

# Fiche Action

## Échanges Parentalité - Le smartphone & moi



Collectif, 10 personnes, Ados / Adultes / Parents



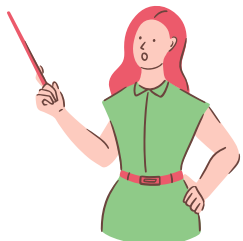
15 à 30 minutes



Sensibilisation  
Réflexion collective



Bibliothèque Municipale



Conseiller Numérique



Support sans écran (jeu imprimé)

Une action courte créant un temps d'échange, de réflexion collective, qui interroge la place du smartphone en famille, son rapport personnel au smartphone, avec ses impacts sur nos sentiments. Il s'agit non pas d'apporter des contenus documentaires mais bien de faire parler de ce que vivent les participants.

C'est une action **à greffer** à une autre, un temps de lecture, un événement ou un temps fort, retenant quelques dizaines de minutes de plus un public déjà captif.

Peut être inter-générationnel ou dédié à un public de parents ou d'adolescents séparés.

# Fiche Action

## Échanges Parentalité - Le smartphone & moi

### Retours des échanges

- Échanges riches entre les parents notamment sur des ressources audio numériques (la merlin)
- Format apprécié et très fluide : on dit qu'on fait 15 minutes au démarrage, on dépasse un peu et c'est ok. On fait chacun son tour, le médiateur numérique participe comme les autres en disant ses propres trucs.
- Questionnement sur l'image qu'on renvoie quand on est sur smartphone : l'enfant a l'impression qu'on fait rien d'utile, alors que sur ordi on montre qu'on travaille. Intérêt de l'échange et de communiquer sur ce que l'on fait sur son smartphone. (Note : c'est pareil entre amis, en soirée ou autre : on renvoie l'image d'être désintéressé de ce qu'il se passe irl)
- Différence entre les gens qui ont un emploi où ordi et tel sont allumés face à eux et ceux qui ne bossent pas avec des outils numériques de façon prolongée (milieu médical). Le téléphone prend de la place en dehors car il faut faire les démarches admin le soir, la gestion familiale, etc + se détendre.
- 2 parents qui font toutes les démarches et la gestion (agenda, courses etc) sur smartphone vs 1 parent qui utilise encore beaucoup le papier et l'ordinateur.
- Sur les lieux : certains réussissent à sanctuariser la chambre ou autre pour en exclure le smartphone, d'autres ne le font pas. Usage dans la cuisine en tant que minuteur ou recettes. Usage aux toilettes en mode détente ou petite tâche pressée à faire. Usage multimédia : surtout audio avec les enceintes portables qu'on peut déplacer dans le jardin ou le balcon.

## Étapes



**1 – Présenter Fiche Personnelle “Moi”**  
chacun son tour, carte en main

### **2 – Moi et le smartphone**

Comment vous vous sentez par rapport au smartphone ?

Utiliser des gommettes et les 4 cases thématiques :

A quel point est-ce un outil pour vous ?

- 0 – Pas du tout
- 1 – J'utilise
- 2 – Outil principal / très polyvalent
- 3 – Il n'y a pas d'autres outils que le smartphone

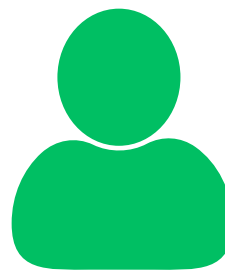
Échanger sur le rapport passif vs actif des activités sur écran.

Le smartphone, actuellement, avez-vous envie de l'utiliser :  
Moins | Plus | Mieux ?

### **3 – Où et quand ?**

A partir du plan de l'appartement imprimé, donner chacun son tour une position et un usage du smartphone.

Échanger sur cet usage, sa nécessité, ce qu'il m'apporte.  
Échanger sur les autres écrans présents à la maison.



# Moi

- Mon prénom
- Je vis solo ou avec...
- Je travaille dans le domaine...
- Le numérique et moi, mes appareils...

Communication  
(à distance)

