ROMAIN GALLISSOT • OCÉANE MEKLEMBERG

Le petit livre pour bien vivre avec LES ÉCRANS

bayard jeunesse

Bien vivre avec les ecrans_int.indd 3 21/06/2022 17:04

Du téléphone portable ou de l'enfant, qui contrôle qui ?

Aucun parent n'échappe à cette question quand il s'agit de donner un portable à son enfant. L'enfant le sait, le téléphone portable est un outil merveilleux. Il est devenu le lieu principal de rapport avec les amis. Il est une fenêtre ouverte sur le monde, un accès à la connaissance et au divertissement. Mais, en même temps, l'enfant le sent, le téléphone portable n'est pas anodin. Il peut exposer à la violence. Et ce « doudou numérique » devient rapidement envahissant : très vite, on n'arrive plus à s'en passer.

Et nous-mêmes, parents, posons-nous vraiment le portable quand nous sommes en famille ? La dépendance n'est pas une affaire d'âge. J'ai écrit ailleurs que cette dépendance n'est pas le produit de la technologie, mais de l'alliance entre la technologie et le modèle économique des plateformes sociales, qui utilisent les neurosciences pour capter notre attention et accroître ainsi leur chiffre d'affaires publicitaire.

Dit autrement, il n'est pas nécessaire pour la faire disparaître d'interdire à l'enfant d'avoir un téléphone portable. Mais une autre conclusion s'impose : la dépendance ne passe pas toute seule. La maîtrise du portable nécessite une démarche partagée, en famille, qui passe à la fois par le diagnostic du lien et l'apprentissage progressif du contrôle, pour que l'enfant échappe au risque de servitude et maîtrise cet outil redevenu merveilleux.

Ce petit livre est l'instrument tant attendu pour cette démarche. Essentiel et précieux, comme le sont les écrits qui libèrent.

Bruno Patino,

Président d'Arte,
auteur de *La civilisation du poisson rouge* (Grasset, 2019)
et *Tempête dans le bocal* (Grasset, 2022)

Sommaire

Les écrans et toi, comment ça se passe? 6
Dans la famille connectée, je demande… 8
Pourquoi les écrans, ça te plaît autant? 10
Tes parents sont-ils accros aux écrans? 12
Des idées et des jeux pour bien vivre avec les écrans 14
Les écrans, c'est pas n'importe où, pas n'importe comment 16
Les écrans, c'est mauvais pour la planète? 18
Connecté(e) mais vigilant(e)! Les gestes qui sauvent la planète 20
Les écrans, c'est mauvais pour la santé? 22
Mode d'emploi pour protéger ton identité 24
Le harcèlement sur Internet: ça existe! 26
Ce que tu lis sur les écrans, est-ce que c'est toujours la vérité? 28
Les bons réflexes pour se repérer dans la jungle des *fake news* 29
Le parcours d'une info 30
Gare aux pigeons! 32
Vidéo ou publicité? 33
Avec les écrans, l'important, c'est ce qu'il y a dedans! 34
À quoi ressembleront tes écrans dans vingt ans? 36
Avec les écrans, pas de limites pour exprimer tes talents! 38
Les métiers du numérique de demain 39
Lexique 40

