



- Édito
- ◆ Chiffres clés
  - ◆ Le CLEMI et la famille Tout-Écran
  - ◆ Jeux vidéo et codes PEGI
  - ◆ Les défis de 10 jours pour voir autrement
  - ◆ Jeux de mots et logique

## Chiffres clés

L'éducation numérique au sein du foyer passe par des règles et pratiques plus ou moins difficiles à mettre en place

Les parents mettent en place des règles ou pratiques pour contrôler l'utilisation du numérique de leur(s) enfant(s) pour...

<b>73%</b> interdire l'utilisation des écrans	pour <b>64%</b> limiter l'utilisation des écrans	pour <b>59%</b> mettre en place des activités autres que numériques
--	---	--

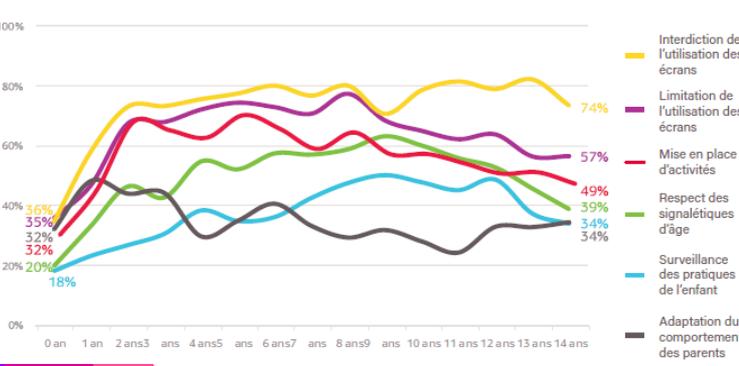
<b>50%</b> respecter les signalétiques d'âge	<b>37%</b> surveiller les pratiques numériques
---	---

**35%** des parents adaptent leur comportement pour donner l'exemple

Cependant, en présence des enfants, ces parents déclarent utiliser :

pour <b>57%</b>	pour <b>34%</b>	pour <b>34%</b>	pour <b>32%</b>
Téléviseur	Tablette	Ordinateur	Téléphone/smartphone

### Règles et pratiques pour contrôler l'utilisation du numérique en fonction de l'âge de l'enfant



Source : Médiamétrie - Etude réalisée en ligne en septembre 2019 auprès de 2 087 parents d'enfants âgés de moins de 15 ans pour le compte de l'Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique et de l'UNAF

Nous sommes heureux de vous faire découvrir dans ce numéro les actions du CLEMI, centre pour l'éducation aux médias et à l'information, dans le domaine de la parentalité numérique. Et nous vous annonçons qu'un nouveau Défi de 10 jours pour voir autrement est programmé sur la ville de Chatou du 21 au 30 mars 2022. Pensez à bien noter déjà ces dates.

Par ailleurs nous espérons que vous pourrez vous rendre nombreux à l'accueil du centre administratif d'ici le 31 janvier prochain pour récupérer le guide de la Famille Tout-Écran offert à nos lecteurs par le CLEMI dans le cadre de notre partenariat et que vous prendrez plaisir à pratiquer les jeux de logique de ce numéro, en famille. Vous trouverez aussi dans ce numéro des supports d'activités sans écrans pour les vacances de Noël ou les journées pluvieuses de cet hiver.

Nous souhaitons à nos lecteurs et leurs familles de très bonnes fêtes de fin d'année.  
*L'équipe de rédaction*

n°4

**Je veux Fortnite pour Noël !**

Il est important, en tant que parent, d'être attentif aux valeurs et aux stéréotypes ainsi qu'à la violence véhiculés par les jeux vidéo. La signalétique PEGI vous apporte une aide précieuse en indiquant l'âge avant lequel le jeu est déconseillé en raison de son contenu. Elle est disponible sur les jaquettes mais aussi sur les sites internet, quand le jeu est acheté ou téléchargé en ligne. Ses codes sont expliqués en page 3. Une approche d'éducation à l'image autour du jeu vidéo est aussi à encourager. C'est l'occasion de proposer d'autres types de jeux correspondant à ce que l'on souhaite transmettre. De nombreux jeux qui s'appuient sur des dynamiques de coopération peuvent être préférés aux jeux fondés sur la seule compétition.



