

Num et Ric et Cie

Des débats en famille



Cet éventail est une aide pour animer le débat. Il n'est ni exhaustif, ni indispensable. Chaque question est traitée sur 2 feuillets à suivre identifiés par une même icône.

Sur le 1^{er} feuillet :

- des questions ouvertes pour démarrer/relancer le débat
- des thèmes possibles pour les échanges

Sur le 2nd feuillet :

- des repères généraux issus de connaissances reconnues
- des idées d'actions au quotidien

L'animateur veille à :

- maintenir un cadre respectueux,
- favoriser l'expression de plusieurs points de vue,
- accompagner les réflexions pour permettre à chacun de construire ses propres réponses.

Il s'agit d'inviter chacun à trouver une place équilibrée aux usages numériques dans son quotidien par le partage d'enjeux, de repères et d'actes concrets.





Et tout éteindre ?
Mais pourquoi ?

**QUESTIONS,
RELANCES**

- Vous arrive-t-il d'éteindre complètement les écrans ?
 - Lesquels ? TV ? tablette ?
 - Qu'est-ce que l'on peut ressentir ?
 - Quel impact peut-il y avoir ?
- Que faire sans écran ?
- Connaissez-vous la semaine sans écran ?



**THÈMES
POSSIBLES**

- Déconnexion volontaire
- Pression sociale
- Évolution rapide du numérique
- Besoins du jeune enfant
- Les ondes

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Évolution rapide : difficulté à construire des repères.
- Principe de précaution pour les ondes.
- C'est la manière d'utiliser les écrans qui a des impacts positifs ou négatifs.
- Le jeune enfant a besoin d'être regardé et d'interagir.
- Des temps sans écran, sans être dérangé sont nécessaires aux enfants.
- C'est un équilibre entre ses propres besoins/désirs et ceux de l'enfant.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : est-ce urgent ou important ?
- **Montrer l'exemple** : éviter d'allumer un écran à chaque moment libre.
- **Varié les activités** : ballades, jeux libres, numériques...
- **Ritualiser des temps** sans écran pour l'enfant : repas, jeux...
- **Partager**, regarder et encourager l'enfant : comptines, jeux de mains, objets cachés, puzzles...
- **Maîtriser les écrans** : paramétrer, choisir les moments d'utilisation...



Indisponible, injoignable :
possible mais
est-ce si facile ?

QUESTIONS, RELANCES

- Est-ce que ça vous arrive de ne pas répondre ?
 - Quand ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui fait que l'on a envie de répondre ?
- Est-ce qu'il y a des situations où il vaut mieux ne pas répondre ?
- Comment se comportent les enfants quand on est au téléphone ?



THÈMES POSSIBLES

- Déconnexion partielle
- Pression sociale
- Être parent : fatigue, isolement, ennui, peur de ne pas savoir faire, dire, comprendre...
- Besoins du jeune enfant

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Principes de précaution pour les ondes.
- La relation du parent aux écrans modélise celle des enfants.
- Trouver l'équilibre entre ses propres besoins/désirs, ceux de la personne qui appelle et ceux de l'enfant.
- Être parent amène beaucoup de questions et de choses à faire.
- Le jeune enfant a besoin d'être regardé et d'interagir.
- Des temps sans écran, sans être dérangé sont nécessaires aux enfants.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : Qu'est-ce que je perds si je réponde ?
- **Choisir** de ne pas toujours répondre à l'instant au tél, SMS...
- **Ritualiser des temps** sans écran pour l'enfant : repas, jeux...
- **Diminuer le stress** : accepter de ne pas tout faire, bouger, rire, respirer profondément, demander de l'aide...
- **Partager**, regarder et encourager l'enfant : comptines, jeux de mains, objets cachés, puzzles...
- **Maîtriser les écrans** : paramétrer, choisir les moments d'utilisation...



Combien de temps
sur écran ?

**QUESTIONS,
RELANCES**

- Combien de temps un enfant passe-t-il devant la télé ?
 - Avec le smartphone, la tablette ?
- Quand les enfants peuvent-ils être devant les écrans ?
- Qu'est-ce qui attire vers les écrans ?
- Comment contrôler le temps d'écran ?



