

Malette à outils



ECN collaborative

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



UFCV



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.



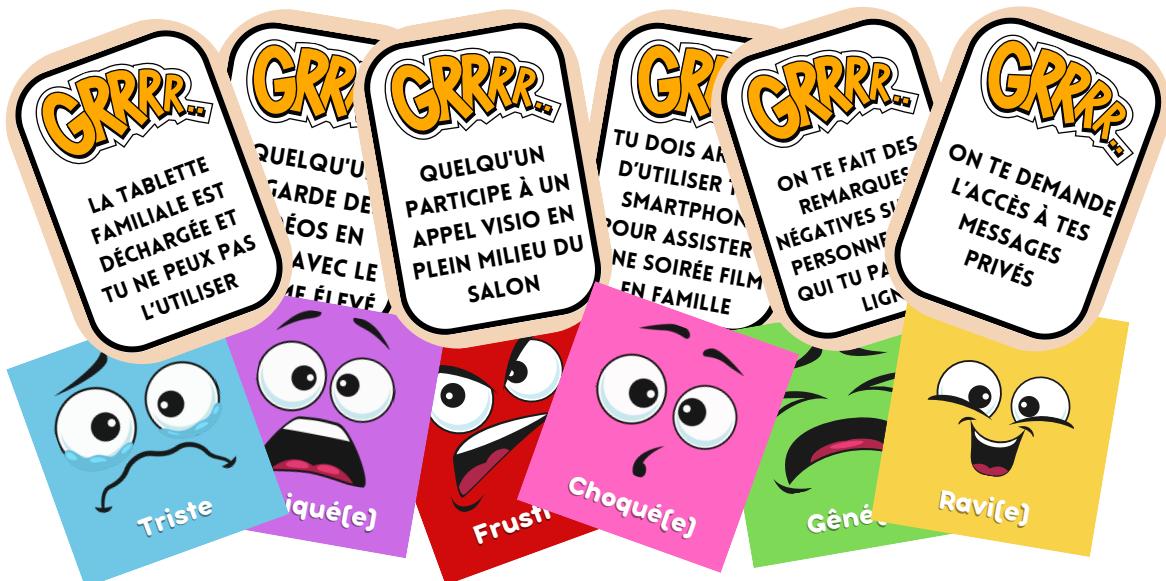
Pas d'Utilisation Commerciale - Vous n'êtes pas autorisés à faire un usage commercial de cette œuvre, en tout ou partie du matériel la composant.



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”

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



AVANT L'ANIMATION

- Imprimer et découper les 64 cartes “Situations”
- Imprimer et découper les 36 cartes “Émotions”

VARIANTE 1 DE L'ANIMATION POUR LES PARENTS

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. Elles restent accessibles 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 ressenti et celle de son enfant
- **S'il n'a jamais vécu cette situation**, l'émotion qu'il aurait ressenti 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 variantes 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 SITUATIONS à

imprimer et à
couper



GRRRR...

QUELQU'UN
UTILISE SON
SMARTPHONE À
TABLE

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

UNE NOTIFICATION
INTERROMPT UNE
DISCUSSION OU UN
MOMENT FAMILIAL
IMPORTANT

GRRRR...

QUELQU'UN NE
RÉPOND PAS
AUX APPELS

GRRRR...

QUELQU'UN
MONOPOLISE
L'ORDI / LA
TABLETTE
FAMILIALE

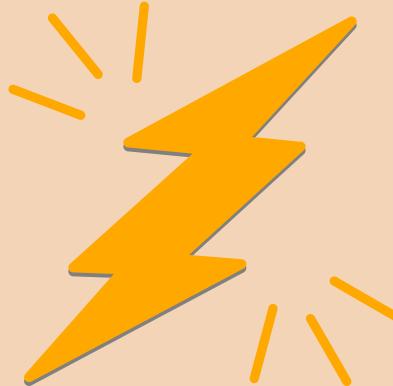
GRRRR...

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

GRRRR...

