**Les familles et les écrans **

**Les écrans sont parmi nous, apprivoisons-les**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Table des matières

[Avantages et inconvénients des écrans dans la vie familiale 2](#_Toc115450542)

[Avantages : 2](#_Toc115450543)

[Inconvénients : 3](#_Toc115450544)

[Ces écrans qui rythment la vie des familles 3](#_Toc115450545)

[Dans les familles, à chacun son écran 4](#_Toc115450546)

[Beaucoup de pères jouent avec leurs enfants aux jeux vidéo 4](#_Toc115450547)

[L’équipement des familles 5](#_Toc115450548)

[A quel âge et combien de temps ? 5](#_Toc115450549)

[Le portable, doudou des adultes 6](#_Toc115450550)

[Éviter le risque du « côte à côte » 7](#_Toc115450551)

[Le boom des écrans chez les seniors 7](#_Toc115450552)

[Mon enfant et les écrans, 8](#_Toc115450553)

[Participez à la vie numérique de vos enfants. 8](#_Toc115450554)

[Que fais-tu ? 8](#_Toc115450555)

[Soyons complices ! 9](#_Toc115450556)

[Qui es-tu ? 9](#_Toc115450557)

[Que penses-tu ? 9](#_Toc115450558)

[Proposition de règles pour les enfants 10](#_Toc115450559)

[Combien de temps passons-nous sur les écrans dans une vie ? 10](#_Toc115450560)

[Améliorer ses habitudes 13](#_Toc115450561)

[Peut-on être addict aux écrans ? 14](#_Toc115450562)

[Comment se passer des écrans ? 14](#_Toc115450563)

[11 bonnes habitudes à adopter 14](#_Toc115450564)

[10 défis et 10 faits 16](#_Toc115450565)

# Avantages et inconvénients des écrans dans la vie familiale

## Avantages :

Les écrans ont de nombreux avantages que ce soit pour les parents, et pour les enfants. De manière générale, ils influencent nos loisirs, notre savoir, notre culture et nous renseignent sur l'actualité, la météo, le sport et même la musique. Les programmes, logiciels, sites, etc... peuvent être éducatifs pour les enfants, et instructifs pour les parents. Ils peuvent être un passe-temps, un divertissement, mais ceux sont aussi des grandes sources d'information, qui nous permettent de développer certaines capacités comme l'autodidactie, le fait d'apprendre en utilisant. Ceux sont également de bons moyens de communication.

Les écrans offrent énormément d'atouts dans la communication. Ils facilitent la communication, ils permettent également de communiquer avec des amis, sa famille partout dans le monde et nous pouvons être informés d'un évènement de nos proches en temps réel.

## Inconvénients :

Mais, une utilisation trop fréquente des écrans amène à une dépendance, puis à une isolation sociale. Cela peut nuire à notre santé, et également entraine un renfermement sur soi-même. A cause de la communication par les écrans, il n’y a plus de conversation face à face

Les écrans sont très utiles à notre époque, mais ils ne peuvent en aucun cas remplacer une famille ou des amis. **L’utilisation des écrans doit rester raisonnable**.

# Ces écrans qui rythment la vie des familles

|  |  |
| --- | --- |
|  | Témoignages La Croix 14 décembre 2021  <https://www.la-croix.com/Famille/Smartphone-tablette-television-familles-chacun-ecran-2021-12-14-1201190149>  Si les usages individuels ont souvent pris le pas sur les pratiques collectives, les familles partagent encore régulièrement un moment de convivialité devant un programme télé, un film ou un jeu vidéo. |

## Dans les familles, à chacun son écran

Smartphone, tablette, télévision … Une image contenant texte, intérieur, personne, portable

Description générée automatiquement

Avec l’omniprésence des smartphones et des tablettes mais aussi la multiplication des canaux de diffusion, les pratiques numériques se sont individualisées au sein des familles. Une réalité qui n’empêche pas les échanges et le partage.

