

JEU : À QUOI L'ÉCRAN FAIT-IL ÉCRAN ?

Le jeu propose d'analyser des situations numériques en répondant à trois questions :

- **Quels risques ?** Dérives possibles : exposition inadaptée, isolement, conflits, anxiété, perte de repères.
- **À quoi ça fait écran ?** Ce que l'usage révèle ou masque : besoin de lien, recherche d'autonomie, fragilité familiale, manque d'espaces d'expression ou de régulation.
- **Quels leviers ?** Pistes éducatives et professionnelles : cadre ajusté, médiations relationnelles, alternatives, co-éducation avec les parents, mobilisation du territoire.



1. Le Sharenting

Parent qui post des images/vidéo de son enfant sur les réseaux (sharenting)

Quels Risques? A quoi cela fait- il écrans?
Quels autres leviers proposer?



♦ Risques / Poison

- Exposition publique précoce de l'enfant
- Détournement d'images (risque pédocriminel réel)
- Traçabilité numérique non consentie
- Construction identitaire imposée par les parents
- Pression de performance / de perfection parentale
- Conflits futurs (adolescent qui reproche le sharenting)

♦ À quoi ça fait écran ? (ce que ça dit)

- Besoin de valorisation du parent par le regard social
- Injonction à "bien paraître" sur les réseaux
- Sentiment de solitude parentale, manque de soutien réel
- Difficulté à reconnaître le besoin d'intimité de l'enfant
- Fragilité narcissique, quête de validation
- Peur du jugement : le numérique sert de miroir rassurant

♦ Remèdes / Leviers

- Travailler la valorisation parentale hors écrans (renforcer compétences parentales)
- Sensibiliser au consentement numérique de l'enfant
- Encourager les albums privés / partages restreints
- Restaurer du lien réel : groupes de parents, espaces de soutien
- Travail sur la fonction parentale : ce que signifie "être parent" aujourd'hui
- Guidance éducative : poser des limites sur la diffusion

Le repas /écran

Tout-petit qui mange
uniquement devant l'écran

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel
autres leviers?



♦ Risques / Poison

- Perturbation des routines alimentaires
- Retards attentionnels et langagiers
- Difficulté à gérer la frustration
- Prévention impossible des signaux corporels (faim / rassasiement)
- Parent épuisé → renforcement du cercle écran = calme

♦ À quoi ça fait écran ?

- Incapacité du parent à tolérer les pleurs / agitation
- Besoin de répit du parent → écran "béquille"
- Manque de soutien familial ou social
- Stress parental, charge mentale, épuisement
- Peur du jugement : "un bon parent fait manger son enfant"
- Fonction apaisante de l'écran pour l'enfant ET pour le parent

♦ Remèdes / Leviers

- Installer des rituels courts, réguliers, progressifs
- Revenir au repas comme moment de lien (co-présence)
- Co-régulation émotionnelle (parent-enfant)
- Introduire des micro-pauses sans écran (10 secondes → 30 secondes → 1 min)
- Jeux sensoriels, alimentation ludique
- Soutien parental : technoférence et exemplarité



Roblox

Enfant de 8 ans absorbé par
Roblox / Brawl Stars

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel
autres leviers?

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel autres leviers?

♦ Risques / Poison

- Exposition aux interactions non filtrées
- Chats non sécurisés / sollicitations dangereuses
- Achats intégrés
- Montée en tension émotionnelle (loot box, compétitions)
- Dépendance au lien social "virtuel"

♦ À quoi ça fait écran ?

- Besoin de socialisation autonome
- Manque d'espaces physiques pour rencontrer des pairs
- Recherche de coopération et de reconnaissance
- Parents débordés ou peu disponibles
- Recherche d'un espace "à lui" dans une fratrie compliquée

♦ Remèdes / Leviers

- Co-jouer ou co-regarder pour comprendre
- Sécurisation : comptes supervisés, serveurs privés
- Diversification des activités relationnelles (sports, jeux coopératifs)
- Ateliers coopératifs hors écran
- Travail avec les parents sur le besoin d'autonomie



TIK TOK Nocturne

Préado 11 ans scotché à TikTok la nuit

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel autres leviers?

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel autres leviers?