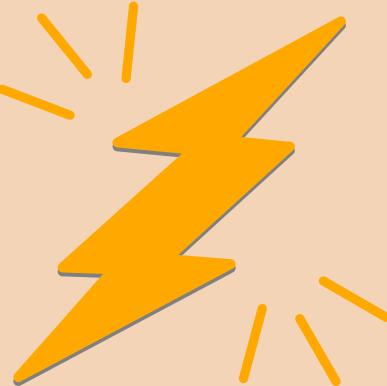
QUELQU'UN UTILISE
UN APPAREIL
NUMÉRIQUE
PENDANT UNE
RÉUNION DE
FAMILLE

ÉCRAN



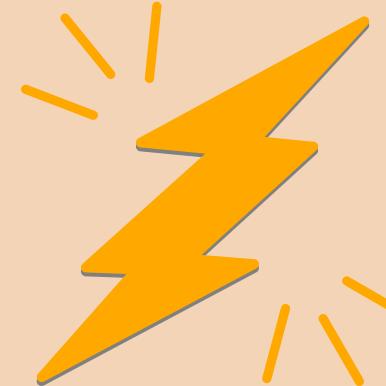
ÀCRAN

ÉCRAN



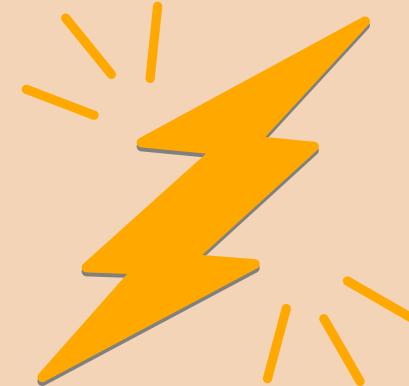
ÀCRAN

ÉCRAN



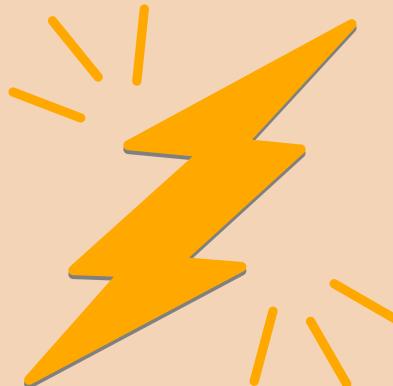
ÀCRAN

ÉCRAN



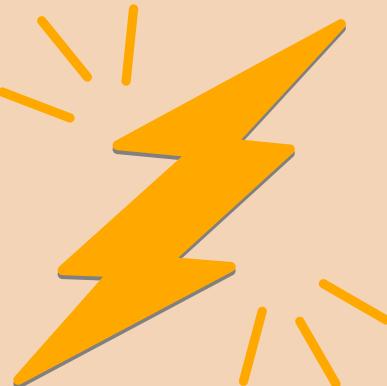
ÀCRAN

ÉCRAN



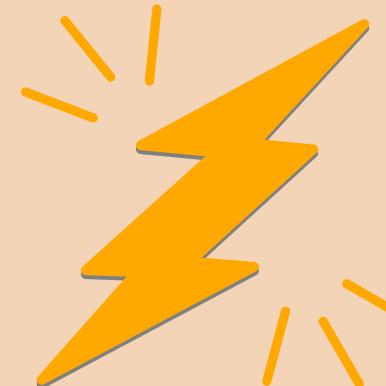
ÀCRAN

ÉCRAN



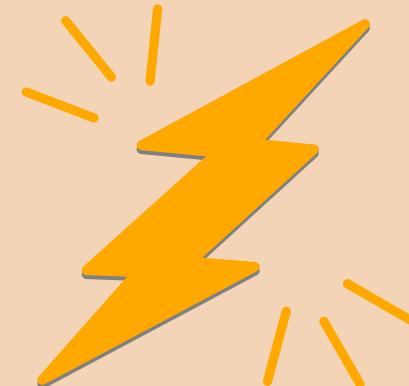
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

TU DOIS METTRE
TON TÉLÉPHONE
EN SILENCIEUX
PENDANT LE
REPAS FAMILIAL

GRRRR...

ON TE DEMANDE
DE FAIRE UNE
PAUSE DANS TON
ACTIVITÉ
NUMÉRIQUE

GRRRR...

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

GRRRR...

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

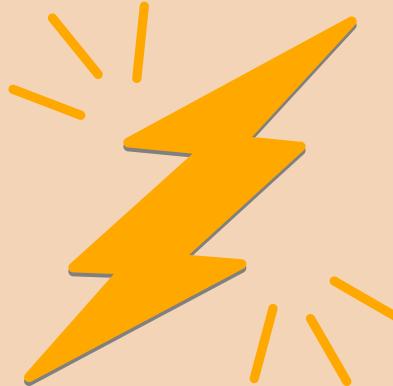
GRRRR...

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

GRRRR...

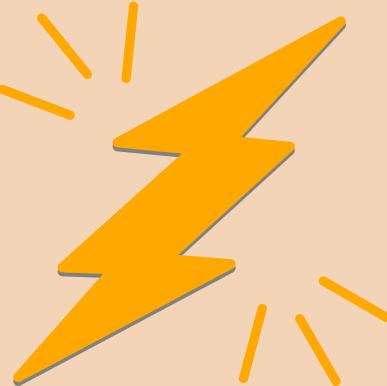
QUELQU'UN
CRITIQUE LES
CONTENUS EN
LIGNE PRÉFÉRÉS
D'UN AUTRE
MEMBRE DE LA
FAMILLE

ÉCRAN



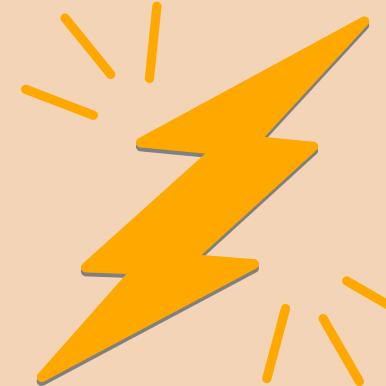
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



