

FÉVRIER 2024

de la Sarthe

les francas

# CR RENCONTRE DÉPARTEMENTALE DU NUMÉRIQUE

à destination  
des acteurs éducatifs

ORGANISÉE PAR  
Les Francas de la Sarthe



# SOMMAIRE

---

03

---

*Les effets du numérique sur les jeunes enfants*

05

---

*L'imaginaire et les écrans, quelle place au mimétisme ?*

07

---

*La place de l'ennui dans l'apprentissage*

09

---

*Les ressources*

# LEGENDE

---



*Retour des acteurs éducatifs*



*Ressources*



*Pratiques des jeunes*



*Internet*



*Questions soulevées*



*Jeux de société*



*Malles pédagogiques*

# PREAMBULE

---

*L'usage intensif des écrans par les enfants et les jeunes est devenu omniprésent, avec une préoccupation croissante concernant le temps excessif passé devant des dispositifs numériques. Cette tendance soulève des inquiétudes quant aux impacts sur la santé physique et mentale, incluant des problèmes tels que la sédentarité, l'obésité, l'anxiété et la dépression. En parallèle, l'accès facile à des contenus en ligne expose les jeunes à des risques de cyberintimidation et à des contenus inappropriés. Bien que les écrans jouent un rôle crucial dans l'éducation et l'apprentissage en ligne, un équilibre entre utilisation numérique et activités physiques, sociales et éducatives reste essentiel. Un encadrement attentif et une régulation appropriée émergent comme des stratégies cruciales pour garantir un usage sain et équilibré des écrans.*

*Dans ce contexte, les Francas de la Sarthe, en soutien avec la SDJES, ont proposé une rencontre à destination des acteurs éducatifs du territoire Sarthois.*

*Le matin, les participants ont pu assister à la conférence " Les enfants face aux écrans" menée par Flore GUATTARI-MICHAUX, psychologue pour enfants, adolescents et adultes de l'association 3.6.9.12. Elle a pu partager les préoccupations et les préconisations des usages établis par l'association.*

*L'après-midi a été ponctué par un premier temps de découverte d'outils et de ressources proposés par les Francas de la Sarthe. Par la suite, trois ateliers réflexifs ont été proposés aux acteurs afin d'analyser des problématiques et d'identifier des pistes d'action.*

*Les trois ateliers ont été riches d'échanges. Retrouvez ci-après les retours.*



# Les effets du numérique sur les jeunes enfants

dans les usages et le développement

Compte rendu de l'atelier

Atelier réflexif animé par

Flore  
GUATTARI -  
MICHAUX

Psychologue  
Formatrice  
Conférencière  
Association 3.6.9.12



*L'utilisation précoce du numérique par les jeunes enfants peut influencer leur développement cognitif et émotionnel. Des études suggèrent des liens entre un temps excessif d'écran et des retards dans le langage, des problèmes d'attention et de sommeil. Une approche équilibrée, incluant des interactions sociales et des activités physiques, demeure essentielle pour favoriser un développement sain chez les jeunes enfants. Quelles réflexions autour de cet état des lieux ?*

## Q : Qu'est-ce que ça évoque chez vous les effets du numérique ?

- Certains se mettent d'accord sur une baisse de motricité fine notamment lorsqu'il s'agit de manger avec des couverts ;
- D'autres trouvent cela aléatoire, il est compliqué selon eux d'observer une réelle différence au niveau motricité fine par rapport aux générations précédentes ;
- Un cas vécu : Une enfant refuse de se nourrir si elle n'a pas d'écran devant elle ;
- Mise en garde sur le fait de manger sans couvert, ce n'est pas forcément un effet du numérique ou en tout cas le numérique n'est pas la seule cause. Les enfants mangent avec les doigts depuis longtemps pour le plaisir du toucher. Il faut questionner la manière dont les enfants mangent avec les mains ;
- Les regards sont attirés par les écrans, car ceux-ci génèrent du mouvement, de la couleur, du bruit. Il s'agit d'un réflexe neurologique lié au cerveau reptilien, attiré par le mouvement, car les Hommes devaient rester à l'affût du moindre danger ;
- On constate que la durée d'attention a diminué ;
- L'un.e des acteur.rice éducatif trouve que l'hyperactivité augmente avec les années, il faut de plus en plus de psychologues pour les canaliser. Est-ce un effet du numérique ?