Depuis, avec l’avènement des nouvelles technologies, la vie de famille a tout de même beaucoup changé. Aujourd’hui, chacun peut regarder un programme différent sur son écran personnel au sein du foyer. « Autrefois, parents et enfants pouvaient aussi avoir des activités différentes mais, avec l’arrivée des smartphones et des tablettes, on observe une forme d’individualisation des pratiques, confirme Claire Balleys. À partir de 10 ans, la grande majorité des enfants a déjà un téléphone portable. »

## Beaucoup de pères jouent avec leurs enfants aux jeux vidéo

Cette individualisation des pratiques ne conduit pas pour autant à un manque de communication dans la famille, insiste Claire Balleys. « Il y a une forme d’idéalisation du passé, avec l’image d’Épinal des parents et des enfants réunis autour de la télévision. Mais elle ne correspondait pas à une réalité pour toutes les familles. Certaines ne partageaient pas d’activités parce que les parents étaient trop occupés ou peu intéressés par les activités enfantines. Aujourd’hui, poursuit la sociologue, beaucoup de pères jouent avec leurs enfants aux jeux vidéo et les frères et sœurs regardent des vidéos ou des séries ensemble. Les écrans transforment les pratiques familiales de manière plus ou moins importante selon les milieux sociaux mais ne désocialisent pas. »

Les familles se retrouvent désormais autour des différents écrans, en fonction des situations ou des contenus. Mais la télévision reste « prépondérante dans beaucoup de foyers », relève Clément Combes. « C’est encore le cas dans toutes les catégories sociales et tous âges confondus. » Ainsi le petit écran continue-t-il à fédérer autour de certains programmes plus familiaux ou de grandes retransmissions sportives en direct, note aussi Marie-France Chambat-Houillon.

Le risque de la multiplication des écrans ne serait donc pas l’isolement mais « l’entrée du monde extérieur dans les foyers, à travers les messages professionnels ou ceux des amis, conclut Claire Balleys. Il y a beaucoup d’interférences, y compris de la part de la famille quand une partie de ses membres sont à l’extérieur. Or cette perméabilité peut compliquer le lien familial et le vivre-ensemble. »

## L’équipement des familles

Les foyers français disposent de 5,5 écrans en moyenne, selon l’Observatoire de l’équipement audiovisuel des foyers. Certaines familles avec enfants peuvent en posséder jusqu’à 9 ou 10, selon une étude Ipsos - Kids & Screens.

La télévision arrive toujours en tête avec 91,7 % des foyers équipés fin 2020, devant l’ordinateur (85,8 %), le smartphone (77,4 % des 11 ans et plus) et la tablette (47,6 % des foyers), selon l’Observatoire de l’équipement audiovisuel des foyers.

En 2017, les 13-19 ans passaient, en moyenne, 15 h 11 par semaine sur Internet, 1 h 41 de plus qu’en 2015. Les 7-12 ans 6 h 10 et les 1-6 ans 4 h 37, selon l’enquête Ipsos Junior Connect’ 2018.

## A quel âge et combien de temps ?

B. F. : Cela dépend beaucoup des familles mais on sait que l’arrivée au collège justifie désormais le smartphone individuel. Les parents veulent pouvoir appeler leur préado qui devient plus autonome. Mais cela ne signifie pas qu’ils vont le lui laisser vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Au contraire. **Beaucoup de familles mettent en place de véritables stratégies de contrôle parental**, avec une réflexion sur la place de l’ordinateur dans la maison et l’autorisation ou pas du téléphone dans la chambre. Néanmoins, le manque de compétences numériques peut limiter la portée de ces stratégies.

**Quant au temps passé devant l’écran, cela dépend de l’âge**. À 17 ans, on n’a pas les mêmes pratiques qu’à 12 ans et comptabiliser le nombre d’heures pour tous les adolescents n’a pas beaucoup de sens. La consommation augmente avec l’âge. Et dépend aussi de l’environnement socioculturel. Plus le milieu est populaire et plus on utilise les écrans comme seule voie d’accès au divertissement, à l’information et à la culture. Ce qui n’est pas le cas dans les milieux favorisés.

## Le portable, doudou des adultes

Il faut dire que le portable est devenu un véritable doudou pour les adultes qui chaque jour, en moyenne, **le regardent 221 fois et le touchent 2 600 fois** (1). **Une dépendance** dont Christine, maman de deux ados, a conscience et qui lui fait dire aujourd’hui qu’elle a « eu de la chance » d’avoir ses enfants avant l’arrivée du smartphone : « J’ai le sentiment d’avoir profité pleinement de chaque moment avec eux lorsqu’ils étaient petits. Je ne sais pas si j’aurais été aussi disponible avec un portable. »

Selon un récent sondage (2), 36% des parents consultent leur téléphone pendant les repas avec leurs enfants et 28% le font même lorsqu’ils jouent avec eux.

