

Croc'Écran

Le PETIT GUIDE
pour bien vivre
avec LES ÉCRANS

En
famille!

Pour comprendre
les enjeux et savoir
où s'informer



Avec le

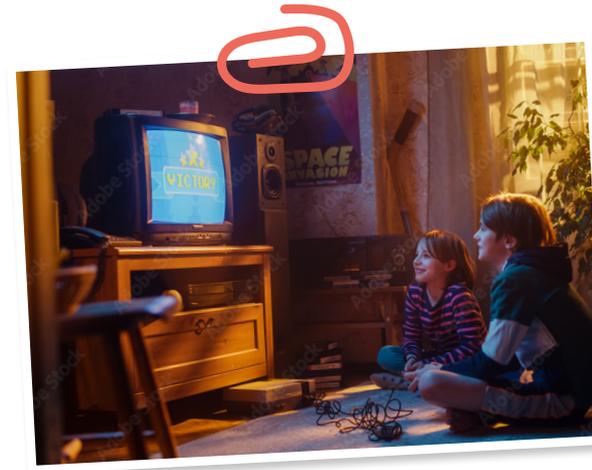
Croc'Écran

ne ratez aucun moment !

Comme toute révolution, le numérique induit de nombreux bouleversements.

Il nous place, nous, parents, face à des défis inédits. Parmi eux, il est en un de taille : **comment trouver une place aux écrans, qui ne grignote pas la vie familiale mais, au contraire, l'enrichit ?** Quel est le bon dosage pour nos enfants, mais aussi pour nous ? C'est tout l'enjeu du Croc'Écran : accompagner ces usages de façon ludique et déculpabilisante, en embarquant toute la famille dans l'aventure.

Nathalie Becht, directrice de Bayard Jeunesse



Comment les écrans se sont-ils installés dans notre famille ?

Depuis la première émission de télévision (1935), au fil des décennies, les écrans se sont diversifiés. Les ordinateurs, les smartphones et les tablettes se sont démocratisés. Et nous voici avec la TNT et les écrans individuels, que les membres de la famille utilisent ensemble ou individuellement. Dans le même temps, les plateformes et les médias ont multiplié les offres gratuites ou payantes proposant de nouveaux contenus en permanence, pour attirer de plus en plus d'utilisateurs.



Qu'est-ce que cela change pour les enfants ? Pour les parents ?

La question de la place des écrans dans nos foyers se pose dans toutes les familles. Pour les enfants, les écrans sont source d'apprentissage, de récréation. Pour les plus grands, ils offrent une possibilité de communication permanente. Nous-mêmes, parents, avons parfois du mal à nous en détacher tant leurs usages nous sont devenus indispensables. **Reconnaissons que les écrans nous ôtent des temps de lecture, partagée ou non, des temps de jeux, des temps familiaux.** Alors, à partir de quel âge peut-on les autoriser ? Pendant combien de temps ? Pour quels usages ? Comment éduquer plutôt qu'interdire ?

Les différents types d'écrans et leurs usages

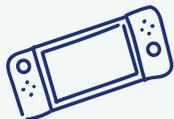


Écrans passifs

Subir ou agir, choisissons nos usages !



