

La création de ces outils pédagogique n'a été rendu possible que grâce à un travail collaboratif mené et financé par :



Cofinancé par l'Union européenne

Les outils de cette malle sont le fruit d'une recherche action réunissant les savoirs et expériences de plus de 100 jeunes et acteurs dans la région des Hauts-de-France. Pour ces raisons, merci de bien vouloir respecter les conditions d'utilisation régies par la Licence Creative Commons expliquées ci-dessous.

## Vous êtes autorisés à :

**Partager - copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats**

**Adapter - modifier, transformer et créer à partir du matériel**

## Selon les conditions suivantes :



**A chaque utilisation**, vous devez citer les auteurs de l'outil Si vous effectuez des modifications il vous faut les indiquer. Toutes modifications effectuées et l'utilisation qui en est faite n'engage pas les créateurs de l'outil.



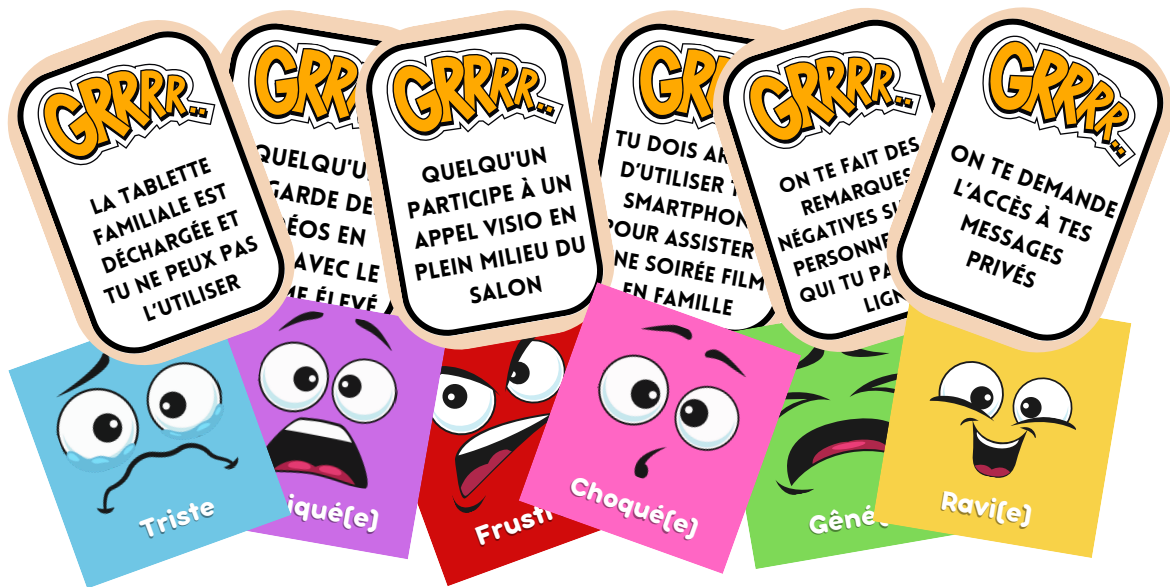
**Pas d'Utilisation Commerciale** - Vous n'êtes pas autorisés à faire un usage commercial de cette œuvre, en tout ou partie du matériel la composant.



**Partage dans les Mêmes Conditions** - Dans le cas où vous transformez l'outil original, vous devez diffuser l'outil modifié dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence avec laquelle l'outil originale a été diffusée.

Nous encourageons les personnes utilisant ces outils à solliciter une formation auprès des coordinateurs ou des formateurs du projet ECN présents sur leur territoire.

# Écrans où "Acrans"



## POURQUOI PROPOSER CETTE ANIMATION

À la maison, la gestion des écrans par tous les membres de la famille est souvent à l'origine de tensions, parfois même de conflits durables. Offrir un espace aux parents pour réfléchir aux situations où les écrans deviennent émotionnellement chargés peut s'avérer précieux.

En ouvrant le dialogue autour des ressentis de chacun face aux usages numériques du quotidien, on favorise :

- une prise de recul sur les tensions liées aux écrans dans la sphère familiale,
- un échange plus apaisé entre parents et enfants, même lorsque les émotions sont vives,
- une approche plus constructive pour sortir des conflits autour des écrans.

