



Parentalité numérique

Bien vivre avec les écrans : 5 temps pour le **numérique** en famille



La **gestion des écrans et des usages numériques** au sein des familles occasionne des débats passionnants et passionnés. Quelle posture adopter en tant que parent ? Quelles ressources mobiliser pour **favoriser le dialogue** avec les enfants et réguler leurs usages des écrans et du numérique ?

La proposition suivante repose sur **5 temps** pour accompagner le développement d'une posture équilibrée et durable conjuguant bienveillance et cadre, pour **faire des technologies numériques un élément positif de la vie familiale**. Elle s'adresse aux parents, grands-parents, enfants, personnels d'éducation et personnels d'associations.

Temps 1 : Informations et conseils utiles pour gérer les écrans

⌚ Conférence participative

⌚ 1h30

👤 40 participants max.

La place des écrans est largement questionnée au sein des familles. Cette conférence participative permettra de découvrir les rouages des applications qui captent l'attention des enfants. Une sélection de ressources utiles au développement d'un usage raisonnable des écrans sera remise à chaque participant à l'issue de la rencontre.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de réengagement des algorithmes dans les applications.
- Identifier les impacts des écrans, selon les âges et stades du développement, sur le sommeil, l'attention, et les apprentissages.
- Différencier les usages passifs, solitaires et à risque, des usages créatifs et éducatifs des écrans.

Temps 2 : Partage d'expériences et d'outils de paramétrage utiles au quotidien

⌚ Echanges de pratiques autour d'une activité ludique, et accompagnement dans la manipulation des paramètres du smartphone

⌚ 1h30

👤 10 participants max.

Ce café-parents accompagne les usagers dans leur réflexion et développe leurs compétences numériques. Ils sont guidés individuellement dans la configuration de paramètres de régulation et d'outils de contrôle parental.

Objectifs :

- Comprendre les pratiques informationnelles, médiaques et créatives des enfants et adolescents.
- Évaluer la cohérence entre valeurs éducatives et pratiques numériques.
- Maîtriser la configuration des paramètres de régulation et les outils de contrôle parental dans le smartphone et l'ordinateur.



Temps 3 : Développer la posture modélisante du parent

⌚ Atelier collaboratif avec un jeu de plateau et un accompagnement à la réalisation d'une charte numérique et d'une activité créative

⌚ 1h30

👤 15 participants max.

Cet atelier ludique et créatif encourage la création d'habitudes numériques plus vertueuses à partir de l'élaboration d'une charte familiale personnalisée. Et pour inciter toute la famille à prendre des pauses déconnectées, les participants customisent une boîte Croc'écrans pour y déposer smartphones et tablettes.

Objectifs :

- Collaborer entre parents pour élaborer des pistes d'action éducatives, et adopter une posture plus équilibrée.
- Rédiger et tenir des règles claires sur les usages des écrans au sein de la famille.

Temps 4 : Education aux médias et à l'information

⌚ Conférence participative

⌚ 1h30

👤 50 participants max.

La désinformation et autres théories du complot font recette sur internet. Dans ce contexte, cette conférence participative propose des clés pour accompagner les enfants dans le développement de leur esprit critique, leur permettant ainsi de naviguer prudemment dans l'océan d'informations qui les entoure.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de la désinformation et savoir les décrypter en famille pour accompagner le développement de l'esprit critique de l'enfant.
- Renforcer la capacité de l'enfant à s'affirmer et à se protéger face aux risques numériques (cyberviolences et le cyberharcèlement).

Temps 5 : Education aux IA

⌚ Conférence

⌚ 1h30

👤 50 participants max.

ChatGPT, Midjourney, Copilot... Ces intelligences artificielles fascinent les enfants et bouleversent leur façon d'apprendre. Comment transformer ce défi en opportunité ? Cette conférence outille les parents pour leur permettre d'accompagner leur enfant dans un usage éthique et constructif de ces technologies, au service de leur réussite scolaire.

Objectifs :

- Comprendre les enjeux et le fonctionnement des IA génératives.
- Acquérir des repères pour encadrer l'utilisation des IA par les enfants.
- Développer le regard critique et éthique des enfants sur ces outils.