**Beaucoup de parents ont d’autant plus de mal à imposer des règles d’usage pour les écrans qu’ils sont eux-mêmes « accros » à ces outils.**

« Les objets connectés modifient le lien familial et c’est particulièrement vrai dans les fratries, souligne encore François de Singly. Les frères et sœurs passent de moins en moins de temps ensemble du fait des usages numériques. Chacun préfère partager des choses avec des **amis de la même génération, d’autant que ces derniers sont désormais virtuellement présents dans la maison**. Cette concurrence du lien amical, également à l’œuvre dans le couple, n’est pas nouvelle mais elle est ravivée par les nouvelles technologies

## Éviter le risque du « côte à côte »

Objets ambivalents, **les écrans éloignent autant qu’ils rapprochent**. Dans la famille nucléaire, « ils renforcent le ’vivre ensemble’ lorsque tout le monde se retrouve autour de l’ordinateur pour regarder des photos ou partager la culture de l’ado », note Laurence Le Douarin. Avec la famille à distance, ils permettent de maintenir le lien et les solidarités. Pauline et ses cousins ont ainsi créé un **groupe WathsApp, pour soutenir** un de leurs oncles lorsqu’il a eu un cancer. Quant à Jacques, il a peut-être sauvé son couple grâce à Skype, un logiciel qui permet de passer des appels en vidéo via l’Internet. « Lorsque ma femme est partie travailler quelques mois dans les Dom-Tom, raconte le retraité, on s’appelait tous les jours, on prenait le thé ensemble et on avait une vraie conversation. Sans cet outil, je crois que je n’aurais pas supporté la situation. »

Comme toute innovation, les outils numériques présentent des avantages et des inconvénients. « Il ne faut pas se contenter d’en faire la liste, insiste Laurence Le Douarin. Il est aussi essentiel de montrer combien les choses sont dynamiques : les usages évoluent dans le temps, en bien, en mal, en alternance, mais ne sont jamais figés ». **Reste que les nouvelles technologies sont devenues un enjeu majeur pour la famille qui doit trouver un équilibre entre les « temps communs et les temps fractionnés »** pour éviter le risque du « côte à côte » et de « l’affaiblissement du lien », avertit François de Singly.

## Le boom des écrans chez les seniors

Inconcevable il y a encore une dizaine d’années, la révolution numérique est en marche au sein de la population des seniors qui rattrape à grands pas le retard pris sur les jeunes générations. Télévision, smartphone, ordinateur, tablette… contre toute attente et en dépit des difficultés parfois rencontrées au plan technique, ces objets n’ont quasiment plus de secrets pour les plus de 55 ans et leur permettent de s’informer, de rester en contact avec leurs proches, de se divertir, de faire des achats et surtout de continuer à se sentir jeunes. **Mais cette hyperconnexion n’est pas sans risque : en augmentant leur niveau de sédentarité, elle peut mettre en danger leur santé.**

<https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/les-seniors-face-aux-ecrans/>

# Mon enfant et les écrans,

Les écrans peuvent aussi nourrir votre vie de famille ! Une image contenant texte, graphiques vectoriels

Description générée automatiquement

## Participez à la vie numérique de vos enfants.

Le numérique peut devenir un outil de transmission entre vous et vos enfants.

Le numérique permet de maintenir les liens familiaux malgré l’éloignement géographique.

Échangez et dialoguez avec vos enfants sur les contenus qu’ils visionnent en ligne.

Associez-vous à eux pour des recherches sur la toile.

Etude 2020

Télévision, ordinateur, tablette ou smartphone : ces objets du quotidien sont parfois accusés de nuire aux relations familiales. Et pourtant, ils peuvent aussi nourrir la vie de famille. Voici quelques pistes pour en faire des alliés.

## Que fais-tu ?

Les outils numériques possèdent généralement plusieurs usages. Difficile par exemple de savoir si votre enfant utilise sa tablette pour jouer ou pour chercher des renseignements sur son prochain exposé d’histoire ! Cette opacité peut générer des tensions familiales.

Plutôt que d’en arriver à lui demander à tout bout de champ ce qu’il fait, prenez le temps de vous intéresser aux activités numériques de votre enfant, écoutez-le parler de ses goûts et de ses passions dans ce domaine.

Et partagez avec lui vos propres centres d’intérêt : une chanson qui a marqué votre jeunesse ou des photos du quartier de votre enfance… Internet peut être un formidable outil de transmission entre vous et vos enfants !