## OBJECTIFS

- Identifier les moments où la gestion des écrans devient émotionnellement difficile à vivre en famille.
- Encourager la parole et les échanges entre parents autour de ces situations sensibles.
- Soutenir l'émergence de stratégies parentales permettant d'apaiser les tensions et de co-construire des règles d'usage du numérique avec tous les membres de la famille.

## MATÉRIEL

- 64 cartes "Situations"
- 36 cartes "Émotions"

## AVANT L'ANIMATION

- Imprimer et découper les 64 cartes "Situations"
- Imprimer et découper les 36 cartes "Émotions"

Pour nous donner votre avis sur cet outil c'est par ici



### Étape 1 - Sélection des cartes "Situations"

Les parents sélectionnent des cartes correspondant à des situations vécues à la maison (ou proches).

Ils peuvent aussi évoquer des situations personnelles non représentées.

### Étape 2 - Sélection des cartes "Émotions"

Chaque parent choisit :

- L'émotion ressentie par lui-même dans la situation évoquée
- L'émotion qu'il pense identifiée chez son enfant

### Étape 3 - Présentation des situations et des émotions choisies

Chaque parent présente :

- La situation choisie
- Les émotions ressenties (lui-même / son enfant)

*Il est important lors de cette étape que les parents puissent évoquer leurs ressentis mais aussi les réactions qu'ils ont eues et les actions qu'ils ont mis en place en réaction à la situation évoquée.*

**Le rôle de l'animateur** est ici d'aider le parent à approfondir l'analyse de la situation ainsi évoquée en lui posant, comme il le sent, des questions ouvertes ("Est-ce une situation rencontrée régulièrement ? Comment avez-vous réagit ? Comment votre enfant a réagit ? Pouvez vous nous détailler la situation ?" etc...)

### Étape 4 - Retour du groupe

Lors de chaque situation évoquée, les autres parents peuvent :

- Poser des questions / Partager un vécu similaire / Proposer des idées ou réflexions...

**L'animateur valorise les actions positives et ouvre à la réflexion :**

"Qu'est-ce que je pourrais essayer de différent pour avancer dans cette situation ?"

### Étape 5 – Imaginer des stratégies parentales

Objectif : Clôturer l'atelier avec des idées simples et concrètes à tester à la maison.

- **Se connecter par l'empathie** : accueillir et nommer les émotions. Ex. : "Tu es déçu de devoir arrêter ton jeu, je comprends."
- **Poser clairement le problème** : aller à l'essentiel sans moraliser. Ex. : "Il est 20h, j'ai besoin qu'on passe à table."
- **Anticiper la transition** : prévenir à l'avance et proposer une alternative. Ex. : "Tu termines cette partie, puis on mange, d'accord ?"
- **Exprimer ses ressentis** : parler en "je", sans jugement. Ex. : "Je m'inquiète quand je te vois trop longtemps devant l'écran."
- **Construire ensemble les règles** : co-décider pour mieux faire respecter. Ex. : "Comment on organise les temps d'écran ce week-end ?"

L'animateur peut ensuite échanger avec les parents sur la possibilité pour eux de mettre en place quelques unes de ces clés à la maison si ce n'est pas déjà le cas. Avancer par étapes.

## VARIANTE 2 DE L'ANIMATION POUR LES PARENTS

### Étape 1 - Sélection des cartes "Situations"

Chaque parent choisit une carte "Situation" qu'il a déjà vécu et la garde face cachée

À chaque tour, un parent propose de placer sa carte au centre de la table et de raconter la situation choisie.

Toutes les cartes "Émotions" sont disposées face visible autour de la carte situation. Elle restent accessible à tous durant toute la partie

### Étape 2 - Sélection des cartes "Émotions"

Pour la situation placée au centre de la table et racontée par le parent qui a placé sa carte, chaque participant choisit une ou plusieurs émotions visibles.

Chaque parent peut alors exprimer :

- **S'il a déjà vécu cette situation**, l'émotion qu'il a ressentie et celle de son enfant
- **S'il n'a jamais vécu cette situation**, l'émotion qu'il aurait ressentie d'après lui ainsi que celle de son enfant.

Le groupe échange ainsi sur chaque situation

### Étape 3 - Discussion collective et pistes de solutions

L'animateur invite le groupe à partager leurs impressions générales suite aux échanges précédents. Il encourage les parents et enfants à exprimer ce qu'ils ont appris sur leurs propres émotions et celles des autres, ainsi que sur les situations conflictuelles liées aux écrans.

