



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Guide d'utilisation

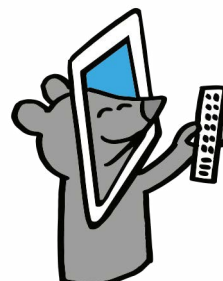


Écrans Bildschirme



Les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console de jeux, montres connectées) ont pris une grande place dans nos vies. Mais leur utilisation n'est pas sans risque, en particulier dans la petite enfance. De nombreuses études scientifiques montrent que les écrans peuvent avoir un impact négatif sur le développement des enfants. C'est pourquoi il est important de cadrer leur utilisation dès le plus jeune âge. Ainsi, ils prendront de bonnes habitudes avec les écrans et ils préserveront leur santé.

Les ateliers écrans ABC permettent à des enfants en bas âge et à leurs parents de découvrir des recommandations de bonnes pratiques sur le thème des écrans tout en s'amusant.



Public visé par le guide

Ce guide s'adresse à toutes les personnes qui animent des ateliers écrans ABC.

Objectifs du guide

Ce guide vise à ce que toutes les personnes animant des ateliers écrans ABC aient les informations nécessaires pour le faire. Il donne des explications sur chaque boîte de jeu et fournit également des conseils sur la posture.

Histoire des écrans ABC

Le projet «écrans ABC» est né d'une demande d'intervention auprès de parents d'enfants en bas âge sur la thématique des écrans, dans un service de puériculture du canton de Fribourg.

Cette demande a amené à relever 4 défis :

- Créer des messages de base sur les écrans pour des parents d'enfants en très bas âge ;
- Construire des activités pour un public qui serait présent de manière aléatoire, de 5 à 30 minutes, selon le temps d'attente au service de puériculture ;
- Garder l'attention des parents alors qu'ils seraient accompagnés de leurs enfants en bas âge ;
- Réussir à se faire comprendre par toutes et tous, même si certain-es ne parleraient pas bien le français ni l'allemand.

Ces défis ont amené à créer 6 boîtes de jeu qui permettent aux parents et à leurs enfants de tester 6 expériences différentes sur le thème des écrans. Chaque atelier développe un message-clé spécifique. Grâce à leur côté ludique, les bonnes pratiques avec les écrans sont plus facilement intégrées par les parents et par leurs enfants. Les consignes sont simples et traduites dans plusieurs langues, afin que chacun puisse y accéder.

- Thématique du jeu A : le smartphone
- Thématique du jeu B : les moments pour les écrans
- Thématique du jeu C : la télévision
- Thématique du jeu D : les lieux pour les écrans
- Thématique du jeu E : les âges pour les écrans
- Thématique du jeu F : le cerveau et les écrans

Animation des ateliers

L'animation des écrans ABC est simple : il s'agit d'accompagner les parents et les enfants à expérimenter les différentes boîtes de jeux. Les écrans ABC constituent ensuite un média pour aborder la question des écrans avec les parents. Il est possible d'expérimenter les boîtes de jeu de manière séparée (les enfants dans une journée à la crèche et les parents lors d'une soirée de parents, par exemple), mais les rassembler est un atout. Au minimum, les parents des enfants qui ont expérimenté les boîtes doivent recevoir le take-home message de recommandations, car les enfants ne maîtrisent pas les écrans à la maison.

Avant de commencer, choisissez un lieu suffisamment spacieux pour déployer les 6 boîtes de jeu. Il est également possible de déployer uniquement une boîte après l'autre et à des moments différents. À chaque boîte correspond une lettre (de A à F), et chaque objet lié contient également la lettre en question, afin que le matériel ne soit pas mélangé. Pour les ateliers qui contiennent beaucoup de petit matériel, une fiche en bois résume les éléments liés à la boîte de jeu.

La personne qui va animer l'atelier sera plus à l'aise dans le dialogue avec les parents et les enfants si elle garde **une certaine posture**. Tout en étant attentive à guider le parent vers des bonnes pratiques en matière d'écrans, elle doit rester compréhensive envers la réalité des parents. Car si les écrans ne sont pas de bons alliés pour le développement du petit enfant, notre société hyperconnectée soutient peu les parents dans leur tâche éducative.