*L'explosion des pratiques numériques a redéfini les défis de la parentalité et bouleversé les dynamiques familiales qui doivent en permanence composer avec la sphère digitale. De nombreux parents et enseignants tout comme les acteurs impliqués dans l'éducation et l'ouverture culturelle et sociale de la jeunesse se posent régulièrement des questions que la récente crise sanitaire a encore accrues. Comment conseiller ses enfants sur les réseaux sociaux et les protéger des images violentes ? Quels réflexes adopter face à la désinformation ? Quelles sont les règles à respecter et à inventer pour que nos enfants deviennent des acteurs citoyens, épanouis dans le monde hyperconnecté qui les voit grandir et pas de simples consommateurs ?*

Pour apporter des réponses à ces défis, le CLEMI a étendu sa mission au-delà des murs de l'école pour écouter, comprendre et accompagner les parents et sensibiliser l'ensemble de la communauté éducative, avec notamment un espace sur leur site internet, dédié aux familles, qui comporte de nombreuses activités

d'éducation aux médias et à l'information, à partager en famille. Le CLEMI publie aussi des guides pratiques comme celui de « La famille Tout-Écran » et organise des événements, pour accompagner à l'usage des nouveaux médias, sensibiliser, dédramatiser, proposer des ressources, développer des partenariats

informer et occuper le terrain d'un environnement numérique omniprésent au quotidien dont il est important de maîtriser les règles pour diminuer voire éviter les pièges, les dérives et les addictions dont les jeunes et les moins jeunes sont victimes.

Virginie Sassoon, directrice adjointe du CLEMI, a accepté que nous mettions à la disposition de nos lecteurs, dans une rubrique dédiée et régulière, quelques conseils pratiques, repères utiles et solutions concrètes, extraits du guide de la Famille Tout-Écran, qui sera offert, dans sa version papier, à tout lecteur de la newsletter qui le demande jusqu'au 31 janvier 2022. La version numérique peut être téléchargée sur <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille-v2.html>. Les ressources du guide abordent cinq thématiques, illustrées par les images du quotidien de la famille Tout-Écran.



## Qui est la famille Tout-Écran ?

C'est une famille connectée et parfois un peu dépassée dans la gestion des écrans, avec leurs trois enfants de 3, 8 et 16 ans.



Une famille, qui n'est pas parfaite ni idéale, mais qui ressemble à la nôtre et à toutes celles que l'on connaît. Connectée mais parfois dépassée, elle entend trouver des réponses aux questions que pose le monde numérique. Si les enfants n'ont pas les mêmes usages d'internet et des médias que leurs parents, tous se posent des questions, différentes à chaque âge... Le guide de la Famille Tout-Écran répond aux questions que chacun se pose, via des conseils de professionnels, de journalistes, d'enseignants, d'éducateurs, de psychologues etc. Il propose de nombreuses ressources pour aider les familles à gérer au mieux l'éducation numérique de leurs enfants dans un climat de confiance, de dialogue et de partage.