Ensuite, l'animateur présente les **5 clés pour mieux gérer les écrans en famille (cf. variante 1)**, en expliquant brièvement l'importance de chacune, avec des exemples concrets pour faciliter la compréhension et l'appropriation.

## VARIANTE 3 DE L'ANIMATION POUR LES ADOS

### Pourquoi proposer cette animation aux adolescents ?

Les conflits liés aux écrans ne concernent pas seulement les parents et les jeunes enfants, mais aussi les adolescents, pour qui les usages numériques prennent une place centrale dans leur vie sociale et personnelle. Cette animation offre aux ados un espace sécurisé pour :

- Reconnaître et exprimer leurs émotions souvent complexes autour des écrans, comme la frustration, l'ennui, ou la pression sociale, sans craindre d'être jugés.
- Mieux comprendre les réactions de leurs parents, en découvrant que ceux-ci ont eux aussi des ressentis légitimes, ce qui facilite la communication.
- Développer leur capacité d'empathie en écoutant les expériences et émotions des autres ados
- Participer activement à la co-construction de règles familiales, ce qui augmente leur engagement et le respect des accords autour des écrans.

Proposer cette animation aux ados **en utilisant la même mécanique de jeu que dans les deux variante précédentes**, seuls ou avec leurs parents, favorise une meilleure compréhension mutuelle, diminue les conflits et encourage des pratiques numériques plus équilibrées et conscientes.