Voici différentes **astuces** qui pourront vous aider à vous sentir plus à l'aise dans l'animation :

- Souligner que la gestion des écrans est difficile. Cela aide les parents à se sentir compris ;
- Évaluer où en sont les parents par rapport à la gestion des écrans à la maison, pour partir de leur réalité. Un parent qui aura déjà mis un bon cadre pourra entendre de nouvelles pistes. Un parent qui débute sur ce sujet appréciera des pistes de base ;
- Ne pas hésiter à transmettre que les messages des écrans ABC sont des recommandations issues d'un organisme de prévention spécialisé dans le domaine des écrans. Ainsi, un dialogue peut s'instaurer entre la ou le professionnel-le qui anime l'atelier et les parents qui peuvent donner leur propre point de vue sur ses recommandations ;
- Si un enfant décrit une mauvaise pratique à la maison, il est bon de ne pas juger son parent, mais de questionner l'enfant sur ce qu'il en pense ;
- Prévoir un espace pour les enfants en dessous de 2 ans. Les parents pourront ainsi les déposer et discuter avec vous plus tranquillement.

À la suite de l'expérimentation, le **take-home message** rappelle les différentes recommandations issues des boîtes de jeux. Ce document est à distribuer à tout parent ayant des enfants en bas âge.

Si vous êtes en présence de parents allophones avec qui il est difficile de communiquer, vous pourrez leur transmettre le **guide de lecture** (existe en 11 langues). Ce dernier explique la consigne de l'atelier. Ils pourront ainsi participer avec leur(s) enfant(s). Vous pourrez leur donner ensuite le **take-home message** (disponible en 19 langues) dans un langage compréhensible pour eux.



Prévention par les pairs

Pour les structures qui accueillent des enfants de différents âges dont certains ont plus de 10 ans, nous vous encourageons à former les plus grands aux ateliers écrans ABC, afin que ce soit ces enfants qui animent le matériel auprès des plus petits (4-8 ans). Cette expérience a été menée à plusieurs reprises. Cela permet :

- de sensibiliser les plus grands à la thématique des écrans (en animant, les grands intègrent les messages de prévention)
- d'augmenter l'intérêt des plus petits

Sous chaque atelier, vous trouverez un message « simplifié » que les grands peuvent transmettre aux enfants. Nous vous recommandons de les imprimer pour l'animation par les grands.



Les écrans ABC atelier par atelier

Cette partie donne des informations détaillées sur chaque boîte de jeu. Vous y trouverez :

- L'objectif spécifique ;
- Le matériel lié ;
- La consigne pour les participant-es ;
- Le message-clé de l'atelier ;
- Des considérations pour l'animation

Ressources complémentaires

Si vous avez encore des questions en lien avec les écrans ABC n'hésitez pas à contacter REPER à projets@reper-fr.ch ou au 026/322.40.00.

Pour approfondir le thème écrans, vous pouvez notamment vous rendre sur l'un de ces sites Internet spécialisés sur le sujet :

- <https://www.jeunesetmedias.ch/> (portail national consacré à la promotion des compétences médiatiques)
- <http://prevention-ecrians.reper-fr.ch/> (site dédié à la prévention des comportements à risque avec l'utilisation des écrans)

Remerciements

Le Service de Santé Publique du canton de Fribourg, Promotion Santé Suisse et l'association REPER adressent toutes leurs reconnaissances aux personnes et institutions qui ont contribué à la bonne réalisation des écrans ABC avec un remerciement particulier à :

- L'Office Familial Fribourg (notamment à sa directrice Chantal Valenzuela et à Marianne Barras)
- wapico AG



Atelier A «Allo! Allo! Allo!»

Objectif

Cet atelier vise à sensibiliser sur l'utilisation du smartphone et à mettre en avant l'importance du jeu symbolique et de la créativité pour l'enfant.

Le smartphone est avant tout un objet de communication qui n'est pas adapté pour des enfants en bas âge. L'idée est ici de remettre cette fonction primaire du téléphone en avant en proposant aux enfants de jouer à faire «allo». De plus, le smartphone est très attractif du fait de tous les contenus qui y sont accessibles. Mais également parce que c'est l'objet d'adulte par excellence pour les enfants. Le simple fait d'en avoir un ressemblant à celui des adultes permettra à l'enfant de pouvoir imiter les grands.

Matériel

Une boîte de jeu en bois contenant :

- 4 téléphones en bois ;
- Un petit drapeau.

