent avoir au moins un compte sur les réseaux sociaux (ils étaient 59 % en 2020). 19 % des jeunes âgés de 11 et 18 ans ont rencontré un problème sur Internet, pour la moitié d'entre eux cela concerne une interaction avec un inconnu (par exemple des disputes, insultes, moqueries). La même étude indique que les réseaux sociaux les plus utilisés jusqu'à 14 ans sont (dans l'ordre) : YouTube, puis Snapchat et Instagram. Pour les 15 et 18 ans, on retrouve sur le podium Instagram, Snapchat puis YouTube. En un an, TikTok a progressé fortement dans toutes les classes d'âge, pour atteindre 50 % des 11-14 ans. 60 % des filles l'utilisent contre 35 % des garçons.

Vous pouvez présenter aux parents les différents réseaux sociaux⁶⁹ (Snapchat, Facebook, YouTube, Twitter, TikTok et Instagram par exemple), en vous appuyant notamment sur la présentation⁷⁰ du guide de *La famille Tout-Écran*.

Il est également important de rappeler que tous les adolescents n'ont pas le même

comportement sur les réseaux sociaux⁷¹. On peut regarder, pour s'en convaincre, la série diffusée sur Arte *Dans ton tel*, qui donnait la parole à différents adolescents et met en lumière la diversité des usages.

Maîtriser son identité numérique

L'identité numérique est l'ensemble des traces numériques que nous laissons en ligne, de manière plus ou moins maîtrisée.

Tout contenu publié sur les réseaux sociaux laisse des traces. Ces données⁷² (photographies, vidéos ou publications) deviennent alors la propriété de ces réseaux. Ceux-ci pourront même les réutiliser sans être obligés de demander au préalable l'autorisation à l'internaute.

Les parents peuvent donc interroger leurs adolescents sur la question de leur identité numérique et les encourager à réfléchir avant de publier : « Aimerais-tu que cette photo soit vue par tout le monde ? Y compris par des personnes que tu n'aimes pas, que tu ne connais pas, même dans quelques années ? », « Cela pourrait-il dissuader un recruteur de t'embaucher ? », « Ce que tu publies pourrait-il être mal interprété et poser un problème dans ta relation aux autres ? », etc. Une réflexion sur l'image que les adolescents construisent d'eux-mêmes et donnent à voir peut être intéressante : pourquoi, en particulier, sont-ils « accros aux selfies »⁷³ ?

67. Pour le chinois TikTok c'est un peu différent : pas d'usage de certaines fonctionnalités avant 13 ans (même sans créer de compte) comme les messages directs.

68. Législation européenne du RGPD (Règlement général sur la protection des données) adoptée par le Parlement européen le 27 avril 2016 et applicable à tous les pays de l'Union européenne au 25 mai 2018.

69. Article « Liste des principaux réseaux sociaux » de l'agence Digitiz : <https://digitiz.fr/blog/reseaux-sociaux-definition-liste/?msclkid=b9c10e01af4011ecb33cbce66b25c144>

70. Article « Conseiller ses ados sur les réseaux sociaux » du guide de *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran-1/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/bien-conseiller-son-ado-sur-les-reseaux-sociaux.html>

71. Article « Les ados de milieux défavorisés plus accros aux médias sociaux » publié sur le site lemonde.fr (27 septembre 2022) : https://www.lemonde.fr/sciences/article/2022/09/27/les-ados-de-milieux-defavorises-plus-accros-aux-medias-sociaux_6143376_1650684.html

72. Épisode « Données personnelles, quand le numérique nous transforme en produit » de la série *Les clés du numérique* : <https://www.lumni.fr/video/quand-le-numerique-nous-transforme-en-produit>

73. Article « Pourquoi nos enfants sont accros aux selfies » du guide de *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille-v2/conseiller-vos-enfants-sur-lusage-des-reseaux-sociaux/pourquoi-nos-enfants-sont-ils-accros-aux-selfies.html>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 3. Accompagner son adolescent sur les réseaux sociaux

On peut sensibiliser les parents à l'importance de protéger le compte de l'adolescent : choisir un pseudonyme, ne pas partager son mot de passe, mettre le compte en mode « privé » et non pas « public ».

Toute navigation sur Internet permet aux différents sites et plateformes de collecter des données personnelles. En les croisant et en les accumulant, ces données (« data ») peuvent être utilisées de manière lucrative pour faire de la publicité ciblée ou des recommandations très personnalisées par exemple. Sur ce sujet, on peut se reporter à la bande dessinée *Dans la tête de Juliette*⁷⁴. Un usage problématique de ces données a déjà eu lieu dans certaines campagnes politiques pour envoyer des messages ciblés selon le profil des citoyens. C'est le cas dans le scandale Facebook-Cambridge Analytica⁷⁵, qui a révélé de vastes manipulations d'opinions en usant des données personnelles d'électeurs pour influencer leur vote.

Les réseaux sociaux encouragent l'immédiateté : en côtoyant ces espaces de communication, nous pouvons tous être pris dans le piège de l'immédiateté et ainsi publier ou partager des contenus trop rapidement, sans prendre de recul, au risque de s'exposer à de graves conséquences. La porosité entre ce qui est public et privé doit nous responsabiliser sur le respect du droit à la vie privée⁷⁶. Les photos ou vidéos publiées sans le consentement de la personne représentée (droit à l'image) relèvent par exemple du respect de la vie privée. Vous pouvez aussi faire prendre conscience aux parents qu'ils ne peuvent pas poster des images de leur enfant sur Internet sans leur consentement⁷⁷, y compris pour les tout-petits.