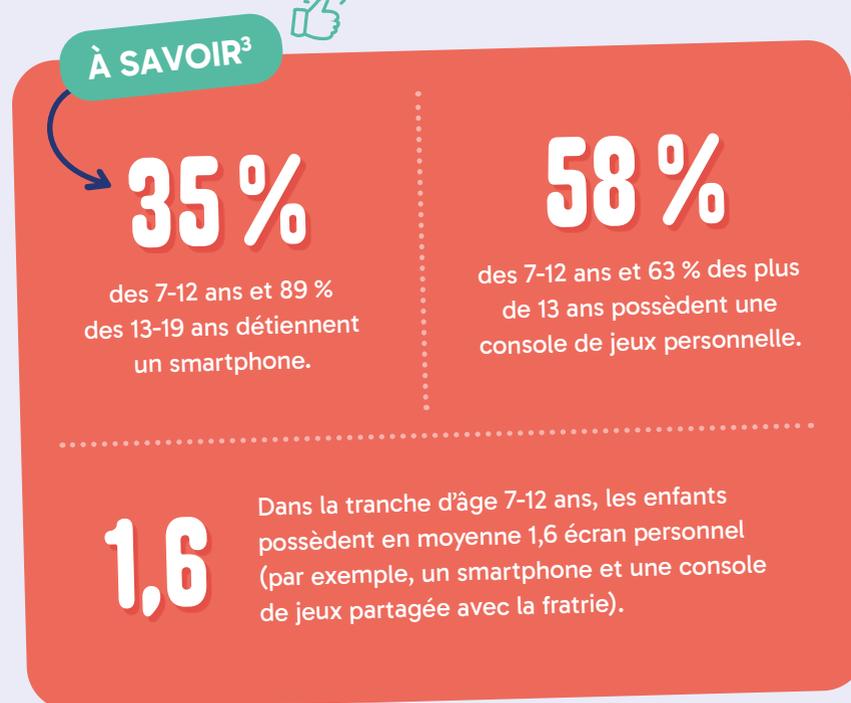
En France, chaque foyer (4 personnes) possède environ 10 appareils numériques avec écrans¹. Certains induisent des usages passifs, comme regarder la télévision ou visionner en streaming : le contenu en flux est alors consommé de façon un peu « subie ». Au contraire, les usages interactifs, possibles sur les smartphones, les tablettes, les consoles et aussi avec les objets connectés (montres, assistants vocaux type Alexa) favorisent les interactions et les sollicitations.



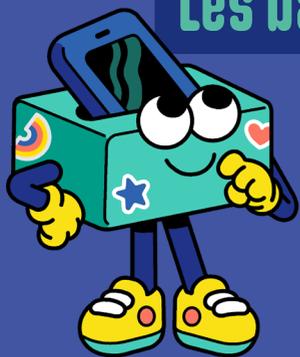
Écrans interactifs



Objets connectés



Les balises du numérique



Quel contenu pour quel âge et pour quelle durée ? Les scientifiques nous répondent.

Avant 3 ans

Pour Grégoire Borst, professeur de psychologie et de neurosciences cognitives de l'éducation, il faut limiter les écrans autant que possible. Souvenons-nous que **le langage, la motricité, l'attention et la concentration se développent grâce aux interactions**. Alors on privilégie les histoires, les jeux, les activités créatives, les sorties. Et si on s'aventure avec nos petits du côté des écrans, restons toujours avec eux.



Entre 3 et 6 ans

Grégoire Borst insiste sur l'importance de bien choisir les contenus. C'est contraignant, admet-il, mais c'est indispensable. Et n'oublions pas que **nos petits grandissent grâce à la variété des activités que nous leur proposons**. L'écran reste une possibilité, pas l'exclusivité !



Entre 6 et 10 ans

À partir de 6 ans, Grégoire Borst considère que nous pouvons laisser notre enfant en autonomie sur un écran en posant des limites de temps. **On établit donc des règles et on en discute avec l'enfant, pour les lui expliquer**. Pas pour les modifier. L'autonomie concerne des programmes ou des applis dédiées, comme Okoo ou Bayam. On peut aussi l'initier aux jeux vidéo,

en commençant par ceux, comme Minecraft, qui développent créativité, logique, collaboration et résolution de problèmes. Il convient toujours de vérifier que le contrôle parental est bien installé. Et on supprime l'autoplay, cette fonction qui fait s'enchaîner les programmes. **Surtout, l'écran est banni au moment du dîner et au moins une heure avant le coucher.**



À partir de 10 ans

À 10 ans, sauf s'il existe un besoin absolu, optez plutôt pour un téléphone sans datas, qui permet de passer des appels et recevoir des SMS. Vers 12-13 ans, le smartphone peut faire son apparition, mais sans débauche d'applis. D'ailleurs, un enfant n'a pas à être présent sur les réseaux sociaux avant 15 ans. **Surtout, il faut maintenir la discussion, échanger sur ce que l'enfant regarde, et sur ce que nous, nous regardons**. Parlons aussi d'internet, de la nécessité de vérifier les informations, **de sa future présence sur les réseaux sociaux** (paramétrage en mode privé activé !).