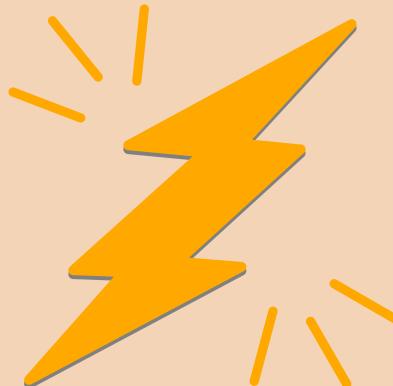
ÀCRAN

ÉCRAN



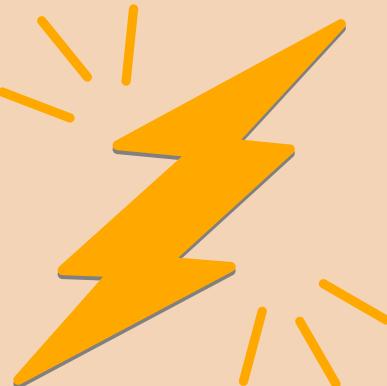
ÀCRAN

ÉCRAN



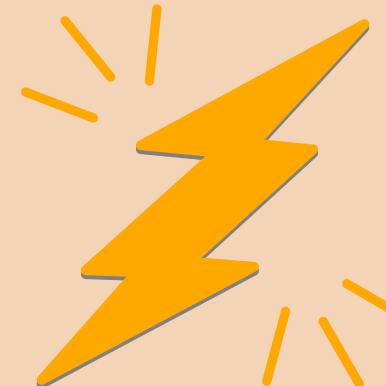
ÀCRAN

ÉCRAN



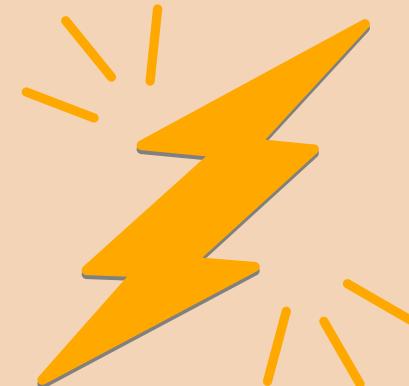
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

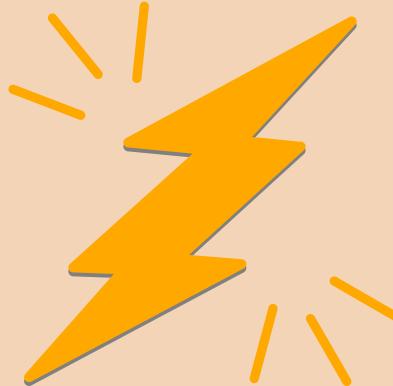
GRRRR...

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

GRRRR...

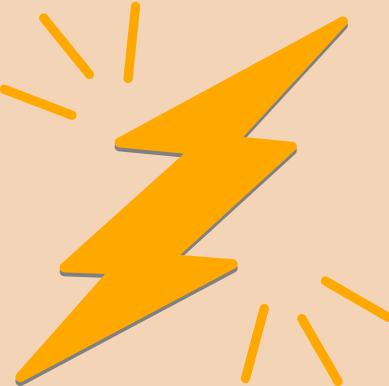
QUELQU'UN UTILISE
UNE APPLICATION
POUR SUIVRE SES
HABITUDES DE
SOMMEIL ET SON
BIEN-ÊTRE MENTAL

ÉCRAN



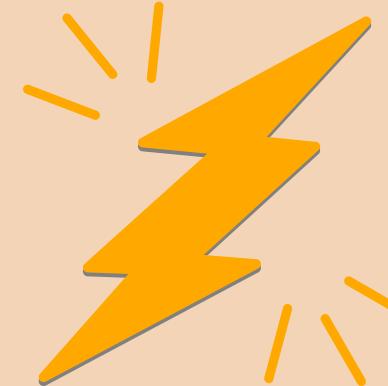
ÀCRAN

ÉCRAN



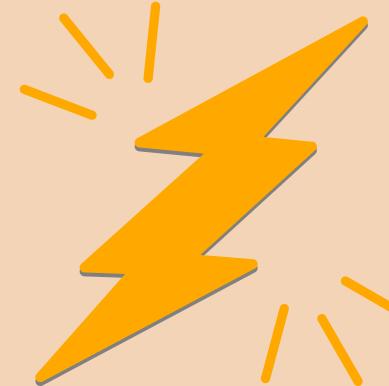
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



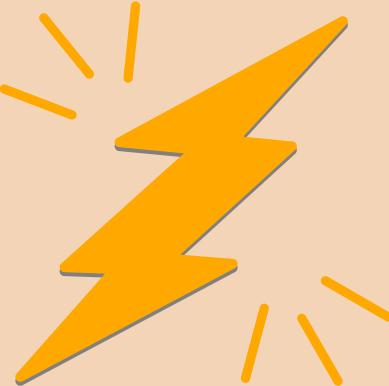
ÀCRAN

ÉCRAN



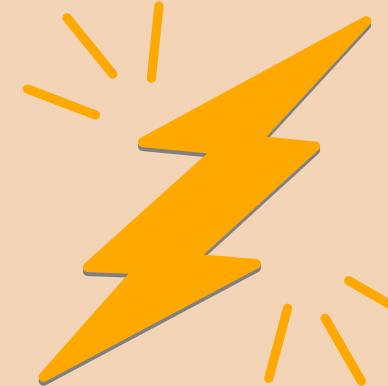
ÀCRAN

ÉCRAN



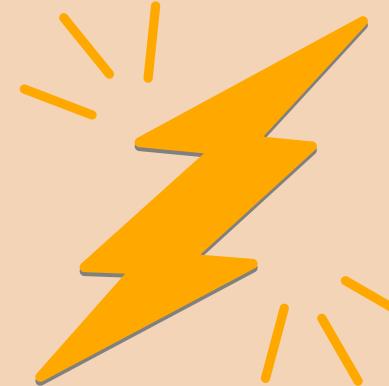
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

GRRRR...