♦ Risques / Poison

- Déprivation de sommeil
- Hyperstimulation → anxiété
- Contenus non adaptés (violence, sexualisation)
- Comparaison sociale permanente
- Baisse scolaire + irritabilité



♦ À quoi ça fait écran ?

- Besoin de réassurance au moment du coucher
- Moment de solitude / manque de présence adulte
- Pression des pairs : "ne pas rater ce que les autres voient"
- Difficulté à construire une intimité psychique sans écran
- Recherche de régulation émotionnelle (scroll = anesthésie)



♦ Remèdes / Leviers

- Mettre en place un "couvre-feu numérique" négocié
- Ritualiser l'endormissement (routine stable)
- Travail sur estime de soi et gestion émotionnelle
- Transmettre aux parents les impacts réels du manque de sommeil
- Co-visionner les contenus pour ouvrir un dialogue



JV en réseau

Adolescent de 14 ans absorbé
par les jeux en réseau

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel
autres leviers?

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel autres leviers?



♦ Risques / Poison

Isolement social hors écran
Désengagement scolaire
Réactions émotionnelles fortes, frustration
Harcèlement vocal / insultes
Perte de rythme (jour/nuit)



♦ À quoi ça fait écran ?

Besoin d'appartenance : groupe d'amis en ligne
Recherche de compétence et d'identité ("je suis bon là-dedans")
Fuite des tensions familiales
Manque de valorisation dans la vie réelle
Déficit d'offres de loisirs accessibles



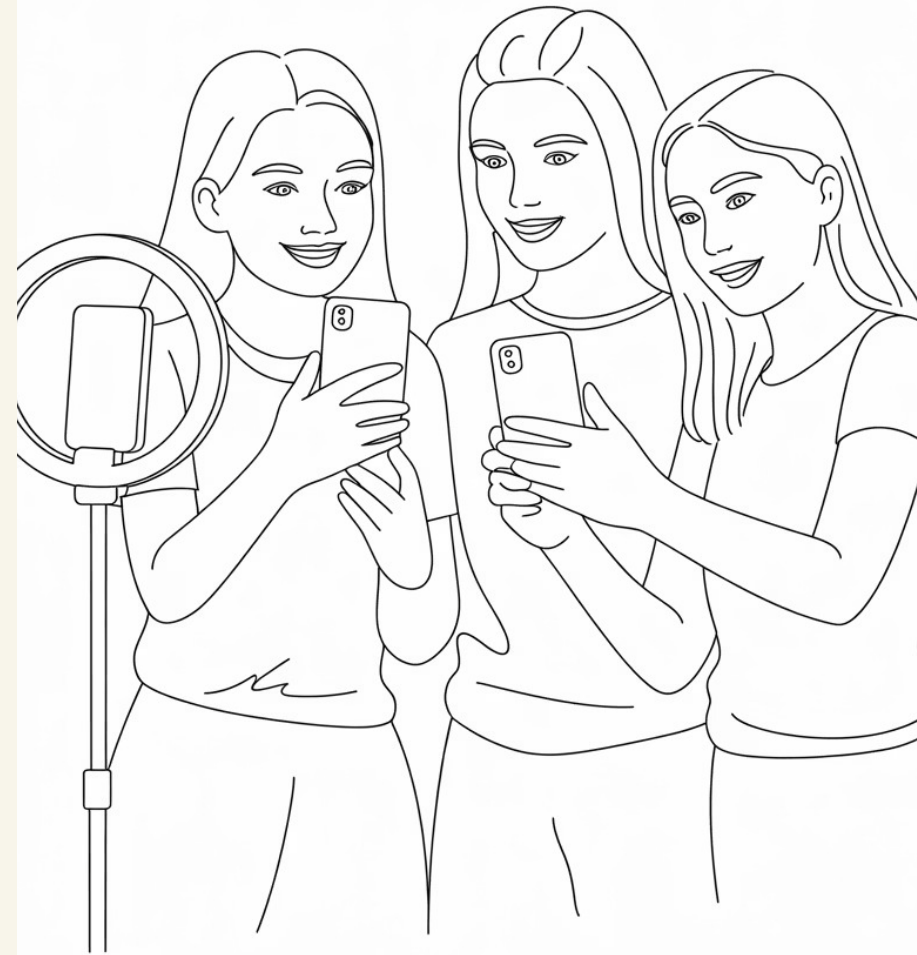
♦ Remèdes / Leviers

Régulation douce : paliers, contrats
Valorisation hors écran : activités, responsabilités
Ateliers d'habiletés sociales / jeu coopératif
Soutien des parents pour différencier passion / refuge
Travail sur les transitions (temps de pause, respiration)

RS & image

Adolescentes sur les réseaux
(selfies, filtres, likes)

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel
autres leviers?