La technoférence et la qualité de présence



L'importance de la déconnexion !

Éloigner les téléphones, ranger les tablettes, s'écarter de l'ordinateur... Offrir à soi et aux siens des moments de déconnexion, c'est gagner en qualité dans les relations familiales.

Être pleinement avec son enfant, c'est important pour lui comme pour nous

Si l'on a un peu trop le nez sur nos écrans, nos enfants risquent de nous percevoir comme moins chaleureux et moins patients que d'habitude, souligne la psychologue clinicienne Marie Danet. De notre côté, quand nous réalisons la façon dont les écrans nous accaparent, nous culpabilisons. Or, note la spécialiste, il n'y a rien de plus contreproductif que la culpabilisation. Mieux vaut lui préférer l'action ! Et il y a plein de solutions. Au premier chef, on peut, en tant qu'adulte, s'interroger sur la raison qui nous pousse à surinvestir les écrans : une période de stress, un sentiment de solitude ? La technoférence peut être un refuge, le reflet d'un ennui, voire d'un mal-être qui, sans être grave, vaut la peine d'être regardé en face.



Une histoire qui en dit long...



Avez-vous lu en famille l'histoire « Les grands, les écrans et moi », parue dans *Pomme d'Api* (novembre 2024) ? D'une façon simple et pleine d'humour, elle aborde le concept de la technoférence et la manière dont elle impacte la vie à la maison. « La techno-quoi ? », vous demandez-vous ? Ne bougez pas, on vous explique tout...

LA TECHNOFÉRENCE

Vous avez reconnu les deux termes qui composent ce mot-valise : technologie et interférence. **La technoférence se produit quand l'utilisation d'un outil numérique en présence des autres perturbe nos interactions avec eux.** Par exemple, la notification qui interrompt une discussion, ou le coup de fil qui tombe en plein milieu d'un jeu en famille... Ça vous parle ? Ne vous inquiétez pas, en être conscient est déjà une bonne façon d'en limiter les effets.



Faire du temps du repas un temps sans écran.



Fixer un temps d'écran quotidien pour chaque membre de la famille.



Désactiver les notifications ou opter pour le mode « concentration » durant les temps en famille.



Bannir les écrans des chambres à coucher.



Mettre le nez dehors ! Les sorties en plein air profitent à toute la famille, petits comme grands.

Paroles d'experts



Éduquer
aux écrans,
ça s'apprend !



On apprend aux enfants à traverser la route. De la même manière, il convient de leur apprendre à utiliser les outils numériques. Pour cela, le mieux est de faire ensemble, parents et petits, mais aussi d'avoir un usage conscient de ces outils, que ce soit en termes de qualité de contenu comme de durée. »

Marie Danet, psychologue clinicienne, maîtresse de conférences en psychologie du développement à l'université de Lille



En tant que parent, il vaut mieux 5 à 10 minutes durant lesquelles on est pleinement présent avec son enfant, puis 30 minutes où on est "full écran", plutôt qu'une position intermédiaire où votre enfant vous parle et où vous lui répondez par des "hmm hmm..." »

Grégoire Borst, professeur de psychologie et de neurosciences cognitives de l'éducation



Je recommande toujours aux parents et aux enfants que je reçois d'installer la première console dans le salon et de favoriser les jeux collaboratifs. J'insiste aussi sur l'importance du dialogue. Pour protéger ses enfants, il est important de bien comprendre ce qu'ils ressentent et aussi de savoir valoriser leurs aptitudes et reconnaître les bénéfices que peut avoir cette activité au même titre que la pratique d'un sport. »