Certaines publications peuvent ne plus nous

convenir dans un temps ou un contexte différent (entretien d'embauche par exemple).

Les parents peuvent par exemple proposer à leur adolescent de taper son prénom et son nom dans un moteur de recherche et le laisser voir ce qui en ressort, ou encore montrer les vidéos de la série *Ma vie de profil*⁷⁸. Des personnalités connues sont mises en face de leurs traces numériques et des conseils sont donnés pour protéger ses données personnelles.

Comprendre la sociabilité adolescente

Les réseaux sociaux éloigneraient les enfants et les adolescents les uns des autres en les isolant derrière leur écran. En réalité, ils sont aussi un lieu de socialisation pour les adolescents, qui s'y construisent et échangent. La chercheuse Anne Cordier met en avant des aspects cruciaux : ce sont des espaces d'affirmation de l'identité, de rencontre, d'épanouissement, même s'ils peuvent aussi causer une forme d'accoutumance. Dans son article « Squeezie, TikTok, maman, papa et moi »⁷⁹, elle souligne qu'utilisés intelligemment, les réseaux sociaux peuvent être des vecteurs de partage, d'information et de communication. La psychologue et psychanalyste Angélique Gozlan parle ici (vidéo de trois minutes) de l'importance de la socialisation, du partage/visionnage de vidéos et photographies. On peut se reporter à la bande dessinée *Dans la tête de Juliette*⁸⁰, qui met en scène une jeune fille très connectée via son smartphone.

Les parents doivent jouer un rôle important dans l'apprentissage de la socialisation en ligne en faisant preuve d'écoute.

Accueillir la parole et les ressentis de leurs enfants permet de préserver la relation. Ce qui est important ou pertinent pour eux ne coïncide pas forcément les « cases » des parents. Il faut pouvoir écouter cette différence, sinon on risque d'invalider sa position d'interlocuteur potentiel. C'est là aussi que l'expérience des parents peut intervenir pleinement : en se documentant, mais aussi avec leur bon sens et leur expérience de vie, ils peuvent dialoguer avec leur adolescent et le mettre en garde contre les mises en relation douteuses et les mauvaises rencontres, par exemple en conseillant d'éviter d'accepter les invitations d'inconnus.

Dans de nombreux domaines, comme l'éducation, la création artistique ou la solidarité, les réseaux sociaux constituent des plateformes de partage très riches pour nourrir sa curiosité. De nombreuses chaînes YouTube de vulgarisation et d'éducation proposent notamment des contenus ludiques et intéressants.

Retrouvez une liste non exhaustive de quelques-unes de ces chaînes dans cette fiche « Activité en famille » du CLEMI⁸¹.

Devenir un citoyen numérique

Ce n'est pas parce qu'on est anonyme derrière un écran qu'on peut tout se permettre ou qu'il n'y a pas de conséquences juridiques. Ces dernières peuvent d'ailleurs s'appliquer aux parents si l'enfant a moins de 15 ans. Vous trouverez en note de bas de page un lien vers les risques encourus si un enfant mineur tient des propos répréhensibles⁸² (racisme, homophobie, menaces, appel à la haine, harcèlement, etc).

20 % des jeunes disaient avoir été victimes de cyberharcèlement en 2021 (selon une étude Audirep en 2021) et 56 % déclarent avoir été victimes au moins une fois de cyberviolence (selon une étude Caisse d'Épargne et e-enfance.org, 2021).



« On parle de cyberharcèlement lorsqu'une ou plusieurs personnes utilisent les moyens de communication numériques pour porter atteinte à l'intégrité morale d'une personne, qui ne peut pas facilement se défendre seule, de manière délibérée et répétée dans le temps.

Le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse le définit comme un acte agressif, intentionnel perpétré par un élève ou un groupe d'élèves au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule.

Le cyberharcèlement se pratique via les téléphones portables, messageries instantanées, forums, tchats, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, sites de partage de photographies, blogs, etc. »⁸³

Les parents jouent un rôle essentiel d'information, d'accompagnement et d'écoute, que leur enfant soit victime, témoin ou auteur de cyberharcèlement. Le 3018 est le numéro national à composer en cas de cyberharcèlement (que l'on soit victime, témoin, parent ou proche). Vous trouverez des ressources sur le cyberharcèlement (vidéos, contenus, sitographie) ici⁸⁴.

Entretien avec Anne Cordier sur le cyberharcèlement
<https://www.lumni.fr/video/cyberharcelement>

<https://bayam.tv/fr/blog/actualites/parentalite-numerique-quand-la-recherche-scientifique-apaise-les-craintes>

74. Bande dessinée *Dans la tête de Juliette* : https://www.clemi.fr/fr/bd_juliette.html

75. En savoir plus sur le scandale Facebook-Cambridge Analytica : https://fr.wikipedia.org/wiki/Scandale_Facebook-Cambridge_Analytica

76. Article « Conseiller vos enfants sur l'usage des réseaux sociaux » du guide de *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille-v2/conseiller-vos-enfants-sur-lusage-des-reseaux-sociaux/photos-et-vidéos-sur-les-reseaux-sociaux-comment-rester-reglo.html>

77. Épisode « Cette image est la sienne, soyez responsable ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://www.youtube.com/watch?v=DDvJRtAg4gI>

78. Série vidéo *Ma vie de profil* diffusée sur Arte : <https://www.lumni.fr/programme/ma-vie-de-profil>

79. Article « Squeezie, TikTok, maman, papa et moi » d'Anne Cordier : <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-03349651/document>