Quels risques? A quoi ça fait écran? quel autres leviers?

- Hypersexualisation
- Dépendance affective au like
- Harcèlement / body shaming
- Distorsion de l'image corporelle
- Pression de conformité

♦ À quoi ça fait écran ?

- Quête d'identité
- Besoin de reconnaissance et d'appartenance
- Insécurité narcissique
- Manque de valorisation réelle
- Absence d'espace d'expression non jugeant

♦ Remèdes / Leviers

- Éducation à l'image et aux représentations
- Espaces de parole pour les filles
- Activités créatives hors écran (photo, art, écriture)
- Travail sur le regard des pairs
- Guidance parentale sur les réseaux



Situation 7

Jeune avec TND absorbé par contenus répétitifs (loops, compilations, trains)

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel autres leviers?

Analyse : TND et contenus répétitifs

♦ Risques / Poison

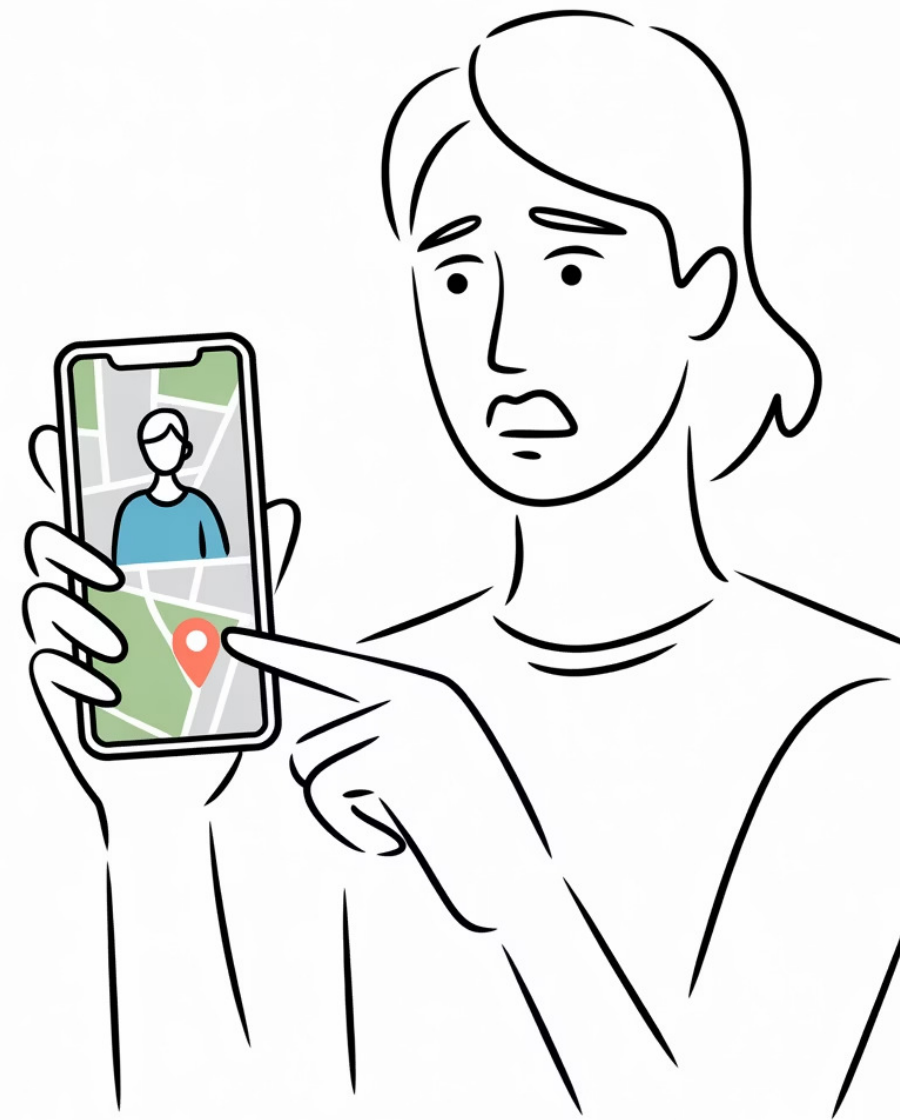
- Hyper-focalisation
- Isolement
- Vulnérabilité à la manipulation en ligne
- Surexposition aux algorithmes
- Réduction des possibilités d'apprentissage

♦ À quoi ça fait écran ?

