

Laure Deschamps

LES ENFANTS ET LES ÉCRANS

Dialogue avec les parents

UN GUIDE OBJECTIF A DESTINATION DES PARENTS DU MONDE ENTIER

AVANT-PROPOS

Si ce n'est pas vous, qui le fera ?

Depuis 2016, je vais à la rencontre de parents lors d'ateliers, de conférences et de rencontres participatives avec ma démarche d'accompagnement de la parentalité numérique, Tabletus. Ce guide répond aux questions les plus posées ou aux remarques régulièrement formulées lors de ces temps d'échanges parentaux.

Pourquoi m'être intéressée à la position des parents face aux écrans ? Tout a démarré en juillet 2010, quand est arrivée en France la tablette d'Apple, l'iPad, la première qui visait le grand public. Je l'ai reçue en cadeau, je l'ai découverte – elle était antique comparée aux tablettes d'aujourd'hui : elle n'avait même pas d'appareil photo ! J'ai été déçue : je me suis dit qu'elle n'avait aucun intérêt au regard des smartphones qui commençaient à se diffuser dans les foyers... Et puis, j'ai réfléchi et j'ai changé d'avis. Pour les enfants, cet outil serait sûrement fascinant ai-je pensé. Il pourrait devenir une formidable source d'apprentissage, de découverte et de création. Des artistes, des illustrateurs jeunesse, des auteures, des pédagogues, je présumais, allaient explorer ce nouveau média pour nous concocter de petites merveilles.

C'est ainsi que la Souris Grise a vu le jour, en septembre 2010 : afin d'aider les parents et les professionnels à s'emparer avec sérénité des nouveaux outils numériques et de dénicher des applications belles et intelligentes. Car, comme je l'espérais, des inventeurs et des innovatrices se sont penchés sur les écrans tactiles, créant des jeux oniriques, des expériences artistiques ou des contes étonnants.

Cependant, je n'avais pas anticipé la suite de l'histoire. Dans les années qui ont suivi, les usages numériques se sont littéralement emballés : les nouveaux écrans, smartphones et tablettes en tête de liste, se sont diffusés très vite dans les foyers et les enfants, de plus en plus tôt, y ont eu accès tout seuls. Les familles, petits et grands, ont découvert de nouveaux contenus, ont testé les réseaux sociaux, les jeux interconnectés, les bouquets vidéo. De nouvelles manières de partager, de jouer, d'échanger, de consommer, ont surgi, de façon spontanée et anarchique.

Dans cette ébullition de nouveautés, les parents ont commencé à perdre leurs repères. Et les questions ont jailli. Est-ce une bonne chose que nos enfants aient accès à tous ces écrans ? Et pour regarder quoi ? A partir de quel âge ? Moi qui suis novice par rapport à tout ça, suis-je légitime pour accompagner mon fils ou ma fille ? L'âge d'or de la « parentalité numérique » avait commencé. Ce mot, utilisé depuis les années 2000, a pris

pleinement son sens au regard du nombre d'écrans désormais présents dans les familles, 8 en moyenne en France *.

Qui dit parentalité dit accompagnement, questionnement et adaptation. Alors Tabletus est né : pour répondre aux demandes des parents et pour les aider à utiliser les écrans en famille à bon escient. Car les écrans ne sont qu'un outil dont les parents doivent être les gardiens et les guides.

De nombreux experts diabolisent les usages numériques de l'enfance. Ils compulsent des dizaines d'études, comme le fait, dans son dernier livre, Michel Desmurget, un directeur de recherche français en neurosciences à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. Il développe une thèse à charge contre tout type d'écrans et préconise de ne pas exposer les enfants aux écrans avant six ans. Il tire un bilan de tous les méfaits d'une surexposition des écrans auprès des enfants, preuves chiffrées à l'appui. Cela nourrit peut-être la littérature scientifique mais cela n'apporte pas de réponses aux questions de parentalité. D'autant que de nombreuses études mettent l'enfant sous cloche pour l'observer, sans prendre en compte son environnement, le type de contenu utilisé, la présence ou non d'une fratrie, et l'accompagnement ou non d'adultes lors de la pratique numérique.

Sous un autre angle, des professionnels de l'enfance et des médecins, comme Anne-Lise Ducanda, estiment que les écrans empêchent les jeunes enfants de se développer normalement – en cas d'abus avéré de temps d'usage - et que la seule solution consiste à supprimer toute pratique numérique, laissant penser que tous les nourrissons français courent un grave danger. Que font ces experts ? Ils constatent : ce qu'ils lisent dans des études ou ce qu'ils voient dans leur cabinet médical. Constater, c'est bien mais quelle solution ou moyen d'amélioration proposent-ils au-delà du non-écran ?

Et surtout quels messages transmettent ces positions radicales et très médiatisées ? Voici ce qu'on entend derrière leurs propos :

1. Les écrans, quels qu'ils soient et quelle que soit la manière de les utiliser, sont néfastes pour les enfants.
2. Vous êtes de mauvais parents - puisque vous laissez votre enfant regarder des écrans.
3. Certes, vous éduquez mal vos enfants mais ce n'est pas votre faute ! C'est la faute du numérique et de ses services invasifs addictifs. Vous ne pouvez hélas rien y faire.
4. Vous êtes incompetents : vous n'êtes pas capables d'accompagner vos enfants dans le numérique.
5. Conclusion : votre seule et unique solution de survie (pour vous et votre progéniture) est de supprimer tous les écrans de l'environnement de vos enfants.

Pourtant, n'en déplaise aux diabolisateurs, et quel que soit votre profil personnel – très utilisateur d'écrans ou non – vous pouvez être un excellent parent numérique.

D'où vient cette polémique grandissante sur la dangerosité des écrans pour les enfants ? Nul besoin d'être chercheur, médecin ou pédopsychiatre pour comprendre qu'il est excessif de laisser des enfants regarder des vidéos six ou huit heures par jour ! Dans les débats, il manque souvent deux dimensions pourtant capitales : celle du contenu, des ressources utilisées – totalement méconnues de la plupart des experts qui prennent la parole dans les médias - et celle du parent, présent ou non lors des usages numériques de son enfant ou de ses enfants.

L'utilisation inadaptée des écrans par les enfants vient simplement d'un manque cruel d'encadrement des pratiques numériques enfantines par les adultes. C'est un fait et un constat que chacun d'entre nous peut tirer en observant son environnement. A la campagne ou en ville, dans les voitures, les cars et les métros, dans les salles d'attente, devant les crèches et les écoles, de nombreux enfants se retrouvent seuls, devant des écrans, sans accompagnement d'adulte.

Il n'y a pas lieu de culpabiliser mais de se retrousser les manches pour retrouver de bons réflexes parentaux et se rendre compte qu'être parent numérique c'est juste... être parent. C'est l'objectif de Tabletus, de vous aider à retrouver du bon sens. Car c'est le propre du parent que d'évoluer avec ses enfants et de savoir s'adapter.

Personne peut-être ne vous l'a jamais dit mais si ce n'est pas vous qui accompagnez vos enfants dans leurs bons usages du numérique... qui le fera ?

** En France, le Conseil Supérieur de l'audiovisuel estime, pour le 1^{er} et second trimestre 2019, qu'il y a 5,6 écrans par foyer en moyenne, des écrans permettant de regarder de la vidéo. Mais si on parle d'usages, et que l'on ajoute dans les « écrans » tous les outils du quotidien des familles dont les consoles, les GPS et les objets connectés d'importance, on arrive à une moyenne de 8. – cf encadré ci-après.*

Et chez vous ?

La première étape pour accompagner sereinement ses enfants consiste à prendre conscience de ses usages numériques d'adulte.

A chaque rencontre et formation professionnelle Tabletus, nous comptons ensemble les écrans des présents : combien de TV, smartphones, tablettes, liseuses, consoles de jeux (personnelles et familiales), ordinateurs, GPS de voiture, montres connectées possédez-vous ? La moyenne se situe autour des 8 écrans, mais les réponses oscillent de 2 à 20 écrans.

Faites cet exercice avec vos enfants. Puis, demandez-vous quel écran vous garderiez si vous deviez en choisir un seul.

Quel écran et quels usages numériques sont vraiment indispensables à votre vie de famille ?

Parution Janvier 2020

© La Souris Grise
contact@souris-grise.fr

01 83 81 87 57

SOMMAIRE

Avant-propos

Si ce n'est pas vous, qui le fera ?

I. Les enfants digitaux n'existent pas

1. « Hélas, ils ne savent plus s'amuser sans écran »
2. « Les écrans : ce sont des jouets de leur époque »
3. « Le numérique, c'est inné pour eux ! »
4. « Les écrans, c'est indispensable pour apprendre ! »
5. « Ils y passent trop de temps, c'est infernal »

II. Une bonne raison en cache parfois une mauvaise

6. « Il en sait plus que moi : je ne lui apporterai rien ! »
7. « Tout le monde y joue / tout le monde y est ! »
8. « Il m'appellera en cas de besoin »
9. « Quand on aime, on le fait savoir, non ? »

III. Les biais de la nostalgie

10. « C'était tellement mieux avant ! »
11. « J'ai bien passé mon enfance à regarder la TV ! »
12. « Les écrans de toutes façons, ça dénature l'enfance »

IV. Le doux rêve de l'assistant parental

13. « C'est quand même une super nounou ! »
14. « Au moins ils restent à la maison ! »
15. « Vive la géolocalisation ! »
16. « La box est sous clé, à la cave, dans un coffre ... »

Conclusion

Il est plus facile d'interdire que d'éduquer

Présentation de l'auteure et références

I. LES ENFANTS DIGITAUX N'EXISTENT PAS

- ≈ « Hélas, ils ne savent plus s'amuser sans écran »
- ≈ « Les écrans : ce sont des jouets de leur époque »
- ≈ « Le numérique, c'est inné pour eux ! »
- ≈ « Les écrans, c'est indispensable pour apprendre ! »
- ≈ « Ils y passent trop de temps, c'est infernal »

1. Hélas, ils ne savent plus s'amuser sans écran

Tous les parents connaissent cette scène : votre enfant s'ennuie, tourne en rond, ne sait pas quoi faire, vous sollicite, juste au moment où vous êtes occupé, où vous préparez le dîner, où vous discutez au téléphone... Alors vous cherchez une idée. Votre enfant insiste, se plaint, exprime son ennui de plus en plus bruyamment. Vous hésitez, vous lui dites de se calmer puis, agacé parfois, vous acceptez : ok, ok. Oui pour la télé, la console, l'ordi, la tablette ou le smartphone.

Vous avez peut-être lu des articles indiquant que le cerveau de l'être humain évolue, qu'il crée, par la consultation du Web, la pratique du zapping et du multitâche, des connexions nouvelles entre nos neurones. Est-ce que cela signifie pour autant que les enfants ont changé ? Qu'il leur faut forcément des jeux rapides, avec de multiples interactions pour les amuser ? Et que sans images numériques animées, ils vont trouver toute activité fade et sans intérêt ?