80. Bande dessinée *Dans la tête de Juliette* : https://www.clemi.fr/fr/bd_juliette.html

81. Activité en famille « Découvrir YouTube avec vos ados » sur le site du CLEMI : <https://www.clemi.fr/fr/famille/activites-en-famille/decouvrir-youtube-avec-vos-ados.html>

82. Article « Conseiller vos enfants sur l'usage des réseaux sociaux » dans le guide de *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille-v2/conseiller-vos-enfants-sur-lusage-des-reseaux-sociaux/que-riquent-vos-enfants-sils-tiennent-des-propos-racistes-sexistes-ou-homophobes-sur-internet.html>

83. Site e-enfance : <https://e-enfance.org/informer/cyber-harcelement/>

84. Article « Lutter contre le cyberharcèlement » dans le guide de *La famille Tout-Écran* : <https://www.clemi.fr/fr/famille-tout-ecran-saison2/lutter-contre-le-cyberharcelement.html>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 3. Accompagner son adolescent sur les réseaux sociaux

DES IDÉES POUR « BRISER LA GLACE »

entre 20 et 30 minutes

Si besoin, pour créer du lien et favoriser l'échange entre parents, vous pouvez proposer aux participants **un photolangage**. C'est une méthode grâce à laquelle on propose aux participants de prendre la parole sur une thématique donnée, en choisissant parmi un ensemble de photos ou de dessins très variés mis à leur disposition. Cette démarche permet de mettre à l'aise les participants et de faciliter leur prise de parole.

Une alternative au photolangage est d'**utiliser des mots au lieu d'images**. Le principe est le même.

Mots suggérés : écrans/amis en ligne temps d'écran/parent/règle/cyberharcèlement/déconnexion/smartphone/dépendance/danger/ apprentissage/sociabilisation/épanouissement/photos/partage/vidéos/coopération/problème/solution/données personnelles/vie privée...

Vous pouvez également **interroger les parents sur leur rapport aux écrans lorsqu'ils étaient enfants**. Du fait des mutations technologiques récentes, il faut inventer de nouvelles pratiques pour s'adapter au monde actuel.

DES CLÉS POUR BIEN COMMUNIQUER AVEC LES ADOLESCENTS

15 minutes

Voici quelques outils à partager avec les parents afin de fluidifier la communication avec leurs enfants sur le sujet des réseaux sociaux.

Les « cinq clés » présentées ici visent à favoriser un dialogue constructif :

1| Exprimer ses sentiments.

Dire « Je m'inquiète quand... » au lieu de critiquer l'adolescent.

2| Accueillir les sentiments tout en rectifiant le comportement indésirable.

« Je vois combien tu regrettes d'avoir publié cette photo, tu pourrais la retirer pour ne pas blesser la personne qu'elle représente. »

3| Trouver des occasions, en profitant de ressources extérieures, d'avoir de courts échanges au lieu de « conversations sérieuses », trop longues ou solennelles (surtout si le sujet n'est pas votre domaine d'expertise).

« Des nouvelles statistiques ont été publiées au sujet du cyberharcèlement, si ça t'intéresse je te transmets le lien. »

4| Montrer l'exemple et verbaliser ses propres actions.

« Oups, j'étais vraiment sur le point de liker une publication d'une « amie » quand j'ai vu qu'elle est membre de groupes qui prônent des valeurs pas très nettes, limite racistes. »

5| Faire des compliments descriptifs à l'adolescent lorsque son comportement est appréciable.

« Merci de m'avoir expliqué comment créer des stories sur Insta, surtout comment bien choisir les paramètres sur le mode public/privé, tu t'y connais, je suis rassurée de savoir que tu maîtrises la plateforme. »

Si le problème persiste ou s'ils voient leur adolescent en difficulté, les parents peuvent recourir à la dynamique de **résolution de problème**. C'est une séquence qui permet de trouver un terrain d'entente, un compromis entre le plaisir et le cadre, le tout dans le respect de chacun.

Voici les étapes de cette **méthode de résolution de problème**. Attention à bien formuler la question de départ. Elle doit définir le problème et le pointer le plus clairement possible. Lors d'une résolution de problème avec un adolescent, le parent écoute aussi son point de vue et peut mettre en œuvre différentes stratégies :

1 Permettre à l'adolescent de parler de ses sentiments et besoins et de donner son point de vue. Cette étape est fondamentale pour la suite : tant que l'adolescent n'aura pas été écouté, il ne sera pas disposé à écouter vos points de vue.

2 Exprimer ses propres sentiments, inquiétudes, besoins et points de vue de parent.

3 Faire la liste de toutes les stratégies possibles sans les évaluer, en vue de trouver une solution ou un compromis.

4 Choisir celles qui conviennent à tous (sans accusation ni jugement).

5 Mettre en application ce qui a été décidé.

6 Proposer de faire un point quelque temps après.

MISE EN PRATIQUE PAR DES JEUX DE RÔLES

40 minutes

Vous pouvez proposer aux parents de se mettre en scène dans des situations scénarisées. Cela leur permettra d'expérimenter le point de vue de leur adolescent et différents types de réponse aux situations de conflit proposées.

Ces jeux de rôles sont proposés dans le recueil de jeux de rôles. Pour cet atelier, nous recommandons particulièrement les jeux de rôle numéro 4, 6, 7 et 11. Sur la méthode pour animer ces jeux de rôles dans l'esprit de la parentalité positive, vous pouvez vous référer au guide d'animation.

