

(/)

## Association de parents d'élèves de l'enseignement libre

Accueil (/) COVID-19 (covid-19.html) Le confinement et les écrans

---

### L'UTILISATION DES ÉCRANS PENDANT LE CONFINEMENT

---

**Exercices scolaires, cours en ligne, jeux, conversations avec ses amis... En confinement, les écrans font plus que jamais partie de notre vie quotidienne. Entre surveillance et lâcher prise, quelles attitudes peuvent adopter les parents ?**

#### DE 3 À 10 ANS

Les conseils de Catherine de Coppet, journaliste, auteure de *Internet, collection Mes petites questions (Milan)*.



#### Trouver la juste mesure

Il s'agit de ne pas se perdre dans les écrans, donc d'en réguler la durée, avec une certaine souplesse, compte tenu des circonstances. Établir si possible un emploi du temps en répartissant les temps d'écran pour le travail scolaire, et celui des loisirs. Maintenir les règles habituelles : pas d'écran à table (valable pour toute la famille), **limiter les temps d'écran** avec des consignes claires, veiller

à ce que les plus petits regardent uniquement les écrans qui leur correspondent en prévenant les plus grands, pas d'Internet en autonomie avant 11-12 ans/appliquer [la règle 3-6-9-12 préconisée par Serge Tisseron](#)

(<https://sergetisseron.com/blog/la-regle-3-6-9-12-relayee-par-l/>). A éviter : laisser l'enfant seul avec un écran au-delà de 20h00, mettre les informations en continu (le contact avec l'info une fois par jour est suffisant).

## Partager l'écran

Exercice de calcul mental ou jeu, il est important que l'écran soit partagé le plus souvent possible. Plus l'enfant est jeune, plus l'adulte doit l'accompagner et ne pas le laisser en totale autonomie. C'est aussi l'occasion de communiquer et de partager ces moments avec les autres membres de la famille. Ne pas hésiter à explorer d'abord sans les enfants les ressources (scolaire ou loisir, film, web, jeux etc), avant de les proposer : cela permet ensuite d'avoir une idée précise de ce à quoi s'occupent les enfants une fois devant l'écran, et de pouvoir en faire un objet de discussion, de dialogue.

## Varier les modalités d'usage

Films, histoires racontées en podcasts, albums à composer soi même, cours de Kung Fu... (une occasion pour vous de découvrir cet art martial ?), faire des recherches sur Internet... à condition de les encadrer. Autant d'opportunités d'éduquer ses enfants aux écrans et de ne pas subir la technologie mais au contraire d'en découvrir toutes les ressources. Des activités à organiser bien sûr dans la limite de votre emploi du temps.

## Ménager du temps sans écran

On peut faire des maths en réalisant une recette de cuisine ou en jouant à un jeu de société. Privilégier les conversations audio aux conversations vidéo. Aux adultes de montrer l'exemple !

## CHEZ LES ADOS

**Les conseils de Michaël Stora, psychologue, psychanalyste, fondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines, auteur de *Et si les écrans nous soignaient, psychanalyse des jeux vidéo et autres plaisirs numériques (Erès)*.**



### De l'apaisement

« Etre adolescent en période de confinement n'est pas une mince affaire. Souvenons-nous de notre propre adolescence ! Eux aussi sont contraints de mettre de côté ce qui pour eux est fondamental, les liens bien réels qu'ils ont avec leurs amis et se limiter à Internet. Les parents doivent donc essayer d'abaisser leur niveau de surveillance afin de jouer la carte de l'apaisement familial. »

### De l'exigence

« Il ne s'agit pas pour autant de laisser de côté toute forme d'autorité mais de maintenir une exigence qui se devait d'être déjà là afin de rendre possible le partage d'une vie familiale respectueuse des uns et des autres. Les écrans, oui mais pas jusqu'à quatre heures du matin. Les adolescents ont besoin de sommeil ! Trop d'écrans tue l'écran. Aux parents d'imprimer un rythme qui est celui de la famille et de donner un cadre qui fait sens. Des repas ensemble, des conversations sur des thèmes que l'on aborde plus rarement : la politique, la philosophie, l'art... tous les sujets qui projettent l'adolescent vers son devenir. »

## **De la confiance**

« Les adolescents sont en ce moment énormément occupés par leur travail scolaire et beaucoup d'entre eux d'ailleurs sont plus investis, plus productifs. L'écran devient donc un espace de récréation et de défolement nécessaire. C'est sans doute le bon moment pour partager nos écrans avec eux, regarder ensemble une vidéo sur YouTube, jouer aux jeux vidéo... ce qui était un enjeu d'autorité devient source de coopération. Peut-être que cette période dont nous ne savons pas combien de temps elle durera va permettre de renforcer la communication et la dynamique familiale. »

*Propos recueillis par Sylvie BOCQUET*

## **CE QUE LE CONFINEMENT NOUS APPREND SUR LES PRATIQUES DE NOS ADOS**

**3 questions à Virginie Sassoon, responsable du Pôle Labo du Clemi (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information)**

***Que nous apprend le confinement sur les pratiques de nos ados ?***

**Virginie Sassoon :** Les parents vont sans doute s'apercevoir que les pratiques des adolescents sur les écrans sont multiples : récréatives, créatives, documentaires, scolaires... Gardons nous d'énoncer des généralités sur les pratiques des jeunes car elles sont plus variées qu'on ne le croit.

***Quels sont les défis ?***

**V. S. :** S'intéresser à ce qu'ils font car ils ont besoin de nous pour en parler. S'interroger avec bon sens sur la façon de créer du lien autour des écrans.

***Un autre défi est celui de lutter contre la désinformation, comment s'y prendre ?***

**V. S. :** Il y a notamment une désinformation scientifique massive. Il convient de s'interroger sur ce qu'est une information, qui la fabrique. Qui me parle ? Il faut toujours se questionner sur les motivations de la source : Informer ? Emouvoir ? Alerter ? Et surtout réfléchir avant de partager ! Ce sont aujourd'hui des réflexes indispensables pour éviter la propagation des fake news.

## **LIENS UTILES**

**Le CLEMI - Activités à réaliser en famille**

<https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/activites-en-famille.html>  
(<https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/activites-en-famille.html>)

**Le CLEMI - Groupe Facebook pour accompagner et conseiller les parents**

<https://www.facebook.com/groups/Famille.SPMM2020/>  
(<https://www.facebook.com/groups/Famille.SPMM2020/>)

**Apprendre à s'informer**

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

---

## **A LIRE AUSSI**

**FAMILLE & ÉDUCATION N° 527 (FAMILLE-EDUCATION/LE-MAGAZINE-FAMILLE-EDUCATION/TOUS-LES-NUMEROS/FAMILLE-EDUCATION-N-527.HTML)**

Erans rois

**FAMILLE & ÉDUCATION N° 526 (FAMILLE-EDUCATION/LE-MAGAZINE-FAMILLE-EDUCATION/TOUS-LES-NUMEROS/FAMILLE-EDUCATION-N-526.HTML)**

Esprit critique es-tu là ?