## Les thématiques du guide

- #1 Apprendre à s'informer**  
Comment muscler l'esprit critique des enfants ?
- #2 Conseiller les ados sur les réseaux sociaux**  
La charte de confiance de la famille Tout-Écran
- #3 Gérer le temps des écrans**  
Que retenir des conseils des psys ?
- #4 Protéger les enfants des images violentes**  
Trousse de secours en cas d'accidents d'images
- #5 S'impliquer dans l'éducation aux médias et à l'info**



## Témoignages

### Virginie Sassoon

*Un dernier passage en revue des fils d'actualité Facebook et Twitter avant de filer vous coucher, un shot de mails avec votre première gorgée de café ? Sur le départ, vous paniquez car vous ne retrouvez plus votre chargeur de portable, devenu une denrée rare dans votre foyer familial composé de deux enfants pour neuf écrans !* Si vous vous retrouvez dans cette petite description à peine caricaturale, c'est que vous faites partie des 78% de Français qui se connectent à internet avant de s'endormir ou des 75% qui se connectent dès leur réveil. Comment, dès lors, raisonner nos enfants qui, de 1 à 6 ans, passent en moyenne 4h10 par semaine sur le web, sans parler des 13-19 ans qui dépassent les 14 heures ? 85,2% des collégiens ont un téléphone portable dans leur chambre, 42% des 13-19 ans utilisent Snapchat, 92% des 15-17 ans ont un profil Facebook... Mais 100% des parents trouveront des réponses dans ce guide et des activités interactives sur le site 😊.

## Kim Consigny, illustratrice

Avec Virginie Sassoon et son équipe, nous avons inventé une famille, qui n'est pas parfaite ni idéale, mais qui ressemble à celles que l'on connaît : recomposée mais soudée, connectée mais parfois dépassée, et surtout joyeuse, pleine de vie et désireuse de trouver des réponses aux questions que pose le monde numérique.

Les parents, Erwan et Myriam, sont connectés mais encore en cours d'approvisionnement des nouvelles technologies. Leurs enfants – Juliette (16 ans), la première fille de Myriam née d'une précédente union, Théo (8 ans) et Mélina (3 ans) – grandissent à l'ère du numérique. S'ils n'ont pas les mêmes usages d'internet et des médias que leurs parents, l'apprentissage est une aventure commune qui pose des questions différentes à chaque âge et auxquelles ce guide entend fournir des réponses pratiques.

C'est pour vous accompagner qu'est née la famille Tout-Écran et dans laquelle vous vous reconnaissez peut-être aussi, un peu !



Je limite la durée des écrans.



Je choisis les moments et les lieux adaptés.

## Conseils

# de la famille Tout-Écran



Je vérifie le contenu de ce qui est regardé selon l'âge de mon enfant et j'en parle avec lui.



Je montre l'exemple !

## Pour en savoir plus

Des ressources et conseils pour les familles sur [clemi.fr/guide-famille](http://clemi.fr/guide-famille)



BD



Guide



Série TV



Activités en ligne

**Le guide de la famille Tout-Écran en version papier est offert par le Clemi à nos lecteurs. Il est disponible sur demande à l'accueil du centre administratif de Chatou jusqu'au 31/01/2022.**



## Jeux vidéo et signalétique PEGI

Votre enfant veut absolument jouer au dernier jeu du moment mais l'âge indiqué est supérieur au sien ? Comment lui expliquer que ce jeu n'est pas pour lui ?

La signalétique Pan European Game Information (PEGI) catégorise les jeux vidéo et détermine l'âge minimum à partir duquel un enfant peut accéder à un jeu. Les critères correspondent à la présence de contenus sensibles pouvant provoquer de la peur et / ou usant de langage grossier et de violence.

S'il est écrit 12, 16 ou 18, c'est que le jeu n'est pas adapté à un enfant plus jeune.

Les 5 logos par âge s'appuient sur un code couleur qui reprend le principe des feux de signalisation.

La signalétique PEGI n'indique pas la difficulté du jeu, elle signale la présence éventuelle de contenus pouvant heurter la sensibilité des enfants.

Elle renseigne aussi sur le type de contenus présents dans le jeu avec 8 descripteurs de contenus.

Ceux-ci et les 5 logos d'âge sont présents au verso de la jaquette des jeux et sur le site internet de l'éditeur.

Il est donc important de regarder, au moment de l'achat du jeu, les logos présents sur la jaquette. Et ainsi, de choisir le plus approprié à l'âge du joueur mais aussi à sa sensibilité.