## Le numérique n'est pas la seule cause de ces effets, nous sommes sur des effets multifactoriels :

- L'impression d'augmentation de l'hyperactivité peut aussi venir d'un souci d'effectif ou du fait que les enfants, dans les périodes de loisirs, sortent du cadre scolaire et en profitent pour se lâcher ;
- La pénurie de personnel engendre plus de stress et donc d'excitation chez l'enfant, car il ne se sent pas aussi contenu par le regard ou la parole du personnel qui lui apporte une certaine sécurité et réduit le débordement. Il faut se questionner sur le comportement des jeunes enfants en dehors des activités scolaires ;
- La concentration est comme un muscle, il faut la travailler, ne pas trop se fractionner dans ses actions pour ne pas perdre en concentration ;
- Aujourd'hui, il y a une obligation de multiplier les activités ;



- La place du jeu libre a réduit drastiquement ; il y a 40 ans, les enfants jouaient dehors, mais toujours sous surveillance d'un adulte ou d'un.e voisin.e. Il y avait plus de place pour l'imagination, l'ennui et le mélange entre tranches d'âges ;
- La liberté dans le jeu disparaît si le parent joue trop avec l'enfant, mais si l'enfant s'ennuie seul, la culpabilité parentale augmente. Les parents sont moins enclins à laisser les enfants jouer dans l'espace collectif à cause d'une peur provoquée par les médias. Cela entraîne un repli sur soi et donc sur les activités numériques ;
- " Comment laisser la place à l'alternance avec le numérique sans les espaces collectifs et/ou extérieurs ? "

**Q : Pourquoi demande-t-on toujours aux animateurs de prévoir des projets ?  
Pourquoi les jeunes enfants ne peuvent plus ne rien faire ?**

- L'adulte, acteur.rice éducatif doit justifier sa présence, justifier sa paie, sa fiche de poste. Si l'enfant ne fait rien, l'adulte ne fait rien non plus ce qui n'est pas vrai.
- Il est important de comprendre que l'enfant a besoin d'un instant de repos, que parfois, il n'a pas envie. Il faut veiller à ce que chaque enfant aille bien.
- Attention, il ne faut pas faire tomber l'enfant dans l'absence de désir de faire les activités, être force de propositions, mais accepter le refus.

**-> Les 8 formes d'intelligences - L'intelligence émotionnelle**

- Si l'enfant ne s'ennuie pas, il n'apprend pas à gérer ses émotions, à faire une introspection, à être entre-soi ;
- Chez la petite enfance, il y a beaucoup la notion du jeu libre, mais comme l'école est désormais obligatoire à 3 ans et que les ministères divergent, il n'y a plus en maternelle autant de temps de jeux libres. Et ces temps de jeux libres sont imposés, apportés comme une récompense au travail fourni. Pas de jeux libres sans les résultats ;
- On constate un mouvement avec les nouveaux enseignants ou encore les anciens qui remettent en question la pratique. Notamment avec les écoles autonomes qui fonctionnent en 20 minutes de leçons, 20 minutes d'expérimentation et 20 minutes pour montrer les apprentissages. Les enfants vont à leur rythme et ne sont pas dans l'obligation de tout faire. Cette méthode a montré de bons résultats, une meilleure progression ;
- Le temps du midi pose problème dans le développement de l'autonomie des jeunes enfants. Il n'y a pas assez de temps selon les âges de l'enfant et il ne peut pas apprendre à être autonome, car il faut aller vite, on fait à sa place.