## Soyons complices !

Si les écrans sont accusés de nuire aux relations familiales, c’est aussi en raison de leur caractère addictif. La passion de votre enfant pour tel ou tel jeu en ligne peut vite tourner à l’obsession…

Mais plutôt que de vous braquer, essayez là aussi de miser sur la complicité numérique : jouez avec votre enfant au jeu en ligne qui le passionne. En vous aventurant sur un terrain où il ne vous attend pas, vous allez renforcer les liens qui vous unissent !

Cette complicité nourrie au quotidien vous sera bien notamment bien utile lorsque votre enfant aura grandi, à l’adolescence, pour le motiver aux activités familiales hors écrans.

## Qui es-tu ?

L’éloignement géographique ne permet pas toujours de maintenir des liens familiaux étroits. Pas facile pour votre enfant d’échanger avec des grands-parents ou des cousins habitant à l’autre bout de la France !

D’où l’intérêt du numérique pour entretenir la mémoire familiale ! Envoi instantané de photos ou conversation en vidéo : ces outils ont le mérite de rapprocher les familles malgré la distance !

## Que penses-tu ?

Quand il surfe sur internet, votre enfant est exposé à un flux continu d’informations : textes, photos, ou vidéos en ligne. N’hésitez pas à échanger avec lui sur ces sujets ! Apprenez-lui à prendre du recul et à aiguiser son esprit critique.

Permettez-lui d’exprimer son point de vue et de le confronter au vôtre. Vous ferez d’une pierre deux coups : valoriser votre enfant tout en nourrissant la vie de famille !

## Proposition de règles pour les enfants

|  |  |
| --- | --- |
| Le psychiatre Serge Tisseron, auteur de **la règle du 3-6-9-12,** apprivoiser les écrans et grandir (Érès, rééd. 2017), a mis au point une règle simple :  - Pas d’écran avant 3 ans.  - Pas de jeux vidéo avant 6 ans.  - Pas d’Internet avant 9 ans.  - Pas de réseaux sociaux avant 12 ans. | Sabine Duflo, psychologue clinicienne et thérapeute familiale, auteur de Quand les écrans deviennent neurotoxiques (Marabout, 2018), préconise, elle, **la règle des « 4 pas »** pour gérer les temps d’écran des enfants en fonction des différents moments de la journée et non pas de l’âge :  - Pas d’écran le matin.  - Pas d’écran durant les repas.  - Pas d’écran avant de s’endormir.  - Pas d’écran dans la chambre de l’enfant. |

# Combien de temps passons-nous sur les écrans dans une vie ?

<https://www.prevoir.com/nos-actualites/passons-nous-trop-de-temps-sur-les-ecrans#:~:text=Combien%20de%20temps%20passons%2Dnous,(122%20jours%20par%20an).>

Une étude2 de 2021 a déterminé qu'un Français passerait en moyenne 56 heures par semaine devant les écrans, et notamment Internet (temps passé au travail compris), ce qui, au cours d'une vie, représenterait 27 ans, 7 mois et 6 jours (122 jours par an). Cela représente un tiers de la vie d’une personne, et c’est plus que le temps passé à dormir (entre 25 et 27 ans).

|  |  |
| --- | --- |
|  | En moyenne, un Français passe  20 heures par semaine devant un écran dans le cadre de son activité professionnelle,  36 heures pendant son temps libre. Une majeure partie de ce temps est consacré aux films, séries et programmes télévisés, et aux réseaux sociaux. |

Les jeunes : principaux adeptes

Les jeunes sont ceux qui passent le plus de temps sur les écrans, et notamment le téléphone :