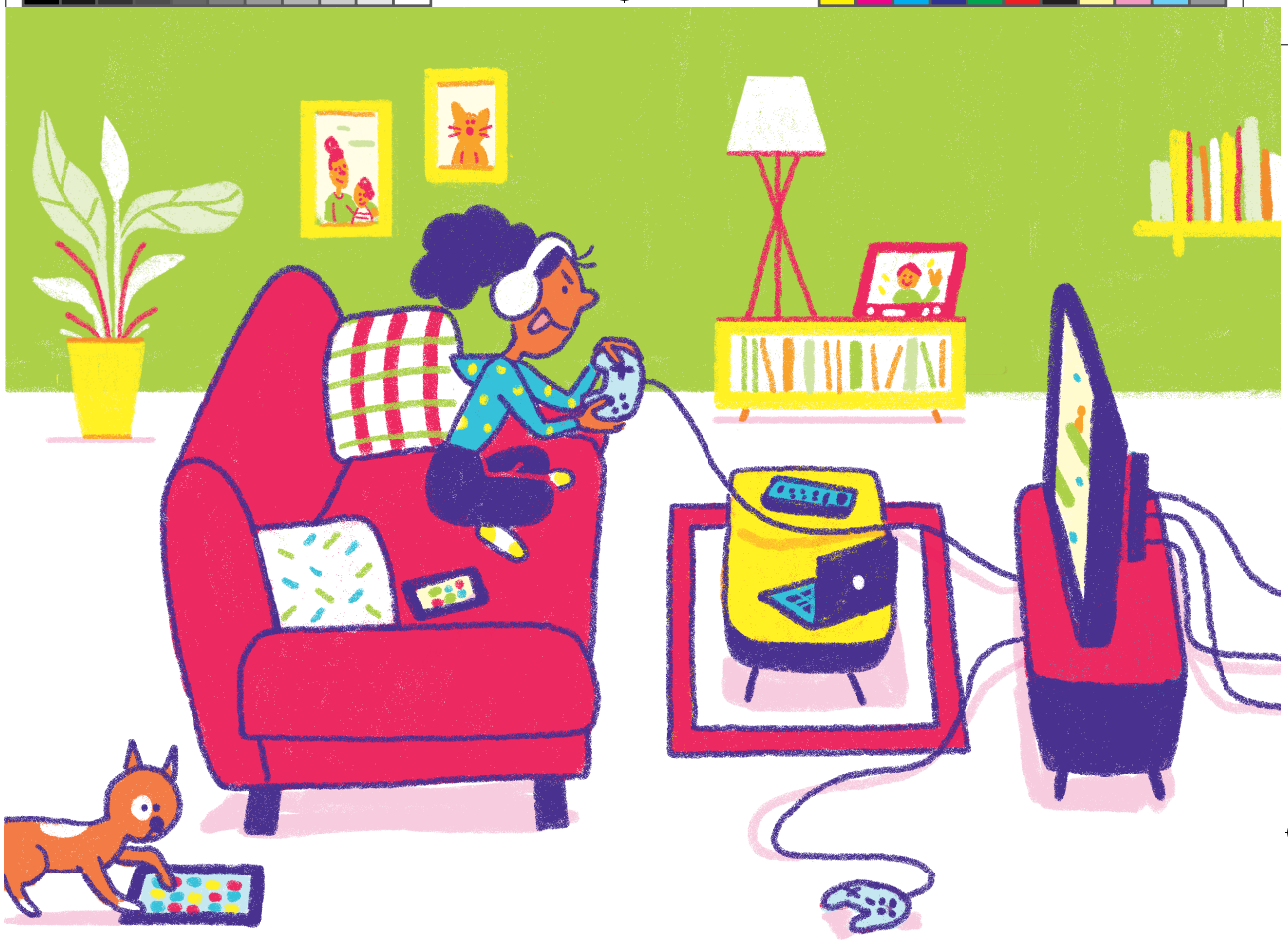
Bien vivre avec les ecrans_int.indd 5 21/06/2022 17:04

Les écrans et toi, comment ça se passe ?

Tablette, console de jeux, smartphone, télévision, ordinateur ou montre connectée, les écrans sont tout autour de toi. Mais voyons à quel point tu es connecté(e)…