**Q : Les enfants de cet âge, sont-ils plutôt passifs ou actifs ?**

- Plutôt passifs tout au long de la journée :  
***Un cas vécu : Un garçon de 6,7 ans est habitué à regarder beaucoup de documentaires adaptés à son âge avec ses parents donc raconte beaucoup ce qu'il voit, est très intéressant, mais n'a pas d'autonomie sur les choses quotidiennes comme servir de l'eau. Devant de petites tâches, il panique, montre une perte de confiance. Il possède une richesse du langage, mais un manque dans les actes. Le numérique n'est évidemment pas l'unique facteur.***

- Les acteurs.rices éducatifs entendent de plus en plus de réactions telles que « je ne sais pas faire » « je suis nul.le ». Cela, car on a tendance à ne pas laisser échouer l'enfant, en faisant à sa place, l'enfant entend « tu n'es pas capable » « je ne te fais pas confiance » ;





- Le rapport de compétition fait aussi que l'enfant ne veut pas faire. Il ne faut pas non plus toujours faire gagner l'enfant ;
- L'autonomie permet de répondre au travail de la confiance en soi, il faut faire partir l'enfant de choses faciles à exécuter et l'ouvrir petit à petit au reste pour qu'il se sente compétent ;
- L'enfant qui se considère nul n'a pas besoin d'être rassuré, il veut être outillé et apprendre ;
- Les jeux vidéo peuvent être bénéfiques, car moins frustrants en cas d'échec, car l'enfant peut reprendre la partie, s'entraîner, se challenger. Un jeu de société est plus frustrant si l'enfant perd trop souvent, il va craindre l'échec et favoriser l'abandon ;
- Les écrans ne vont pas amener l'enfant à être actif, à se poser des questions sur ce qu'il sait faire. Il faut utiliser des supports numériques qui aident au développement des compétences ;
- L'apprentissage par vidéos a des inconvénients, si la mise en pratique de l'apprentissage sort du contexte, l'enfant ne sait plus faire. Regarder du coloriage en vidéo n'aide pas au travail de la motricité ;
- Le découragement est rapide sauf si l'enfant est sur des activités numériques qui impliquent le dépassement de soi. On peut notamment pour le challenger imposer des temps de jeux limités ou proposer des supports pour apprendre par exemple la danse. Il faut réussir à passer à une utilisation active du numérique ;
- Il est compliqué pour les jeunes enfants d'être acteurs s'ils ne sont pas mis en position active chez eux avec les écrans ;
- C'est important que l'enfant soit à l'écoute de soi, s'il dépend de l'adulte pour tout, il ne développe pas d'autonomie.

#### **Q : Les enfants ont-ils des difficultés autour de la sieste ?**

- Le rythme de l'enfant est trop soutenu. Pour certains enfants, le rythme ne change jamais, car il passe de l'école au centre de loisirs pendant les vacances. Les enfants sont parfois moins chez eux que leurs propres parents.

***Un cas vécu : Beaucoup d'enfants pleurent le mercredi, car contrairement à certains, ils ne peuvent pas rentrer avec leurs parents. Ils ont moins de place à la liberté. Mais pour certains enfants qui rentrent, ce sont les écrans qui deviennent les animateurs.***

- Dormir avec un écran peut altérer la qualité du sommeil. Pour une bonne qualité de sommeil, il est préférable qu'il n'y ait pas d'écran 1 h minimum avant. Les moments calmes pré-sommeils sont très importants, permettent l'évolution émotionnelle. Les jeunes enfants doivent avoir la place d'exprimer leur besoin de sommeil.

***Un cas vécu : Un bébé qui est resté en néonatalogie quelques semaines après la naissance n'arrivait pas une fois chez lui à dormir sans le bruit de l'hôpital et les lumières, il ne dormait pas dans le calme, il a fallu enregistrer les sons de la salle de néonatalogie pour les faire écouter au bébé.***

- Le sommeil est à préserver, il ne faut pas de stimulation autour de l'œil par la lumière bleue ni de bruit.