Consigne pour les participant-es

Il est demandé aux enfants de simplement jouer à faire «allo». En fait, il n'y a pas besoin de le dire. Dès que l'enfant voit les téléphones, il va immédiatement explorer et jouer avec ces nouveaux objets.

Message-clé

Le développement de l'enfant doit se faire avec des objets qui stimulent son imagination et sa créativité. Un smartphone est avant tout un outil pour communiquer, il n'est pas adapté pour les tout-petits.

Message simplifié

Le téléphone est l'outil de tes parents.

Pour bien grandir, c'est important d'utiliser ta créativité le plus possible. Si tu veux jouer au téléphone, et que tu veux imiter le téléphone de tes parents, construis ton propre téléphone factice (en carton, coque de natel, duplo, etc.).

Considération pour l'animation

Jouer à faire semblant est accessible à l'enfant aux alentours de deux ans. Plusieurs enfants peuvent sans problème jouer en même temps.

Lorsque vous êtes avec des enfant et des parents, cet atelier est propice à échanger avec ces derniers sur la gestion des écrans à la maison pendant que leur bambin joue avec les téléphones.

Si le temps le permet, vous pouvez proposer aux enfants de construire leur propre téléphone de manière très simple avec par exemple des rouleaux de papier toilette vides et un peu de ficelle. Ils pourront ensuite jouer à faire «allo» avec leur création.



Atelier B «Un temps pour tout»

Objectif

Cet atelier a pour objectif de se questionner sur le moment adéquat pour l'usage des écrans. L'environnement dans lequel se fait l'utilisation d'un écran est trop souvent négligé.

Il est souhaité ici de faire passer le message qu'il vaut mieux privilégier des activités extérieures lorsqu'il fait beau. Les temps de repas et la chambre de l'enfant (en particulier peu avant le sommeil et durant celui-ci) doivent être protégés en y bannissant les écrans.

Matériel

Une boîte de jeu en bois contenant :

- 9 petits objets en bois ;
- Des plaques avec les symboles des moments de beau et de mauvais temps, du repas et du sommeil à glisser dans les rainures de la boîte et permettant de faire 4 compartiments ;
- Une affichette listant le matériel ;
- Une affichette indiquant la résolution attendue.

Consigne pour les participant-es

Il est demandé à l'enfant de placer les objets dans les bons compartiments. Au préalable, il convient de les passer en revue avec lui afin d'être sûr de la bonne compréhension de la représentation de chacun d'entre eux.

Message-clé

Choisir un bon moment pour l'utilisation des écrans. S'il fait beau, il vaut mieux aller dehors et remettre les écrans à plus tard. De plus, les écrans doivent être bannis durant les repas, durant la nuit, ainsi que 30 minutes avant chaque moment de sommeil.

Message simplifié

Il y a un temps pour tout!

Quand il fait beau, c'est super d'aller jouer dehors, pour bouger, t'aérer, rencontrer tes copines et tes copains.

Quand il pleut, c'est sympa d'enfiler tes bottes pour aller sauter dans les flaques et partir à la chasse aux escargots.

Le moment du repas est une bonne occasion pour raconter ta journée à tes parents, tes frères et tes sœurs.

Au moment du coucher, tu as besoin de calme pour pouvoir bien t'endormir.

Si tu dois choisir parmi ces moments pour regarder un écran, c'est quand il ne fait pas beau que c'est le mieux.

Considération pour l'animation

L'exercice proposé par cet atelier est accessible à l'enfant aux alentours de deux ans et demi. Avant cet âge, il est trop compliqué.

L'objet symbolisant les dessins animés devrait être déposé dans le compartiment «mauvais temps». Mais cela ne veut bien entendu pas dire que lorsqu'il pleut, les écrans doivent être allumés. Il existe bien d'autres activités ludiques enrichissantes à faire lors des jours maussades (dedans et dehors). L'idée est ici de dire que si temps d'écrans il y a, mieux vaut le faire à ce moment.

L'enfant nécessite l'accompagnement des adultes pour la réalisation de l'exercice.

Mieux vaut limiter le nombre d'enfants à un ou deux pour garantir le bon fonctionnement de l'exercice.





Atelier C «La télévision et les enfants»

Objectif

Cet atelier a pour objectif de promouvoir le développement de l'enfant à travers tous ses sens et avec des activités adaptées pour lui. La télévision est une activité passive avec des contenus trop stimulants pour le cerveau des enfants en bas âge.