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

GRRRR...

ON TE DEMANDE
L'ACCÈS À TES
MESSAGES
PRIVÉS

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

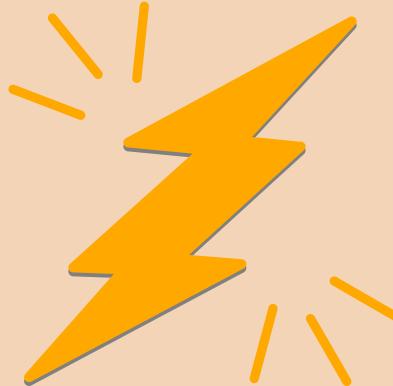
GRRRR...

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

GRRRR...

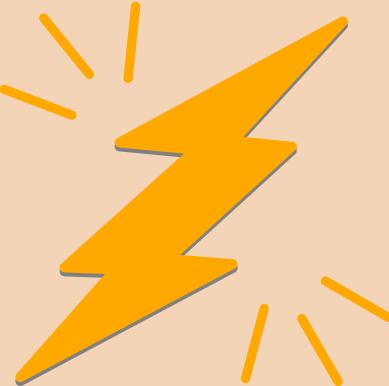
ON DIT QUE TES
CHOIX DE JEUX
VIDÉOS SONT
INAPPROPRIÉS

ÉCRAN



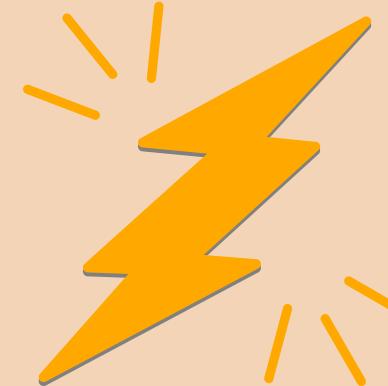
ÀCRAN

ÉCRAN



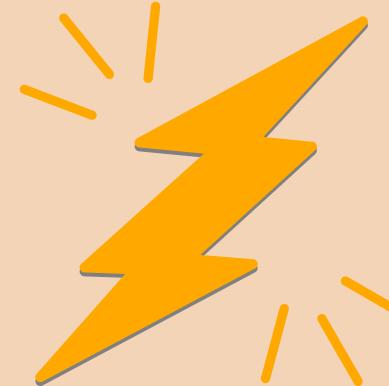
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



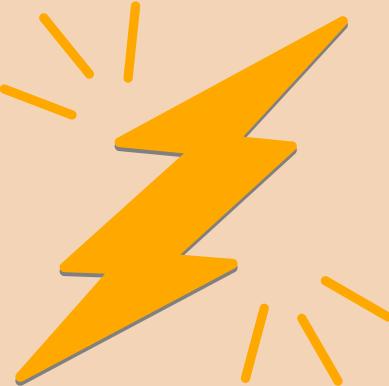
ÀCRAN

ÉCRAN



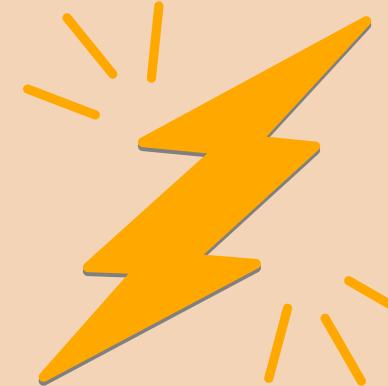
ÀCRAN

ÉCRAN



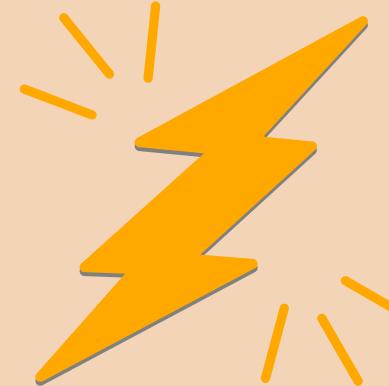
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

GRRRR...

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

GRRRR...

QUELQU'UN
JETTE TA
CONSOLE PAR
LA FENÊTRE

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

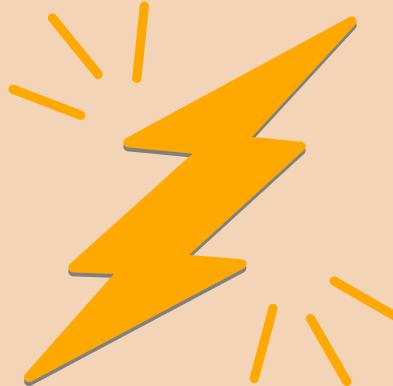
GRRRR...

QUELQU'UN
REFUSE DE
PARTAGER SON
TÉLÉPHONE
POUR UNE
URGENCE

GRRRR...