Vanessa Lalo, psychologue clinicienne, spécialiste des jeux vidéo



À mon sens, il faut guider les enfants à travers les usages du numérique, leur transmettre cette culture pour les aider à les dompter et à se prémunir contre certains effets délétères (fake news, captation de l'attention, collecte de données commerciales...). Cette tâche ne revient pas seulement aux parents, mais aussi aux acteurs du système éducatif. Certains (enseignants, documentalistes...) le font, mais sans réels moyens dédiés. Il faut que des moyens soient aujourd'hui engagés sur ces actions. »

Séverine Erhel, maîtresse de conférences en psychologie cognitive et ergonomie à Rennes-2

Comment gérer cette présence des écrans



de façon apaisée ?



Faisons preuve de « cohérence éducative »

comme l'appelle Grégoire Borst ! Par exemple, cela ne sert à rien d'être hyper strict dans son rapport aux écrans la semaine pour lâcher complètement les rênes le week-end. Bien sûr, il peut y avoir des règles un peu différenciées selon les moments, mais on évite le grand écart. Si on dit à l'enfant qu'il a le droit de visionner un dessin animé, c'est un seul, pas deux.



Parlons, toujours !

Parler avec son enfant de ce qu'il regarde, de ce à quoi il joue sur écran « permet d'évaluer le risque, sans jugement de valeur immédiat, souligne Grégoire Borst. Il est important de maintenir un dialogue constant entre parents et enfants sur ce sujet. »

Explorons les jeux vidéo

dit aussi Grégoire Borst, car, « d'un jeu à l'autre, la durée d'une partie peut être très différente ». Cela évitera un moment de crispation quand vous demanderez l'arrêt de la console au milieu d'une partie : vous aimeriez, vous, qu'on arrête votre série en plein épisode ?



Nous avons des rituels : le film en famille du mardi ou du vendredi soir. Je pense que la clé est vraiment d'édicter des règles claires et de s'y tenir. À côté de ça, nous avons des enfants qui lisent beaucoup, ils adorent les jeux de société... Les écrans ne sont donc pas nos ennemis. Pourvu que ça dure ! »
Dominique, papa de Léa, 10 ans, Nour, 8 ans et Luna, 5 ans.



« Les écrans, cela reste pour l'instant des temps un peu exceptionnels. Par exemple, quand on s'arrête à l'hôtel pour couper un long trajet : les enfants ont droit à la télé le matin, ça n'arrive jamais ordinairement. »
Nathalie, maman d'Enzo, 5 ans, Eva, 4 ans et Lyana, 14 mois

Témoignages de parents

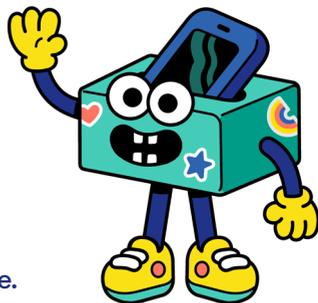
« Notre fils est ado. Il utilise aussi son smartphone pour communiquer avec ses copains. Cela fait partie de sa sociabilité. On discute. Quand il voit quelque chose qui le dérange, il nous en parle. Cela montre que le fil du dialogue est solide entre nous. »
Angèle, maman de Nino, 13 ans

Le Croc'écran, un objet médiateur ludique



Le Croc'écran, c'est quoi ?

« Maintenant, tu arrêtes la télé ! » « Papa, il est toujours sur son téléphone... » Ces phrases, nous les avons déjà entendues. Elles ont souvent plus tendance à crisper qu'à réellement débloquer la situation. C'est là que le Croc'écran intervient : une simple boîte de mouchoirs customisée en famille invite les écrans du foyer à faire une petite sieste. Parents et enfants jouent le jeu de l'aventure d'une connexion raisonnée et responsable.



son TUTO Croc'écran

pour
fabriquer



1



Récupérez une boîte vide. Selon la taille des écrans présents dans la famille, il peut s'agir d'une boîte à mouchoirs ou d'un carton à chaussures.