La vérité c'est que les enfants sont toujours les mêmes, les mêmes qu'il y a cinq ans, dix ans, vingt ans, cinquante ans ! Les enfants sont toujours des enfants ; ils arrivent au monde avec les mêmes capacités d'apprentissage, la même envie de comprendre et d'apprendre que le bébé que vous étiez et que les bébés qu'ont été vos parents et grands-parents. Vous avez le sentiment que votre enfant a été tout de suite attiré par les écrans, dès sa naissance ? Rien de plus naturel en fait, il s'empare des outils qui l'entoure, c'est tout ! Des surfaces brillantes et colorées que les adultes et les autres enfants manipulent en permanence autour de lui.

L'erreur serait d'en conclure hâtivement que nos enfants ne peuvent s'amuser qu'avec des écrans. Avec une brindille, un pot de yaourt, des cailloux, un crayon et un bout de papier, des boîtes et tout autre matériel à leur disposition, ils s'amuseront. Les enfants disposent de certaines capacités bien plus développées que les adultes : une curiosité

infinie et un imaginaire sans frontières. Voici de fantastiques inventeurs, capables de rêver sans avoir besoin de dormir !

Cela ne signifie pas pour autant que les écrans s'avèrent forcément néfastes pour eux : ils peuvent faire partie de leur environnement, si le contenu qu'ils consultent ou utilisent est adapté à leur âge et à leurs envies et si le mode d'usage et temps d'utilisation sont encadrés. Chez l'enfant de moins de trois ans, souvenez-vous d'une règle simple : pas d'écrans non accompagné ! Et ce, quel que soit l'écran utilisé bien sûr. Le bébé n'a pas besoin d'écran pour se développer, il a besoin d'apprendre d'abord de nombreuses autres choses essentielles à sa vie : manger, parler, bouger, marcher, comprendre les autres et son environnement.

Ceci dit, à partir de deux ans, sur des temps très courts et toujours partagés avec un adulte, l'utilisation par exemple de quelques applications permettant d'explorer une histoire à deux ou d'écouter des sons constitue une très belle expérience familiale. Quant aux plus grands, testez avec vos enfants des outils de création pour dessiner librement, inventer des machines, fabriquer des programmes, lire des albums, jouer à des jeux partagés, ou encore composer des tableaux : vous allez adorer ce moment ludique ou créatif avec eux.

Ces usages numériques, bien choisis et communs, peuvent faire partie de la vie de vos enfants. A l'inverse, en laissant les enfants utiliser seuls et trop longtemps les écrans vous risquez de brider leur imaginaire. Que va-t-il se passer sans encadrement ? Vos enfants vont sûrement consulter des contenus inintéressants pour eux et bien trop longtemps par rapport à leur capacité d'attention.

Ils vont par exemple regarder un dessin animé de mauvaise qualité, assez laid, un peu bête, aux images criardes, trop rapide pour en comprendre l'histoire. Ce genre de contenu, fait à la va-vite, envahit les chaînes vidéo dites jeunesse mais dont on ne sait même pas qui les a créés. La rapidité de rythme et les couleurs tranchées du dessin animé vont inciter vos enfants à le regarder jusqu'au bout mais au lieu de les détendre, ça pourrait bien les agacer. S'ils avaient regardé à vos côtés un dessin animé calme, aux images intrigantes et dont l'histoire invite à la réflexion et fait se poser des questions, ce serait autre chose bien sûr !

Donner des écrans en permanence aux enfants est tout simplement contraire à leur mode de fonctionnement. Ils ont besoin de diversité de sollicitations et d'exprimer leur imaginaire librement. Quand on s'ennuie, on cherche une activité, on regarde son environnement autrement et on finit, surtout quand on est enfant, par avoir une idée, par créer, réinventer et profiter du temps présent. N'est-ce pas cela l'enfance ? Profiter du temps présent, sans

subir nos injonctions d'adultes à devoir faire des tas de choses imposées par nos responsabilités ?

Alternez !

Anticipez les temps d'ennui de votre enfant : prévoyez une liste d'idées variées - fabriquer une surprise pour quelqu'un, faire le tour du jardin, aider à la cuisine, inventer des devinettes, jouer à cache-cache avec sa sœur, regarder les nuages, s'allonger et écouter les bruits de la maison, danser, ranger les crayons, etc. Cette liste sera cachée dans sa chambre et réservée aux temps d'ennui.

Si votre enfant est très jeune, placez des jeux et jouets dans une boîte spéciale que vous sortirez rarement : ce sera un grand plaisir pour votre enfant d'y avoir accès.

Si votre enfant est bien plus grand, pré-adolescent ou adolescent, échangez avec lui pour réfléchir ensemble aux activités sans écran qu'il peut apprécier et qui lui permettra d'alterner avec ses temps d'écran : des sorties sportives ou culturelles avec ses amis, des jeux de société ou des jeux de rôle, des activités artistiques ou musicales.

Ce sont des jouets de leur époque !

J'ai offert une tablette à ma fille à un an. Vous savez, c'est comme ça maintenant. Ce sont des jouets de leur époque !

Tous les parents du monde veulent la même chose : que leurs enfants soient heureux et aient accès aux mêmes jouets que les autres. Un jouet, comme le définit le dictionnaire, est « un objet conçu pour amuser un enfant ». Généralement, le jouet a un usage assez précis : les adultes l'offrent aux enfants pour qu'ils s'amuse, rient, se dépensent ou encore inventent et fabriquent des choses. A un an, ça pourrait être un hochet, une boîte à musique, des petits animaux pour le bain ou encore un doudou.

Qu'est-ce qu'une tablette ou un smartphone ? Un outil numérique ouvert, conçu pour les adultes au départ, qui sert à tout : envoyer des messages, regarder des vidéos, jouer, faire des recherches, etc. C'est bien plus qu'un jouet en fait, c'est une salle de jeux, une caverne d'Alibaba scintillante et attirante. Contrairement au jouet physique - un poupon, un camion, des cubes, des figurines, un cerceau - le jouet numérique n'est pas dans le contenant, la tablette elle-même, l'ordinateur, la console, mais dans le contenu, le jeu, l'application, le programme, la chaîne que votre enfant va utiliser ou visionner.

Un robot à programmer est un jouet technologique. Un simple écran n'est qu'un support de jeux et de jouets. De belles applications transforment par exemple la tablette en instrument de musique expérimentale, en cabine de pilotage d'un engin spatial ou encore en maison de poupées permettant une exploration libre. Est-ce pour ces jouets-là que vous avez acheté une tablette ?

Vous allez me rétorquer : *mais j'ai pris une tablette pour enfants : c'est bien un jouet pour enfants, ça !* C'est ce que vous assure le packaging : il vous promet des contenus éducatifs, des livres, des jeux formidables, des simili-réseaux sociaux, un appareil photo et même une connexion Wifi... pour votre petit bout de 2 ans. La vérité c'est que ces tablettes dites pour enfants sont en très grande majorité conçues par des fabricants d'ordinateurs : ils choisissent un écran numérique bas de gamme, rajoutent une coque brillante et colorée, écrivent *Kids et Wifi inclus* sur le paquet et le vendent en bonne conscience comme un « jouet » pour enfants. Mais les fabricants d'ordinateurs ne sont ni Disney ni Pixar : ils ne connaissent pas grand-chose aux enfants. Evitez ces tablettes : vous pensez acheter un jouet clé-en-main plein de beaux contenus pour vos enfants. Vous allez juste perdre de l'argent en ayant acheté un outil informatique trop cher pour ses qualités techniques et en plus frustrant pour votre enfant car il va se casser dans les six mois à venir.

Partagez !

Ne laissez pas votre enfant entrer seul dans la caverne d'Alibaba numérique : choisissez avec lui le jeu qu'il pourra utiliser, regardez s'il y sera en sécurité, prenez le temps de vous asseoir, à côté de lui, et de l'accompagner.

Plutôt que d'offrir à vos enfants des outils personnels dès leur plus jeune âge, mieux vaut un écran familial, géré par les parents, avec à l'intérieur quelques contenus choisis avec soin pour les enfants, en fonction de leurs âges.

Le numérique, c'est inné pour eux

Avez-vous déjà posé cette question à votre enfant : *Dis-moi, c'est qui Google ?* L'expérience est très amusante à mener. Les enfants vont répondre : *Google, ben c'est... Google, Internet quoi !* Savent-ils que Google est une société, qu'elle est née aux États Unis, en Californie, que sa maison mère, Alphabet, propose des centaines de services ultra perfectionnés et utiles dont effectivement Chrome, le moteur de recherche ? Que Google (qui ne s'appelait pas encore Alphabet alors) a racheté YouTube ? Que tous ces services gratuits ont comme prix caché les informations personnelles que nous acceptons de donner à notre inscription et au cours de nos utilisations ? Peu d'enfants connaissent la différence entre Internet, ce réseau d'ordinateurs connectés mondialement et le Web, le système de pages et de navigation créé par Tim Berners-Lee dans les années 90. Vous devriez vérifier si c'est bien le cas :).

Vous pouvez également demander à vos enfants : *est-ce que tu sais depuis quand il y a des tablettes dans le monde ?* Ils vous répondront peut-être : *oh, une centaine d'années!*

Pour les enfants, utiliser Internet ou slider sur un écran tactile c'est comme allumer l'électricité ou ouvrir un robinet d'eau. Est-ce que cela en fait des utilisateurs avertis ? Non, juste des utilisateurs réguliers. D'ailleurs, si vous leur demandez de vous envoyer un e-mail, de taper un texte ou d'utiliser un tableur il y a un grand risque qu'ils vous regardent avec des yeux interloqués. Que sont ces outils, ringards et non intuitifs, qu'utilisent mes vieux parents ?

Vous avez sûrement lu des articles de presse parlant d'*enfant digital* ou plutôt de « natif du numérique » de l'anglais *digital native*. Ce concept laisse à penser que les enfants, nés dans un monde numérique, seraient spontanément à l'aise avec les technologies et capables de s'en emparer bien plus facilement que les générations précédentes. En **réalité**, le numérique n'est inné pour personne ! Pour atteindre une certaine maîtrise, il faut certes utiliser mais aussi se renseigner, apprendre et faire des efforts de curiosité. L'école participe à ce rôle et aide, dans certains pays, les enfants à comprendre les enjeux et les dessous des usages numériques. Mais les parents ont aussi un rôle au quotidien pour expliquer la vie numérique aux enfants.