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 3. Accompagner son adolescent sur les réseaux sociaux

INVITER LES PARENTS À FABRIQUER LEUR PROPRE FICHE PRATIQUE PERSONNALISÉE

10 minutes

Travail individuel ou en binôme. Les participants reprennent la situation exposée en début d'atelier et créent, à l'écrit ou avec des dessins, leur fiche avec les clés qui conviennent à l'âge de leurs enfants et à la situation, en résumant ce qu'ils ont retiré de l'atelier.

Exemple de structure de fiche pratique :
Je suis venu/venue avec ce problème (le décrire brièvement).
La ou les clés, les ressources qui peuvent m'aider à y faire face.
Les prochaines actions que je pourrais entreprendre.

ÉCHANGE FINAL

10 minutes

Partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis.

MESURE D'IMPACT

5 minutes

Exemple de questionnaire pour les parents :

- ▶ **Sur une échelle de 1 à 5 (où 1 est la note la plus basse et 5 la note de satisfaction maximale), trouvez-vous que cet atelier vous a permis d'acquérir des premières ressources pour accompagner votre adolescent sur les réseaux sociaux ?**
- ▶ **Vous sentez-vous prêt à appliquer une des clés à la maison dès ce soir ?**
- ▶ **Quelle est la meilleure chose que vous ayez retirée de cet atelier ?**
- ▶ **Avez-vous des suggestions pour améliorer cet atelier ? (Une chose que vous voudriez changer dans cet atelier ?)**

ATELIER 4

S'informer sur les réseaux sociaux, ça s'apprend !

Durée indicative : entre 1 h et 2 h

OBJECTIF ET PLAN DE L'ATELIER

Objectif

Accroître ses connaissances sur la fabrication de l'information, savoir détecter les infox (ou *fake news*) et apprendre à ses enfants à s'informer.

Plan

- ▶ Introduction au thème de l'atelier
- ▶ Des idées pour « briser la glace » ou tour de table autour de l'information en famille
- ▶ Quelques clés et astuces pour les parents afin de bien communiquer avec leurs enfants autour des infox (ou *fake news*)
- ▶ Mise en pratique par des jeux de rôles
- ▶ Inviter les parents à fabriquer leur fiche pratique personnalisée
- ▶ Échange final : partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis
- ▶ Mesure d'impact

INTRODUCTION AU THÈME DE L'ATELIER

Cette présentation n'a pas vocation à être exhaustive : vous pouvez l'enrichir. Elle sert à vous informer et à informer les parents selon votre plan d'atelier.

Multiplier les sources d'information est essentiel pour se forger une opinion et muscler son esprit critique. Sur Internet, les jeunes comme les adultes sont exposés à un flux continu et massif d'information. Dans les modes de communication actuels, rythmés par l'immédiateté, les adolescents font souvent l'expérience de ce que l'on appelle « l'information par accident ». Ils ne cherchent pas nécessairement l'information mais la croisent au cours de leur navigation et leurs interactions.

Selon la chercheuse Sophie Jehel⁸⁵, « La première source d'information [des jeunes], ce sont les réseaux sociaux. Entre 15 et 18 ans, les adolescents y passent une grande partie de leur temps (...). Leur premier réflexe est de se rendre sur Instagram, l'application sur laquelle ils sont les plus nombreux, même si les filles y sont un peu plus présentes que les garçons. Certains y reçoivent des informations générales via les comptes des grands médias professionnels comme *Le Monde*, *Le Parisien* ou *Ouest France*, qu'ils consultent aussi sur Google actualités. (...) Leur deuxième source d'information demeure la télévision. En général, les jeunes viennent y recueillir des informations qui vont leur sembler plus claires, plus précises et plus fiables. Ils regardent surtout le journal du soir avec leurs parents. Lors d'événements chauds et de moments de crise, certains se branchent aussi sur les chaînes d'information en continu comme BFMTV. Enfin, leur troisième source d'information est liée à leur sociabilité. Ce sont les informations transmises en discutant avec leur famille et leurs amis. »

Les problèmes majeurs qu'ils rencontrent sur Internet sont liés à des images violentes très présentes dans le fil d'actualités des réseaux sociaux des adolescents. Ils ne savent comment les traiter, même s'ils font eux-mêmes un gros travail éthique.

« Il s'agit pour eux de traiter tous les messages qu'ils reçoivent et de réfléchir à la manière dont ils doivent y répondre. » Sophie Jehel appelle cela le travail émotionnel. « Ce travail n'est pas lié au fait de savoir si une information est vraie ou fausse, mais à la manière dont son partage, la réponse ou non-réponse des publics va être reçue, à leur pertinence. »

De plus, dans leur fil, la source des informations est rarement mentionnée et des écritures ressemblantes sont juxtaposées. Selon Sophie Jehel, il en résulte un « chaos informationnel » chez les jeunes.

Les contributions des internautes lambda occupent en effet le même espace que celles des agences de presse et des médias professionnels. Chaque minute, cinq cents heures de vidéos sont téléchargées sur YouTube. Apprendre à faire le tri entre informations fiables et infox – contraction « d'information » et « d'intoxication » –, rumeurs et canulars s'est complexifié.

Les adolescents ne sont pas pour autant les plus crédules : les internautes les plus âgés et les plus politisés partagent sept fois plus de fausses nouvelles sur le réseau social Facebook que les jeunes de 18 à 29 ans. Le démenti étant toujours moins percutant que la calomnie, les conséquences sociales, politiques, sanitaires, économiques de la manipulation de l'information sont devenues une obsession contemporaine. La défiance vis-à-vis des instances officielles du savoir, du pouvoir et de la science s'est généralisée.