Le petit déjeuner, ce n'est jamais sans les dessins animés.	☐ **oui** ☐ **non**
Pour toi, une tablette, ce n'est pas du chocolat, mais ton écran préféré.	☐ **oui** ☐ **non**
En classe, c'est toi le roi/la reine du numérique.	☐ **oui** ☐ **non**
Tu as déjà un téléphone.	☐ **oui** ☐ **non**
Tu fais une partie de console avant de penser aux devoirs.	☐ **oui** ☐ **non**
Écouter de la musique en jouant sur ta tablette et en discutant en ligne, facile !	☐ **oui** ☐ **non**
Un exercice trop difficile ? Rien de tel qu'une petite visio avec le premier de la classe !	☐ **oui** ☐ **non**
Tu ne rates aucune vidéo de ton youtubeur préféré.	☐ **oui** ☐ **non**
Tu es déjà présent(e) sur les réseaux sociaux.	☐ **oui** ☐ **non**
Dès que tu te poses une question, tu interroges Google.	☐ **oui** ☐ **non**
Pour ton anniversaire, tu demandes systématiquement un nouveau jeu pour ta console.	☐ **oui** ☐ **non**
Chez toi, pendant les repas, la télévision est tout le temps allumée.	☐ **oui** ☐ **non**
Quand tu te couches, tu jettes toujours un dernier coup d'œil à ton téléphone.	☐ **oui** ☐ **non**
La nuit, tu glisses ton téléphone sous ton oreiller pour ne pas rater un message important.	☐ **oui** ☐ **non**

Bien vivre avec les ecrans_int.indd 6 21/06/2022 17:04



Tu as au moins 10 « oui » ?
Tu passes visiblement beaucoup trop de temps devant des écrans. Réussir à t'en passer à certains moments de la journée pourrait te faire du bien. Comprendre comment fonctionnent tes applis, utiliser tes écrans de façon plus modérée te permettra d'être plus libre de découvrir d'autres activités, et de **profiter du meilleur du numérique !**

Tu as entre 4 et 9 « oui » ?
Les écrans font partie de ton quotidien et ils prennent une place raisonnable dans tes activités. Pour qu'ils n'envahissent pas trop ton univers, c'est important de comprendre comment ils fonctionnent pour pouvoir les apprivoiser et **ne pas te laisser déborder.**

Tu as 1 à 3 « oui » ?
Tu n'es pas du tout dépendant(e) des écrans, bravo ! Malgré tout, les écrans sont partout autour de toi, alors tu dois apprendre à t'en servir pour tous les services qu'ils peuvent rendre, et pour le plaisir aussi parfois, mais **toujours sans excès !**

Bien vivre avec les ecrans_int.indd 7 21/06/2022 17:04

Dans la famille connectée, je demande…

Chez toi, fais le tour des pièces et des membres de ta famille, et compte le nombre d'écrans, même les plus petits comme les montres connectées.

Le résultat sera forcément un peu différent si tu es fils ou fille unique, ou si tu as trois ou quatre frères et sœurs.

Moins de 6 écrans :

Tes parents sont plutôt raisonnables. Pour eux, les écrans, ce n'est visiblement pas ce qu'il y a de plus important. Est-ce que parfois vous remplacez une soirée télé par des jeux de société ? Ce serait un chouette programme pour rigoler tous ensemble.

Entre 6 et 9 écrans :

C'est le résultat le plus courant pour une famille de 4 personnes. **Ta famille est bien équipée en écrans,** mais il doit rester un peu de place chez toi pour ranger quelques bandes dessinées ou des piles de tes magazines préférés ! Lire sur papier fatigue moins les yeux que sur écrans.

10 écrans et plus :

Tu vis dans une famille hyper connectée. Tu dois très souvent te retrouver avec des écrans sous les yeux ou allumés à tes côtés. Attention, c'est important d'avoir un endroit à toi sans objets connectés. Tu dois prendre le temps de te détendre, jouer, lire, faire tes devoirs ou même simplement rêver dans un espace au calme.

Qui est le plus connecté ?

Tes parents te reprochent d'être connecté trop fréquemment à ton écran ? Amuse-toi à leur poser cette question : qui des enfants, des adolescents, des adultes ou des vieilles personnes est le plus souvent connecté ? Ils te répondront sûrement : les ados !
Pas du tout ! Ce sont bel et bien les adultes (donc tes parents !), puis les personnes âgées (tes grands-parents !) qui sont **les plus gros consommateurs de numérique.** Normal, non seulement ils utilisent les écrans à leur travail, mais aussi… quand l'école est fermée, par exemple en temps de Covid, pour te faire travailler !

Bien vivre avec les ecrans_int.indd 8 21/06/2022 17:04