3  
www.pegi.info

Le jeu est conseillé à partir de 3 ans



Ce jeu contient des scènes de violence



Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants

7  
www.pegi.info

Le jeu est conseillé à partir de 7 ans



Ce jeu fait usage d'un langage grossier



Ce jeu apprend et (ou) incite à parier

12  
www.pegi.info

Le jeu n'est conseillé qu'à partir de 12 ans



Ce jeu se réfère à la consommation de drogues (boissons alcoolisées et tabac inclus) ou y fait allusion



Ce jeu représente des nus et (ou) des comportements ou des allusions sexuelles

16  
www.pegi.info

Le jeu n'est conseillé qu'à partir de 16 ans



Ce jeu contient des images susceptibles d'inciter à la discrimination



Ce jeu indique la présence d'achats intégrés (existe depuis décembre 2018)

18  
www.pegi.info

Le jeu est réservé aux adultes

# LAISSEZ VOS ÉCRANS

et venez participer, en famille,  
à des conférences, ateliers gratuits,  
jeux, animations...

du 21 au 30 mars 2022



## Témoignages de 2 fondatrices

### Relevez le défi!



**Nathalie Moulin**

Porte parole de l'association  
10 jours pour voir autrement



Ce sont les enfants qui m'ont soufflé l'idée de cette initiative...

Lors de la remise d'un prix littéraire organisé par la médiathèque de Chatou, en mars 2016, ce sont les enfants qui ont plébiscité le livre de Sophie Rigal, 10 jours sans écrans. Je me suis dit que si des enfants choisissaient un livre qui parle de détox numérique, c'était qu'il y avait vraiment quelque chose à faire.

Cependant, pour se lancer dans ce défi, il était important d'impliquer les enseignants pour effectuer un travail de préparation et de trouver des partenaires proposant des activités gratuites pour remplacer les temps d'écran.

Pour la première édition, en mai 2017, nous avons embarqué fièrement dans cette aventure une dizaine de partenaires (compagnie de théâtre, école de danse, yoga, rugby...), quelques écoles et la mairie soutenait le projet. Certains parents avaient aussi mis à disposition leurs talents pour proposer des ateliers aux enfants : atelier de philosophie, tricotin, découverte du circuit de l'eau...

Quelques éditions plus tard, toute la ville de Chatou se met désormais au diapason avec une soixantaine de partenaires prêts à proposer des activités originales et de nombreuses écoles, collèges, centres de loisirs, crèches s'impliquent dans ce projet collectif.

Même si 10 jours cela peut sembler long, pas d'inquiétude, les enfants découvrent de nouvelles activités ludiques, sportives, manuelles et ne voient pas le temps passer !

Certains enfants nous confient même être ravis de pouvoir passer plus de temps avec leurs parents (balade à vélo, jeux de société, cuisine en famille...).

Les écrans sont de formidables outils pour évoluer dans ce monde du XXI<sup>e</sup> siècle mais je suis persuadée qu'il faut apprendre dès le plus jeune âge les bons réflexes pour ne pas laisser les enfants passifs et pour qu'ils deviennent demain des citoyens numériques éclairés.

**Venez changer vos habitudes avec nous et relevez le 4<sup>e</sup> Défi de 10 jours pour voir autrement à Chatou du 21 au 30 mars 2022.**

**Rejoignez-nous !**

**Nathalie Da Costa**

Directrice de l'école Jules Ferry à Chatou

En 2017, Nathalie Moulin, représentante de parents d'élèves, élue à l'école Jules Ferry, m'a proposé de me joindre à elle avec 2 autres personnes pour créer avec peu de moyens mais beaucoup de convictions l'association « 10 jours sans écran », son nom de départ. Tout est parti d'un roman de littérature de jeunesse proposé au prix Katulu par la médiathèque de Chatou « 10 jours sans écran » de Sophie Rigal-Goulard. Je conseille d'ailleurs à tous de le lire, petits et grands, car il permet de prendre du recul avec nos pratiques numériques et met en valeur les relations sociales.