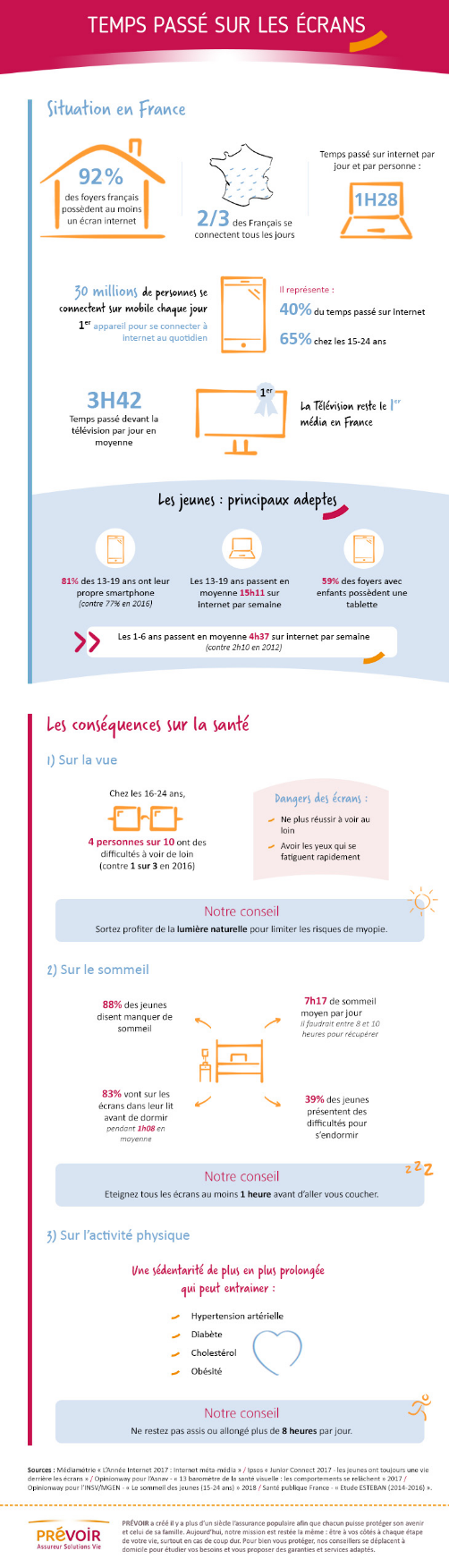
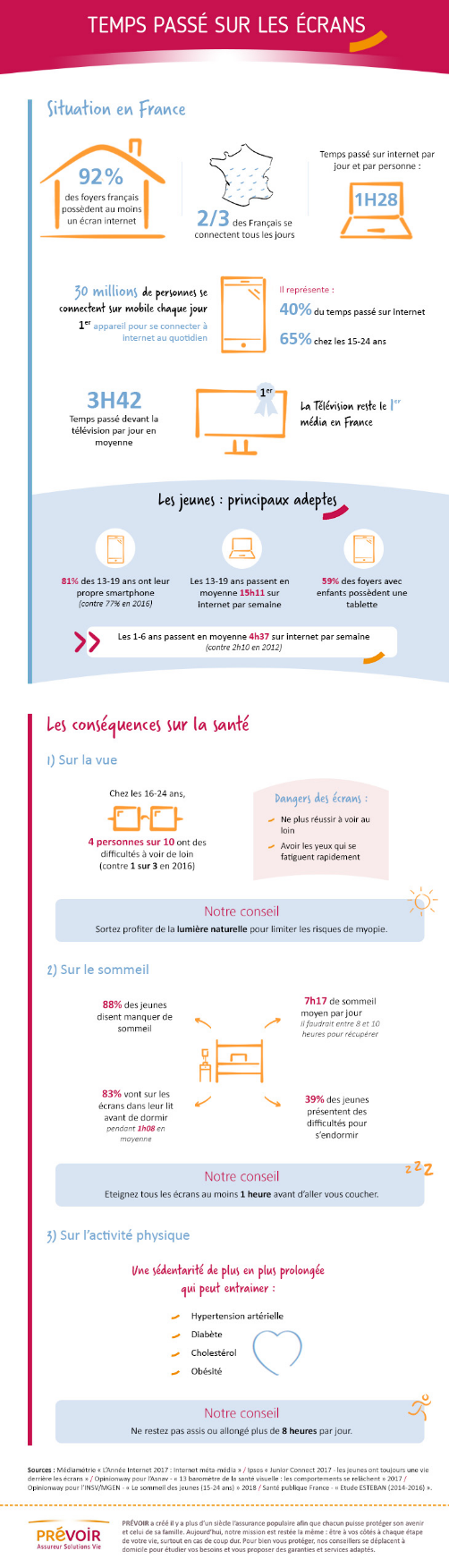
81 % des 13-19 ans possèdent leur propre téléphone portable, alors qu’ils n’étaient que 77 % en 2016.

lls vont sur Internet 15h11 par semaine, en moyenne.

Les familles avec enfants sont très nombreuses à posséder une tablette (59 %).

Les enfants sont aussi concernés :

les 1-6 ans passent 4h37 sur Internet en moyenne (contre 2h10 en 2012). Il est pourtant fortement déconseillé d’exposer un enfant de moins de 3 ans aux écrans : cela pourrait avoir des conséquences sur son développement3.

# Améliorer ses habitudes

<https://pausetonecran.com/ameliorer-ses-habitudes/>

Avez-vous l’impression de passer trop de temps devant vos écrans ? Cédez-vous parfois à l’envie de les utiliser, même dans des moments que vous savez inappropriés ou tout simplement par **automatisme** ? Que ce soit en famille ou non, essayez-vous de trouver un équilibre entre la vie en ligne et celle hors ligne ? Si oui, vous n’êtes pas le seul.