Il est préférable de mettre en garde les parents contre la tentation d'adopter une posture moralisatrice au moment d'aborder ces problématiques avec leur adolescent. Adopter la position de « celui qui sait » risque de s'avérer contre-productif, au lieu d'ouvrir l'adolescent à de nouveaux horizons.

85. Article « Les réseaux sociaux, un chaos informationnel pour les ados » de Sophie Jehel : <https://larevuedesmedias.ina.fr/chaos-information-reseaux-sociaux-adolescents-sophie-jehel>. Sophie Jehel est maîtresse de conférences en sciences de l'information et de la communication à l'université Paris 8 Vincennes-Saint-Denis. Elle est spécialiste des enjeux éthiques et sociétaux des industries médiatiques.

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 4. S'informer sur les réseaux sociaux, ça s'apprend !

Notions clés pour comprendre la fabrique de l'information

Qu'est-ce qu'une information ?

Une information est une affirmation qui est à la fois nouvelle, d'importance (elle affecte la vie de beaucoup de gens), et vérifiée. A contrario, par exemple, une rumeur n'est pas vérifiée ; une anecdote concernant votre cousin n'affecte pas la vie de beaucoup de gens.

Qu'est-ce qu'une source ?

Le journaliste base son travail sur des sources. Une source primaire est un témoin direct, qui a assisté à l'événement ; une source secondaire est celle qui a entendu dire quelque chose au sujet de cet événement. Un journaliste peut aussi s'informer via d'autres sources secondaires : articles, experts, réseaux sociaux, etc. Mais le plus important, pour un journaliste, est de croiser les sources, c'est-à-dire d'en consulter plusieurs et de comparer ce qu'elles disent pour faire émerger le réel. On ne devrait jamais croire une source unique !

Les journalistes sont-ils objectifs ?

Les journalistes essaient de rapporter la réalité, c'est pour cela qu'une information peut être vérifiée, grâce au croisement des sources. Mais pour autant, ils traitent l'information selon des angles. Tout article, reportage, podcast, choisit d'aborder un sujet avec un angle. Par exemple, sur le sujet « la rentrée des classes », on peut choisir l'angle des premiers jours à l'école des jeunes enfants, ou des fournitures scolaires et de leurs tendances et coûts, des dispositifs sanitaires ou des dispositifs mis en place pour l'enseignement à distance. On ne peut jamais « tout dire » sur un sujet, on choisit donc un angle de traitement, un aspect parmi d'autres. Cela n'empêche pas d'être rigoureux.

Par ailleurs, les journaux et médias ont des orientations, ce qu'on appelle une « ligne éditoriale ». Cela veut dire qu'ils ont fait des choix dans les sujets qu'ils vont davantage traiter, selon la sensibilité qui est la leur. Les principes dictant ces choix doivent être explicites, il ne s'agit pas d'influencer les

lecteurs/spectateurs/auditeurs à leur insu. Enfin, l'ordre dans lequel on choisit d'aborder les sujets (par exemple au journal télévisé) reflète en fait un choix sur ce que l'on considère comme plus important. Cela s'appelle la hiérarchisation de l'information.

Mais tous ces choix sont relatifs à la mise en forme de l'information, ils ne changent en rien la démarche du journaliste, qui est de chercher et de raconter quelque chose de réel. Ce sont juste différents aspects de la réalité. Cette démarche se distingue de la fabrique des fausses nouvelles, où les faits exposés ne sont pas attestés et vérifiés de manière critique, en confrontant les sources et des points de vue différents. Le journalisme éthique n'a pas la volonté de tromper, intention constitutive des *fake news* (ou infox). La volonté des journalistes est d'informer sur des faits, mais il appartient au public de faire toujours usage de son esprit critique pour se forger sa propre opinion sur ces faits, en comparant des discours parfois opposés (commentaires sur les faits).

Qu'est-ce que les *fake news*⁸⁶ et comment les reconnaître ?

Le terme anglais *fake news* se traduit par « nouvelle contrefaite », « contrefaçon ». Il y a beaucoup de fausses informations qui circulent, sur les réseaux sociaux et ailleurs.

Par exemple, on peut rapporter des choses fausses sans le faire exprès, parce qu'on n'a pas ou pas assez vérifié. C'est alors une erreur, faite de bonne foi (on ne s'en rend pas compte sur le moment) et il n'y a donc pas d'intention de tromper, mais parfois juste de la négligence.

Ou encore, il y a des canulars. Il s'agit d'une blague ou d'un dispositif à visée humoristique, qui se fonde sur une tromperie. La volonté de tromper est donc présente, mais ce n'est pas pour manipuler (en théorie), c'est destiné à faire rire.

Les *fake news*, elles, sont construites sur la volonté de tromper à des fins de manipulation. Pour ce faire, elles se présentent comme des informations (d'où leur nom : informations contrefaites, contrefaçons d'information) mais elles n'en sont pas. Leur contenu est faux et pensé pour se répandre très vite, susciter de l'adhésion et causer certains comportements attendus. Elles sont dangereuses pour plusieurs raisons : elles créent de la confusion et rendent parfois les vraies informations inaudibles ; elles se répandent très vite car elles sont pensées pour être virales (par exemple en étant très anxiogènes) ; elles sont donc un danger pour une démocratie car elles affectent les opinions et les décisions des électeurs.