2



En famille, peignez la boîte et décorez-la avec les stickers fournis. Surtout, n'oubliez pas de faire un petit trou sur le côté, histoire de faire passer les fils des chargeurs.

3



C'est l'heure du dîner tous ensemble ? Allez, hop, on range tous les appareils dans le Croc'écran ! Ils vont profiter d'une pause bien méritée, recharger leurs batteries (grâce au trou sur le côté) et... vous aussi !

Le défi des 21 jours



Astrapi

Imaginé par Astrapi, ce jeu aidera la famille à être un peu moins accro aux écrans.



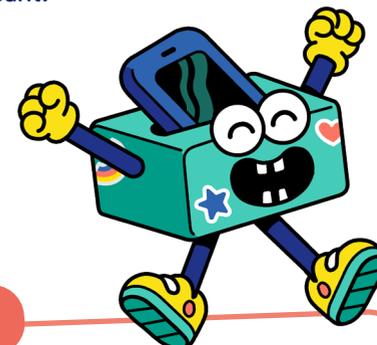
21 jours pour changer

Dans son numéro du 15 novembre 2024, le magazine *Astrapi* propose le défi des 21 jours aux familles. Pourquoi 21 jours ? Parce que c'est le temps nécessaire pour faire bouger ses habitudes. Vous êtes donc invités à relever 21 défis pour réfléchir ensemble à l'usage des écrans dans le foyer, d'une façon ludique et rigolote. Un bon point de départ, pour, peut-être, mettre en place de nouvelles règles à la maison.



Faites bouger les lignes

Non, les écrans, ce n'est pas le mal absolu. Les bonnes questions sont celles du dosage et du choix des contenus. Avec le défi des 21 jours, il ne s'agit pas de stigmatiser mais plutôt de s'interroger, sans jugement, sur la place des écrans chez soi. Et pour ce faire, rien ne vaut le dialogue parents/enfants. Le jeu donne de multiples occasions de discuter ensemble pour prendre conscience, puis, toujours ensemble, de faire bouger les lignes au sein de la famille, en souriant plutôt qu'en s'écharpant.

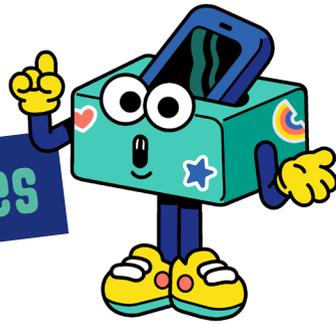


TOUT LE MONDE JOUE !

Pour la famille représentée sur le poster du défi des 21 jours, « plus y a d'écrans, plus c'est marrant ! » Vraiment ? Au fil des jours, vous allez les aider à changer d'avis. Pour cela, vous aurez 21 défis à effectuer ensemble, parents et enfants. Piochez une carte et répondez à une question (est-ce que vous savez ce qu'est un smombie ?), surmontez des

épreuves terribles (comme passer une journée sans utiliser ses pouces pour naviguer sur les écrans) et concoctez-vous des bons moments tous ensemble (réaliser un film en famille ou bannir les écrans pour 24 heures). Au fur et à mesure des défis remportés, vous allez voir les attitudes de la famille du poster évoluer. Et sans doute les vôtres, à la maison !

Les bonnes pratiques numériques



Réservez des moments sans écran

« Le mascarpone, c'est meilleur sans smartphone. » « La sole se savoure mieux sans console. » Sans afficher ces slogans sur votre réfrigérateur, gardez-les en tête ! Ils disent combien **il est important de se ménager des temps en famille sans écran.** Alors quand on passe à table, les téléphones sont priés de rester dans la pièce d'à côté, histoire que ce temps partagé le soit vraiment. Et les écrans resteront dans leur coin aussi au moins une heure avant le coucher.