- Besoin de prévisibilité et de stabilité
- Difficulté de régulation sensorielle
- Recherche de réconfort par la répétition
- Difficulté à entrer en interaction spontanée
- Manque d'outils alternatifs pour s'exprimer

♦ Remèdes / Leviers

- CAA, supports visuels, médiation photo/vidéo
- Ateliers structurés, routines éducatives
- Co-régulation émotionnelle par le corps
- Sécurisation des plateformes
- Introduire la narration, le "faire semblant", l'imaginaire sous guidance



Situation 8

Parent qui géolocalise son ado
en permanence

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel
autres leviers?

Analyse : Géolocalisation permanente



♦ Risques / Poison

- Contrôle excessif
- Rupture de confiance
- Renforcement du mensonge chez l'ado
- Empêche l'autonomie
- Soumet et prive de liberté



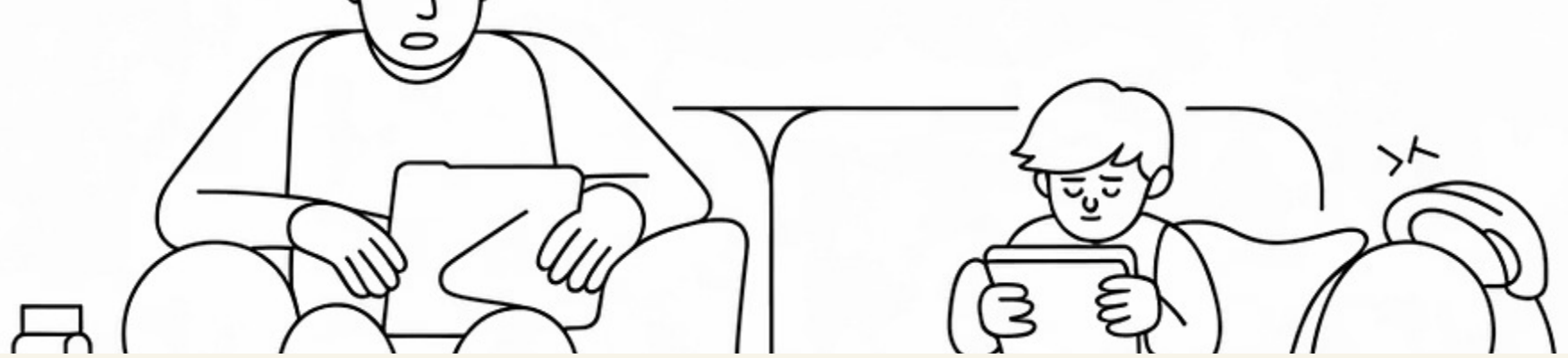
♦ À quoi ça fait écran ?

- Peur du risque
- Sentiment d'insécurité parentale
- Difficulté à faire confiance
- Fragilité du lien éducatif



♦ Remèdes / Leviers

- Négocier des moments sans géolocalisation
- Travailler la confiance et la responsabilité
- Soutien parental (guidance, espace de parole)
- Clarifier les règles familialement



Situation 9

Parent dépassé qui laisse son enfant des heures sur écran

Quels risques? A quoi ça fait écran? quel autres leviers?

Analyse : Parent en difficulté



♦ Risques / Poison

Retrait éducatif
Absence de repères
Pas de co-régulation
Isolement affectif



♦ À quoi ça fait écran ?