## Peut-on être addict aux écrans ?

Oui, il est possible de développer une addiction aux écrans (ou aux jeux en ligne, réseaux sociaux etc), souvent sans s’en rendre compte. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de consulter votre téléphone pendant que vous regardez la télévision ou dans la file d’attente d’un supermarché, vous êtres peut être concerné. On considère qu’une personne est accro aux écrans si, en dehors de son activité professionnelle, elle passe plus de 3 heures par jour sur son téléphone ou sa tablette.

## Comment se passer des écrans ?

Réduire son temps d’écran, c’est plus facile à dire qu’à faire : regarder la télévision ou des séries, jouer aux jeux vidéo ou consulter Internet, cela peut occuper des heures. **Alors que faire pour remplacer certaines de ces habitudes ?**

**Le plus mauvais moment pour être sur les écrans, c’est le soir, avant de se coucher.**

Voici quelques conseils pratiques que vous pourrez mettre en application afin de vous assurer que la techno est à votre service et non l’inverse !

## 11 bonnes habitudes à adopter

1. **Évaluez vos habitudes** et fixez-vous des objectifs d’utilisation en téléchargeant une application ou en réglant la fonctionnalité « Temps d’écran » sur les appareils qui l’offrent. Les objectifs vont varier en fonction de chaque réalité et c’est correct ainsi.
2. **Osez éteindre vos appareils**, que ce soit pendant quelques minutes, quelques heures ou toute une journée… Une belle occasion de vous demander si c’est essentiel d’être joignable 24/7 et, du même coup, de montrer l’exemple à vos enfants. Si vous éteignez, pensez à en informer votre entourage pour qu’il ne s’inquiète pas. Il est peut-être habitué à pouvoir vous rejoindre en tout temps.
3. **Évitez de trimballer vos écrans mobiles partout** et en tout temps en les laissant parfois dans une autre pièce, en les rangeant dans un sac ou en les oubliant consciemment quand vous sortez de la maison pour une activité de plein air, que ce soit en famille ou non, ou encore pour une petite commission.
4. **Réduisez l’usage de votre cellulaire en espaçant la consultation** de vos textos, de vos courriels et autres messages toutes les heures, puis toutes les deux heures, pour en arriver à quelques fois par jour, afin de briser l’automatisme que vous avez peut-être développé.
5. **Enlevez les applications les plus accrocheuses de votre écran d’accueil** afin d’éviter de les voir et ainsi en diminuer leur utilisation. Vous pouvez aussi les supprimer carrément pour vous obliger à y accéder via un moteur de recherche. Loin des yeux, c’est parfois plus facile.
6. **Évitez de vous laisser distraire par les écrans lorsque vous êtes avec votre famille** ou d’autres personnes ; ce qu’on appelle de la technoférence. Si vous devez interrompre une discussion pour consulter un écran, justifiez ce geste à la personne devant vous.
7. Posez-vous deux **questions** avant de consulter votre cellulaire: «Est-ce vraiment important?» et «Est-ce que ça peut attendre?» Pour utiliser votre téléphone de façon plus consciente, attachez-y un élastique ou tout autre objet qui vous rappellera de réfléchir à ces questions avant de l’activer.
8. **Prenez des pauses d’écrans** en activant à l’occasion la fonctionnalité « Mode Avion» sur votre cellulaire et en réglant des alarmes sur votre ordinateur pour vous rappeler de vous déconnecter à certains moments de la journée.
9. **Évitez de consulter plusieurs écrans en même temps**, question de ne pas développer une tolérance à la surstimulation et au multitâche.
10. **Fermez vos écrans quand ils ne sont pas utilisés** pour éviter qu’ils deviennent une source de distraction. Cela peut paraître anodin, mais 23 minutes, c’est le temps que ça prend en moyenne pour se replonger dans une tâche après avoir été interrompu par une notification.
11. Essayez d’avoir une **distance** d’observation de vos écrans supérieure **à 40 cm** et de prendre des pauses régulièrement pour regarder au loin, question de prendre soin de vos yeux. Lorsque c’est possible, ajustez l’éclairage ambiant et essayez d’éviter de regarder vos appareils dans la noirceur.

## 10 défis et 10 faits



Une image contenant texte

Description générée automatiquement Une image contenant texte

Description générée automatiquement