POSEZ UN CADRE

Pour la psychologue clinicienne Vanessa Lalo, la notion d'usage raisonné est essentielle :

« Il s'agit d'un usage qui s'inscrit dans un ensemble d'activités

différentes dans la journée. L'enfant utilise un écran, puis il va au parc, lit un livre, sort ses jouets... », explique la spécialiste. Pour ceux qui sont un peu perdus, elle préconise l'utilisation de l'outil FamiNum, proposé par l'organisme Internet sans Crainte : « L'appli permet d'accompagner la parentalité numérique en proposant des conseils personnalisés, adaptés au contexte familial. »



DIALOGUEZ ET/OU FAITES ENSEMBLE



« Concernant le numérique, nous sommes plus dans les représentations que dans le dialogue », note Grégoire Borst. Comprendre : nous nous faisons souvent une opinion arrêtée sur les contenus sans les connaître vraiment. Alors prenons le temps de nous pencher sur la question. Cela peut passer par **regarder un programme avec nos enfants, partager une activité sur la tablette ou disputer en famille une partie de jeu vidéo.** Les échanges n'en seront ensuite que plus riches. Et évitons de poser un regard trop dur ou trop catégorique sur ce qui passionne notre descendance.



Conduisez-le vers l'autonomie



« Les écrans sont des outils. Comme tout outil, il faut apprendre à les utiliser, analyse Grégoire Borst. On ne donne pas à un enfant qui commence à faire de la cuisine un couteau aiguisé comme une lame de rasoir, mais plutôt un ustensile à bout rond. Eh bien, avec les écrans, c'est pareil... » **Il faut donc construire une vraie démarche éducative, avec, en ligne de mire, l'idée de permettre à l'enfant d'être**

capable de s'autoréguler, de parler de ce qu'il voit. Il faut donc expliquer sans relâche. L'ado presse pour avoir un smartphone ? On en profite pour discuter de ce qu'est la pression sociale. Le petit ronchonne parce que vous avez le droit de passer plus de temps que lui sur la tablette ? C'est l'occasion de rappeler que les effets d'un écran ne sont pas les mêmes sur un adulte que sur un enfant en développement. Bref, de la pé-da-go-gie, on vous dit !

Des conseils selon les âges

Avant 3 ans,
aucun bénéfice



À partir de 3 ans,
un usage raisonné,
des contenus choisis
par les parents



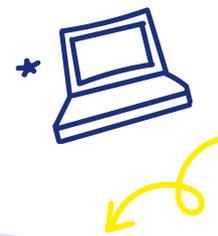
À partir de 6 ans,
on pose des limites
de temps avec les parents



À partir de 10 ans,
sur ordinateur, tablette
ou smartphone, l'usage
est sous le contrôle
des parents



Entre 13 et 15 ans,
les réseaux sociaux,
c'est seulement avec l'accord
des parents



4 Règles d'or

1

Pas d'écran
le matin
avant l'école



2

Pas d'écran
en mangeant



3

Des pièces
sans écran :
les toilettes,
la salle de bains,
les chambres



4

Plus d'écran
1h avant
le coucher



Comment choisir une bonne application ou un bon contenu ?



Ça foisonne, ça foisonne...
En matière d'applis ou de contenus, l'offre est pléthorique et nous, parents, avons parfois bien du mal à nous y retrouver dans la jungle des propositions. Voici quelques petits tuyaux pour faire un choix éclairé.

1

→ Grégoire Borst établit un parallèle avec le choix d'un livre. Comme on feuillette l'ouvrage en librairie, on peut regarder les présentations qui sont faites de l'appli visée ou en visionner des extraits. Il insiste sur l'importance du contenu verbal. Est-ce que le niveau de langage est suffisant ? Est-ce que l'histoire tient la route ?