**THÈMES
POSSIBLES**

- Le nombre et les types d'écran
- Les besoins du jeune enfant
- Les règles à poser et la gestion des crises
- Les pratiques des adultes, fratries

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- 6 écrans/foyer * en 2017 :
 - Adultes : 38h/sem sur écran
 - 1-6 ans : 13h /sem sur écran
- L'enfant de moins de 6 ans a besoin :
 - d'explorer son environnement
 - d'être préparé aux changements de lieux, de jeux, de vidéos
 - de quelqu'un pour utiliser les écrans
- Fixer des limites, s'y tenir : durée, contenu, type d'écran
- Responsabiliser les plus grands : moments, programmes...



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : Combien de temps je passe sur les écrans ?
- **Disposer les écrans** dans une zone que vous voyez.
- **Rendre concret** la durée : minuteur, X parties, activité après...
- **Partager** avec l'enfant : jeux, ballon, chansons, vidéos, ...
- **Évoluer avec l'enfant** :
 - - **18 mois** : le - possible, albums numériques ensemble
 - - **3 ans** : - de 10 min/jr ; contenus et rythme adapté
 - - **5 ans** : - d'1h/jr ; chansons, jeux de formes, d'imitation...
- **Garder des moments** familiaux sans écran



Matin? midi? soir? Repas?
week-end? Libre-service ?...

***Et vous, vous en
pensez quoi ?***

QUESTIONS, RELANCES

- Combien y-a-t-il d'écrans à la maison ?
- A votre avis, à quel moment les parents utilisent-ils les écrans ?
 - Pourquoi ?
 - Quels peuvent-être les intérêts des écrans dans le quotidien ?



THÈMES POSSIBLES

- Le moment des repas
- Rôle et autorité parentale
- L'organisation de la vie de famille
- Le développement de l'enfant

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- S'interroger sur sa pratique : repas, soir...
- Le calme apparent devant un écran n'est pas gage de bien-être, ni d'apprentissage.
- Trouver l'équilibre entre les besoins du parent (calme, disponibilité...) et ceux de l'enfant.
- Les écrans favorisent l'inactivité physique et le grignotage.
- Plus le temps d'écran est maîtrisé par l'adulte, plus les règles sont faciles à tenir.
- S'approcher des 3, 6, 9, 12 ans de S. Tisseron.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : à quoi sert l'écran utilisé maintenant ?
- **Garder des moments** sans écran ; repas, avant le coucher
- **Varier les activités** : cubes, jeux avec des objets du quotidien, chansons, ballades, pâte à sel...
- **Regarder**, parler, jouer avec l'enfant, même sur les écrans
- **Éloigner** les jeunes enfants des écrans des adolescents et adultes
- Ranger les écrans inutilisés
- **Faire participer** la famille : discuter, faire avec les plus petits, éviter les écrans en présence du jeune enfant



Photos, vidéos partagées :
***pour se voir,
pour rester en contact,
pour se souvenir ?***

QUESTIONS, RELANCES

- Pourquoi prend-t-on des photos ?
- Pourquoi les partager ?
 - Avec qui ?
- A votre avis, quel intérêt pour les jeunes enfants ?



THÈMES POSSIBLES

- Histoire et identité familiale
- Vidéos « subies » / vidéos de la famille
- Tri des photos
- Le partage de photos, vidéos

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- La facilité à prendre des photos peut rendre difficile leurs visionnages.
- Photos et courtes vidéos familiale racontent l'histoire, l'identité de l'enfant.
- Toute info sur internet est conservée ; l'accès restera toujours possible.
- Conséquences possibles de la diffusion d'images : e-réputation, publicité ciblée, données personnelles, malveillance.
- Certaines photos/vidéos contiennent des métadonnées.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : pourquoi et avec qui partager cette photo ?
- **Choisir quelques photos** familiales que l'enfant fera défiler à son rythme
- **Considérer** tout partage sur internet, public
- **Choisir** des moyens de partage hors des réseaux sociaux
- **Éviter** de poster du « négatif » : enfants dénudés, colère, situations embarrassantes...
- **Restreindre l'accès** aux photos
- **Vérifier souvent** les paramètres d'accès, de confidentialité



Place des écrans
dans la vie de famille ?
Plusieurs enfants, plusieurs
âges, plusieurs usages.....?