Oui mais vous allez dire : *je conduis bien une voiture, et je n'ai pas besoin d'en comprendre la mécanique !* C'est vrai. Mais quand vous conduisez, si on compare simplement à l'usage du Web, votre voiture (en tout cas aujourd'hui) ne trace pas vos faits et gestes (vos données personnelles sont conservées par la majorité des moteurs de recherche) ; elle ne vous affiche pas des panneaux publicitaires spécifiques, rien que pour vous (grâce aux données justement recueillies sur vous au fil de vos navigations). Votre véhicule ne vous

oblige pas, en attendant de pouvoir entrer dans une ville, à regarder une vidéo de pub (ce que nous faisons en permanence pour consulter nos chaînes ou tutos) ou ne vous propose pas de passer plus de temps sur cette jolie petite route en contrepartie de points carburant (comme les réseaux sociaux ou les jeux sociaux qui nous gardent le plus longtemps possible, carottes à l'appui).

Vous n'avez pas besoin de connaître la mécanique pour conduire. Comme vous n'avez pas non plus besoin de connaître l'informatique pour utiliser votre tablette ou votre ordinateur. Mais vous avez eu besoin d'apprendre à conduire, de savoir utiliser le volant, la boîte de vitesse, de développer de bons réflexes pour rouler en sécurité. Comme vous avez eu besoin d'apprendre à ouvrir un navigateur, de taper sur un clavier, de faire la différence entre un message publicitaire invasif et une vraie alerte de sécurité technique.

Il n'y a pas de numérique-écoles comme il y a des auto-écoles. Alors vous n'avez pas le choix avec vos enfants : faites de la conduite numérique accompagnée !

Enquêtez !

Guidez vos enfants dans le monde numérique qui les entoure.

Et si vous êtes vous-même peu averti, soyez curieux ensemble : qui propose ce service ? Pour quelles raisons ? Comment fonctionne ce réseau social ? Pourquoi est-ce que ce jeu est gratuit ?

Posez-vous ensemble les questions qui vous interpellent et cherchez ensemble les réponses.

Vous montrerez la voie de la sagesse à vos enfants : quand on ne sait pas, on se renseigne.

Les écrans, c'est indispensable pour apprendre !

Même si c'est un gros budget, c'est vrai, je préfère tout de même équiper mes enfants très tôt d'écrans pour qu'ils apprennent aussi bien que les autres !

Quand on devient parent, on veut toujours le meilleur pour son enfant, qu'il soit comme les autres bien sûr, qu'il se sente bien, qu'il s'amuse. Et qu'il suive bien à l'école. Et comme les écoles, en tout cas en France, s'équipent, dès la maternelle, d'écrans, les parents se

disent que les écrans sont indispensables à l'apprentissage et que leurs enfants auront plus de chance de suivre s'ils sont aussi équipés à la maison.

Pour décrypter la contrevérité derrière cet avis, il faut d'abord comprendre pourquoi les écoles s'équipent d'écrans : quel est l'atout de l'informatique en classe ? Pourquoi même des maternelles proposent des tablettes aux enfants ?

Deux intérêts principaux poussent à l'équipement. Tout d'abord, le numérique permet l'introduction de nouvelles méthodologies d'apprentissage, ou, plus précisément, de nouveaux outils qui vont compléter la pédagogie de l'enseignant. Pour les mathématiques par exemple, des ressources numériques illustrent des concepts, parfois abstraits pour les enfants. Y faire appel aide l'enseignant à expliquer une notion différemment ou à l'illustrer de manière ludique. Le deuxième grand avantage du numérique à l'école réside dans la personnalisation de l'apprentissage : bien utilisées, les tablettes peuvent par exemple permettre à l'enseignant, lors d'un cours de langue, de moduler le niveau des exercices. Plutôt que de donner à toute la classe le même travail, trop complexe pour certains élèves et trop facile pour d'autres, il enverra sur les tablettes des élèves des exercices correspondant au niveau de chacun.

L'utilité de l'informatique à l'école repose donc sur... l'intelligence et le savoir-faire pédagogique des enseignants qui utiliseront les outils et ressources numériques au bon moment et toujours au service d'un apprentissage.

Si vous ne faites pas l'effort de trouver des contenus pédagogiques réellement pertinents pour votre enfant, correspondant par exemple à une difficulté spécifique dans une matière, l'équiper d'un écran ne l'aidera strictement en rien !

Choisissez !

Ne comptez pas sur un écran pour aider votre enfant à se développer.

En revanche, des ressources numériques pédagogiques bien choisies peuvent l'aider à apprendre, à certains moments, et à se cultiver.

N'hésitez pas à vérifier la qualité de ces ressources auprès de professionnels des contenus : les enseignants, les bibliothécaires et d'autres professionnels de l'enfance.

Ils y passent trop de temps, c'est infernal !

Nous sommes entre parents, nous n'allons pas nous mentir ; nous allons même en rire ! Voici la plus belle phrase de mauvaise foi que nous avons, tous, un jour ou l'autre, prononcée !

Ne vous agacez pas en lisant ceci et prenez de la distance. Si vos enfants passent trop de temps sur les écrans c'est que :

1. Ils ont accès facilement à des écrans (ou en possèdent à titre personnel)
2. Ils n'ont pas de règles de temps d'usage (ou ne les respectent pas)

Personne ne nous jettera la pierre : le « métier » de parent n'est pas facile ! D'ailleurs, nos propres parents n'ont pas eu à gérer tout ce bazar. Quand vous étiez enfant, combien d'écrans y avait-il chez vous ? Et même si vous aviez déjà un téléphone personnel ou des consoles de jeu, vous n'aviez assurément pas de smartphones, de tablettes, de musique et vidéo en streaming et d'accès permanent au Web. Si vos parents n'avaient pas tant de questions à se poser concernant l'usage des écrans, vous, si ! Et il est important de prendre conscience de nos contradictions personnelles.

Nos enfants – même nos adolescents, contrairement à ce que pensent de nombreux parents – sont très attentifs à nos propres comportements. Ne vous avisez pas de critiquer votre ado qui ne lève pas le nez de son portable alors que vous faites exactement la même chose quand il vous parle ! Ne vous agacez pas de votre jeune qui regarde pendant deux heures un joueur de jeu vidéo professionnel ou semi-professionnel mener une partie en ligne alors que vous regardez pendant 2 heures un match de foot ou de basket à la TV. Ne vous étonnez pas de votre bébé qui connaît « spontanément » le geste de balayage sur un portable alors que vous utilisez votre téléphone pendant qu'il boit son biberon ou qu'il joue sur son tapis. L'éducation aux bons usages commence par... montrer l'exemple.

Ce n'est pas simple certes car les outils et réseaux sont conçus pour nous donner envie de les regarder toujours plus. Avez-vous cependant vraiment besoin de consulter tout de suite les photos de votre cousine ou de votre collègue ? Est-il indispensable de regarder immédiatement cette vidéo montrant le sauvetage d'un enfant à l'autre bout du monde ? Y a-t-il urgence à répondre à cet e-mail ou à ce SMS ?

A parent raisonnable, enfant raisonnable

Plus vous prendrez de la distance avec vos propres usages, mieux vous accompagnerez vos enfants dans le numérique, sans même vous en rendre compte.

C'est une solution simplissime pour transmettre de bons réflexes à vos enfants : soyez vous-même raisonnable dans vos usages d'adultes ; désactivez vos notifications ; montrez des utilisations intelligentes et partagées de vos smartphones ; jouez en famille et non en solo ; utilisez vos écrans pour apprendre ou pour lire.

Le soir, par exemple, ne gardez pas vos smartphones dans vos chambres : un bon sommeil nécessite de ne pas être perturbé par des alertes, une lumière bleue décalant notre envie de dormir ou des tentations de consultation intempestive. Ce conseil vaut pour les enfants, les jeunes et les adultes ! Alors équipez les chambres de petits réveils et placez tous les écrans pour la nuit dans le salon ou la cuisine.

Comme me l'a soufflé une maman un jour en marge d'une rencontre : « je suis juste venue me renseigner mais en fait il n'y a aucun problème à la maison ! Les enfants posent leur téléphone spontanément à 20h et ce n'est jamais un sujet de dispute. » Pourquoi à votre avis ? Les deux parents utilisaient les écrans avec parcimonie : ils avaient transmis spontanément des règles d'usages équilibrés.

UNE BONNE RAISON EN CACHE PARFOIS UNE MAUVAISE

- ≈ Il en sait plus que moi : je ne lui apporterai rien !
- ≈ Tout le monde y joue / tout le monde y est !
- ≈ Il m'appellera en cas de besoin
- ≈ Quand on aime, on le fait savoir, non ?

Il·elle en sait plus que moi !

Vous vous sentez incapable de répondre à un enfant ou un ado qui utilise des mots étranges, qui vous parle de flammes, de scores, de combos, de skins ou encore qui vous cite des noms de chaînes, de jeux, d'influenceurs totalement inconnus ? Au fond de vous arrive en galopant un sentiment très désagréable pour un parent : l'illégitimité. *Je suis dépassée, il ou elle en sait plus que moi. Mais comment voulez-vous que je fasse ?*

Vous avez raison, personne ne nous enseigne comment faire : la parentalité est l'école de l'auto-formation et de l'apprentissage sur le tas ! Mais, si vous remontez le temps et que vous redevenez un instant adolescent ou adolescente, souvenez-vous : est-ce que vos parents connaissaient (et appréciaient) les chanteurs et chanteuses que vous adoriez ? Est-ce qu'ils utilisaient les mêmes mots que vous ? Est-ce qu'ils ne vous regardaient pas de temps à autre l'air surpris, ne comprenant pas de quoi vous leur parliez ? En fait, les choses se déroulent toujours de la même manière : les enfants naissent, créent leurs jeux ; grandissent, se fondent dans leur époque ; deviennent ados et utilisent des codes dans lesquels les adultes n'ont pas leur place. Oui mais, vous allez me dire... *ce n'est pas pareil aujourd'hui !*

Vous avez encore raison : malgré tout, ce n'est pas tout à fait la même situation car les usages numériques importants de notre société exigeraient que des adultes référents aident les enfants et les entourent, pour qu'ils utilisent les écrans à bon escient. Et ça... vous pouvez le faire ! Même si vous détestez jouer à des jeux vidéo, même si vous ne saisissez pas l'intérêt d'un réseau social, même si vous ne comprenez rien à la technique. Car ce dont les enfants ont besoin, ce n'est pas d'un professeur

d'informatique : c'est d'un guide éducatif. Un guide qui rappelle les règles de politesse, de comportement, qui explique ce qui est correct ou incorrect, qui trace la ligne entre le permis et l'interdit, qui donne des indications de temps.

La parentalité numérique, c'est juste être parent ! Alors ne vous arrêtez pas à la phrase jetée avec agacement par votre ado « *Laisse tomber, tu ne peux pas comprendre Maman, c'est pas de ton époque !* » Ou à l'allusion de votre petite dernière lançant un clin d'œil à sa grande sœur « *Tu ne sais pas qui c'est, hein, Papa !* »

Partagez !