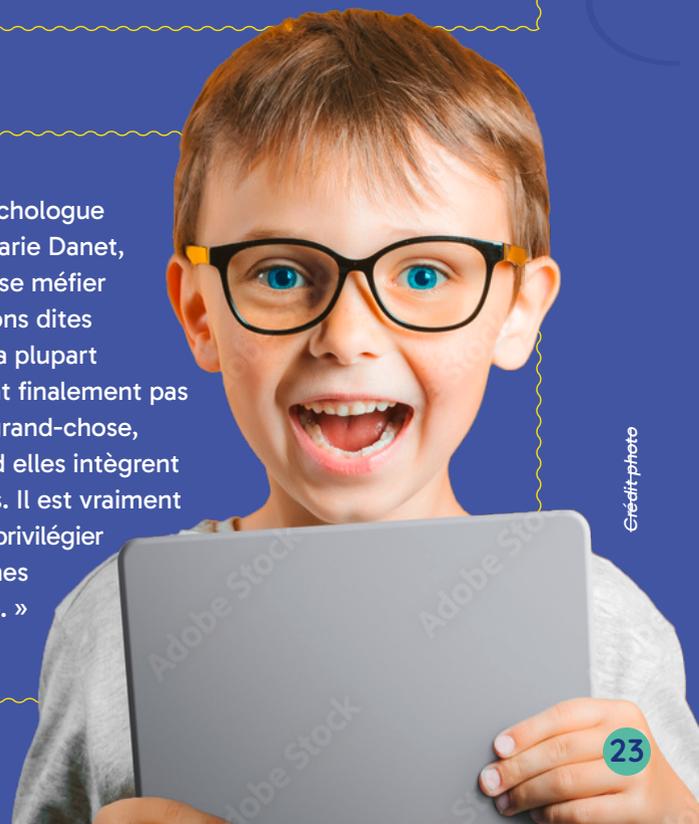
2

→ Psychologue clinicienne, spécialiste des jeux vidéo, Vanessa Lalo conseille en premier lieu de bien regarder sur les boîtes ou les plateformes d'achat en ligne les sigles d'âges et les pictogrammes des repères PEGI. Attention toutefois : « Quand on lit le chiffre 3 sur le jeu Mario Bros, explique-t-elle, c'est que ce jeu ne comporte aucun contenu choquant pour un enfant de 3 ans, mais cela ne veut pas dire qu'un enfant de 3 ans est en capacité d'y jouer. » Elle estime que « pour trouver des jeux adaptés pour les plus jeunes, il ne faut pas hésiter à solliciter un médiateur spécialisé, par exemple en médiathèque, ou regarder des sites spécialisés comme [Pedagojeux](#) et, pour les applications, [Souris Grise](#). »



3

→ Pour la psychologue clinicienne Marie Danet, mieux vaut « se méfier des applications dites éducatives. La plupart ne permettent finalement pas d'apprendre grand-chose, surtout quand elles intègrent des publicités. Il est vraiment important de privilégier des plateformes sans publicité. »



Crédit photo

Quelques exemples de contenus adaptés



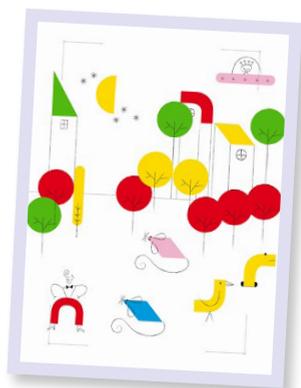
BAYAM

Signée Bayard Jeunesse, BayaM est vraiment LA plateforme pensée pour les enfants, qui leur permet de développer tous les pans de leur créativité. Leur imaginaire s'épanouit au contact de leurs héros préférés (Petit Ours Brun, SamSam, Anatole Latuile...). Ils affûtent leurs sens en cuisinant, bricolant ou dessinant. Ils apprennent en s'amusant grâce aux Curionautes ou aux Petits Philosophes. Un environnement sécurisé pour appréhender le monde et avoir envie de le découvrir.

OH MON CHAPEAU !



Une application de dessin ludique, qui prolonge l'album pop-up *Oh mon chapeau !* Un univers joyeux et coloré qui favorise l'imagination et la créativité.



TOCA BOCA WORLD

« Bâter un monde, inventer des personnages, raconter des histoires. » Tel se définit le jeu Toca Boca World. Un univers tout en rondeur et coloré dans lequel les enfants peuvent choisir qui ils sont et deviennent les architectes d'un monde prêt à accueillir toutes leurs fantaisies. De quoi faire bouillonner leur imagination.



