



# Naviguer dans l'univers des écrans, pas si facile pour les familles !

**un atelier participatif qui favorise le dialogue et l'échange entre l'enfant et le parent**

## Descriptif

Pour les parents qui se questionnent sur l'opportunité d'offrir un natel à leur enfant... pour les enfants qui sollicitent leur parent pour avoir un natel... L'univers des écrans vous fait peur ? Vous ne vous sentez pas rassurés ?

Plusieurs parents se questionnent et peuvent avoir des inquiétudes quant à l'arrivée du premier téléphone portable chez l'enfant. À la suite de plusieurs sollicitations, Promotion santé Valais (PSV) propose sous la forme d'un atelier participatif parents-enfants un soutien pour dialoguer sur la place des écrans dans la famille. Le natel, de manière plus large l'éducation numérique, sert de porte d'entrée pour l'atelier qui vise à soutenir les relations positives entre enfants et parents.

Cet atelier de 2 heures invite les familles (minimum 1 parent avec un ou plusieurs enfants dès la 6H) à dialoguer et échanger sur le sujet de l'éducation numérique en présence d'une infirmière scolaire et d'un-e animateur/-trice en promotion de la santé et prévention.

## Objectifs

- ⇒ Favoriser le dialogue entre enfants et parents sur le thème des écrans
- ⇒ Acquérir des compétences pour l'éducation numérique en famille
- ⇒ Informer des messages en lien avec l'éducation numérique
- ⇒ Accompagner chaque famille à trouver sa stratégie dans l'usage des écrans

## Public-cible

Les familles : minimum 1 parent avec un ou plusieurs enfants dès la 6H<sup>1</sup>

## Format de l'atelier

- **Phase d'accueil des participant-e-s** : accueil convivial et chaleureux autour d'un goûter par exemple. Il s'agira de créer un climat propice à l'échange, et de faire baisser les éventuelles tensions.
- **Jour et horaire** : cette activité est envisagée comme un moment en famille. Dans le cadre extra-scolaire, le vendredi soir ou le dimanche après-midi pourraient être des moments qui permettraient de réunir la famille. Dans le cadre d'un atelier organisé avec l'école, à définir avec l'établissement.
- **Lieu** : idéalement un lieu avec de l'espace, qui symbolise la rencontre et l'échange dans l'école, avec min. 2 salles distinctes (voir 3 si deux petites pour les travaux en groupe et une grande pour les plénières)
- **Durée** : format de minimum 2h à privilégier
- **Animation de l'atelier** : minimum 2 personnes sont nécessaires pour l'animation et la gestion des deux groupes. Idéalement, nous proposons un modèle de co-animation :

- 1 infirmière scolaire
- 1 animateur/-trice en promotion de la santé et prévention

---

<sup>1</sup> Cette tranche d'âge a été choisie car l'âge médian d'obtention du premier natel est de 9 ans et 11 mois (MIKE, 2019). Selon cette même étude, 47% des enfants entre 6 et 13 ans possèdent un smartphone.

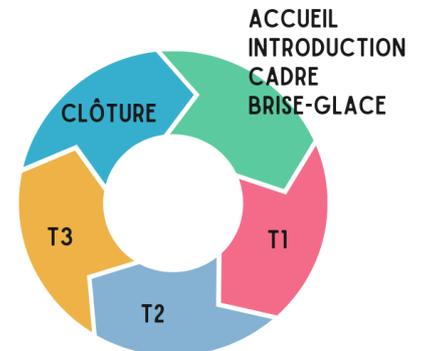
Nous recommandons également vivement la présence d'une personne ressource interne à l'école (enseignante, médiateur/-trice, resp. en éducation numérique, etc.)

## Déroulement

L'atelier participatif tel qu'il a été conceptualisé se déroule en 3 temps distincts avec une phase d'introduction et de conclusion.

### Introduction : l'importance de l'accueil

Dans cette préface, les intervenant-e-s se présentent et clarifient le contexte d'intervention. Les objectifs de l'atelier devront clairement être explicités sur ce que l'atelier est et ce que l'atelier n'est pas. L'activité « brise-glace » permet d'instaurer en lien de confiance dans le groupe et d'entrer délicatement au cœur de la thématique.



### Temps 1 : « Une histoire de représentations... »

Pour ce premier temps, l'objectif est de travailler sur les représentations. Nous constituons deux groupes : les parents d'un côté et les enfants de l'autre. Chaque groupe réfléchit à « *quand tu penses à natel/aux écrans, tu penses à quoi ?* ». Ensemble, chaque groupe réalise une œuvre collective (dessin, collage, bricolage, etc.) illustrant ses représentations sur une grande feuille.

Dans le groupe des parents, évoquer leurs représentations permet de verbaliser les peurs et les opportunités quant à l'utilisation du natel par l'enfant. Dans le groupe enfants, les représentations sont explicitées grâce aux questions de relance suivantes : qu'est-ce que ça m'apporte ? qu'est-ce qui me déplaît ? c'est quoi ma vie avec le natel ? c'est quoi ma vie sans natel ? etc.