Voici quelques questions que vous pouvez poser à vos enfants, sans même connaître les ressources dont ils vous parlent. L'objectif est de comprendre ce que font vos enfants – sans juger trop vite leurs choix – et de repérer des contenus ou usages inadaptés :

- Qui sont les joueurs avec qui tu joues ? Tu les connais vraiment ?
- Quel est le but du jeu, là, tu m'expliques ?
- Est-ce tu trouves ça normal qu'untel dise ça sur toi en ligne ?
- Tu ferais ça dans la vraie vie ?
- Tu regardes quoi comme vidéo ? Et dis-moi, pourquoi tu l'apprécies autant ?

Tout le monde y joue, tout le monde y est !

- *C'est un jeu déconseillé aux moins de 16 ans, vous savez ?*
- *Oui, je sais mais tout le monde y joue à l'école !*
- *C'est un réseau social addictif...*
- *Oui je sais mais toutes ses copines y sont !*

Ces phrases reviennent très souvent lors des rencontres Tabletus, comme un argument imparable : comme tout le monde y joue, on ne peut pas dire non à son enfant.

Pourtant, vous ne prendriez pas la même position à propos d'autres sujets. Par exemple, si vous êtes végétariens, vous ne dites pas : comme tous les amis de ma fille mange de la viande, elle aussi. Ou si vous êtes croyants, vous ne dites pas à votre enfant qui vous le

fait remarquer : comme aucun de tes copains ne va à l'église, à la synagogue, à la mosquée ou au temple, tu n'iras pas non plus. Pour des sujets plus pratiques, et ce, dès les premiers mois de votre bébé, vous vous êtes positionnés : vous étiez anti-tétine par exemple et malgré de nombreux bébés équipés de tétines autour de vous, vous avez décidé que votre enfant n'en aurait pas.

Qui que vous soyez, que votre famille soit croyante ou athée, musicienne ou sportive, végétarienne ou non, elle est unique. Vos valeurs familiales et votre éducation sont uniques. On est parent en fonction de son environnement et de sa société mais aussi en fonction de ce qu'on a vécu soi-même en tant que parent. Et nos enfants sont entourés de copains et copines qui n'ont pas les mêmes règles, les mêmes habitudes de vie, les mêmes croyances religieuses, les mêmes pratiques et jeux.

Alors, comme nous sommes entre nous et que nous avons décidé de ne rien nous cacher, l'argument du « *tout le monde y joue, c'est comme ça – ce qui sous-entend : mon enfant doit jouer à ce jeu aussi* », ne tient pas bien longtemps quand on y réfléchit. En tout cas, ça ne peut pas être un argument éducatif.

Pourtant, il est difficile de résister, n'est-ce pas ? Votre fils de 8 ans vous presse de jouer à ce jeu violent déconseillé aux moins de 18 ans ; votre fille de 10 ans vous assure que toute la classe est sur ce réseau social indispensable et très addictif. Et bien il va falloir dire non : si le jeu, le réseau social, l'usage numérique que votre enfant réclame n'est pas fait pour lui ou pour elle, il va bien falloir le faire. Acceptez-vous que votre enfant déroge à vos habitudes de vie, à vos traditions ou aux règles liées à vos croyances ? Pour vous aider à dire non, appuyez-vous sur votre entourage : certes de nombreux copains et copines jouent à ce jeu ou sont sur ce réseau, mais pas toutes et tous ! Prenez des exemples positifs autour de vous, d'enfants et de jeunes non équipés, et expliquez calmement à votre enfant pourquoi vous refusez : « *Tu es trop jeune encore pour l'utiliser, il n'y a pas d'urgence / C'est un outil d'adulte, ce n'est pas adapté aux enfants / Le thème t'intéressera quand tu seras bien plus grand pas maintenant / Il y a tellement de jeux de ton âge, on va trouver un autre jeu, bien plus amusant pour toi / Tu sais, le réseau social le plus important ce sont tes vrais amis* »

Il vous reste cependant un autre problème : évaluer si le jeu ou l'usage réclamé par votre enfant est de son âge ou pas. Pour y arriver, voici comment faire :

- *Tu veux jouer à ce jeu déconseillé aux moins de 16 ans / de 12 ans / de 9 ans ? A GTA ? A Call of Duty ? A Fortnite ? A Read Dead Redemption ? Eh bien, je vais regarder de quoi il s'agit et on verra.*

- *Tu veux t'inscrire sur Snapchat ? Sur Instagram ? Je vais m'y inscrire pour voir comment ça fonctionne et on verra.*

Expérimentez par vous-même le jeu ou le réseau social réclamé et la conclusion vous paraîtra évidente. Car vous seul connaissez pleinement votre enfant, sa sensibilité, ses envies, ses goûts personnels, ses compétences, ses questionnements du moment. Vous seul saurez si des scènes de violence, physiques ou psychologiques, seront supportables quand on a huit ans. Vous seul estimerez si la tentation de poster des photos en permanence est gérable quand on a dix ans ; vous seul évaluerez si jouer à un jeu très rapide est adapté quand on a cinq ans. Parfois ce sera l'inverse : vous saurez que tel jeu, qui demande de très bons réflexes stratégiques, sera jouable par votre enfant, plus jeune que l'âge conseillé.

Choisissez !

Quand votre enfant vous demande de télécharger un nouveau jeu, de regarder une nouvelle chaîne, de s'inscrire sur un nouveau réseau social, prenez le temps d'évaluer son intérêt réel.

La meilleure manière de procéder est de tester. On se fait parfois un monde d'un usage numérique qu'on ne connaît pas. Et pourtant, c'est si simple de s'en faire une idée.

Concernant les programmes vidéo, regardez-les rapidement avant d'accepter que votre enfant ne les regarde. Si vous manquez de temps, visionnez au moins, à côté de votre enfant, le premier épisode / dessin animé / tuto afin de savoir de quoi il s'agit.

Pour un réseau social, il suffit de vous y inscrire - cela vous prendra moins d'une minute. Restez-y inscrit quelques jours, juste le temps de comprendre son fonctionnement et son intérêt et vous pourrez décider en connaissance de cause. Ceci dit, sachez que les réseaux sociaux ne sont pas des outils d'enfants : ils ont été conçus pour les adultes – qui peinent à s'en passer. Évitez les réseaux sociaux avant 14/15 ans et expliquez à vos enfants que le réseau social le plus important est celui de la vie réelle : la famille et les amis.

Pour un jeu vidéo, c'est encore plus simple : en quelques secondes, vous pouvez regarder des vidéos en situation du jeu désiré. Imaginez votre enfant y jouer. Vous estimerez rapidement si le style, le graphisme, le but du jeu correspond à son âge. Pour vous aider, souvenez-vous de vous-même au même âge : est-ce que vous auriez joué à ce type de jeu ?

Avec son smartphone, il m'appellera en cas de besoin

Oui bien sûr je vais équiper mon enfant d'un smartphone : il-elle pourra me joindre en cas de pépin !

Quand avez-vous équipé votre enfant ? A 14 ans ? A 12 ans ? A 10 ans ? A 8 ans ? A 6 ans ? En fonction des pays et des valeurs familiales, l'âge du premier équipement en smartphone varie fortement. Mais partout dans le monde, les parents équiperont de plus en plus tôt. Ils le font bien sûr pour une excellente raison : par exemple en cas de divorce pour que chacun reste en contact avec son enfant directement sans passer par son ex-conjoint. Ou bien encore parce que l'enfant part seul à l'école, à pied, en bus, en car, à vélo ou en métro.

Si on rembobine le temps, voyons comment vous faisiez quand vous étiez plus jeune. Peut-être aviez-vous un portable, vous aussi, un petit téléphone pour joindre vos parents en cas de besoin. Et si vous n'en aviez pas, et que vous alliez seul à l'école, vous aviez sûrement reçu des conseils de la part de vos parents : vous saviez ce que vous deviez faire si le bus n'arrivait pas, si vous aviez un problème dans la rue, si le pneu de votre vélo crevait, si un cours était annulé. Vous aviez donc en tête, ou dans votre poche, un kit d'urgence, en cas de besoin. C'est évidemment une bonne chose, et encore plus si votre enfant doit effectuer seul un trajet, parfois long, pour se rendre à l'école.

Oui, mais... il y a une énorme différence entre équiper son enfant d'un téléphone, qui va lui servir à vous joindre en cas de pépin et d'un smartphone qui s'apparente – pour les enfants comme pour les adultes d'ailleurs – à l'atelier du Père Noël. Il faut toujours garder à l'esprit que le smartphone est un outil d'adulte, conçu par et pour les adultes. Personne n'avait anticipé le fait que les enfants soient équipés si tôt de ces outils et que l'on prenne l'habitude, en quelques années, de voir des enfants se balader avec un bijou technologique de luxe dans leur poche. A partir du moment où vous allez équiper votre enfant d'un smartphone, il va - comme vous-même quand vous avez obtenu votre premier smartphone – l'explorer, tester ses outils, avoir envie, comme les autres, d'utiliser telle ou telle application ou bidouiller. Cela signifie qu'à partir du moment où votre enfant va obtenir son premier smartphone, il faudra que vous soyez à ses côtés pour encadrer ses usages, lui donner des conseils, discuter avec lui ou elle des applications utilisées.

Votre enfant est-il prêt ou prête à ça ? Aura-t-il la distance et la lucidité nécessaire à sept ans pour être raisonnable, supporter la pression de ses petits camarades à jouer à un jeu qui n'est pas de son âge, comprendre que quand on poste quelque chose sur un réseau social gratuit, même dans un compte privé, c'est comme si c'était une publication

publique ? Et vous, êtes-vous prêt ou prête à prendre le temps d'accompagner votre enfant ?

L'urgence de l'équipement des enfants est totalement illusoire. C'est un mal de notre époque, nous avons l'impression qu'il faut toujours faire vite, plus vite, et plus vite que les autres. Or vous pouvez décider de faire lentement, plus lentement et même plus lentement que les autres. Vous pouvez bien sûr équiper votre enfant d'un petit téléphone, simple, pour les cas d'urgence ou pour rester en lien. Mais ne soyez pas trop pressés d'acheter un smartphone, l'outil numérique personnel par excellence. Et quand vous en ferez l'acquisition pour votre enfant, soyez présent, mettez en place des règles d'utilisation et des usages précis.

Par ailleurs, avant d'offrir un smartphone à votre enfant, soyez sûr qu'il ou elle le souhaite vraiment ! En tant que parent, on est souvent inquiet pour son enfant et sans s'en rendre compte, on peut lui forcer un peu la main. Avoir un smartphone peut aussi être une source d'inquiétude pour un enfant : c'est un objet précieux, cher, qu'il ne doit pas perdre. Et comme le disent parfois certains enfants : *ça rassure les parents !* N'était-ce pas le contraire que vous souhaitiez ? Que cela rassure votre enfant ?