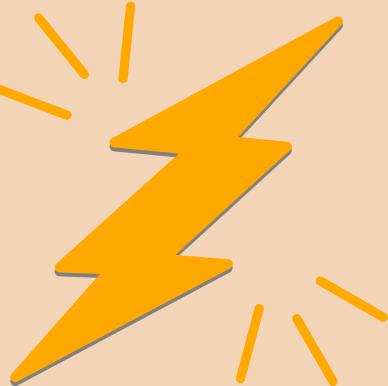
QUELQU'UN
APPELLE
PENDANT QUE
TU JOUES À UN
JEU EN LIGNE
IMPORTANT

ÉCRAN



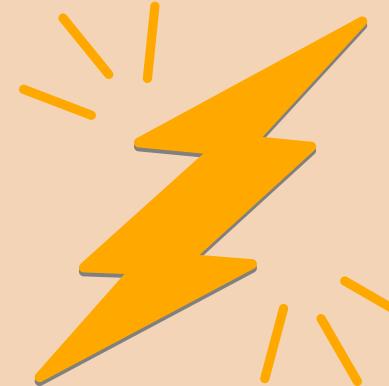
ÀCRAN

ÉCRAN



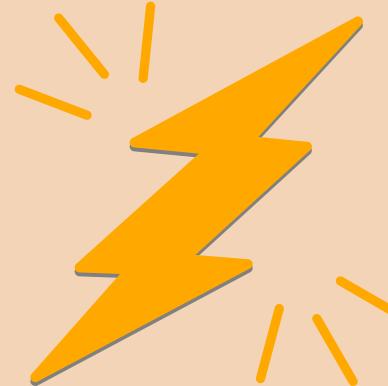
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



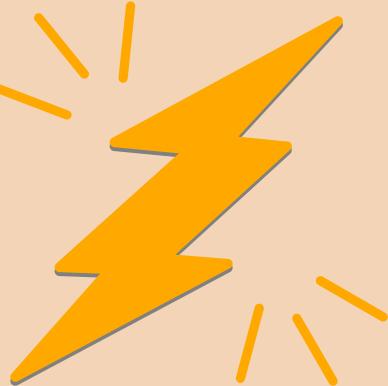
ÀCRAN

ÉCRAN



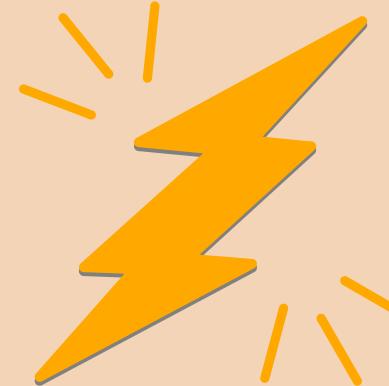
ÀCRAN

ÉCRAN



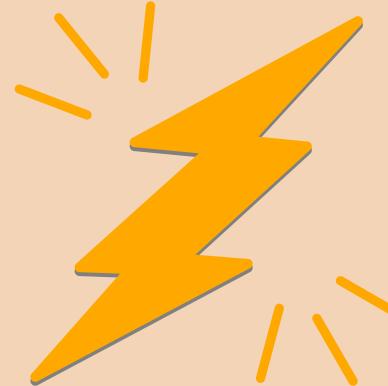
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

GRRRR...

QUELQU'UN
ACCÈDE À DES
SITES WEB
INTERDITS

GRRRR...

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

GRRRR...

QUELQU'UN
TÉLÉCHARGE DES
FICHIERS LOURDS
QUI
RALENTISSENT LE
WIFI

GRRRR...

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

GRRRR...

QUELQU'UN A
ACCIDENTELLEMENT
SUPPRIMÉ UNE
APPLICATION
IMPORTANTE

GRRRR...

QUELQU'UN A
PRIS TON
TÉLÉPHONE SANS
TE PRÉVENIR

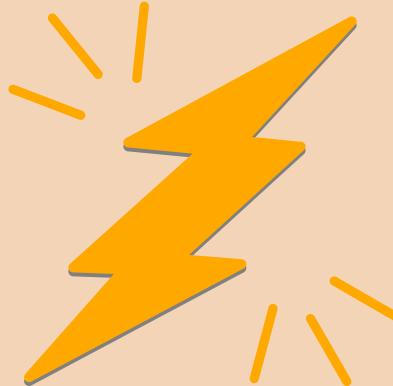
GRRRR...

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

GRRRR...