Nous travaillons ainsi sur les besoins (est-ce que le natel est vraiment le moyen de répondre à mes besoins ?), les opportunités et les risques. Après le temps de travail en groupe, un partage en plénière est prévu pour confronter les différentes représentations. Les participant-e-s volontaires présentent leur réalisation artistique aux autres. Ce retour permet de verbaliser les peurs, les risques mais aussi les opportunités quant à l'utilisation des outils numériques liés à la perception de chacun.

Les animateurs/-trices cherchent au fil des discussions à conscientiser les besoins respectifs de chacun tout en y ajoutant des messages clés d'éducation numérique permettant de donner quelques repères aux familles.

- ✓ Faire émerger les représentations autour du natel ou des outils numériques
- ✓ Echanger autour des besoins respectifs des enfants et des parents

### Temps 2 : « Dans notre famille... »

Chaque famille se réunit pour dialoguer sur l'utilisation des outils numériques au sein de leur famille. Pour commencer, les membres de la famille peuvent prendre un temps individuel d'auto-réflexion sur :

1. Comment est-ce que je me sens par rapport aux échanges qui ont eu lieu ?
2. Qu'est-ce que je comprends de mes parents/enfants ? Qu'est-ce qui m'interpelle ?
3. Qu'est-ce que je pourrais faire moi pour que, en famille, ça se passe bien avec les outils numériques ?

Ensuite, ils réfléchissent ensemble à « quel pas allons-nous faire ? »



Pendant ce temps d'échange, les participant-e-s peuvent sortir en plein air, marcher, bouger, etc. Les animateurs/-trices sont là en soutien au besoin. Il est proposé aux familles de symboliser le ou les pas sur lesquels elles s'engagent (charte, feuilles, feutres, peintures, etc.)

- ✓ Identifier le ou les pas sur lesquels tous les membres de la famille s'engage

### **Temps 3 :** « Partage de ressources »

Les familles partagent ce qu'elles ont découvert dans leur famille et le pas sur lequel elles se sont mis d'accord. Les ressources sont ainsi collectivisées et chacun peut enrichir sa vision.

- ✓ Collectiviser les ressources

### **Conclusion :** la clôture du groupe

Pour clôture l'atelier, les participant-e-s peuvent être invités à partager en un mot « avec quoi je repars ? ». Cela peut être une émotion, un sentiment, une connaissance, une envie, etc. Nous pouvons également :

- Montrer la vidéo de fin de conclusion « être parent à l'heure du numérique » (5')
- Faire découvrir le site d'éducation numérique et infos en 2 mots de la stratégie
- Mettre à disposition des flyers et guide Addiction Suisse.

## Liens

[Education numérique :: Promotion santé Valais \(promotionsantevalais.ch\)](https://www.actioninnocence.org/)

Fondation qui propose du matériel pour les parents, professionnel-le-s, enfants et adolescent-e-s pour un bon usage des écrans sur <https://www.actioninnocence.org/>

Portail d'information consacré à la promotion des compétences numériques pour les parents et professionnel-le-s sur [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

Ressources en ligne pour les parents sur [www.monado.ch](http://www.monado.ch)

Site d'information, d'aide et d'échanges pour les jeunes sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

## Références

Waller, G., Suter, L., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., Martel, N. & Süss, D. (2019). *MIKE - medien, interaktion, kinder, eltern : Ergebnisbericht zur Mike-Studie 2019*. Zürich : Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. [https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/mike/Bericht\\_MIKE-Studie\\_2019.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/mike/Bericht_MIKE-Studie_2019.pdf)

Külling, C., Waller, G., Suter, L., Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. (2022). *JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse*. Zurich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. [https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/26216/6/2022\\_ZHAW\\_JAMES-Ergebnisbericht\\_FR.pdf](https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/26216/6/2022_ZHAW_JAMES-Ergebnisbericht_FR.pdf)

Kassam, S. & Ferrari, R. (2020). *Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescent-e-s. Concepts-clés, revue de littérature et état des lieux des pratiques*. Neuchâtel : Institut de recherche et de documentation pédagogique - IRDP. <https://www.irdp.ch/institut/effets-exposition-e-crans-enfants-adolescent-e-s-3463.html>

Voide Crettenand, G., (2020). *Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel-le-s*. Editeurs : santépsy.ch, #MOICMOI, MindMatters. [https://moicmoi.ch/wp-content/uploads/2020/11/promouvoir\\_la\\_sante\\_psychique\\_des\\_adolescents-annexes.pdf](https://moicmoi.ch/wp-content/uploads/2020/11/promouvoir_la_sante_psychique_des_adolescents-annexes.pdf)

Duflo S., (2016). *Mon enfant face aux écrans. 4 pas pour mieux avancer*. Noisy-Le-Grand : centre médico-psychologique, pôle 93|05. Etablissement public de santé Ville-Evrard. <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-e-crans-conseils-pratiques/>

Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2018). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. United Kingdom : Guilford Publications. [https://www.google.com/books/edition/Self\\_Determination\\_Theory/th5rDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.com/books/edition/Self_Determination_Theory/th5rDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)

## Contacts

Véronique Dorsaz  
027 566 71 75  
veronique.dorsaz@psvalais.ch

Tamara Tenud  
027 329 63 42  
tamara.tenud@psvalais.ch