# Les 64 Cartes à SITUATIONS à imprimer et à découper





**QUELQU'UN  
UTILISE SON  
SMARTPHONE À  
TABLE**



**QUELQU'UN A UN  
CASQUE ET  
N'ENTEND PAS CE  
QUI EST DIT DANS  
LA PIÈCE À VIVRE**



**QUELQU'UN  
PREND DES  
PHOTOS D'UNE  
SORTIE EN FAMILLE  
ET LES MET SUR LES  
RÉSEAUX SOCIAUX**



**UNE NOTIFICATION  
INTERROMPT UNE  
DISCUSSION OU UN  
MOMENT FAMILIAL  
IMPORTANT**



**QUELQU'UN NE  
RÉPOND PAS  
AUX APPELS**



**QUELQU'UN  
MONOPOLISE  
L'ORDI / LA  
TABLETTE  
FAMILIALE**



**QUELQU'UN  
REGARDE DES  
VIDÉOS EN  
LIGNE AVEC LE  
VOLUME ÉLEVÉ**



**QUELQU'UN UTILISE  
UN APPAREIL  
NUMÉRIQUE  
PENDANT UNE  
RÉUNION DE  
FAMILLE**





**TU DOIS ARRÊTER  
D'UTILISER TON  
ÉCRAN CAR UN  
AUTRE MEMBRE  
DE LA FAMILLE  
T'APPELLE**



**QUELQU'UN  
UTILISE SON  
ÉCRAN POUR  
S'ISOLER ET ÉVITER  
DE PARTICIPER  
AUX ACTIVITÉS  
FAMILIALES**



**TU DOIS METTRE  
TON TÉLÉPHONE  
EN SILENCIEUX  
PENDANT LE  
REPAS FAMILIAL**



**ON TE DEMANDE  
DE FAIRE UNE  
PAUSE DANS TON  
ACTIVITÉ  
NUMÉRIQUE**



**TU DOIS  
ATTENDRE QUE  
QUELQU'UN  
FINISSE D'UTILISER  
LA TABLETTE  
POUR T'EN SERVIR**



**ON TE REPROCHE  
D'ÊTRE SUR TON  
TÉLÉPHONE  
PENDANT UNE  
DISCUSSION  
IMPORTANTE**



**TU DOIS ARRÊTER  
D'UTILISER TON  
SMARTPHONE  
POUR ASSISTER À  
UNE SOIRÉE FILM  
EN FAMILLE**



**QUELQU'UN  
CRITIQUE LES  
CONTENUS EN  
LIGNE PRÉFÉRÉS  
D'UN AUTRE  
MEMBRE DE LA  
FAMILLE**





**QUELQU'UN UTILISE  
UN SMARTPHONE  
POUR VÉRIFIER SES  
EMAILS PENDANT UN  
MOMENT DE  
DÉTENTE EN FAMILLE**



**QUELQU'UN  
PARTICIPE À UN  
APPEL VISIO EN  
PLEIN MILIEU DU  
SALON**



**QUELQU'UN UTILISE  
UNE APPLICATION  
DE RENCONTRE  
POUR  
RENCONTRER DE  
NOUVELLES  
PERSONNES**



**QUELQU'UN UTILISE  
UNE APPLICATION  
POUR ÉDITER DES  
PHOTOS AVANT DE  
LES PUBLIER EN  
LIGNE**



**QUELQU'UN  
UTILISE UNE  
APPLICATION DE  
RENCONTRES  
AMICALES POUR  
ÉLARGIR SON  
CERCLE SOCIAL**



**QUELQU'UN  
UTILISE UNE  
APPLICATION DE  
JOURNAL INTIME  
POUR SUIVRE SES  
ÉMOTIONS**



**QUELQU'UN  
PARTICIPE À UN  
FORUM EN LIGNE  
SUR LA SANTÉ  
MENTALE POUR  
PARTAGER SES  
EXPÉRIENCES**



**QUELQU'UN UTILISE  
UNE APPLICATION  
POUR SUIVRE SES  
HABITUDES DE  
SOMMEIL ET SON  
BIEN-ÊTRE MENTAL**







**LE WIFI EST LENT  
CAR TOUT LE  
MONDE EST SUR  
INTERNET DANS LA  
MAISON**



**ON TE DEMANDE  
L'ACCÈS À TES  
MESSAGES  
PRIVÉS**



**LA TABLETTE  
FAMILIALE EST  
DÉCHARGÉE ET  
TU NE PEUX PAS  
L'UTILISER**



**ON TE FAIT DES  
REMARQUES  
NÉGATIVES SUR LES  
PERSONNES AVEC  
QUI TU PARLES EN  
LIGNE**



**ON TE DIT QUE  
TES PRÉFÉRENCES  
MUSICALES SUR  
LES APPLIS DE  
STREAMING SONT  
DÉMODÉES**



**ON TE FAIT DES  
COMMENTAIRES  
NÉGATIFS SUR  
LES VIDÉOS QUE  
TU PARTAGES**



**ON TE DIT QUE LES  
APPLICATIONS DE  
RÉSEAUX SOCIAUX  
QUE TU UTILISES  
SONT UNE PERTE  
DE TEMPS**



**ON DIT QUE TES  
CHOIX DE JEUX  
VIDÉOS SONT  
INAPPROPRIÉS**





**QUELQU'UN  
REGARDE TON  
ÉCRAN PAR DESSUS  
TON ÉPAULE SANS  
PRÉVENIR**



**QUELQU'UN  
JETTE TA  
CONSOLE PAR  
LA FENÊTRE**



**QUELQU'UN NE  
PARTAGE PAS SES  
ASTUCES POUR  
GAGNER À UN  
JEU**



**QUELQU'UN A FAIT  
DES ACHATS EN  
LIGNE SUR UN JEU  
SANS PRÉVENIR**