FABRICABRAC

Imaginée par la Bibliothèque nationale de France pour les enfants à partir de 6 ans, cette appli invite ses petits utilisateurs à plonger dans les collections de l'institution. À leur disposition, des éléments tirés des œuvres détenues par la BnF, à assembler ou à positionner pour créer des figures fabuleuses. Inventer son pays imaginaire à l'aide de cartes somptueuses ou créer sa propre carte de vœux sont également au programme.

I LOVE ENGLISH MINI

To be or not to be fluent in English ? Il n'y a pas de secret : plus on s'immerge tôt dans le bain de l'anglais, plus on a de chances de bien se débrouiller par la suite. Avec I Love English Mini les enfants de 5 à 9 ans sont acteurs de leur apprentissage.



BOOK CREATOR

Cette appli permet de créer, en famille, ses propres livres numériques, comprenant du texte mais aussi des dessins, des vidéos ou du son. De quoi stimuler l'imagination des enfants et passer de bons moments en famille autour d'un projet commun. D'autant qu'il est possible de partager avec les autres ses créations maison. Ça va swinguer dans l'e-bibliothèque familiale !



Ressources parentales



FAMINUM



<https://www.faminum.com/>

LA TROUSSE À PROJETS



<https://tne.trousseaprojets.fr/>

OPEN



<https://www.open-asso.org/>

PIX



<https://pix.fr/parentalite-numerique>

LA MALLETTE DES PARENTS AU NUMÉRIQUE



<https://www.education.gouv.fr/la-mallette-des-parents-au-numerique-323786>

UNAF



<https://www.unaf.fr/services/enfance-soutien-parentalite/soutien-a-la-parentalite-numerique/>

CLEMI



<https://www.clemi.fr/familles>

E-ENFANCE



<https://e-enfance.org/aide-a-la-parentalite-numerique/>



Bayard Jeunesse

Ce guide a été écrit par Joséphine Lebard avec l'aide précieuse de Delphine Saulière, Nathalie Kouyoumdjian, Romain Gallissot et Damien Giard.
Mise en forme par Nikita Castelain accompagnée de l'œil expert de Stéphane Mattern.

Ce projet n'aurait pu voir le jour sans l'aide, les apports, le regard, le support de :

Delphine Badreddine, Françoise Baglin, Nathalie Becht, Marion Berthonneau, Grégoire Borst, Gwénaëlle Boulet, Nathalie Boyer, Julie Buet, Hortense Canel, Camille Choteau, Maryse Chretien, Marie Danet, Laure Deschamp, Héloïse Des Monstiers, Colinne Dumoulin, Séverine Erhel, Romain Gallissot, Damien Giard, Agathe Guilhem, Bénédicte Huet, Elena Iribarren, Tatiana Joly, Marion Joseph, Vanessa Lalo, Céline Larpin, Amélie Leblanc, Valérie Leblanc, Anne Lejust, Pauline Mahé, Mathias Malingrey, Stéphane Mattern, Jean-Bernard NussBaumer, Willy Ohm, Marion Puech, Mickael Rodet, Virginie Sassoon, Delphine Saulière, Marianne Vilcoq, Corinne Vorms.

Édité par BAYARD, société anonyme à directoire et conseil de surveillance.
18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex. Téléphone: 01.74.31.60.60.
Fax: 01.74.31.60.01. **Directoire** : Pascal Ruffenach (président et directeur de la publication), Dominique Greiner, Florence Guémy et Jean-Marie Montel (directeurs généraux). **Président du Conseil de surveillance** : Hubert Chicou.



Croc'écran est un programme familial ludique et déculpabilisant pour apprivoiser les écrans de la maison.

Il guidera toute la famille vers un usage raisonné et apaisé du numérique, à l'aide de défis amusants et de conseils simples, faciles à retenir. Avec le Croc'écran maîtriser les écrans devient un jeu d'enfant !