Une ode au slow numérique

De nombreux adultes sont nostalgiques de leur enfance, ce temps suspendu, qui semblait alors infini. Du temps libre porté par le jeu et l'exploration permanente. Est-ce qu'un outil d'adulte, compliqué à gérer, y aurait eu sa place ?

Un simple téléphone, pourquoi pas. Un smartphone, ça peut bien attendre !

Quand on aime, on le fait savoir, non ?

Aie, voici un sujet délicat à aborder mais j'ose vous poser la question : postez-vous des photos de vos enfants en ligne ? Des photos d'échographies, de bébés ou d'enfants envahissent Facebook ou Instagram. D'ailleurs ces photos « marchent » très bien, elles sont beaucoup likées et commentées. Ce bébé, si chou, qui suce son pouce dans son bain ; vos petiots si beaux, plein de vent dans les cheveux sur la plage ; vos préados, trop drôles,

au ski en train de faire une chute. Vos amis les adorent et c'est une manière, vous en êtes persuadés, de montrer à tous à quel point vous aimez vos enfants.

Est-ce bien la seule raison ? C'est une vraie question à se poser, elle n'est pas anodine et la réponse, que l'on soupçonne au fond de nous, n'est pas facile à accepter parfois : je poste parce que c'est agréable. C'est agréable d'avoir un retour immédiat de mes amis et de ma famille qui m'indiquent, en commentant et en likant, que je suis doué-e (en photo) heureux ou heureuse (en famille), chanceux ou chanceuse (d'avoir des enfants si beaux ou si cools). Bref, au fond que je suis un-e vrai-e ami-e, qui partage sa vie et qui peut représenter un modèle. Oui mais qu'est-ce que cela apporte à mes enfants en fait ?

Savez-vous qu'en postant en ligne, sur un réseau social gratuit dont vous avez obligatoirement accepté les conditions d'utilisation, vous n'êtes que co-proprétaire de vos photos ? Que le réseau en question l'est également ? Donneriez-vous ainsi les droits des photos de vos enfants dans la vie réelle ? Accepteriez-vous d'exposer vos photos de famille à des inconnus ?

Nous avons tous envie de partager avec les autres l'amour que nous ressentons pour nos enfants, c'est un sentiment d'une incroyable puissance. Mais choisissons bien les personnes et les lieux pour le partager. Au minimum, réservez vos partages de photos familiales à vos comptes privés, accessibles uniquement à votre famille ou à un cercle de vrais amis.

Par ailleurs, demandez-vous, avant chaque post, si votre enfant apprécie aujourd'hui et appréciera plus tard cette publication. L'enfance n'est qu'un état de passage : on n'en a pas conscience quand les enfants viennent de naître mais 10 ans passent très vite quand on est parent ! Votre enfant doit avoir les mêmes droits numériques que les adultes. Si vous avez des enfants en âge de comprendre, et que vous souhaitez poster des photos d'eux, demandez-leur leur avis : ce sont eux les sujets de la photo, ils ont le droit d'être au courant mais aussi de refuser, et d'être pris en photo, et que leur photo soit partagée auprès d'autres.

En ayant cette attitude systématique, vous transmettez à votre enfant les bons réflexes de sa vie de futur internaute, vous pourrez aborder avec lui le fait que l'on ne poste pas sans l'accord express de la personne et que l'on choisit ce que l'on poste car quand on publie, c'est public.

Les petites personnes

Les enfants sont des petites personnes, avec des droits, comme les grandes (personnes). Aux adultes de protéger la vie numérique des enfants.

Quand vos enfants seront grands, ils pourront, s'ils le souhaitent, et en connaissance de cause, déposer leurs propres traces sur Internet : poster, ou non, des photos d'eux, apprécier, ou non, cette forme de communication personnelle. Est-ce à vous de décider pour eux ?

LES BIAIS DE LA NOSTALGIE

- ≈ C'était tellement mieux avant
- ≈ J'ai bien passé mon enfance à regarder la TV, moi !
- ≈ Les écrans de toutes façons, ça dénature l'enfance

C'était tellement mieux avant !

Ah c'était mieux avant, c'est sûr ! On n'avait pas tous ces gadgets à disposition qui perturbaient notre esprit. Nous avions des jouets de qualité, des jeux de société, des relations normales sans les réseaux sociaux. On lisait au lieu de jouer aux jeux vidéo. La vie était plus sûre, plus simple, plus adaptée aux enfants, etc.

Avouons-le, c'est très facile et assez réjouissant d'une certaine manière, de prononcer tous ces clichés. Parce qu'on pourrait aussi dire : ah c'est tellement mieux maintenant ! Nous ne perdons plus de temps à chercher en vain notre chemin, nous pouvons nous joindre facilement, nous avons accès à plein d'informations et de programmes. Les jeux vidéo nous permettent de jouer à distance avec nos amis, même s'ils ont déménagé ou qu'ils vivent à l'autre bout du monde. Et les téléphones ont rapproché les familles, avec les groupes Whatsapp et les partages de photos. La vie est plus facile, plus dynamique, plus riche en apprentissages, etc.

C'est la question du verre à moitié vide ou à moitié plein. La vérité n'est pas dans l'une ou l'autre partie mais dans la totalité du verre. Même si les débats médiatiques nous font croire qu'il faut choisir son camp, anti-écran ou pro-écran, la subtilité de la parentalité consiste à comprendre le sujet dans sa globalité et à chercher l'équilibre.

Pour l'atteindre, il faut d'abord prendre de la distance par rapport aux tempêtes médiatiques et se souvenir des meilleures activités qui ont jalonné votre enfance. Rappelez-vous des jeux vidéo, des livres, des films, des jeux d'extérieur qui vous ont profondément marqués. Quand ce souvenir est revenu à votre esprit, demandez-vous si votre enfant, actuellement, vit les mêmes émotions. Et avec quelles activités. Puis évaluez si ces activités lui conviennent et correspondent à son âge, à ses envies, à ses goûts.

Du numérique, du non numérique mais de l'équilibre !

Alternez !

Avez-vous déjà vécu la ronde des écrans ? Votre enfant vous dit : oui, oui, j'ai arrêté la TV, je joue un peu sur ma console. Ok, je stoppe le téléphone. Je peux faire de la tablette maintenant ?

Développez et transmettez un bon réflexe à votre enfant : tout temps d'écran doit être suivi d'un temps sans écran.

J'ai bien passé mon enfance à regarder la TV !

Ce débat n'a aucun sens. Moi j'ai bien passé mon enfance à regarder la TV et je ne suis pas devenue crétine !

Ou alors : J'ai bien passé mon enfance à jouer aux jeux vidéo et je ne suis pas devenu tueur à gages !

Heureusement n'est-ce pas ? Heureusement que les écrans, quels qu'ils soient, ne sont pas dotés d'un pouvoir secret de destruction de notre moralité et de notre intelligence ! Les abus avérés d'écran, c'est-à-dire la consultation excessive d'écrans, peuvent avoir des influences réelles sur le développement de l'enfant, avec des conséquences bien compréhensibles sur l'acquisition du langage ou de la motricité chez le bébé ainsi que la concentration, les résultats scolaires ou encore la santé. Mais on parle là d'usages inadaptés et non d'écrans foncièrement mauvais.

Alors pourquoi pour vous, parents, qui passiez votre vie à regarder la TV ou à jouer à des jeux vidéo, c'était différent ? Pourquoi vos parents n'ont pas eu cette réflexion que vous avez aujourd'hui ? Tout simplement parce que vous viviez dans un autre environnement : sans connexion Internet permanente, sans smartphone dans votre poche, sans réseaux ni jeux sociaux, sans cette fluidité numérique que nous vivons aujourd'hui.

Même si vos parents n'ont pas limité vos usages, vous aviez nécessairement un accès bien plus réduit à la technologie que vos enfants.

Ne pas réguler les usages numériques d'enfants accédant facilement à des écrans ce serait comme installer une fontaine à chocolat dans leur chambre.

C'est absurde n'est-ce pas ?

Temporalisez !

Combien de temps les enfants devraient passer par jour sur des écrans ? C'est très complexe de répondre à cette question car tout dépend de ce qu'on fait sur un écran et si on y est seul ou accompagné.

Pour aider les parents et trouver une solution à la gestion du temps d'écran, voici ce que propose Tabletus : se baser sur le temps d'attention des enfants, des temps que nous avons expérimenté et que nous respectons au sein de la Souris Grise, quand nous animons, pour des enfants ou pour des familles, des ateliers culturels et numériques.

On ne parle pas ici de temps global d'écran dans une journée mais de temps de séance numérique - un jeu sur tablette, ordi ou console ; une vidéo, un dessin animé, etc.

- Entre 2 et 3 ans : 10 mn maximum partagées avec un adulte
- Entre 3 et 6 ans : 20 minutes maximum (partagées idéalement)
- Entre 6 à 8 ans : 30 minutes maximum
- Entre 8 à 10 ans : 45 minutes maximum
- Après 10 ans : 1 h maximum
- Au-delà de 14 ans : 1h30, c'est suffisant !

Les écrans de toutes façons ça dénature l'enfance !

La nostalgie d'une enfance déconnectée est un sentiment très répandu chez les parents : *moi quand j'étais petit, je grimpais aux arbres, je jouais dans la rue, je courrais partout, j'avais les genoux écorchés et des rêves pleins la tête !*

Mais vous savez, les enfants n'ont pas, mais pas du tout changé ! Nous avons déjà évoqué ce sujet dans « *Les enfants d'aujourd'hui ne savent plus s'amuser sans écran* ». Les enfants s'emparent juste de ce qui les entourent, et les transforment d'ailleurs ! Si vous laissez traîner dans la maison une tablette et qu'un petiot de 18 mois la trouve, comment l'utilisera-t-il spontanément ? Non, il ne va pas l'allumer tout de suite ! Il va la

prendre, l'explorer tactilement comme il le ferait avec tout objet, la goûter, la transformer en plateau, en bateau, en ligne imaginaire ou en tout autre chose. Les écrans ne dénaturent pas l'enfance en soi. Ils le feraient si on proposait aux enfants des usages ou des contenus totalement inadaptés. Ou encore si on laissait en permanence des écrans dans les mains des enfants. Et hop, vous me voyez venir : il suffit de gérer tout ça !

Avez-vous déjà lu un conte numérique à un jeune enfant ? Il en existe de magnifiques, intelligemment écrits, pleins de douceur, accompagnés d'illustrations animées lentement et d'une musique claire et légère. Ces contes-là portent notre imaginaire, renforcent nos émotions de lecteurs, rajoutent ce petit supplément de magie qu'on aime tant dans le numérique. Ces livres, rares et merveilleux, jouent le même rôle que l'album papier que vous lisez le soir à votre enfant : son intérêt est sublimé par la relation que vous avez avec votre enfant, dans la lecture partagée. Est-ce qu'on dénature ainsi l'enfance ?