QUESTIONS, RELANCES

- Comment gérer l'utilisation des écrans de la fratrie ?
- Télévision, tablettes, smartphone, ordinateur... Pour qui ? Où ?
- Qu'est-ce que disent les plus grands ?



THÈMES POSSIBLES

- Ecran et fratries
- Emplacement et utilisation des écrans
- Organisation de la vie de famille
- Impacts pour le jeune enfant
- Paramétrage

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Les comportements des plus grands sont imités par les plus jeunes.
- Le contenu et la forme des programmes doivent être adaptés aux tout-petits.
- Les règles sur l'utilisation des écrans évoluent avec l'âge.
- Responsabiliser toute la famille dans la protection des plus jeunes avec des règles claires.
- S'approcher des 3, 6, 9, 12 ans de Serge Tisseron.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : Quel écran avec quel contenu pour qui et quand ?
- **Expliquer les besoins** du tout petit aux plus grands
- **Associer les aînés** aux activités numériques adaptées des petits
- **Privilégier** les activités numériques hors de la présence des plus jeunes : siestes, bains, activités extérieures
- **Fixer des moments** d'écran limités : timer, type et nombre d'épisodes/parties, cahier d'utilisation, réserve de temps...
- **Placer les écrans** dans des zones que vous voyez



Fatigue, stress, journée
pourrie, colère :
**quelle résistance
face aux demandes
des enfants ?**

**QUESTIONS,
RELANCES**

- Gestion du quotidien, du temps, des demandes des enfants : comment s'y retrouver ?
- Quelle solution peut-on trouver ?
- Est-ce grave de dire oui ?



**THÈMES
POSSIBLES**

- Parent de jeune enfant : stress, fatigue, isolement, ennui, peur de ne pas savoir faire, dire, comprendre,...
- Rôle et autorité parentale

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Une utilisation longue d'un écran n'impactera pas l'évolution de l'enfant si cela reste exceptionnel.
- Parfois, mieux vaut un peu d'écran, que trop d'énervement.
- Trouver un équilibre entre les besoins du parent et ceux de l'enfant.
- Imaginer d'autres moyens pour calmer ou faire patienter.
- Le parent reste le maître des écrans.
- Le contenu et la forme des programmes doivent être adaptés aux tout-petits.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : de quoi ai-je besoin dans l'immédiat ?
- **Prendre** le temps de se calmer : s'éloigner, respirer, s'activer ...
- **Rediriger** l'enfant vers une autre activité
- **S'autoriser** à partager une activité agréable : promenade, lecture, jeu...
- **Expliquer** la raison d'un accord exceptionnel : fatigue, activité à faire...
- **Limiter** la durée et la rendre concrète : timer, sonnerie, X épisodes, activité suivante...



Jeux pour apprendre,
découvrir, s'amuser :
des supports adaptés ?

QUESTIONS, RELANCES

- Connaissez-vous des applications pour petits ?
- Qu'en pensez-vous ? Intérêts ? Limites ?
- Pourquoi les parents peuvent proposer des applications ?
- Comment les choisir ?



THÈMES POSSIBLES

- Intérêt/limites des jeux sur écran
- Développement du jeune enfant
- Marketing des technologies
- Choisir des applications

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Fixer des limites : ce qui s'apprend petit, se poursuit en grandissant.
- Le contenu compte autant que la durée.
- Trouver un équilibre entre ses propres besoins et ceux de l'enfant.
- S'approcher des repères : 3,6, 9, 12 ans de S. Tisseron
- Le jeune enfant n'apprend pas seul sur écran : il répète sans comprendre, ni mettre en contexte s'il n'est pas dans l'échange avec quelqu'un.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : Quelles plus-values de ce jeu sur écran ?
- **Maintenir des activités** sans écran
- **Déterminer des temps** limités de jeu numérique qui évoluent :
 - 18 mois à 3 ans : - de 10 min/j, contenus et rythme adaptés ;
 - 3-5 ans : - d'1h/jr, puzzles, chansons, formes...
- **Choisir le jeu** : testé, adapté, interactif, fait ensemble.
- **Protéger** le jeune enfant
 - contrôle parental, luminosité à 50 % ;
 - Proposer d'autres moyens pour calmer, faire patienter



Partager, liker, publier,
commenter la vie de nos
enfants sur Internet... :

A paramétrer ?