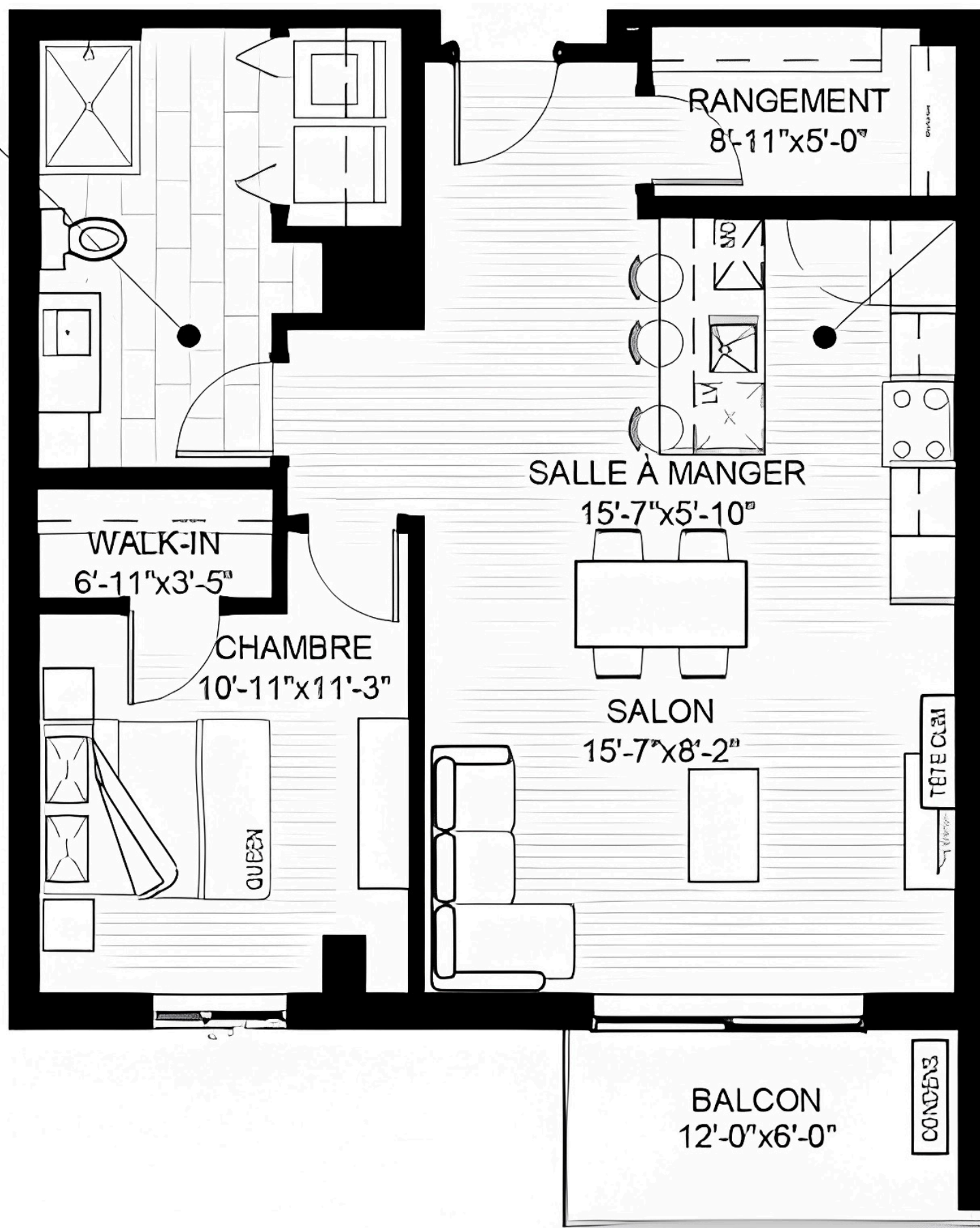
Gestion / Organisation  
/ Planification

Achat / Commande /  
Livraison /  
Consommation

Divertissement / Détente  
/ Loisir actif

## Mon smartphone, où et quand ?

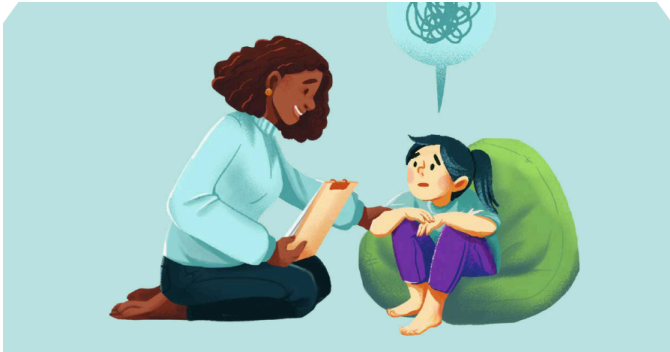
---



# Astuces et ressources

## Parents face aux écrans invasifs

### Ressources et guides pratiques



[Livret de guide pour les parents](#)



[La loi pour interdire les écrans qui peut tout changer | HugoDecrypte \(Youtube\)](#)



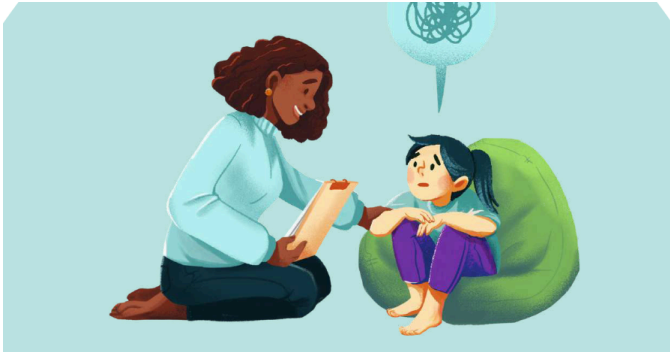
[Magazine pour les 9-12 ans : Le numérique, pas de panique. | Cybermalveillance.gouv.fr](#)



# Astuces et ressources

## Parents face aux écrans invasifs

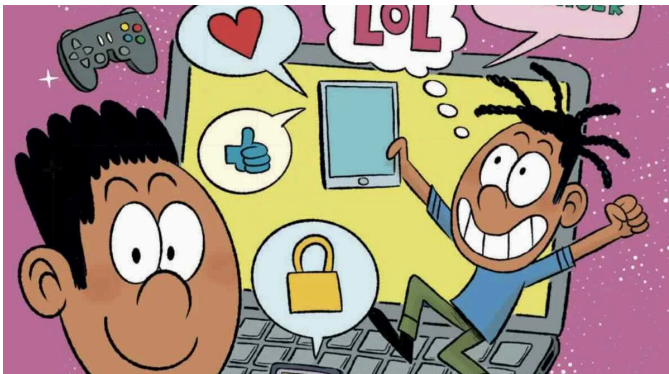
### Ressources et guides pratiques



[Livret de guide pour les parents](#)



[La loi pour interdire les écrans qui peut tout changer | HugoDecrypte \(Youtube\)](#)



[Magazine pour les 9-12 ans : Le numérique, pas de panique. | Cybermalveillance.gouv.fr](#)