Matériel

Une boîte de jeu en bois contenant :

- Un cadre en bois qui se fixe sur la caisse. La construction ainsi faite symbolise une télévision ;
- 4 marionnettes ;
- Une télécommande de télévision en bois (les enfants pourront jouer ainsi à «zapper»).

Consigne pour les participant-es

Il est demandé aux enfants de se placer derrière l'écran symbolique de la télévision et de créer leur propre programme télévisé avec, au besoin, l'aide des marionnettes.

Message-clé

Il est essentiel que l'enfant se développe à travers des activités qui animent tous ses sens. La télévision étant une occupation passive et avec peu d'interaction, son utilisation doit être limitée au profit d'activités de mouvement.

Message simplifié

C'est très bon pour ton cerveau en pleine évolution d'imaginer, d'inventer des histoires.

Tu as certainement des héros ou des histoires favorites, alors continue à les jouer de toutes les manières que tu veux.

Considération pour l'animation

L'exercice proposé par cet atelier est accessible à l'enfant aux alentours de trois ans. Avant cet âge, sa réalisation est compliquée.

Il peut y avoir plusieurs enfants qui participent, soit en tant que figurant derrière l'écran de télévision, soit en tant que public qui regarde la scène.

Une alternative aux marionnettes est de laisser les enfants se servir d'objets à leur disposition dans le lieu où vous êtes pour réaliser un programme télévisé. Ils peuvent également se déguiser et se grimer.

Il est parfois difficile pour un enfant de se lancer dans cet exercice. Pour l'aider, un adulte peut aller avec lui derrière l'écran et jouer une petite scène ensemble.



Atelier D «La télévision à la maison»

Objectif

L'objectif de cet atelier est de se questionner sur la place qu'occupe les écrans sous son toit et de donner quelques conseils de bonnes pratiques concernant les lieux de leur utilisation.

De plus, tout comme dans l'atelier B, un message est passé que durant les repas et dans la chambre de l'enfant (en particulier peu avant le sommeil et durant celui-ci) les écrans doivent être bannis.

Matériel

Une boîte de jeu en bois contenant :

- Différents personnages permettant de créer les différentes constellations familiales ;
- Des écrans en bois (télévisions, tablettes, smartphones et ordinateurs) ;
- Une affichette listant le matériel.

Consigne pour les participant-es

Il est demandé à l'enfant de placer les écrans où ces derniers sont utilisés en général chez lui.

Message-clé

L'utilisation des écrans doit se faire dans des endroits communs. Ainsi, les parents peuvent suivre ce que fait leur enfant. Ils n'ont pas leur place dans la chambre à coucher ou à table.

Message simplifié

Pour utiliser un écran, il y a un lieu idéal. Par exemple, ta télévision est certainement au salon. C'est idéal parce que tu peux la regarder avec toute ta famille.

Pareil pour le jeu vidéo et pour la tablette. Le salon est le meilleur endroit pour que tout le monde puisse participer, et non le faire seul-e dans un coin.

Considération pour l'animation

L'exercice proposé par cet atelier est accessible à l'enfant aux alentours de deux ans et demi. Avant cet âge, il est trop compliqué.

L'enfant nécessite l'accompagnement des adultes pour la réalisation de l'exercice.

Si vous animez cet atelier sans la présence de parents, il est possible que des fonctionnements familiaux questionnants ressortent quant à la gestion des écrans (contenus inadaptés à l'âge de l'enfant, temps passé sur les écrans important, etc.). Lorsque cela arrive, les personnes ayant testé ces ateliers dans ces conditions (uniquement avec les enfants) y ont répondu de diverses manières :

- À minima, certaines personnes ont expliqué aux parents ce que les enfants avaient fait comme activité et ont donné aux parents le take-home message en leur glissant les coordonnées de REPER en cas de questions.
- D'autres ont proposé aux parents un entretien pour discuter de ce que les enfants avaient amené et de voir si des pistes d'aide (informations, gestion, etc.) pouvaient être utiles aux parents.

Libre à vous de choisir la manière de faire avec laquelle vous êtes la ou le plus à l'aise (Voir également à ce sujet la section «Animation des ateliers»).





Atelier E «Un âge pour tout»

Objectif

L'objectif de cet atelier est de s'interroger sur l'âge d'utilisation de divers médias numériques et de donner quelques repères tels que les normes PEGI pour les jeux vidéo.