Pour lutter contre les *fake news*, il faut garder son esprit critique en éveil, vérifier et comparer les sources comme le font les journalistes avec le *fact-checking* (vérification des faits). Notamment en regardant qui écrit ou dit cette nouvelle sensationnelle : s'agit-il d'une personne fiable, de quelqu'un de compétent dans le domaine ? Ou n'y

a-t-il pas d'auteur cité ? Quelle est la date de publication de l'article ou de la vidéo ? Il faut d'ailleurs avoir conscience de certains « pièges » et garder à l'esprit que la popularité et le nombre de vues d'un contenu n'atteste pas de sa véracité et de sa fiabilité. Pour acquérir les bons réflexes et reconnaître les *fake news* qui prolifèrent, vous pouvez aussi proposer l'activité du CLEMI ici⁸⁷, appelée « Cinq gestes barrière contre l'infodémie ». Elle présente des gestes essentiels pour garder une attitude prudente et critique à l'égard de la prolifération des « infos ».

Enfin, on pourra recourir avec profit aux outils dits de *fact-checking* (vérification des faits) mis en place par différents médias. Ces médias ont des services de professionnels dédiés à la vérification d'affirmations douteuses ou complexes. On peut citer entre autres AFP Factual⁸⁸, Check News⁸⁹ (Libération), Conspiracy Watch⁹⁰, Data Science (Arte), Les décodeurs (Le Monde)⁹¹, Les observateurs⁹² (France 24), « 28' Désintox »⁹³ (Arte), « Vrai ou Fake » (France Info)⁹⁴, Hoaxbuster⁹⁵...

86. Article « Apprendre à vos enfants à s'informer » du guide de *La famille Tout-Écran* : <https://www.cleml.fr/fr/guide-famille-v2/apprendre-a-vos-enfants-a-sinformer/fake-news-de-quoi-parle-t-on.html>

87. Activité en famille « Cinq gestes barrière contre l'infodémie » sur le site du CLEMI : <https://www.cleml.fr/fr/famille/activites-en-famille/cinq-gestes-barrieres-contre-linfodemie.html>

88. Site AFP Factual : <https://factuel.afp.com/doc.afp.com.32L887Y>

89. Site Check News : <https://www.liberation.fr/checknews/>

90. Site Conspiracy Watch : <https://www.conspiracywatch.info/>

91. Les décodeurs sur le site Le Monde : <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/>

92. Les Observateurs sur le site de France 24 : <https://observers.france24.com/fr/>

93. « 28' Désintox » sur le site d'Arte : <https://www.arte.tv/fr/videos/RC-016371/desintox/>

94. « Vrai ou Fake » sur le site de France Info : <https://www.francetvinfo.fr/vrai-ou-fake/>

95. Site Hoaxbuster : <https://www.hoaxbuster.com/>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 4. S'informer sur les réseaux sociaux, ça s'apprend !

Bulles de filtres et algorithmes

Les réseaux sociaux sont un point de contact avec les informations : ils ne produisent pas eux-mêmes l'information, mais renvoient vers des contenus provenant de différents acteurs de l'information reconnus (institutions, sites d'information, chaînes de télévisions, titres de presse, journalistes, etc.) ou non (utilisateurs, commerciaux, etc.). Mais ce n'est pas parce qu'ils ne sont pas eux-mêmes auteurs de l'information que les réseaux sociaux sont neutres et n'influencent pas les opinions des utilisateurs, notamment en recommandant d'autres contenus et en diffusant des informations orientées, voire partisans.

Pour prendre conscience du manque de neutralité des réseaux sociaux, les parents peuvent se créer un compte YouTube familial. Accompagnés de leurs enfants, les parents pourront s'abonner aux chaînes YouTube qui les intéressent.

Arrivés sur la page d'accueil de YouTube, ils pourront constater que la plateforme leur recommande uniquement du contenu semblable à leurs abonnements ou aux vidéos qu'ils ont déjà visionnées. Ils aborderont ainsi plus facilement la question des « bulles de filtres ».

Les bulles de filtres sont un concept développé par Elie Pariser. Elles désignent à la fois un processus de filtrage des informations qui parviennent à tout internaute quand il navigue sur Internet et l'enfermement informationnel auquel il est condamné. Ce qu'il voit est le résultat d'une personnalisation des contenus. Chaque internaute accède donc à une version significativement différente du web. La théorie des bulles de filtres est exposée par

Elie Pariser dans cette courte intervention⁹⁶ (cette ressource est sous-titrée en anglais). En effet, les réseaux sociaux fonctionnent avec ce que l'on appelle des algorithmes, c'est-à-dire que leur programme réagit en fonction de l'action des utilisateurs. Plus un internaute va interagir avec un certain type de contenus (visionnés, cliqués ou aimés/likés), plus l'algorithme va identifier que ce type de contenus « l'intéresse » et capte l'attention de l'internaute, et plus il va lui proposer des publications semblables. Cela veut dire que dès que les plateformes ont cerné ce qui vous plaît, elles vous proposent majoritairement des contenus en lien avec vos centres d'intérêt.

Ainsi, même si les réseaux sociaux ne sont pas les auteurs des informations visibles sur leur plateforme, en orientant le contenu qu'ils présentent et/ou en le recommandant à l'utilisateur, ils peuvent orienter son opinion, en laissant peu de place à une information de nature plurielle permettant d'exercer son esprit critique.

Rien n'oblige toutefois l'utilisateur à se limiter à ce que la plateforme lui propose comme source d'information et à ne pas aller lui-même en chercher de nouvelles. Mais il s'agit alors d'une action volontaire. On peut par exemple tester d'autres moteurs de recherche que Google, comme Qwant ou Duckduckgo.

C'est important de prendre conscience des aspects positifs et négatifs du fonctionnement des algorithmes. C'est utile lorsqu'on veut explorer et approfondir un sujet mais cela peut aussi avoir des conséquences négatives sur l'ouverture d'esprit.