***Idée donnée par Flore : Si l'enfant fatigué ne veut pas aller se coucher, mettre le dessin animé en polonais. Lui faire croire qu'il ne comprend rien, car il est fatigué, l'encourager à aller dormir, lui remettre le dessin animé en français le lendemain pour lui prouver qu'il était bel et bien fatigué et que dormir lui a fait du bien.***



## R : Les écrans, les jeunes enfants et leurs parents :

- Les écrans pourquoi pas, mais il est important de prendre le temps d'en discuter :

***Un cas vécu : Une enfant a découvert le dessin animé la reine des neiges (trop tôt par rapport à son âge) mais elle était entourée de ses parents afin qu'ils réceptionnent et discutent de ses émotions.***

- Il est important d'inclure l'enfant dans les activités afin d'alterner plutôt que de les mettre sur les écrans, beaucoup de parents ne savent pas faire et répètent le schéma de leurs parents qui ne s'en occupaient pas ;
- Mais l'enfant doit pouvoir s'ennuyer, au bout d'une quinzaine de minutes, il trouvera forcément quelque chose à faire. Si les parents proposent toujours quelque chose, l'enfant n'a plus l'occasion de travailler son imagination ;
- Il est difficile pour les familles de modifier les rituels avec les écrans, mais il ne faut pas s'inquiéter, une routine peut bouger. Les besoins de l'enfant évoluent, il faut leur annoncer les changements afin qu'ils soient bien compris par l'enfant :

**Un cas vécu : des triplés ont l'habitude d'avoir 15 minutes de télévision après le goûter chez eux, au centre de loisirs, ils se dirigent automatiquement devant la télévision après le goûter même si celle-ci reste éteinte et ne vont pas avec les autres enfants.**

- La parentalité bienveillante est souvent sortie de son contexte et donc ne fonctionne pas. Les parents comprennent qu'ils ne peuvent plus frustrer l'enfant et donc ne mettent plus de cadre. Il faut trouver une balance entre des parents qui sont trop dans le cadre et d'autres parents trop laxistes qui sont démunis, car il n'y a plus de cadre ;
- La société attend que les enfants soient tout lisses, ils ne doivent pas se rouler par terre, le regard des autres est très lourd, il y a des injonctions sociétales, aussi retranscrites sur les réseaux ;
- Il y a une méconnaissance de l'adulte sur la technologie, une pression de l'équipement au sein des familles, mais aussi au niveau collectif. Par exemple, lorsque l'on est invité dans une famille où les enfants ont le droit de regarder la télé, mais pas notre enfant, on peut proposer une autre activité pour éviter les écrans ou alors accepter l'écran, car de l'exceptionnel ne devient pas la règle.



## Ce qui ressort de l'atelier :

- **On constate des effets autour de la motricité ;**
- **Mais aussi des effets autour du sommeil. Ces effets se remarquent aussi chez l'adulte qui, en 20 ans, a perdu 2 h de sommeil en moyenne. Chez les jeunes enfants, il faut que le rituel autour du sommeil reste le même, car l'hormone de croissance n'est pas déclenchée si le rythme est modifié ou décalé ;**
- **Il y a des effets sur les relations, si l'enfant est actif ou passif ;**
- **Des effets aussi sur la sédentarité de l'enfant ;**
- **Il faut rassurer les parents sur le fait que les effets du numérique ne sont pas irréversibles, si le cadre est absent, on peut toujours en instaurer un, réguler la situation ;**
- **Le numérique sera toujours là, le tout, c'est d'accompagner correctement.**



# L'imaginaire et les écrans,

Quelle place au mimétisme ?

Compte rendu de l'atelier

Atelier réflexif animé par

Charlotte  
COTTEREAU

Chargée de missions  
Les Francas de la Sarthe



*Un huitième du temps éveillé quotidien des enfants et des jeunes est consacré à la vie virtuelle et aux médias sociaux. L'usage des médias sociaux constitue donc un aspect important du quotidien. Si tout un chacun est conscient de ce changement qui s'est opéré ces dernières années, les changements d'attitudes et de comportements liés à cette évolution sont plus flous.*