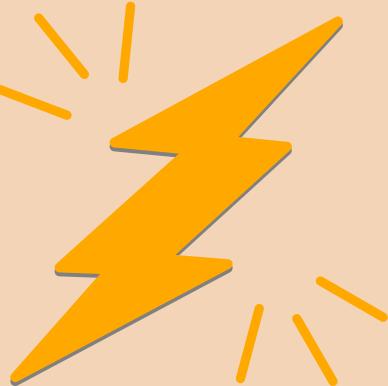
QUELQU'UN OUBLIE
DE SAUVEGARDER
LES FICHIERS
IMPORTANTS AVANT
D'ÉTEINDRE
L'ORDINATEUR

ÉCRAN



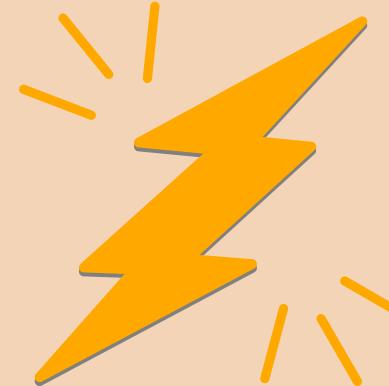
ÀCRAN

ÉCRAN



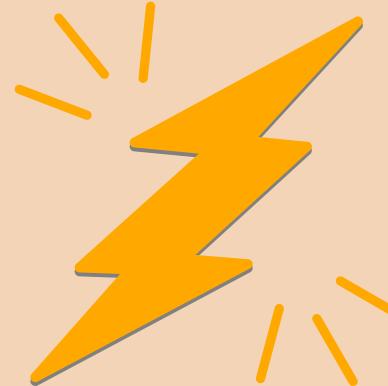
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



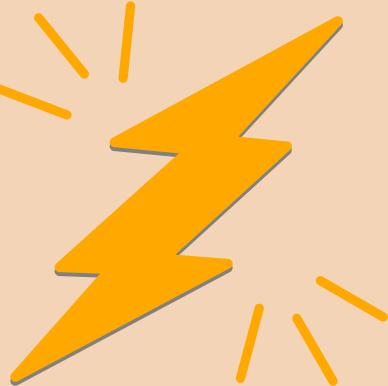
ÀCRAN

ÉCRAN



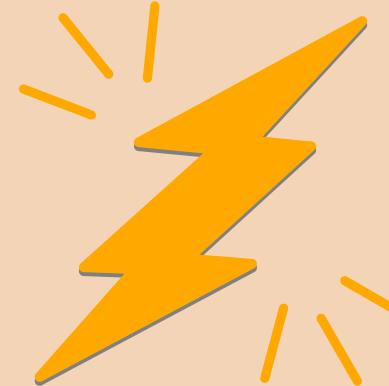
ÀCRAN

ÉCRAN



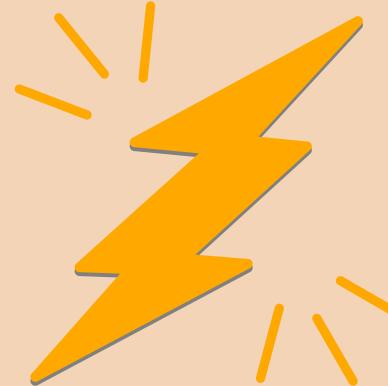
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

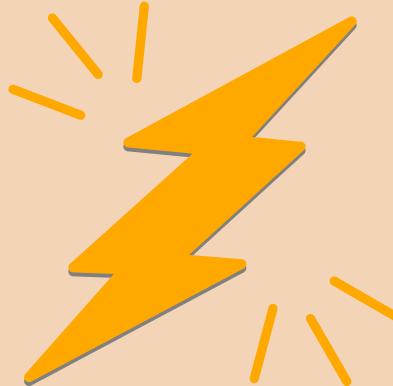
GRRRR...

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

GRRRR...

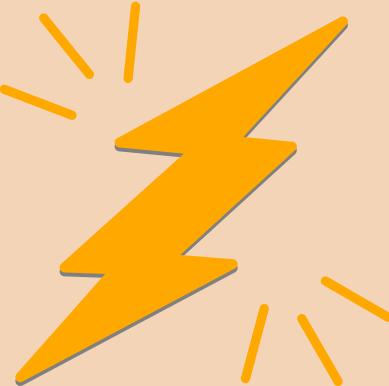
QUELQU'UN JOUE À
UN JEU VIDÉO EN
DEHORS DE LA PIÈCE
À VIVRE DE LA
FAMILLE

ÉCRAN



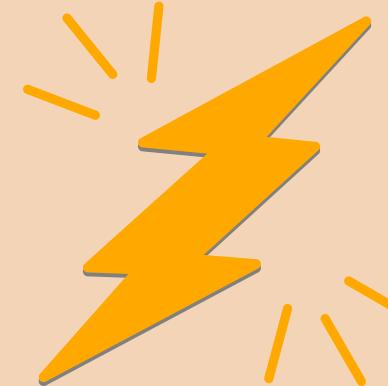
ÀCRAN

ÉCRAN



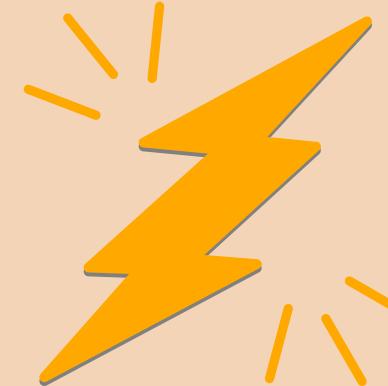
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