Le premier défi des 10 jours mis en place avec le soutien de la mairie et la participation de Serge Tisseron, auteur de la règle « 3-6-9-12 », a été un succès grâce aux premiers partenaires qui ont compris l'intérêt du projet et ont donné de leur temps bénévolement auprès des élèves et des familles pour lui donner vie.

Je suis enseignante depuis 23 ans en primaire et j'ai vu, comme mes collègues, l'attention et la concentration des élèves largement diminuer. Les élèves ne peuvent désormais plus se concentrer sur une tâche longue, il faut sans arrêt varier les approches pédagogiques dans une séance. Ils ont de plus en plus de difficultés à produire des efforts longs et soutenus sur une tâche.

Les écrans sont-ils responsables ? Je pense que oui.

En utilisant des écrans, les élèves de 6 à 12 ans sont habitués à obtenir une réponse immédiate et agréable, sans contrainte, alors que les apprentissages demandent des efforts, des essais, des erreurs.

Par ailleurs la majorité des sujets d'échanges entre élèves portent sur les jeux vidéos et les réseaux sociaux et cela très jeunes, dès le CE1 pour certains. Ces jeux et sollicitations ne sont pas adaptés aux enfants de l'école primaire qui sont en plein développement. Tout un tas de goodies, objets de la vie quotidienne (trousse, classeur, tee-shirt), véhiculent aussi la publicité de jeux très violents et les parents n'en sont malheureusement pas toujours conscients. C'est très inquiétant.

Les défis des 10 jours développés à Chatou ont permis, en pratiquant d'autres activités que les écrans sur une période définie, d'éveiller sur les effets d'expositions trop importantes aux écrans sur le développement des enfants. Ils ont aussi permis de recréer ou de renforcer du lien entre enfants, adultes, membres d'une même famille. C'est ce dont nous avons le plus besoin aujourd'hui pour que nos jeunes élèves deviennent des citoyens numériques responsables : du lien humain, des échanges, du respect les uns envers les autres, de la bienveillance...

Je me réjouis qu'un nouveau défi de 10 jours soit programmé pour 2022 après que celui prévu du 23 mars au 1<sup>er</sup> avril 2020 ait été annulé par le début du confinement qui a vu par ailleurs considérablement augmenter les usages numériques...



## Jacques Brodeur

1943-2020

Consultant en éducation, fondateur du Défi sans Écran au Québec et du réseau Edupax en France

Créateur du Défi sans Écran au Québec qu'il a ensuite exporté en France, Jacques Brodeur est décédé de la Covid-19 en décembre 2020. Il disait aimer sa télévision, son ordinateur et les écrans ; il était un utilisateur régulier des réseaux sociaux mais il disait préférer les enfants aux écrans. Il avait mis sur pied en 2003, au Québec, un projet fou aux résultats étonnants : le Défi 10 jours sans Écran. Cette idée a fait son chemin puis elle a traversé l'Atlantique en 2008. Il a convaincu des écoles, des familles, des professionnels de la santé et de l'éducation, des municipalités... et séduit des dizaines de milliers de jeunes qui ont relevé le défi ces dernières années en France. Depuis 2008, ce sont 80 communes, 133 structures et 28 000 enfants concernés...