## **Q : Comment constater que les enfants sont influencés par les écrans ?**

- Maintenant les enfants se donnent des « noms » lors des jeux (ex : Spiderman alors qu'avant c'était simplement un superhéros) ;
- Influence des réseaux/des vidéos populaires (danses, signes...) ;
- La portée des comportements a changé, avec les réseaux il n'y a pas de limite alors qu'avant une « mode » restait au sein de l'école, d'un lieu restreint ;
- Changement des comportements, des langages... ;
- Mimétisme des adultes : tu es en couple ? tu es en bail ? tu es célibataire ?
- « C'est plus facile d'être passif devant un écran que de créer, de devoir faire un effort, d'imaginer... » ;
- Mimétisme des adultes : on reproche aux enfants d'utiliser les écrans mais les adultes le font alors pourquoi pas eux ?
- Est-ce que les écrans freinent l'imagination des enfants ?
- Parfois l'adulte n'apporte pas grand-chose pour favoriser l'imagination des enfants (en arts plastiques...) donc les résultats sont équivalents ;
- Avis différents : certains pensent que l'imagination des enfants a disparu depuis 10 ou 15 ans // d'autres ne voient pas de différence ;
- Difficile de comparer un passé que l'on a vécu avec une situation où l'on est spectateur (enfance/adulte) = éviter de comparer avec le passé car cela donne des visions fantasmées.

## **Q : Comment accompagner cette idée d'imagination ?**

### **Pourquoi aujourd'hui au collège on ne joue plus au chat, à des jeux durant la récréation ?**

- « L'adulte casse l'imagination des enfants car on demande d'être créatif, de faire preuve d'imagination... mais lorsqu'un enfant sort des « cases » on ne supporte pas, on le freine » ;
- Donner la parole aux enfants pour le choix des activités car ce sont eux les principaux acteurs : permet d'être créatif, de les laisser en autonomie ;
- Quand on enlève les « conditions » aux enfants : « fais ce que tu veux » = l'enfant est perdu (pareil pour les adultes).



## **L'adulte ne réfléchit plus pour les activités, il prend des raccourcis en allant chercher des activités sur internet... Qu'en pensez-vous ?**



- Etude du dessin des bonhommes entre deux groupes d'enfants : ceux qui sont toujours sur les écrans dessinent des bonhommes bâtons tandis que les enfants sans écran ont des bonhommes plus développés ;
- Limite à poser : quelle est la situation des enfants du groupe des écrans, voient-ils du monde, sont-ils ouverts sur le monde... ?
- « Ce n'est pas seulement la place des écrans qui compte, c'est surtout le rapport à l'écran qui est important (le temps d'utilisation, l'ouverture sur le monde extérieur en parallèle...) » ;
- L'humain fonctionne comme les IA : on prend ce qui existe déjà et on le modifie à notre manière ;
- Possible d'allier créativité/ imaginaire et les écrans : en art plastique, créer la ville du futur (imagination des enfants mais utilisation d'internet pour développer la notion du développement durable par exemple) ;
- Les films/vidéos laissent davantage place à notre propre imagination/à une production artistique que les livres ;
- Si on réécrit l'histoire d'un livre, le style sera similaire mais pas avec un film ;
- « Quel processus artistique pour créer une vidéo/un film ? » à travailler avec les enfants = très intéressant = on allie créativité et les écrans ;
- Un poème, un livre, un film n'est pas créé directement, facilement, du premier coup... Mais on montre seulement aux enfants des créations parfaites, retravaillées, corrigées, on ne montre pas les ratures, les erreurs ( = les travaux intermédiaires) ...
- Remise en question de la place des erreurs ?

### **Mimétisme : refaire ce que l'on a vu donc les écrans peuvent être une source d'inspiration, de créativité pour les enfants.**

- Le rôle des tutos pour apprendre à jouer de la guitare par exemple = utilisation des écrans positive ;
- Au lieu d'interdire l'écran, c'est plutôt qu'est-ce-que j'y fais sur l'écran ? = différence entre apprendre à jouer un instrument et jouer à un jeu vidéo par exemple.

### **Le besoin de créativité, de nouveauté, d'être constamment stimuler des enfants est-il lié aux écrans ?**

- Les enfants sont rassurés de faire des choses qu'ils connaissent mais ont aussi besoin de nouveauté ;
- Peut-être que les écrans favorisent ce sentiment de besoin de toujours plus car sur les réseaux on peut passer dès que ça ne nous intéresse plus (on se lasse rapidement mais il y a toujours autre chose pour combler l'enfant) ;
- Les joueurs de jeux vidéo auraient une capacité de concentration, d'attention plus importante mais cela dépend du jeu vidéo ;
- Les enfants ont parfois du mal à se concentrer 2h devant un film mais pas devant les jeux vidéo ? Pourquoi ? Question de l'intérêt ?