La viralité caractérise aussi la diffusion de certains contenus. La viralité est un processus de promotion d'un contenu numérique (rumeur, information, photo, vidéo) qui repose sur un système de recommandations. Caractérisée par la vitesse et l'aspect éphémère, peu prévisible a priori, la diffusion

s'effectue sur une période brève (de quelques heures à des jours). Les contenus les plus viraux sont émotionnels. La viralité peut être accidentelle ou intentionnelle⁹⁷.



Pour aller plus loin

Pour trouver des ressources sur ce qu'est l'information :

<https://www.clemi.fr/fr/famille/activites-en-famille/apprendre-a-sinformer.html>

Un petit livre d'initiation à l'information, sa production, sa diffusion, sa réception :

Catherine de Coppet, *Les informations*, série « Mes p'tites questions », Éditions Milan
<https://www.editionsmilan.com/livres/67263-les-informations/>

La vidéo « **Un réseau social, ce n'est pas un journal** » des Clés des médias⁹⁸

Le webinaire « **S'informer sur les réseaux sociaux, une affaire de famille** »⁹⁹

La table ronde « **Bien s'informer sur les réseaux sociaux** »¹⁰⁰

Sur ce qu'est une *fake news*, le guide de l'exposition « **Fake news : Art Fiction Mensonge** », offre de nombreux articles :

https://www.clemi.fr/fileadmin/user_upload/Fake_news/Dossier_Expo_Fake_News_OK4.pdf

« Comment vérifier la véracité d'une info sur les réseaux sociaux » :

<https://www.clemi.fr/declic-info-intox.html>

96. Intervention filmée de Elie Pariser sur les bulles de filtres : https://www.ted.com/talks/eli_pariser_beware_online_filter_bubbles?language=fr

97. Source : « Viralité communicationnelle et information », ressources du CLEMI : <https://www.clemi.fr/fr/ressources/nos-ressources-pedagogiques/ressources-pedagogiques/viralite-informationnelle-et-communication.html>

98. Vidéo « Un réseau social, ce n'est pas un journal » : <https://www.clemi.fr/fr/cles-medias/un-reseau-social-ce-nest-pas-un-journal.html>

99. Webinaire « S'informer sur les réseaux sociaux, une affaire de famille » : <https://www.clemi.fr/fr/semaine-presse-medias/offres-numeriques-des-partenaires-de-la-spme-2021/ressource-partenaire/clemi-cnaf-sinformer-sur-les-reseaux-sociaux-une-affaire-de-famille.html>

100. Table ronde « Bien s'informer sur les réseaux sociaux » : <https://www.clemi.fr/fr/ressources/nos-ressources-vidéos/debats.html>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 4. S'informer sur les réseaux sociaux, ça s'apprend !

DES IDÉES POUR « BRISER LA GLACE » OU UN TOUR DE TABLE RAPIDE AUTOUR DE L'INFORMATION EN FAMILLE

entre 20 et 30 minutes

Pour les brise-glace et des astuces de gestion du temps de parole, on peut se rapporter à la partie méthodologique du guide.

Les vidéos de *La famille Tout-Écran* peuvent également être utilement mobilisées pour susciter un débat autour de l'information en famille. Nous conseillons en particulier :

« Folle rumeur ! »¹⁰¹

Toute la famille est réunie pour jouer à « Chasseurs de *fake news* ». Quand on voit une information, rien ne dit qu'elle est vraie. Il faut toujours vérifier la source et chercher plus d'infos sur d'autres sites Internet. Dans cet épisode, il n'y aura qu'un seul perdant... devinez lequel !

« J'en peux plus des conspirationnistes ! »¹⁰²

Quand Papi tourne conspirationniste, il n'y a que Théo pour le ramener dans le droit chemin.

« On a trouvé une solution ultime contre les *fake news* ! »¹⁰³

Quand Erwan et son fils Théo décident de créer les gestes barrières anti-*fake news*, Myriam, la maman, se fait un plaisir de nous décrypter la situation, sans langue de bois.

« Mes enfants sont surdoués ! »¹⁰⁴

Jamais Erwan et Myriam n'auraient imaginé que leur soirée romantique serait compromise... par un youtubeur scientifique !

QUELQUES CLÉS ET ASTUCES POUR LES PARENTS AFIN DE BIEN COMMUNIQUER AVEC LEURS ENFANTS AUTOUR DES INFOX OU FAKE NEWS

15 minutes

Voici quelques outils que vous pourrez partager avec les parents, afin de fluidifier la communication avec leurs enfants sur le sujet des *fake news* et des habitudes pour s'informer.

Lorsque le parent critique ou se moque, il coupe le dialogue et l'enfant/adolescent peut être envahi de sentiments pénibles, il risque de s'auto-blâmer car son estime de soi peut être attaquée. **Nous présentons ci-dessous des exemples de phrases qui n'aident pas au dialogue :**

- ▶ « Je t'ai déjà dit que tout ce qui défile sur les maudits réseaux sociaux, c'est poubelle. »
- ▶ « Tu perds ton temps, et si c'est ça ta façon de t'informer tu es vraiment bête. »
- ▶ « Tu ne vas pas aller très loin avec ça. »
- ▶ « Bon, pas moyen de te faire comprendre que les news sur Twitter et compagnie, c'est que du faux de chez faux. »
- ▶ « Si seulement tu t'intéressais vraiment à ce qui se passe dans le monde, tu ne serais pas là juste vautré sur le canapé à perdre ton temps sur les réseaux sociaux et à bouffer de l'infox. »
- ▶ « Qu'est-ce que tu racontes là ! Une baleine dans la Seine ?! Mais réfléchis un peu quand même ! Tu as encore lu ça sur les réseaux, j'en suis sûr. »