**QUELQU'UN  
CRITIQUE LES  
RÈGLES FAMILIALES  
CONCERNANT LES  
ÉCRANS À LA  
MAISON**



**QUELQU'UN  
CONSULTE TON  
HISTORIQUE DE  
NAVIGATION  
SANS TE LE DIRE**



**QUELQU'UN  
REFUSE DE  
PARTAGER SON  
TÉLÉPHONE  
POUR UNE  
URGENCE**



**QUELQU'UN  
APPELLE  
PENDANT QUE  
TU JOUES À UN  
JEU EN LIGNE  
IMPORTANT**





**QUELQU'UN  
ACCÈDE À DES  
SITES WEB  
INTERDITS**



**QUELQU'UN  
UTILISE TON  
PROFIL DE JEU  
POUR FAIRE DES  
ACHATS EN  
LIGNE**



**QUELQU'UN  
TÉLÉCHARGE DES  
FICHIERS LOURDS  
QUI  
RALENTISSENT LE  
WIFI**



**QUELQU'UN  
REGARDE DES  
VIDÉOS SUR LA TÉLÉ  
PENDANT QUE TU  
TRAVAILLES / FAIS  
TES DEVOIRS**



**QUELQU'UN A  
ACCIDENTELLEMENT  
SUPPRIMÉ UNE  
APPLICATION  
IMPORTANTE**



**QUELQU'UN A  
PRIS TON  
TÉLÉPHONE SANS  
TE PRÉVENIR**



**QUELQU'UN  
CHANGE LES  
PARAMÈTRES DE  
TON COMPTE  
SANS TE  
DEMANDER**



**QUELQU'UN OUBLIE  
DE SAUVEGARDER  
LES FICHIERS  
IMPORTANTS AVANT  
D'ÉTEINDRE  
L'ORDINATEUR**





QUELQU'UN  
SIGNE UNE  
PÉTITION EN  
LIGNE POUR UNE  
CAUSE QUI LUI  
TIENT À CŒUR



QUELQU'UN CRÉE  
DU CONTENU EN  
LIGNE POUR  
SENSIBILISER À  
UNE CAUSE  
SOCIALE



QUELQU'UN  
DONNE DE  
L'ARGENT EN  
LIGNE POUR  
LUTTER CONTRE  
UNE CAUSE



QUELQU'UN  
PARTICIPE À UN JEU  
EN LIGNE EN ÉQUIPE  
AVEC D'AUTRES  
MEMBRES DE LA  
FAMILLE



QUELQU'UN UTILISE  
UN APPAREIL  
NUMÉRIQUE  
PENDANT UN  
MOMENT DE  
DÉTENTE FAMILIAL



QUELQU'UN  
REGARDE DES  
VIDÉOS DE  
DIVERTISSEMENT  
EN LIGNE PENDANT  
UNE RÉUNION DE  
FAMILLE



QUELQU'UN  
JOUÉ À UN JEU  
VIDÉO SUR LA  
TÉLÉVISION  
FAMILIALE



QUELQU'UN JOUE À  
UN JEU VIDÉO EN  
DEHORS DE LA PIÈCE  
À VIVRE DE LA  
FAMILLE







**QUELQU'UN UTILISE  
UN SMARTPHONE  
POUR PASSER DES  
APPELS VIDÉO AVEC  
DES PROCHES  
ÉLOIGNÉS**



**QUELQU'UN LAISSE  
SON ÉCRAN  
ALLUMÉ TARD LE  
SOIR, EMPÊCHANT  
LES AUTRES DE  
DORMIR**



**QUELQU'UN UTILISE  
CHERCHE DES INFOS  
SUR INTERNET  
PENDANT UNE  
DISCUSSION  
FAMILIALE**



**QUELQU'UN ENVOIE  
DES MESSAGES À  
D'AUTRES MEMBRES  
DE LA FAMILLE DE  
LA PIÈCE D'À CÔTÉ**



**QUELQU'UN UTILISE  
UNE APPLICATION  
DE LOCALISATION  
POUR SUIVRE LES  
DÉPLACEMENTS DES  
MEMBRES DE LA  
FAMILLE**



**QUELQU'UN SE  
CONNECTE  
CHAQUE JOUR À  
L'APPLICATION DE  
SUIVI DE LA  
SCOLARITÉ**



**QUELQU'UN UTILISE  
UN APPAREIL  
NUMÉRIQUE POUR  
SUIVRE UNE  
COMPÉTITION DE  
JEUX VIDÉO EN  
DIRECT**



**QUELQU'UN  
PARLE À DES  
INCONNUS EN  
LIGNE**



# Les 36 Cartes ÉMOTIONS à imprimer et à découper





Amusé(e)



Joyeux(se)



Ravi(e)



Fier(e)



Léger(e)



Enthousiaste





**Effrayé(e)**



**Paniqué(e)**



**Intimidé(e)**



**Préoccupé(e)**



**Stressé(e)**



**Anxieux(se)**







**Énervé(e)**



**Furieux(se)**



**Frustré(e)**



**Agacé(e)**



**Tendu(e)**



**Impatient(e)**





**Blessé(e)**



**Abattu(e)**



**Découragé(e)**



**Triste**



**Perdu(e)**



**Résigné(e)**







**Choqué(e)**



**Impressionné(e)**



**Surpris(e)**



**Étonné(e)**



**Stupéfait(e)**



**Bouche bée**







**Mal à l'aise**



**Écoeuré(e)**



**Révolté(e)**



**Dégouté(e)**



**Trahi(e)**



**Gêné(e)**



*Pour nous donner votre avis sur cet  
outil c'est par ici*