« Je me suis inspiré d'une idée née à San José, en Californie, à travers le programme Smart (Student Media Awareness to Reduce Television), un dispositif scolaire visant à prévenir l'obésité des enfants et à diminuer leur agressivité grâce à la réduction du temps passé devant la télévision. Le programme repose sur des cours dispensés par les enseignants pour sensibiliser les enfants à leur surconsommation. Ils sont également incités à participer à une opération de dix jours sans télévision ni jeux vidéo. Ensuite, ils sont encouragés à respecter un « budget » de sept heures par semaine. Le principe du « Défi sans Écran » est le même : apprendre aux enfants à se servir des écrans au lieu de se laisser asservir par les industries qui captent leur attention longtemps et souvent. Le défi est un exercice de consommation responsable, de santé mentale et de mobilisation sociétale qui permet de réduire la violence physique et verbale, la sollicitation publicitaire et l'obésité. » <https://www.la-croix.com/Archives/2013-06-05/A-L-ecole-et-en-famille-on-se-deconnecte.-ENTRETIEN-Jacques-Brodeur>  
« Aider les jeunes à mieux contrôler la technologie plutôt que de se laisser contrôler par elle, permettre de mieux distinguer la limite entre les écrans qui rendent service et ceux qui asservissent, voilà l'enjeu éducatif du 21<sup>e</sup> siècle »

Extrait d'interview de Jacques Brodeur en 2019

*Quels conseils donneriez-vous aux parents pour éviter que leurs jeunes enfants deviennent « addict » ?*

Le conseil le plus simple c'est de demander à leurs enfants de limiter leur consommation d'écrans le plus possible durant 10 jours. L'expérience démontre qu'en 10 jours on peut effectuer un sevrage difficile. Quand on le fait dans une famille à la fois, ce sevrage est extrêmement difficile. Quand on le fait au niveau d'une école entière, on obtient une mobilisation enthousiaste. Pour une école entière, fermer les écrans durant 10 jours est tout sauf une punition. C'est un exploit dont les enfants sont fiers et que les parents redemandent.

*10 jours sans écrans dans les écoles d'accord, mais à la maison, quelles retombées avez-vous sur les éditions précédentes ?*

Les principaux bénéfices sont :

- augmentation du temps passé avec les parents ;
- augmentation du temps consacré aux activités physiques et sportives ;
- augmentation du temps consacré à la lecture ;
- diminution des disputes à l'école et à la maison ;
- diminution des paroles méchantes à la maison ;
- meilleure qualité des devoirs et leçons ;
- meilleure attention en classe.

Et... en bonus, les enfants sont de meilleure humeur. Les professeurs s'en rendent compte, les parents aussi de même que les enfants.

Incroyable mais vrai, les parents se déclarent favorables, à 75%, à reprendre l'exercice chaque année.

C. Brun, enseignante de CM2 - extrait article La Provence

J'étais sensibilisée au problème des écrans par un ado à la maison. Je me suis renseignée et j'ai pris connaissance des travaux de Jacques Brodeur. Nous en avons discuté entre collègues et nous avons décidé de participer au défi de 10 jours sans écran. Nous avons fait de la sensibilisation dans nos classes aux dangers des écrans, pour éviter que cela devienne un réflexe dès qu'on a un moment de libre d'allumer la télé, d'aller sur sa tablette, son ordi, sa console, son téléphone. Pendant cette semaine sans écran les enfants ont été très motivés. Je pense renouveler l'opération dans ma classe de CM2. Depuis 2 ans nous ressentons davantage les effets des réseaux sociaux, des jeux vidéo. Il y a un problème d'attention en classe. Il faut changer d'activité toutes les 20 minutes. Nous nous adaptons.

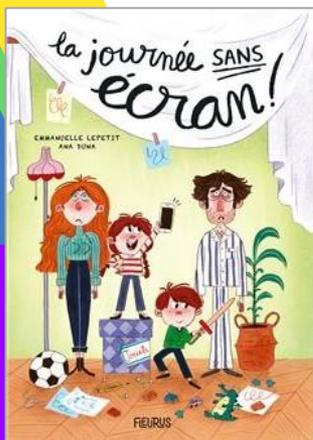
*Des activités à mettre en place pour remplacer les écrans et retrouver une vie équilibrée*