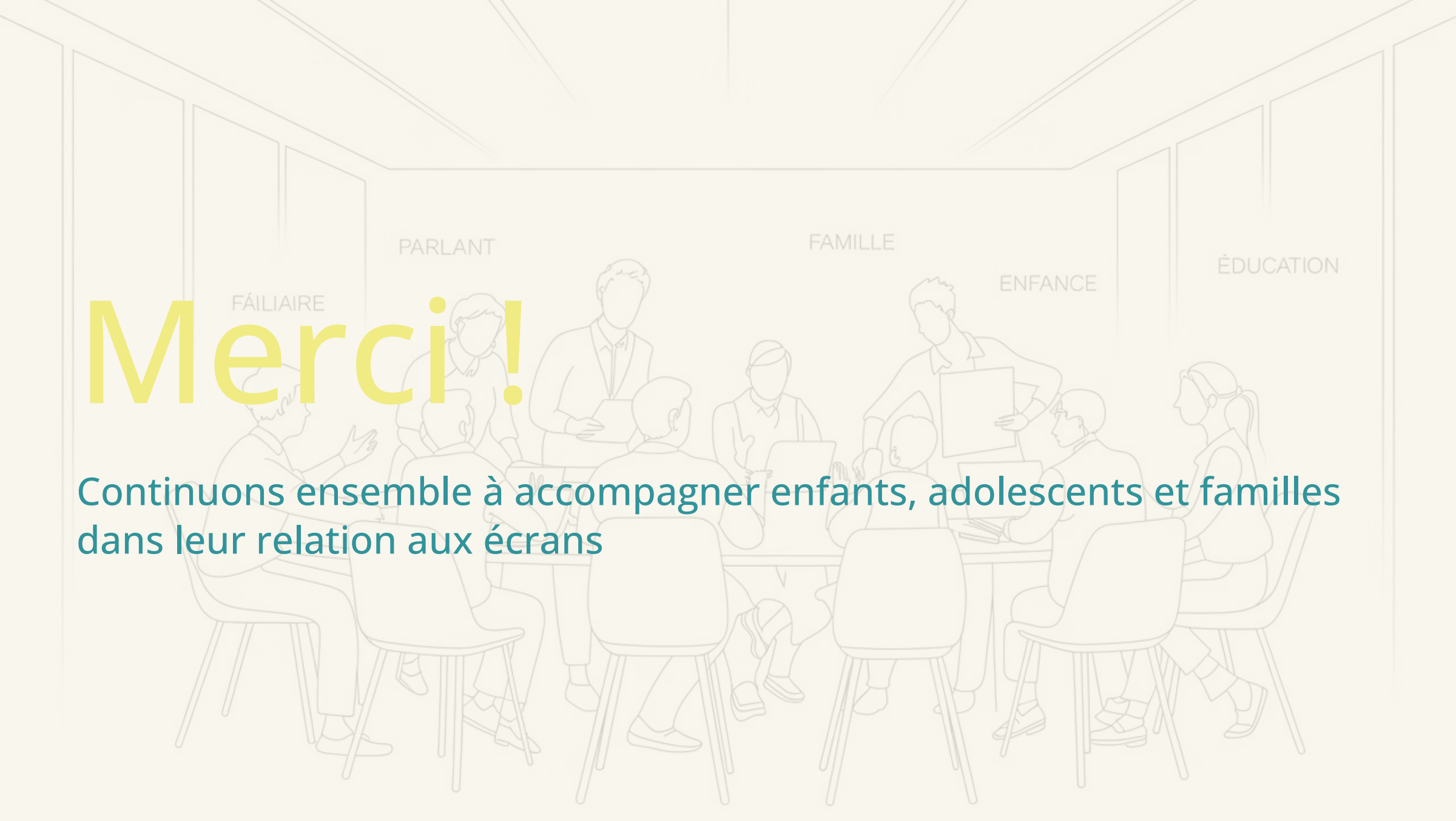
Épuisement parental, solitude
Monoparentalité
Dépression parentale
Difficulté à poser un cadre



♦ Remèdes / Leviers

Proposer des micro-rituels de lien
Soutien psychologique ou social possible
Médiations simples (jeu, lecture, images)
Accompagnement parental non jugeant

❏ **Pour les professionnels :** Cette situation nécessite une approche bienveillante et un accompagnement global de la famille. L'objectif est de restaurer progressivement le lien parent-enfant sans culpabiliser.



Merci!

Continuons ensemble à accompagner enfants, adolescents et familles dans leur relation aux écrans