QUESTIONS, RELANCES

- Que diffuser sur internet, sur les réseaux sociaux ?
- On parle de risques à partager des images, qu'en pensez-vous ?
- Doit-on paramétrer ?
 - Quoi ? Comment ?
- Où se renseigner ?



THÈMES POSSIBLES

- Droit à l'image
- Intimité et vie privée
- Être parent : fatigue, isolement, ennui, ne pas savoir faire, dire, comprendre,...
- Intérêt/limites du partage de photos, vidéos
- Le paramétrage

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Tout est conservé sans limite sur internet.
- La publication d'images sans consentement : 1 an de prison et 45 000€.
- Conséquences des images : e-réputation, publicité ciblée, utilisation de données personnelles, malveillance.
- Les photos des smartphones ont des métadonnées.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : Et si c'était moi sur cette photo ?
- **Considérer** que toute publication sur internet est publique
- **Vérifier** régulièrement les paramètres d'accès, de confidentialité
- **Choisir** des moyens de partage hors des réseaux sociaux
- **« Tagger »** (identifier) les personnes avec modération
- **Éviter** de poster des images / vidéos / propos «négatifs» : enfants dénudés, en crises, en situations embarrassantes...
- **Ne pas hésiter** à demander le retrait d'une photo/vidéo



Dessins animés, clips,
actualités...
**que regardent les
enfants ?**

QUESTIONS, RELANCES

- Quels programmes regardent les jeunes enfants ?
- Que pensez-vous de ces programmes ?
- Comment se comportent les enfants devant les écrans ?
- Quels intérêts pour les enfants et les parents ?

THÈMES POSSIBLES

- Les émissions pour adultes
- Les émissions pour enfants
- Les crises de frustration
- La violence

Num et Ric et Cie
Des débats en famille



QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Le jeune cerveau est sur-stimulé. Cela crée fascination, cris et colères à l'arrêt.
- Des risques augmentent avec le temps passé devant la TV : difficultés d'apprentissage, d'endormissement, surpoids.
- La violence pour le bébé : sons brusques, images vives, rythme rapide.
- Le bruit de fond constant de la TV nuit aux apprentissages.
- Trouver un équilibre entre les besoins de chacun. Mieux vaut parfois un peu d'écran, que trop d'énervement.



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : Qu'est-ce que m'apporte la télévision quand mon enfant la regarde ?
- **Varier les activités** : jouets, balades, écrans...
- **Fixer des limites** concrètes : minuteur, X épisodes...
- **Choisir des émissions** adaptées : rythme, durée, sons, images
- **Regarder/Parler** de ce qu'il voit : émotions, questions...
- **L'éloigner** de la TV si ça ne le concerne pas : films, publicités, teasers...
- **Garder** la télévision éteinte : quand personne ne la regarde, une heure avant le coucher, lors des repas



Impact du wifi et des ondes :
mythe ou réalité ?...

Parlons-en.

**QUESTIONS,
RELANCES**

- Qu'avez-vous entendu dire ?
- Quelles informations dans les médias ?
- Comment la question des ondes est-elle souvent abordée ?
- Qu'en pensez-vous ?



**THÈMES
POSSIBLES**

- Les ondes
- L'indépendance des études
- Les sujets médiatiques

Num et Ric et Cie
Des débats en famille

QUELQUES REPÈRES GÉNÉRAUX

- Les résultats divergent selon ceux qui ont commandé l'étude.
- Les sujets qui divisent, font peur sont relayés par les médias, surtout sur les réseaux sociaux.
- Effets possibles des radiofréquences sur le système immature du jeune enfant :
 - Sur le bien-être
 - Sur les fonctions cognitives : mémoire, apprentissage, attention
- Pas de preuve validée sur d'autres effets : stérilité, cancer,...



QUELQUES PROPOSITIONS POUR LE QUOTIDIEN

- **Une question** : De qui vient l'information ?
- **Respecter** les besoins de l'enfant (sommeil, régularité, mouvement, interaction...)
- **Principe de précaution**
 - **Limiter** le contact des appareils émettant des ondes (en durée et en nombre)
 - **Couper** le wifi, 3G, 4G au moins la nuit
 - **Utiliser** un kit main libre, entre autre pour les jeunes enfants
 - **Eloigner** babyphone et lampes à basse consommation de la tête des enfants