Et puis, pour terminer, qu'est-ce qui empêche vos enfants de grimper aux arbres ou de jouer dans la rue ? Sont-ce bien les écrans ? Ou nos inquiétudes de parents qui nous font craindre le monde extérieur ? On aimerait que les enfants jouent plus dehors mais on a peur qu'ils se blessent, ou qu'ils fassent de mauvaises rencontres. La parentalité, numérique et non numérique, c'est la recherche de l'équilibre.

Choisissez et enquêtez !

Comment reconnaître un éditeur numérique jeunesse sérieux ?

- Sachez d'abord qu'aucun éditeur jeunesse digne de ce nom ne fera peser sur l'enfant de pression commerciale directe : c'est le parent qui achète... et l'enfant qui joue. Des applis pleines de pub ? Des incitations intempestives à l'achat en cours de jeu ? Fuyez !

- Concernant les chaînes vidéo, prenez le réflexe d'aller vérifier qui les propose. De nombreuses chaînes ne donnent aucune information sur leur créateur : pas de coordonnées, pas de nom, pas d'explication sur les objectifs de la chaîne.

Pensez-vous qu'une chaîne jeunesse sérieuse qui pense aux enfants avant de penser à ses revenus publicitaires oublierait de se présenter et d'expliquer pourquoi elle existe ?

LE DOUX RÊVE DE L'ASSISTANT PARENTAL

- ≈ C'est quand même une super nounou !
- ≈ Au moins ils restent à la maison !
- ≈ Vive la géolocalisation !
- ≈ La box est sous clé, au fond de la cave, dans un coffre-fort gardé par une webcam

C'est quand même une super nounou !

Vous êtes fatigués, vous avez une vie dense, un métier prenant et débordant, un agenda compliqué, des déplacements peut-être, de longs trajets pour rejoindre votre travail, une grande famille ou encore des parents dont vous devez vous occuper. La vie d'adulte est intense, rapide et nous avons l'impression d'un débordement permanent : c'est l'ironie de nos sociétés d'ailleurs ! Nos outils numériques devraient nous aider à mieux gérer notre quotidien. Ils le font c'est certain mais ils nous proposent aussi tant d'autres services qui prennent du temps sur celui que nous venions de gagner.

Bref, quand vous rentrez le soir, vous avez besoin d'un peu de calme. Et le week-end aussi, vous aimeriez bien dormir plus et profiter de la vie. Au restaurant, tiens, ou à la maison avec vos amis que vous avez invités, vous adoreriez pouvoir manger tranquillement et participer aux discussions comme tout le monde ! Alors les écrans, c'est bien pratique : les enfants sont absorbés, ne disent plus rien, ne viennent pas réclamer un jeu, donner de la voix en montrant qu'ils s'ennuient. Ils ne bougent plus ! Si bien qu'au lieu des 10 minutes ou de la demi-heure prévue, on oublie l'horloge, enfin ! et on laisse les enfants trop longtemps, trop souvent, sur les écrans.

Est-ce un bon calcul ? Pas tant que ça. Le rythme des enfants est à contre-courant du rythme de nos sociétés. Car un enfant, ça prend du temps ! Beaucoup de temps ! Pour bien grandir, nos enfants ont énormément besoin d'attention et c'est un immense leurre de croire que les écrans sont une aide à la parentalité. Il existe des contenus pertinents, beaux et intelligents, adaptés aux enfants. Mais ces contenus auront vraiment du sens pour vos enfants car vous les aurez choisis avec soin – ce qui prend du temps - et vous les aurez utilisés avec eux - ce qui prend du temps.

Si vous avez besoin de liberté pour vous, confiez vos enfants à une vraie nounou, à votre famille, organisez des repas avec des amis qui ont des enfants du même âge, prévoyez une trousse spéciale Restaurant avec à l'intérieur des crayons, des petits jouets, des

cartes et des jeux et un écran pourquoi pas mais qui sera utilisé dans un temps raisonnable parmi d'autres activités.

Même pour vos ados : n'hésitez pas à sortir des jeux de société – qu'ils soient physiques ou numériques : tout le monde prendra plaisir à faire une partie pendant l'apéritif en attendant le plat. Vous transmettez de bons réflexes à vos enfants et ferez passer un message clair : les écrans c'est avec un contenu choisi et sur un temps défini.

En utilisant les écrans comme une nounou, cela va finir par vous porter préjudice : vous aurez de plus en plus de mal à réguler les usages numériques de vos enfants et vous entrerez dans un cercle vicieux où l'on va en permanence batailler contre ses enfants à propos de leurs temps d'écran. Est-ce bien votre souhait ?

Temporalisez !

Vous avez en tête la jauge temporelle de votre enfant correspondant à son temps d'attention ? A chaque fois que votre enfant sera sur un écran, quel qu'il soit, gardez-la en tête... du moins au début. Car vous n'allez pas passer vos journées rivés à votre montre pour vérifier le temps d'écran de chacun de vos enfants, n'est-ce pas ?

Alors comment faire ? Tout d'abord, expliquez bien la règle (et le pourquoi de cette règle) à vos enfants. Puis demandez-leur d'arrêter tout seuls, quand il sera temps. Pour les plus jeunes, un réveil ou un minuteur de cuisine fera l'affaire. Ils prendront l'habitude de l'éteindre une fois le temps terminé et de venir vous en prévenir. Invitez ainsi vos enfants à s'auto-réguler : c'est une grande responsabilité et ils seront très fiers et fières d'être capables de le faire.

Si cela ne fonctionne pas – c'est difficile l'auto-régulation à certains âges ou pour certains enfants – faites simple : les écrans c'est entre telle et telle heure et pas plus ! Le créneau est le même chaque jour ou chaque semaine et on ne se complique pas la vie !

Pour les pré-ados et les ados, proposez-leur d'installer sur leur portable une application pour évaluer leur temps d'utilisation : c'est une expérience intéressante et cela permet de se rendre compte du temps vraiment passé à jouer / regarder des vidéos / envoyer des messages, etc. – n'hésitez pas à le faire également ! Quant aux jeux vidéo, établissez bien le temps maximal de jeu avec vos jeunes : mieux vaut deux séances de jeux, alternées avec d'autres activités, que de rester toute une journée à jouer.

Au moins, ils restent à la maison !

Quand mes enfants jouent aux jeux vidéo, ça me rassure car au moins, ils restent à la maison. Ils ne feront pas de mauvaises rencontres, comme ça !

L'extérieur est parfois perçu par les parents comme une zone de danger... Pourtant, la rue, en général, n'est pas une zone de danger. De risque, oui, dans le sens où il peut se passer des choses imprévues. Un bus peut arriver en retard. On peut discuter avec un voisin que l'on croise. Un inconnu peut nous demander l'heure. Il peut se mettre à pleuvoir au lieu de faire beau. Les feux de signalisation peuvent être cassés alors il faudra traverser avec plus de précaution que d'habitude. Bref, il peut se passer plein de choses différentes de la veille.

Quand les enfants sont dehors, les parents s'inquiètent toujours un peu : nous le savons tous, c'est difficile d'accepter de donner de l'autonomie à ses enfants, et ce à tout âge ! Pourtant, c'est le but même de l'éducation : accompagner son enfant jusqu'à son indépendance totale.

Mais pour certains parents, ou à certains moments du parcours de nos enfants, l'inquiétude est liée à l'extérieur, perçu comme une zone de danger au lieu d'une zone de risque. Alors quand les enfants restent à la maison pour jouer sur la console, la petite flamme d'inquiétude se calme.

Pourtant, les usages en ligne, qu'ils s'agissent de jeux sociaux, de consultations de vidéos, d'échanges sur les réseaux ou de navigation *online*, représentent pareillement une zone de risque : on peut y rencontrer des inconnus, discuter avec un voisin, se tromper de chemin et arriver dans un quartier malfamé ou encore tomber sur un contenu que l'on n'avait pas prévu de consulter.

Qu'est-ce qui va réduire le risque pour vos enfants, qu'il s'agisse de l'extérieur physique ou virtuel de votre maison ? Les précautions que vous aurez prises pour indiquer à vos enfants les règles à suivre en cas d'imprévu. Votre enfant sait certainement quoi faire s'il oublie ses clés ou comment traverser une rue, particulièrement s'il n'y a pas de feux de signalisation par exemple. Votre fille sait-elle quoi faire si un inconnu lui demande de devenir ami avec elle dans un jeu social ? Votre fils sait-il faire la différence entre une vidéo documentaire issue d'un magazine sérieux ou une vidéo qui semble sérieuse mais postée par un groupe conspirationniste ?

Deux ingrédients à mettre dans sa besace

1. L'attention

Être parent, c'est faire attention : à ce qu'elle ne tombe pas, à ce qu'il réussisse à faire du vélo, à ce qu'elle rit même quand elle a de la fièvre, à ce qu'il ne découvre pas trop vite la vérité sur le Père Noël, à ce qu'elle soit fière de ses bons résultats en maths, à ce qu'il apprécie la danse, etc.

C'est faire attention à ce que son enfant grandisse dans un environnement sécurisé et adapté à son étape de développement. Le premier ingrédient indispensable de la parentalité, c'est l'attention portée à son enfant.

2. L'écoute

Être parent, c'est écouter : ce n'est pas si facile d'écouter son enfant, de prendre soin d'accueillir ses mots, d'entendre qu'il ne s'agit pas d'un caprice mais d'une vraie inquiétude, de se rendre compte que notre tout petit a beaucoup grandi ou que notre ado est sincère.

C'est écouter ce que notre enfant dit et exprime vraiment.

Le second ingrédient indispensable de la parentalité c'est l'écoute.

3. Et pour la parentalité numérique ?

C'est exactement la même chose ! Soyez attentifs et soyez à l'écoute des besoins, des rêves, des pratiques, de la sécurité et des inquiétudes numériques de votre enfant.

Vive la géolocalisation !

J'ai offert à mon enfant une montre géolocalisée. Comme ça, je sais toujours où elle est.

Vous avez peut-être déjà vécu cette scène : vous êtes dans un jardin, au supermarché, chez des amis, ou au parc. Votre bout de chou, en bon aventurier ou aventurière, navigue tout autour de vous, court, à droite, à gauche, explore, farfouille, ne reste pas en place. Vous tournez la tête, vous le quittez quelques secondes du regard et le voilà disparu ! Une panique immédiate vous envahit. Une maman ou un papa qui a perdu son enfant mobilise aussitôt l'attention de tous les autres parents. L'enfant perdu est cherché du

regard par tous... et retrouvé caché derrière un bosquet, se défendant d'ennemis imaginaires ou rêvant derrière une rangée de boîtes de conserve, fasciné par la pile immense qui lui fait face.