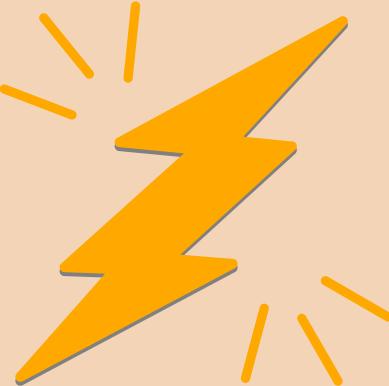
ÀCRAN

ÉCRAN



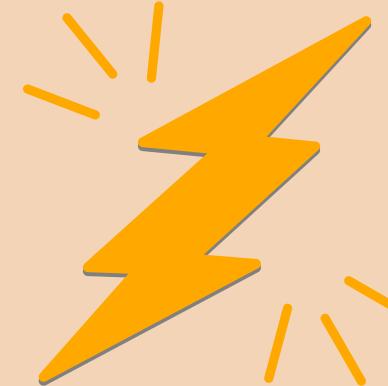
ÀCRAN

ÉCRAN



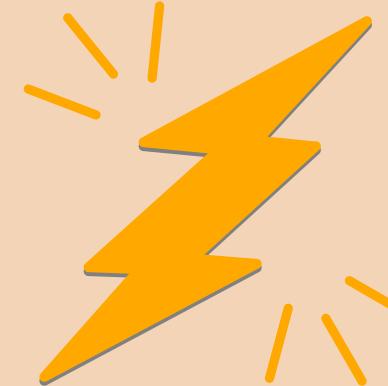
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

GRRRR...

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

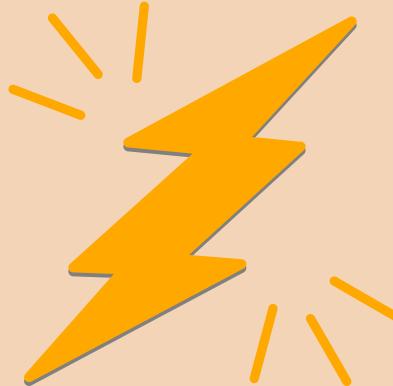
GRRRR...

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

GRRRR...

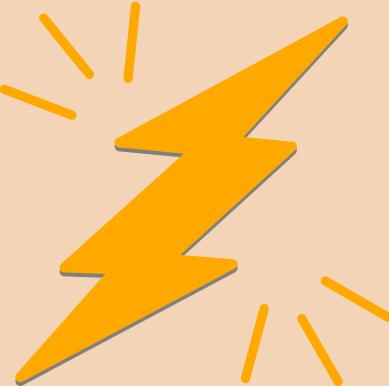
QUELQU'UN
PARLE À DES
INCONNUS EN
LIGNE

ÉCRAN



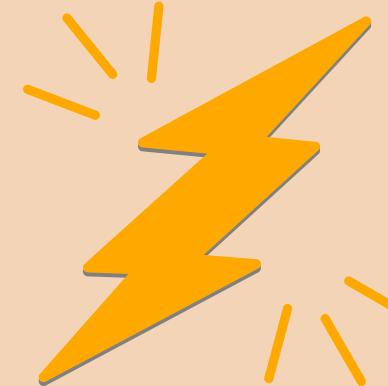
ÀCRAN

ÉCRAN



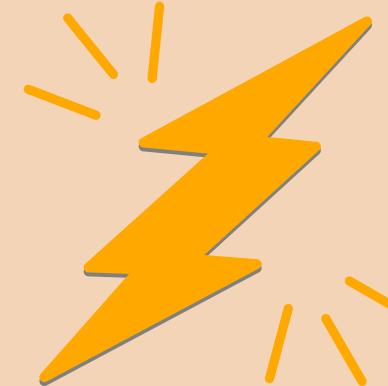
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



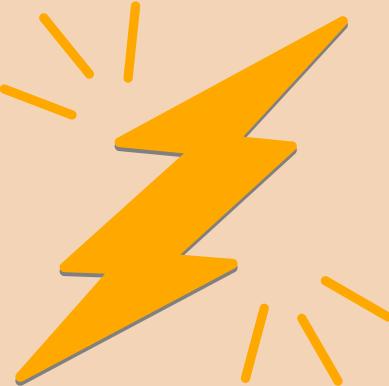
ÀCRAN

ÉCRAN



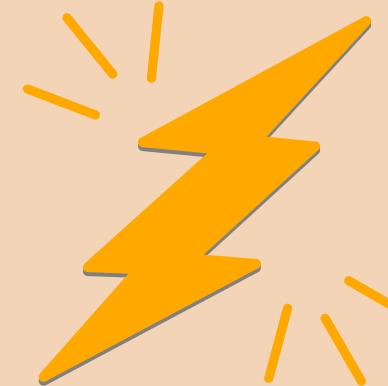
ÀCRAN

ÉCRAN



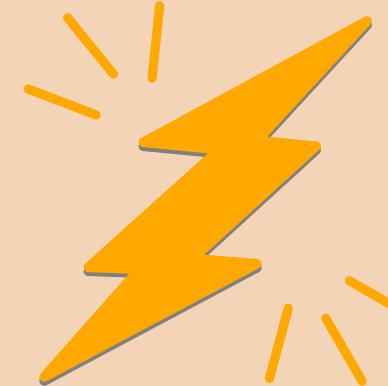
ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

ÉCRAN



ÀCRAN

Les 36 cartes ÉMOTIONS à imprimer et à couper





Amusé(e)



Joyeux(se)