### Les pistes d'actions évoquées :

- S'inspirer des films/des personnages fictifs dans l'animation (également dans l'éducation) pour donner envie aux enfants (ce n'est plus la princesse mais la Reine des Neiges...) pour les fabulations par exemple ;
- « S'ouvrir, c'est aller vers ce qui nous dérange » = c'est le souci des réseaux qui enferment dans une bulle avec les algorithmes. Les acteurs doivent aider les enfants à sortir de leur zone de confort, leur faire découvrir d'autres choses ;
- Si l'on veut que les enfants s'ouvrent, s'intéressent à d'autres choses que leur quotidien, l'adulte doit aussi s'intéresser à ce que font les enfants... « on peut aller voir son enfant jouer au foot le samedi, mais on n'est pas capable de s'asseoir à côté de son enfant qui joue aux jeux vidéo » ;
- Importance d'être proche du monde des enfants pour favoriser le dialogue, les relations / si on crée un fossé entre l'adulte et l'enfant, on compromet la proximité ;
- L'enfant a besoin de se reconnaître à travers l'adulte, de constater cette ressemblance « l'adulte modèle » ;
- Pourquoi pas utiliser une vidéo YouTube par exemple de quelqu'un qui montre la création d'un dessin pour créer un dessin, une musique avec les élèves ?? On utilise les écrans mais la finalité est un travail manuel ;
- Ce n'est pas toujours facile, parfois exigeant, pour les parents de faire des activités pour limiter les écrans... Il peut être intéressant de les aider, de les conseiller et d'être compréhensif avec eux en tant qu'animateur, acteurs de l'enfance...
- Importance d'accompagner les enfants dans leur pratique et leur découverte des outils numériques ;
- Accompagner les parents dans cette prévention contre les écrans est très important ;
- Trouver un juste équilibre entre l'utilisation massive et la non-utilisation des écrans... = ca ne sert à rien de tout interdire car la société actuelle tourne autour des écrans, il faut simplement réguler l'utilisation et l'utiliser à bon escient.

# La place de l'ennui dans l'apprentissage

Nos représentations et intérêts

Compte rendu de l'atelier

Atelier réflexif animé par

Laurent  
DIAKITE

Animateur du centre de  
ressources  
Les Francas Pays-de-la-Loire



*L'ennui peut jouer un rôle crucial dans l'apprentissage en encourageant la créativité, la réflexion personnelle et la recherche de nouvelles activités. En permettant aux individus de surmonter l'ennui par des moyens autonomes, l'apprentissage devient plus autodirigé et stimulant. Ainsi, l'ennui peut être perçu comme un catalyseur pour le développement de compétences d'adaptation et d'innovation.*

Quelle est la place de l'ennui aujourd'hui ?

**Q : Quelle est votre définition de l'ennui ?**

Tour d'horizon des représentations :

- On a le droit de s'ennuyer, de ne rien faire, c'est bien ;
- Ca fait partie de l'apprentissage de la vie ;
- L'ennui, c'est ne pas savoir quoi faire ;
- Pas d'idées, pas se projeter sur une activité ;
- On sera tous confronté à l'ennui en fonction de notre âge ;
- C'est aussi ne pas se sentir bien dans un certain contexte, quand on n'a pas d'amis ; qu'on ne se retrouve pas dans une discussion = pas d'intérêt ;
- S'isoler ;
- Ne pas savoir sur quoi on porte son attention ;
- Ne pas trouver d'intérêt à l'activité, à l'instant T ;
- Ennui = prétexte pour avoir un écran ;
- Quand je m'ennuie, ça m'attriste.

