



## Parcours e-Junior

Fiche conseils à destination des parents associée au parcours

# MON RAPPORT AUX ÉCRANS

Parcours développé en collaboration avec TRALALERE, opérateur en France d'Internet sans Crainte, programme national de sensibilisation pour donner aux jeunes une meilleure maîtrise de leur vie numérique, soutenu par la Commission européenne.



# MON RAPPORT AUX ÉCRANS

Avec une moyenne de 6 écrans par foyer, le numérique fait partie intégrante de nos vies. Savoir gérer son temps d'écran, adopter des activités numériques adaptées à son âge et savoir varier ses loisirs, ce n'est pas toujours facile pour les enfants comme pour les adultes qui les accompagnent. C'est normal, nous sommes la première génération d'adultes à être confronté à l'éducation numérique des enfants !

## Les objectifs pédagogiques du parcours

Avec Sam, Zoé et Misso, les enfants vont :

- S'interroger sur leurs propres usages des écrans et d'Internet
- Repérer les usages excessifs et leurs impacts sur leur vie
- Apprendre à gérer leur temps d'écran de façon raisonnée

## Les messages-clés

- Avec ou sans écran, l'important est de bien équilibrer les activités.
- Tu n'arrives pas toujours à décrocher des écrans ? Demande de l'aide à tes parents.
- Pour un bon sommeil, pense à éteindre les écrans 1h30 avant de te coucher.
- Les activités numériques se partagent aussi avec ta famille ou tes amis.

## Quelques conseils pour accompagner les enfants

- **Le temps consacré aux écrans peut avoir un impact sur la qualité du temps passé ensemble.**  
**Que faire ?** On peut décider tous ensemble d'arrêter les écrans le temps des repas et des activités collectives, pour partager pleinement ce moment tous ensemble.
- **On ne voit pas toujours le temps passé devant un écran et il est difficile pour un enfant d'évaluer et doser ce temps passé.**  
**Que faire ?** Utiliser un emploi du temps et des crédits temps peut être une bonne manière d'aider les enfants à matérialiser le temps passé et organiser leur temps d'écran : télévision, jeux vidéo, vidéos...
- **La lumière bleue des écrans nous maintient en éveil et ralentit l'endormissement.** Quand il y a un écran dans la chambre, les enfants perdent en moyenne 30 min de sommeil chaque nuit.  
**Que faire ?** Installer un « couvre-feu digital » au moins 1 heure avant le coucher permettrait de rétablir un cycle de sommeil correct.
- **Les écrans sont souvent un sujet de conflit entre adultes et enfants,** alors que nous pouvons tous nous enrichir de nos expériences numériques.  
**Que faire ?** Instaurer des moments de partage de vos bonnes découvertes numériques : un nouveau jeu en ligne, une vidéo amusante ou une actualité insolite ? C'est un bon moyen découvrir ce que font les enfants sur leurs écrans, d'échanger sur leurs pratiques et leur apporter des conseils dans un moment complice, plus propice à l'écoute.

## Pour aller plus loin

- **Le dossier Parentalité numérique du site Internet sans crainte**, le programme national de sensibilisation aux bons usages d'Internet : plein de conseils pour accompagner les parents.  
<https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/parentalite-numerique>
- **Le guide de la Famille Tout écran du Clemi**  
<https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran-1.html>

## Activité de prolongement

Les enfants ont tendance à se tourner vers les écrans quand ils s'ennuient.

Pour ne plus être à court d'idées pour s'occuper, vous pouvez fabriquer avec vos enfants une boîte à activités. A partir d'une boîte à mouchoirs ou d'un emballage en carton, écrivez ou faites-leurs écrire, sur des petits bouts de papier, des idées d'activités hors numériques qu'ils apprécient, puis glissez-les dans la boîte. Dès qu'un enfant s'ennuie ou qu'il a épuisé son temps d'écran, il pioche dans la boîte pour trouver une bonne idée d'activité. Le caractère ludique de la démarche et l'effet de surprise ajouteront de la motivation à s'impliquer dans l'activité piochée. Et la boîte peut s'enrichir continuellement de nouvelles idées.

La création et la décoration de la boîte, la rédaction des idées sont déjà des activités créatives qui plairont aux enfants. Vous pouvez même imaginer plusieurs boîtes : une pour les activités en solo, une pour les activités frères/sœurs, une pour celles en famille...