Matériel

Une boîte de jeu en bois contenant :

- Des plaques indiquant différentes tranches d'âge à glisser dans les rainures de la boîte et permettant de faire 4 compartiments ;
- Différents types d'écrans ou de contenus médiatiques en bois ;
- Une affichette listant le matériel ;
- Une affichette indiquant la résolution attendue.

Consigne pour les participant-es

Il est demandé à l'enfant de placer les objets dans les bons compartiments. Au préalable, il convient de les passer en revue avec lui afin d'être sûr de la bonne compréhension de la représentation de chacun d'entre eux.

Message-clé

Un enfant n'est pas en mesure de juger si un jeu, un film ou un type d'écrans est adapté à son âge. Les parents définissent, à l'aide des recommandations et du bon sens, ce qui est bon ou non pour son développement.

Message simplifié

Il y a un âge pour tout !

T'es-tu déjà demandé si tu es assez grand-e pour regarder le dessin animé, ou le film que tu as choisi ? Pour jouer au jeu vidéo qui te plaît ?

Les films comme les jeux vidéo ont un âge recommandé.

C'est important que tu suives ces recommandations parce qu'elles sont faites pour que tu ne vois pas des images qui te feraient peur ou qui pourraient te choquer et laisser des mauvais souvenirs dans ta tête.

Considération pour l'animation

L'exercice proposé par cet atelier est accessible à l'enfant aux alentours de quatre ans. Avant cet âge, sa réalisation est compliquée.

Cet atelier a été construit dans l'idée que :

- Le compartiment 0-3 ans doit rester vide.
- En tant qu'objet personnel, le smartphone et la tablette doivent aller dans le compartiment 12 et +. Lorsque c'est un adulte qui y donne accès (avec vérification du contenu et surveillance bien entendu), on peut envisager de les placer dans les compartiments 4-6 ans (Youtube Kids par exemple) ou 7-11 ans.
- Le dessin-animé Pokemon doit aller dans le compartiment 7-11 ans (combats). Cela montre que tous les dessins animés ne sont pas forcément adaptés pour tous les âges.

L'enfant nécessite l'accompagnement des adultes pour la réalisation de l'exercice.



Atelier F «Cerveau et écrans»

Objectif

L'objectif de cet atelier est de démontrer l'importance de l'activité et de la stimulation pour le développement de l'enfant et plus précisément pour le développement cérébral.

Matériel

Une boîte de jeu en bois contenant :

- Trois cerveaux sur lesquels les aires sollicitées par une activité sont en couleurs.
- Trois affichettes illustrant chacune une activité (regarder la télévision, jouer au football et faire de la musique et chanter) à insérer sur la boîte.
- Une plaquette donnant des indications quant aux fonctions des différentes zones cérébrales colorées.

Consigne pour les participant-es

Il est demandé à l'enfant d'associer chaque cerveau avec l'activité correspondante.

Message-clé

Les activités sur écrans, même si ce sont des jeux éducatifs, ne développent pas le cerveau de votre enfant comme les jeux en réalité.

Message simplifié

Dans ton cerveau il y a différentes parties qui commandent les actions que tu fais. Par exemple, bouger, parler, ressentir une émotion (peur, joie, ..) réfléchir, etc.

La télévision utilise peu de parties de ton cerveau et en plus, elle les utilise trop. Ça fait un peu surchauffer ton cerveau.

Par contre, faire des activités sans écran, comme jouer au foot ou chanter par exemple, utilise bien plus de parties de ton cerveau.

Toutes les parties de ton cerveau ont besoin d'être utilisées pour bien grandir.

Alors, continue à faire des activités différentes et variées pour bien grandir.

Considération pour l'animation

L'exercice proposé par cet atelier est accessible à l'enfant aux alentours de quatre ans. Avant cet âge, sa réalisation est compliquée.

L'enfant nécessite l'accompagnement des adultes pour la réalisation de l'exercice.

Il est important de noter que le cerveau est un organe très complexe qui fonctionne de manière interconnectée, en permanence, avec l'ensemble des aires. Chacune de celles-ci a un grand nombre de fonctions. L'idée est ici de donner une vision schématique de quelles zones seront en particulier stimulées par une activité.



Nous vous souhaitons bien du plaisir avec les écrans ABC et vous remercions de contribuer à la promotion d'une utilisation saine et raisonnée des écrans.