**Vraie définition : lassitude morale, mélancolie, manque d'intérêt, impression de vide, monotonie**

- On dit sans cesse que c'est important de s'ennuyer alors qu'en lisant la définition, ce n'est absolument pas positif, limite déprimant ;
- Le groupe a directement associé cela à l'adolescence.
- L'ennui chez un ado peut provoquer la déprime voire la dépression.
- Mais l'ennui, c'est un moment ponctuel qui se reproduit plusieurs fois dans notre vie. Si c'est un état qui perdure, ce n'est plus de l'ennui mais plutôt de la déprime ;
- On aborde l'ennui différemment en fonction de si c'est un enfant ou un adulte ;
- Avec un enfant, on a tendance à aller le voir et à le solliciter/lui proposer une activité. Mais est-ce qu'un enfant qui ne fait rien s'ennuie forcément ?



## Qu'est-ce-que ça nous évoque "La place de l'ennui dans l'apprentissage" après ces deux définitions ?

- Si l'enfant ne s'y retrouve pas dans la méthode d'apprentissage, il va s'ennuyer et arrêter de travailler. Cela peut être un frein ;
- Selon les tempéraments, cela peut nous freiner ou au contraire, nous pousser à réfléchir à trouver un autre chemin (remise en question ?) ;
- L'ennui peut être positif car cela développe l'imaginaire ;
- L'ennui peut pousser à la réflexion ;
- Dans la société actuelle, où tout va vite, on a l'impression de ne pas avoir le droit de s'ennuyer, que c'est mal vu. On se sent inutile.
- On trouve cela normal qu'un enfant s'ennuie, que c'est même sain mais a contrario, on ne s'autorise pas à s'ennuyer en tant qu'adulte.

S'ennuyer, c'est dérangent car on n'a plus envie de faire des choses qu'on aime faire habituellement. C'est difficile à accepter de faire des pauses sur soi-même.

Si on est toujours la tête dans le guidon, à quel moment on se permet de réfléchir au sens de ce que l'on fait et à ce qu'on veut faire vraiment ?

S'ennuyer, c'est aussi se confronter à nous-même et cela peut nous embêter. Mais au contraire, ce serait bien de prendre ce temps pour réfléchir réellement à ce qu'on veut être, ce qu'on veut faire, d'accepter qui on est, nos émotions, ...

## Pourquoi veut-on toujours briser ce vide en société ?

- Parce que ça nous renvoie à nous-même.
- Exemple : on va essayer de solliciter un enfant qui s'ennuie car on a peur que l'enfant dise à ses parents qu'on ne s'est pas occupé de lui, ...
- On n'aime pas le vide même dans nos programmes d'activités éducatifs extrascolaires/accueils de loisirs. Nos programmes ne contiennent pas de cases vides ;
- Selon un. acteur.rice éducatif.ve, les parents demandent à ce qu'il y ait des activités, car les responsables ont besoin de justifier le salaire des animateurs avec des programmes éducatifs complets. Alors que parfois, les enfants ont besoin de s'ennuyer et on n'en est pas responsable de cela ;
- On peut les aider à trouver une activité mais sans leur imposer, simplement en les guidant. C'est à eux de trouver ce qu'ils peuvent faire.

## Conclusion de l'échange :

- Grâce à l'apprentissage, on peut se remettre en question ;
  - Cela développe le bien être ou le mal être ainsi que la confiance en soi ;
  - Cela permet de se donner des limites ;
  - L'école permet d'apprendre à se sociabiliser, trouver sa place dans la société, stimuler son cerveau ;
  - Apprendre, c'est aller vers quelque chose ;
  - J'apprends, je comprends, j'entreprends : Tout cela amène à la productivité.
- 
- L'ennui est nécessaire pour permettre l'apprentissage et donc la compréhension et la mise en oeuvre d'actions et cela amène à l'épanouissement de soi-même.



# Les ressources

présentées par les Francas de la Sarthe lors de la RDN



## Les Francas disposent de malles pédagogiques Loulou'bus :

- Malle " Histoire et le monde imaginaire " ;
- Malle " Gymnastique et motricité " ;
- Malle " Motricité fine " ;
- Exposition " Les réseaux sociaux " ;
- Le livret de l'EMIN ;

## Les alternatives aux écrans :

- Bookinou ;
- Lunii, la fabrique à histoires ;
- Mon petit Morphée ;
- Conteuse merveilleuse ;
- Tikino ;
- La Toniebox ;



## Les jeux de sociétés autour des écrans :

- Bien gérer les écrans ;
- L'educ'écrans ;
- Nos enfants et les écrans ;
- @h social ;
- WeDi Activist ;
- Expertic ;
- Sprit critique - Steam de soi.