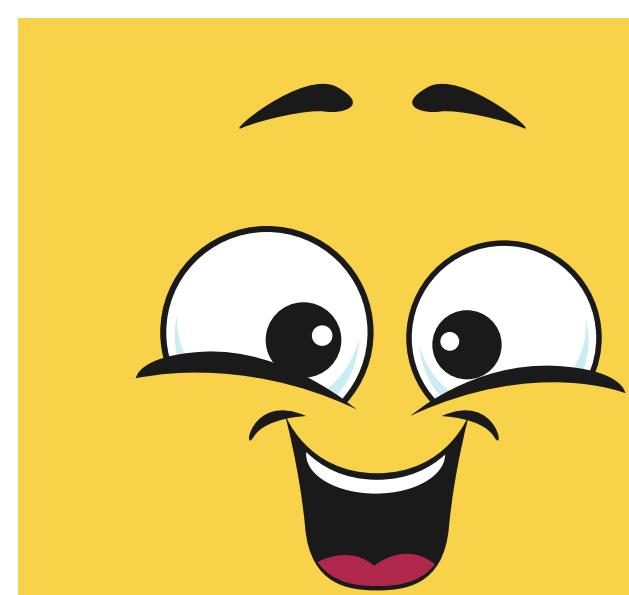
Ravi(e)



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)





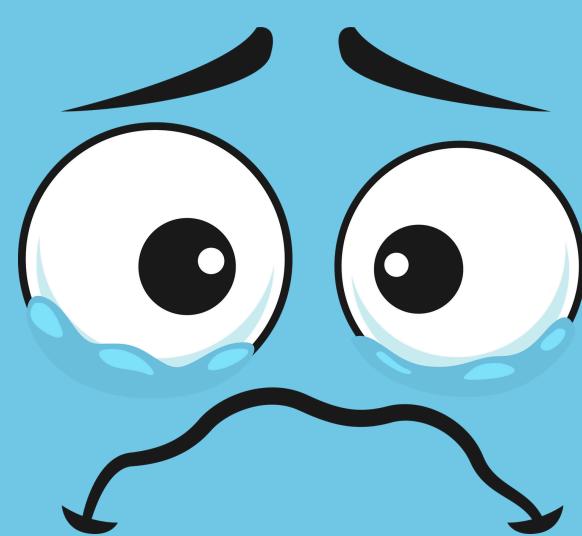
Blessé(e)



Abattu(e)



Découragé(e)



Triste



Perdu(e)



Résigné(e)



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France





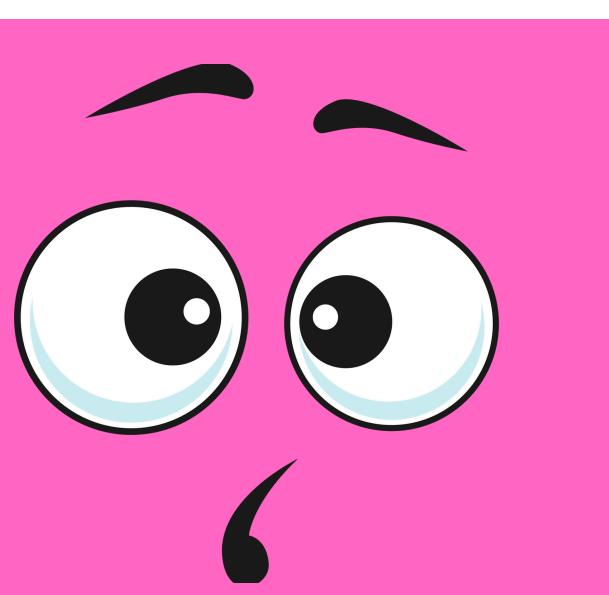
Choqué(e)



Impressionné(e)



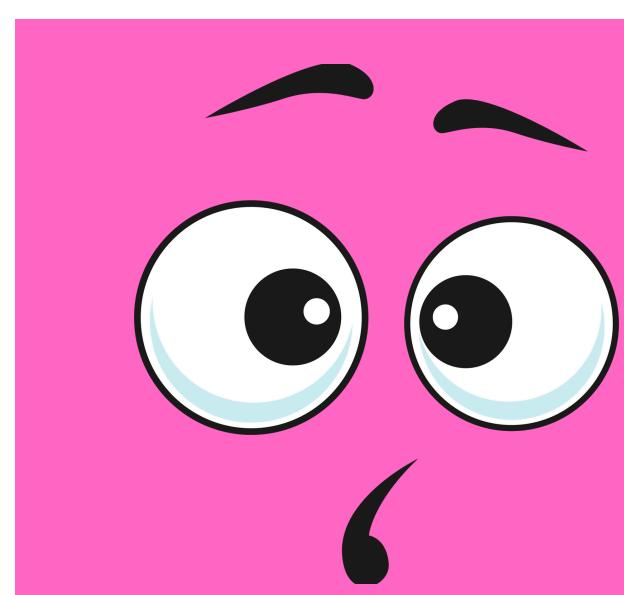
Surpris(e)



Étonné(e)



Stupéfait(e)



Bouche bée



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Région
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Région
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Région
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Région
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Région
Hauts-de-France



Éducation à la Citoyenneté Numérique
Hauts-de-France



Région
Hauts-de-France





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*