Vous pouvez inviter les parents à pratiquer la connexion avec leur enfant par le biais des ressentis des uns et des autres. Pour ce faire, vous pouvez poser deux questions aux participants et accueillir leurs réactions (sur un tableau si possible) :

- ▶ **Que peut ressentir l'enfant/adolescent en entendant ces phrases (avec le ton qui va avec) ?**
- ▶ **Que peut se dire cet enfant/adolescent à lui/elle-même en entendant cela ?**

Important

Accueillir et écrire les réponses des parents sans les juger ni les commenter. Vous pouvez éventuellement les reformuler ou les répéter en les écrivant.

101. Épisode « Folle rumeur ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/6mQnYIFzpOU>
 102. Épisode « J'en peux plus des conspirationnistes ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/MVGUx3d5CP0>
 103. Épisode « On a trouvé une solution ultime contre les *fake news* ! » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/ZTUA3wjleYw>
 104. Épisode « Mes enfants sont surdoués » de la série *La famille Tout-Écran* : <https://youtu.be/WAt8B6r-K08>

3 SCÉNARIOS D'ATELIERS

ATELIER 4. S'informer sur les réseaux sociaux, ça s'apprend !

Il est indispensable d'enchaîner tout de suite avec les propositions qui aident à communiquer dans le respect.

Les « cinq clés » que ce guide propose pour avoir un dialogue constructif avec son enfant/adolescent au sujet des flux d'information sur les réseaux sociaux peuvent se résumer ainsi :

1| Exprimer ses sentiments au lieu de critiquer l'enfant/adolescent.

« Je m'inquiète quand je vois que ton principal point d'accès à l'information, c'est les réseaux sociaux. Or tout ne provient pas de sources fiables sur les réseaux sociaux, il y a aussi beaucoup de fausses infos/*fake news*. »

2| Accueillir les sentiments de l'enfant/adolescent tout en rectifiant le comportement indésirable.

« Tu utilises ton temps passé sur les réseaux sociaux pour lire les informations qui défilent devant toi, même si tu sais que les algorithmes fonctionnent selon tes intérêts. »

3| Trouver des occasions, en profitant de ressources extérieures, d'avoir de courts échanges au lieu de « conversations sérieuses », trop longues ou solennelles (surtout si le sujet n'est pas votre domaine d'expertise).

« J'ai trouvé un article qui parle des bulles de filtres, si ça t'intéresse je te transmets le lien, ça nous fera un sujet de conversation intéressant. »

4| Montrer l'exemple et verbaliser ses propres actions.

« Oups, j'étais vraiment sur le point de partager une publication sur Twitter quand j'ai eu le bon réflexe de vérifier la source et voilà, je suis tombé sur un site purement commercial qui publiait de fausses études alors je suis vite passé à autre chose. »

5| Faire des compliments descriptifs à l'adolescent lorsque son comportement est appréciable.

« Merci de m'avoir montré et expliqué comment fonctionnent ces logiciels de retouche vidéo, tu as l'œil critique maintenant et ça me rassure de savoir que tu ne te feras plus avoir par des photos retouchées. »

MISE EN PRATIQUE PAR DES JEUX DE RÔLE

40 minutes

Vous pouvez également proposer aux parents de se mettre en scène dans certaines situations scénarisées. Cela leur permettra d'expérimenter le point de vue de leur enfant/adolescent et différents types de réponse aux situations de conflit proposées.

Ces jeux de rôles se trouvent dans le recueil de jeux de rôles. Pour cet atelier autour des procédés et des

moyens de s'informer, nous recommandons particulièrement les jeux de rôles numéro 4, 9 et 14. Sur la méthode pour animer ces jeux de rôles dans l'esprit de la parentalité positive, vous pouvez aller voir le guide d'animation. Vous y trouverez également des ressources théoriques pour nourrir les réponses que vous pourrez apporter aux questions des parents selon les thèmes des jeux de rôles.

INVITER LES PARENTS À FABRIQUER LEUR PROPRE FICHE PRATIQUE PERSONNALISÉE

10 minutes

Travail individuel ou en binôme. Les participants reprennent la situation exposée en début d'atelier et créent, à l'écrit ou avec des dessins, leur fiche avec les clés qui conviennent à l'âge de leurs enfants et à la situation, en résumant ce qu'ils ont retiré de l'atelier.

Exemple de structure de fiche pratique :
Je suis venu/venue avec ce problème (le décrire brièvement).
La ou les clés, les ressources qui peuvent m'aider à y faire face.
Les prochaines actions que je pourrais entreprendre.

ÉCHANGE FINAL

10 minutes

Partage de retours et synthèse de ce que les participants ont acquis.

MESURE D'IMPACT

5 minutes

Exemple de questionnaire pour les parents :

- ▶ **Sur une échelle de 1 à 5 (où 1 est la note la plus basse et 5 la note de satisfaction maximale), trouvez-vous que cet atelier vous a permis d'acquérir des premières ressources pour vous informer sur les réseaux sociaux et en parler à vos enfants ?**
- ▶ **Vous sentez-vous prêt à appliquer une des clés à la maison dès ce soir ?**
- ▶ **Quelle est la meilleure chose que vous ayez retirée de cet atelier ?**
- ▶ **Avez-vous des suggestions pour améliorer cet atelier ? (Une chose que vous voudriez changer dans cet atelier ?)**