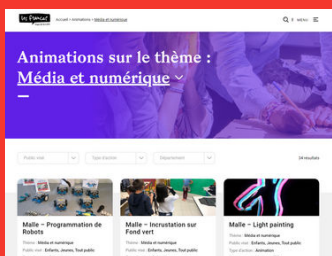


## Les Francas de la Sarthe proposent des temps d'animations et d'ateliers autour des thématiques suivantes :

- "Faire famille avec et sans écran" à destination de la parentalité ;
- Des Master Class EMIN à destination des acteurs éducatifs ;
- Des ateliers de sensibilisation autour des réseaux sociaux, des informations et " fake news ", des écrans, de la radio, des jeux vidéos, de la robotique et de la confiance en soi.



[www.francaspaysdelaloire.fr](http://www.francaspaysdelaloire.fr)

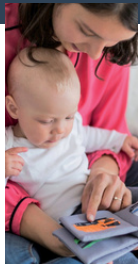




# Ressources 3.6.9.12

## Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12+



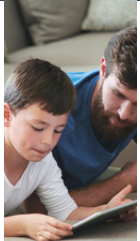
**Avant 3 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, ses repères



**De 3 à 6 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir ses sens, de découvrir les règles du jeu social



**De 6 à 9 ans**  
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



**Après 12 ans**  
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux



**Après 12 ans**  
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Jouez, bougez, parlez, arrêtez latélé

les écrans, par tagez-les, parlez-en en famille

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Restez disponibles, il a encore besoin de vous!

“ J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. Serge Tisseron 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès ”



Cette affiche peut être téléchargée sur <http://3-6-9-12.org/> ou <http://sergetisseron.com>

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

3-6-9-12+ des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est l'ameilleur moyen de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans. Évitez de laisser longtemps une télévision allumée dans la pièce où joue votre enfant. Cela peut nuire à ses apprentissages même s'il ne laregarde pas.

Jamais de télé dans la chambre. Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran. Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre. J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écran, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre. Je paramètre la console de jeux. Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide s'il est seul ou accompagné. Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans. Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement. La nuit, nous coupons le WiFi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être « ami » sur les réseaux sociaux.

Diffusons cette affiche.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.

Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

**À TABLE, ON COUPE LE PAIN : COUPONS AUSSI LES ÉCRANS.**

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

**LES ÉCRANS, C'EST COMME LES BOMBONS : EN MANGER TROP, CA REND RONCHON.**

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

**NE RESTE PAS SEUL AVEC TES ÉCRANS !**

UN BON FILM, UN BON JEU VIDÉO, C'EST COMME UN BON GÂTEAU : ON LE PARTAGE ET ON EN PARLE.

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

**LES ÉCRANS, C'EST COMME LES REPAS : HORAIRES FIXES ET QUANTITÉ LIMITÉE.**

3-6-9-12  
bayard érès

**MARRE D'ÊTRE DES ZOMBIES ? LÂCHONS NOS MOBILES LA NUIT !**

**SUR LES RÉSEAUX, TOUT EST PLUS BEAU, TOUT EST PLUS FAUX.**

**SUR LES RÉSEAUX, JE PARLE AUX AUTRES COMME JE VOUDRAIS QU'ON ME PARLE.**

**SUR INTERNET, TOUT LE MONDE TE VOIT : PROTÈGE TON INTIMITÉ !**

3-6-9-12  
bayard érès



# Retour en images





# LES FRANCAS DE LA SARTHE

L'éducation en mouvement !



## CONTACTEZ-NOUS

Les Francas de la Sarthe  
5, rue Jules Ferry - 72100 LE MANS.

Tél : 02.43.84.05.10

E-mail : [francas72@francas-pdl.asso.fr](mailto:francas72@francas-pdl.asso.fr)

Retrouvez-nous sur le site internet : <https://www.francaspaysdelaloire.fr/les-francas/nos-structures-departementales/sarthe/>  
et sur les réseaux sociaux.



Les Francas de la Sarthe