Alors géolocaliser son enfant, quelle bonne idée ! C'est rassurant pour les parents et selon le discours marketing des fabricants de traceurs GPS pour enfants, c'est également rassurant pour l'enfant lui-même. Ces montres proposent des fonctionnalités dignes de films ou romans d'anticipation : la définition d'une « zone de sécurité » au-delà de laquelle une alarme se déclenche, la possibilité d'écouter à distance l'environnement de l'enfant ou encore l'historique des chemins parcourus par l'enfant.

Que disent ces montres aux enfants ? Que le monde extérieur est dangereux – et non risqué, comme on l'a vu précédemment – et qu'il vaut mieux qu'il ait un bouton SOS pour l'aider en cas de besoin. Qu'il n'est pas assez grand ou intelligent pour prendre la bonne décision tout seul – puisqu'il a besoin d'un assistant numérique pour veiller sur lui. Et encore que Papa et Maman s'inquiètent et qu'il faut les rassurer.

Chercher la cohérence

Nous voulons des enfants pleins de confiance en eux, matures et autonomes. Alors pourquoi les équiper d'outils qui leur transmettent sans le dire des messages totalement opposés ?

Visez l'autonomie numérique de vos enfants : la capacité à utiliser les outils à bon escient, au bon moment, à faire la différence entre le gadget technologique et l'outil utile.

Alors, avant tout équipement d'objet technologique de votre enfant, identifiez bien les raisons de cet équipement, chez vous comme chez votre enfant.

La box est sous clé, au fond de la cave, dans un coffre-fort gardé par une webcam

Ah chez moi c'est simple : quand on n'est pas à la maison, le wifi est coupé, et la box est placée dans un placard fermé à clé. Comme ça, ils n'ont pas le choix ! Pas de parents, pas de wifi !

Je me souviendrai longtemps d'une maman qui racontait avec agacement le comportement de son jeune fils. Ses parents l'avaient équipé d'un smartphone parce qu'il habitait à la campagne et devait, jeune, réaliser de longs trajets en transports en commun. Les règles d'usages étaient très strictes, l'enfant n'avait pas de forfait data et le téléphone était rangé dans un tiroir le soir, aussitôt que l'enfant rentrait. Le wifi était réservé aux parents.

Cet enfant avait apparemment une forte attirance pour la technologie. Alors il a tout fait pour détourner les règles. Il s'est arrangé sur son chemin pour repérer tous les wifi gratuits et a adapté son trajet pour bénéficier au maximum de la fameuse connexion Internet, interdite à la maison. Et puis, il s'est mis à bidouiller son téléphone, l'a ouvert pour voir comment il fonctionnait. Puis il s'est débrouillé pour récupérer un vieux téléphone et le soir, en arrivant à la maison, il enlevait la carte Sim de son téléphone officiel, le mettait sagement dans le tiroir et partait dans sa chambre avec son second téléphone.

Au-delà du fait d'avoir désobéi à ses parents et de n'avoir pas respecté les règles imposées, c'est ingénieux non ? Est-ce que cet enfant n'aurait pas mieux accepté les règles si elles lui avaient été expliquées, détaillées, modulées en fonction de son appétence ? Refuser tout accès à la technologie aux enfants, c'est aussi les mettre dans une bulle. Ce qui ne signifie pas qu'il faut les équiper jeunes d'outils personnels. Ils peuvent accéder à de nombreuses ressources et usages avec les outils collectifs de la maison. Et grâce à vous, en apprendre progressivement les règles d'usages.

La boîte de Pandore

Un jour dans un train, mon voisin m'a interpellé voyant s'afficher à mon écran d'ordinateur le mot « parentalité numérique ».

Moi je n'ai pas de souci par rapport aux écrans, m'a-t-il dit. Mes enfants ne sont pas équipés de toutes façons. On verra ça au lycée, comme ça ils seront assez grands pour se débrouiller !

Nous avons échangé un peu et je lui ai fait remarquer que même quand ses enfants auront 15 ou 16 ans, il faudra leur donner des conseils, d'autant plus qu'ils n'avaient pas l'habitude d'aborder le sujet jusque-là en famille.

Ça l'a un peu troublé. « En fait, ils vont d'un coup ouvrir la boîte de Pandore ! », a-t-il soufflé.

La rigidité extrême, le tout écran comme le zéro écran, convient mal à l'éducation au numérique. Car il y a beaucoup de sujets à aborder avec ses enfants : la compréhension des outils eux-mêmes, l'apprentissage des sources d'information fiables ou non fiables, le développement de bons réflexes d'usages, le comportement à avoir en ligne ou encore la prévention aux contenus inadaptés et pornographiques.

CONCLUSION

Il est plus facile d'interdire que d'éduquer

C'est moi le parent, c'est moi qui décide : vous l'avez sûrement prononcé un jour, cette fameuse phrase qui nous mettait en rage quand nos parents l'utilisaient eux-mêmes ! Et quand on la profère, on sait intérieurement que ce n'est pas une solution satisfaisante : car l'éducation demande la coopération des enfants, l'envie, la motivation, le plaisir d'apprendre et de découvrir. Cette réflexion intérieure illustre parfaitement la dichotomie de la parentalité numérique : on doit donner des règles, précises, d'encadrement à nos enfants mais on doit aussi les accompagner progressivement dans des usages, des outils, des ressources, adaptés à leur âge. Et la recette change pour chacun de nos enfants en plus !

Régulièrement dans les conférences Tabletus, les auditeurs évoquent les cadres de la Silicon Valley qui mettent leurs enfants dans des écoles sans écran. *Pourquoi donc font-ils ça alors qu'eux-mêmes travaillent dans le numérique ? C'est bien la preuve que le numérique est néfaste de fait pour les enfants !* Non, ils sont juste bien placés pour savoir qu'il faut réguler les usages numériques et ne pas donner accès en permanence aux écrans. Et puis ça simplifie la tâche parentale (au moins le temps d'écrans est réduit pendant le temps d'école !). Et enfin, c'est très chic – et très couteux d'ailleurs - les écoles à l'ancienne avec du papier/crayon dans un milieu tout écran !

Les écrans présents dans les lieux éducatifs et culturels, les écoles, les médiathèques, les centres sociaux, permettent aux enfants et aux parents d'accéder à des lieux d'excellence. Pas d'excellence informatique mais d'excellence culturelle : à l'école, on utilise le numérique pour apprendre, en complément d'une pédagogie ; en médiathèque, on accède au numérique pour lire, partager, jouer ensemble à des jeux différents.

Il est toujours plus facile d'interdire que d'éduquer. Pourtant seule l'éducation progressive au numérique, intelligente et raisonnée, fera de vos enfants des citoyens avertis dans un monde où les écrans sont invasifs. D'autant que même si vous le souhaitiez, vos enfants ne pourront pas éviter les écrans : il y en a chez vos amis, dans les poches de leurs cousins, dans les gares et dans les rues.

Vous pouvez cependant rester attentifs aux pratiques et contenus numériques auxquels votre enfant a accès en dehors de la maison. N'hésitez pas à vous renseigner sur l'activité Jeu vidéo prévu à l'anniversaire de la petite copine. Demandez régulièrement à vos enfants s'ils regardent des vidéos – et lesquelles - avec leurs camarades à la sortie de l'école. Prévenez les parents de leurs amis que vous refusez qu'ils postent en ligne des photos de

vos enfants. Vérifiez auprès du centre de loisirs quel est le film programmé pour la sortie du mercredi suivant. Contrairement à ce que vous pensez peut-être cette attitude sera très bien comprise des autres adultes : c'est normal de poser des questions concernant son enfant et c'est normal de refuser des pratiques ou des contenus inadaptés à son enfant.

Tabletus propose de travailler cinq réflexes à avoir en permanence en tête, cinq clés éducatives qui vont vous permettre, à tout moment, de rester dans votre rôle de parent, et ce quel que soit l'âge de vos enfants : Choisir - Enquêter - Partager - Temporaliser - Alternier.

Cette petite histoire va vous permettre de mieux les comprendre :

Imaginez un enfant, une petite fille par exemple, qui rêve d'avoir un ballon. Ce serait son premier ballon, elle n'en a jamais eu à elle auparavant. Ses parents décident de lui en offrir un pour son anniversaire. Ils se rendent dans un magasin pour choisir le ballon le plus approprié : ils comparent la forme, la couleur, le style de ballon et la taille bien sûr. *Ils choisissent.*

Ils optent pour un gros ballon rond, multicolore, léger, une sorte de ballon de plage mais brillant, presque pailleté. Ils sont heureux d'imaginer l'effet assurément magique de ce ballon sur leur fille. Mais avant de l'acheter, ils se renseignent : ce sont des parents actuels ! Ils n'ont pas envie que le cadeau rêvé par leur fille ait été fabriqué par des enfants par exemple. Ils posent des questions au vendeur pour en savoir plus sur le fabricant du ballon multicolore et les matières qui le composent. *Ils enquêtent.*

Le lendemain, c'est le grand jour. Le jour de l'anniversaire de leur enfant. Leur fille est émerveillée par son cadeau. Et bien sûr, elle veut y jouer tout de suite. Elle se précipite dans la cour avec son gros ballon dans les bras pour le lancer vers le ciel. Mais très vite, elle appelle ses parents : jouer au ballon toute seule, ce n'est pas drôle ! Ses parents se prêtent de bonne grâce à l'exercice. *Ils partagent.*

Au bout d'une demi-heure de jeu, la petite fille s'essouffle. Elle veut pourtant continuer encore et encore. Tu pourras y rejouer un peu plus tard bien sûr mais il est bon de faire une pause pour ne pas t'épuiser. Il y a un temps pour tout, lui disent ses parents. *Ils temporalisent.*

Les jours suivants, la petite fille n'a qu'une idée en tête dès qu'elle franchit le seuil de la porte de la maison : jouer avec son ballon ! A tel point qu'elle en oublie toutes ses autres activités. Alors ses parents lui expliquent qu'elle ne peut pas jouer en permanence au ballon, il faut aussi qu'elle fasse ses devoirs, qu'elle lise sur sa tablette et qu'elle profite de sa famille et de ses amis : ils lui organisent un petit planning pour équilibrer ses journées. *Ils alternent.*

La prochaine fois que votre enfant vous demandera de lui acheter un outil numérique ou un jeu vidéo, de s'inscrire à un réseau social, de regarder la TV ou des chaînes en ligne, de faire de la tablette ou de vous emprunter votre smartphone, demandez-vous si vous avez bien choisi la ressource que votre enfant va voir ou utiliser. Dites-vous qu'en partageant ce moment numérique avec votre enfant, il l'appréciera encore plus. Pensez à lui rappeler l'importance d'alterner ses types d'activités et indiquez-lui le volume de temps autorisé, correspondant à sa capacité d'attention.