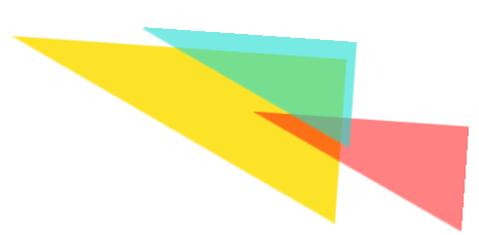
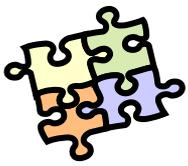
*Des centaines d'expériences, de jeux, de choses à construire ou à observer*

## Des activités sans écrans

Un album jeunesse où les rôles parents/enfants sont inversés

Un guide pour passer de la théorie à la pratique « sans pression »

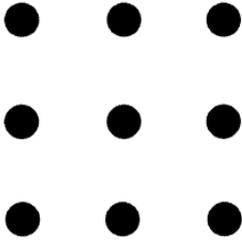




## Casse-tête en famille

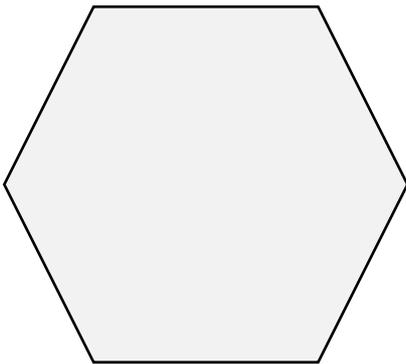
### 1. Points liés.

Pouvez-vous relier ces 9 points par 4 segments de droite sans lever le crayon ?



### 2. Divisions hexagonales.

Pouvez-vous diviser cet hexagone en six triangles égaux de même forme et de même grandeur avec seulement trois segments de droite ?



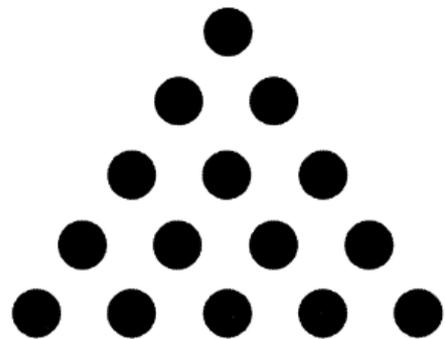
### 3. Mission impossible ?

Pouvez-vous avec seulement 6 allumettes former 4 triangles équilatéraux ?



### 4. Pyramide.

Pouvez-vous mettre cette pyramide à l'envers en ne déplaçant que 5 boules ?

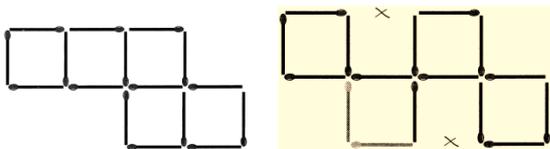


Solutions dans le n° 5

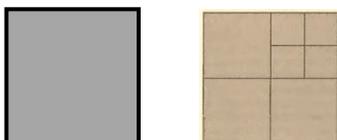
## SOLUTION des jeux du n°3

### 1. Voici 5 carrés formés par 16 allumettes.

Pouvez-vous former 4 carrés en ne déplaçant que 2 allumettes ?

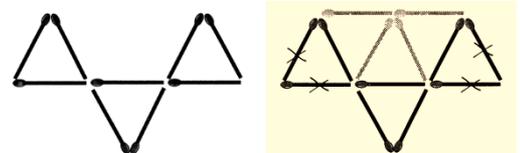


2. Pouvez-vous **diviser ce carré** en 8 autres carrés avec seulement 4 segments de droite ?



### 3. Voici 3 triangles formés par 9 allumettes.

Pouvez-vous former 5 triangles en ne déplaçant que 4 allumettes ?



### 4. Voici 9 X dans un carré.

Pouvez-vous avec 2 autres carrés (quelle que soit leur taille) isoler chaque X ?