Ces réflexes, simples à acquérir, ne vous sont pas seulement destinés : transmettez-les dès leur plus jeune âge à vos enfants afin qu'ils deviennent, à tout petit pas, des citoyens numériques raisonnables et avertis.

Vous voilà d'excellents parents numériques : attentionnés, à l'écoute, aimant et posant des limites.

Pour aller plus loin

Comprendre l'état des connaissances scientifiques en matière d'écrans et d'enfants

Une interview vidéo de Jonathan Bernard, épidémiologiste à l'INSERM qui fait objectivement le point sur la réalité des connaissances scientifiques sur les écrans et les enfants

Trouver des ressources jeunesse pertinentes

Lumni.fr : des vidéos pédagogiques, des jeux, des documentaires en lien avec les programmes scolaires du primaire au lycée et dans toutes les disciplines. Une mine de vidéos pertinentes.

Geek junior : des sélections de chaînes Youtube, des actus et des jeux pour les jeunes

La Souris Grise : une sélection d'applications pour les enfants et la famille

Films pour enfants : des films indépendants accessibles gratuitement

Se repérer dans l'offre Jeux vidéo

Pedagojeux pour s'informer sur le jeu vidéo et connaître la classification PEGI

Préserver la vue des enfants

L'association nationale pour l'amélioration de la vue, rappelle dans ce PDF les règles pour protéger ses yeux quand on utilise des écrans

Comprendre l'effet « Lumière bleue »

Avec cette interview de Claude Gronfier qui explique comment la consultation tardive des écrans décale le sommeil

Naviguer autrement

Qwant Junior, un moteur de recherche sécurisé et sans pub pour les enfants

Duckduckgo, un métamoteur qui ne conserve pas les données personnelles

Protéger sa vie privée en ligne

Les conseils de la CNIL, 10 conseils pour rester net sur le Net

Expliquer l'actualité aux enfants

1 jour, 1 actu de Milan presse pour les 8/12 ans

Le petit Libé de Libération pour les 7/12 ans

Arte Junior : à partir de 10/12 ans

Décrypter l'info

Le décodex et les Décodeurs du Monde.fr pour estimer la fiabilité d'un site et vérifier les infos

Hoaxbuster, pour repérer les fausses informations du moment

Spécial bébés

Digital Baby, un site de la Fondation pour l'enfance, qui rappelle les grandes étapes de développement de l'enfant de moins de 3 ans, accompagnées de conseils numériques adaptés

L'AUTEURE

Laure Deschamps, journaliste, auteure et formatrice, spécialiste du numérique jeunesse, a fondé le site de la Souris Grise en 2010 afin de conseiller aux parents et aux professionnels des ressources numériques pertinentes. La Souris Grise est aujourd'hui une société de formations et d'animations culturelles qui compte un réseau de quinze formateurs et formatrices.

Laure Deschamps a également créé la démarche d'accompagnement de la parentalité numérique Tabletus en 2016 au regard des évolutions sociétales et à la demande de parents. Tabletus s'est concrétisé par des conférences grand public, financées par des lieux culturels ou sociaux, et par des formations afin de permettre aux professionnels de la culture, de la jeunesse, de la famille et du social, de comprendre les enjeux de la parentalité numérique, les débats sur le numérique et l'enfant et d'organiser leurs propres médiations auprès des familles.

RÉFÉRENCES

Les questions / réponses rapportées ici proviennent des rencontres, ateliers et conférences grand public Tabletus et se sont également nourries d'échanges avec les professionnels de la culture, du social et de l'enfance, lors des formations et journées d'études Tabletus. A partir de janvier 2019, Mathilde Mercier, éducatrice de jeunes enfants et conférencière, a rejoint le réseau Souris Grise et a commencé à animer également des rencontres parentales Tabletus.

Ces références d'interventions ne prennent pas en compte les nombreuses formations animées par Laure Deschamps sur les thèmes de la médiation des ressources numériques jeunesse ou intergénérationnelles livresques, éducatives ou ludiques où les questions de l'accompagnement de la parentalité numérique sont également toujours présentées et débattues.

- 1er décembre 2016 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Kayserberg
- 10 février 2017 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Francheville
- 21 février 2017 : Atelier parental Tabletus à Paris au centre d'animation Espace 19
- 24 février 2017 : Atelier parental Tabletus au centre social Roser à Aubervilliers
- 15 mars 2017 : Atelier parental Tabletus au centre social et culturel Hissez haut à Nanterre
- 31 mars 2017 : Rencontre parentale Tabletus à la Maison de quartier d'Orgemont à Argenteuil
- 27 avril 2017 : Conférence parentale Tabletus à l'Institut français du Royaume Uni de Londres
- 20 mai 2017 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque Jean Falala de Reims
- 8 juin 2017 : Formation professionnelle Tabletus à Laxou, à la Médiathèque Départementale de Meurthe et Moselle
- 16 juin 2017 : Atelier parental Tabletus à la Maison de quartier du centre-ville d'Argenteuil
- 27 juin 2017 : Conférence professionnelle à l'Abbaye de l'Epeau « Le grand méchant écran l'est-il vraiment ? » pour la journée d'études organisée par La Bibliothèque Départementale de la Sarthe
- 3 octobre 2017 : Conférence parentale Tabletus à l'Espace Parents de la CAF de Paris
- 14 octobre 2017 : Conférence parentale à la médiathèque Le Phare à Maurepas
- 1er décembre 2017 : Formation professionnelle Tabletus pour le Clavim à Issy les Moulineaux

- 20 janvier 2018 : Conférence parentale Tabletus à la ludo-médiathèque de Chassieu
- 1er février 2018 : Conférence parentale Tabletus à destination des salariés Maif à Niort
- 4 février 2018 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Nancy
- 5 février 2018 : Formation professionnelle Tabletus pour les bibliothécaires et professionnels de l'enfance de Nancy
- 10 mars 2018 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque Jules Verne de Houilles
- 16 mars 2018 : Conférence parentale Tabletus à l'Espace Jeunesse et Familles à Eaubonne
- 17 avril 2018 : Conférence parentale Tabletus au collège de Montrésor en Indre et Loire
- 3 et 4 mai 2018 : Formation professionnelle Tabletus et Ateliers numériques jeunesse pour les médiathèques de Villeurbanne
- 4 et 5 juin 2018 : Ateliers parentaux Tabletus pour les salariés de la Caf de Paris
- 28 et 29 juin 2018 : Formation professionnelle Tabletus et Ateliers numériques jeunesse pour les médiathèques de Villeurbanne
- 27 septembre 2018 : Formation professionnelle Tabletus à Paris organisée par la Souris Grise
- 12 octobre 2018 : Formation professionnelle Tabletus à Mayenne
- 13 octobre 2018 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque d'Evron
- 18 octobre 2018 : Conférence parentale Tabletus pour la ville de Bois-le-Roi
- 13 novembre 2018 : Conférence parentale dans le cadre de l'événement Familles [dé]connectées à Gap
- 21 novembre 2018 : Conférence parentale Tabletus à médiathèque de La Ferté Alais
- 27 novembre 2018 : Conférence parentale Tabletus à Saint Priest organisée par l'association des parents d'élèves de l'école Mi-Plaine
- 5 décembre 2018 : Conférence parentale Tabletus à l'espace Clair de lune à Ernée
- 15 décembre 2018 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Vitrolles
- 12 janvier 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque André Malraux à Strasbourg
- 6 février 2019 : Ateliers parentaux Tabletus à la demande de la ville de Bagneux
- 15 février 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Lons-le-Saunier
- 23 mars 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Leuville-sur-Orge
- 29 mars 2019 : Conférence parentale Tabletus à Chinon dans l'école Mirabeau

- 4 avril 2019 : Conférence professionnelle Tabletus pour les professionnels de Moselle et Madon
- 7 avril 2019 : Conférence parentale Tabletus au Palais de la médiathèque à Puteaux
- 15 avril 2019 : Conférence parentale Tabletus à Champs-sur-Marne organisé par le centre social Georges Brassens
- 16 mai 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Saint-Marc-le-Blanc
- 17 mai 2019 : Conférence professionnelle Tabletus dans le cadre du festival Sans décoder à Dompierre-les-Ormes
- 24 et 25 mai 2019 : Conférences parentales Tabletus à Beaulieu-sur-Layon et Saint-Macaire-en-Mauges
- 28 mai 2019 : Formation professionnelle Tabletus à Auch pour la médiathèque Départementale du Gers
- 27 juin 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Marolles-en-Hurepoix
- 1er juillet 2019 : Formation professionnelle Tabletus à Paris organisée par la Souris Grise
- 26 septembre 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque centre Issy-les-Moulineaux
- 26 septembre 2019 : Journée d'études Tabletus, organisée par la médiathèque Départementale du Nord
- 11 octobre 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque d'Orliénas
- 23 octobre 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque d'Etrepagny
- 23 novembre 2019 : Conférence parentale Tabletus à la médiathèque de Ménucourt
- 19 décembre 2019 : Journée d'études Tabletus et Réseaux sociaux à Macon, en Saône et Loire

LES ENFANTS ET LES ÉCRANS

Dialogue avec les parents

Ce dialogue est issu de trois ans de conférences, rencontres participatives et ateliers menés dans toute la France auprès de parents. Il répond et déconstruit les principales préoccupations exprimées par les participants :

« Mon fils en sait plus que moi. Comment l'accompagner ? »

« Ma fille passe son temps les écrans : c'est infernal ! »

« De toutes façons, c'était bien mieux avant ! Les écrans, ça dénature l'enfance ! »

« Ce sont des jouets de leur époque. »

« C'est quand même une super nounou ! »

« J'ai bien passé mon temps à regarder la TV, moi ! »

Comprendre et décortiquer les **questionnements de la parentalité numérique** permet d'apporter des **réponses objectives et des conseils concrets aux parents** sans louer ni diaboliser les écrans. Car tout est question d'usages adaptés et de bon équilibre. Et avec quelques bons réflexes, chaque parent a la capacité d'accompagner ses enfants sereinement dans le monde numérique.



Laure Deschamps est journaliste, auteure et formatrice, spécialiste du numérique jeunesse. Elle a fondé le site de la Souris Grise en 2010, aujourd'hui organisme de formations et d'animations culturelles, et la démarche d'accompagnement de la parentalité numérique Tabletus en 2016 au regard des évolutions sociétales et à la demande de parents, perdus par des discours diabolisateurs vides de sens. Elle a également publié en 2011 « L'enfant et la tablette – Genèse du livre numérique jeunesse » et en 2015 et 2016 « Le guide des meilleures applications pour les enfants ».