

# Animer des ateliers sur la parentalité numérique

Guide pour les professionnels

## Introduction

Comment ne pas se laisser absorber par les écrans qui ne nous quittent plus, préserver un temps «déconnecté» en famille et éviter la surexposition des plus petits? Comment maîtriser les réseaux sociaux, protéger et accompagner les enfants et les adolescents, décoder les effets filtrants des algorithmes ? Comment faire des nouveaux médias des opportunités pour la création, l'éducation, le partage, le lien social et non des causes d'isolement, de dépendance, de désinformation et de harcèlement? Comment aider les parents à passer d'une attitude de panique, de résignation ou de contrôle unilatérale (« Je ne sais plus quoi faire, maintenant ça suffit, je confisque ton téléphone et on se débarrasse de la tablette ! ») à une attitude de dialogue dans le respect de chacun (« On a un problème avec l'utilisation des écrans, on va trouver des solutions ensemble. ») ?

Sur Internet comme ailleurs, les enfants ont besoin de leurs parents pour grandir. Pourtant nombreux sont les parents qui se sentent démunis face aux pratiques numériques de leurs enfants : près d'un parent sur deux exprime un besoin d'accompagnement<sup>1-2</sup>.

1. Selon le rapport de l'étude réalisée par Ipsos en 2021 pour l'association OPEN (Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique) et l'UNAF (Union nationale des associations familiales).  
2. Pendant les confinements, le temps d'écran s'est substitué au temps scolaire mais aussi aux activités culturelles et sportives habituelles.

## Introduction

Pour répondre de façon innovante aux enjeux de la parentalité numérique, nous proposons dans ce guide une approche mixte basée sur une complémentarité entre des outils utilisés en éducation aux médias et à l'information et des outils issus de la parentalité positive. Il présente des ressources du CLEMI conçues spécialement pour les familles, intégrant des conseils d'animation et des clés de communication inspirées du courant Faber et Mazlish.

Cette approche originale répond à un triple objectif :

**1 Donner des clés aux parents pour agir face aux problématiques des usages des écrans, en mettant en valeur leurs compétences relationnelles et éducatives**

**2 Responsabiliser les parents sans les culpabiliser et leur apprendre à mieux communiquer avec leurs enfants sur l'usage du numérique**

**3 Mobiliser des analyses d'experts pour trouver des solutions et résoudre des situations de tensions liées aux écrans**

## “ La parentalité à l'ère du numérique

Dans le monde virtuel comme dans le monde réel, les parents doivent être des modèles responsables et créer – plus que jamais – les conditions de la communication et de la confiance qui permettront à leurs enfants de parler ouvertement des activités auxquelles ils se livrent en toute indépendance dans le monde virtuel. (...) Ils doivent veiller à protéger leurs enfants dans le monde du numérique, à comprendre et utiliser les paramètres de confidentialité sur les comptes ouverts sur les réseaux sociaux, à comprendre et surveiller, le cas échéant, l'empreinte et l'identité numériques de leur enfant, et à poser des limites appropriées aux activités en ligne de leurs enfants.

*Extrait issu du rapport La parentalité à l'ère du numérique, Conseil de l'Europe par le Dr Elizabeth Milovidov, J.D., 2020.*

Ce guide s'adresse aux professionnels chevronnés mais aussi moins aguerris. Il s'accompagne de :

### Quatre scénarios d'ateliers

Entièrement rédigés et modulables, ils permettent de s'adapter à des durées différentes et à tous les types de publics. Les scénarios portent sur les thèmes suivants :

**Atelier 1**  
Être parent à l'heure du numérique

**Atelier 2**  
Maîtriser le temps d'écran en famille

**Atelier 3**  
Accompagner son adolescent sur les réseaux sociaux

**Atelier 4**  
S'informer sur les réseaux sociaux, ça s'apprend !

### Quatorze jeux de rôles

Ils mettent en scène des cas concrets avec des enfants de tout âge. Ces jeux de rôles ont ainsi une place centrale dans la méthode d'animation exposée dans ce guide car ils permettent aux parents d'expérimenter les situations du point de vue de l'enfant ou de l'adolescent, afin de développer une communication plus sereine.

N.B. : La démarche exposée dans ce guide est une proposition qui ne vise nullement l'exhaustivité et n'exclut pas l'usage d'autres outils ou ressources.

# 1 RESSOURCES EN ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION POUR LES PARENTS

## 1 RESSOURCES EN ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION POUR LES PARENTS

### L'univers *La famille Tout-Écran :* prévenir, informer, sensibiliser

L'éducation aux médias et à l'information (ÉMI) permet de développer les connaissances, les compétences et la culture nécessaires à l'exercice de la citoyenneté dans la société de l'information et de la communication. Par l'ÉMI, les enfants et adolescents apprennent à devenir des citoyens responsables dans une société marquée par la multiplication et l'accélération des flux d'information. Ils développent leur esprit critique et sont capables d'agir de manière éclairée pour chercher, recevoir, s'exprimer et diffuser des informations via des interfaces de plus en plus diversifiées.

Avec l'appui de nombreux partenaires institutionnels, associatifs et médiatiques, le CLEMI a progressivement étendu sa mission au-delà des murs de l'école dans une perspective de coéducation, pour accompagner les parents et sensibiliser l'ensemble de la communauté éducative aux enjeux de l'éducation aux médias et à l'information.

Les ressources en ÉMI que nous proposons ont pour vocation de fournir des éclairages fondés sur des expertises scientifiques ainsi que des conseils pratiques.

# 1 RESSOURCES EN ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION POUR LES PARENTS

L'univers *La famille Tout-Écran* : prévenir, informer, sensibiliser

## Le guide de *La famille Tout-Écran*



Le guide est disponible sur le site du CLEMI. Il comprend deux versions : la version #1 et sa mise à jour, la version #2.

Le guide pratique de *La famille Tout-Écran* a été conçu par le CLEMI pour accompagner, informer et responsabiliser les parents, en adoptant une approche préventive. Même s'il ne peut pas exister de « mode d'emploi » identique pour toutes les familles, le guide apporte des conseils, une synthèse des travaux d'experts et des solutions concrètes.

Pour illustrer ces ressources de manière vivante, nous avons imaginé une famille qui n'est ni parfaite ni idéale mais qui ressemble à celles que l'on connaît : recomposée mais soudée, connectée mais parfois dépassée, et surtout désireuse de trouver des réponses aux questions que pose le monde numérique. La dessinatrice Kim Consigny a mis en images le quotidien de cette famille que nous avons appelée *La famille Tout-Écran*. Les parents, Erwan et Myriam, sont encore en cours d'appropriation des nouvelles technologies. Leurs enfants – Juliette (16 ans), la première fille de Myriam née d'une précédente union, Théo (8 ans) et Mélina (4 ans) – grandissent à l'ère du numérique. S'ils n'ont pas les mêmes usages d'Internet et des médias que leurs parents, l'apprentissage est une aventure commune qui pose des questions différentes à chaque âge. Et comme vous allez le découvrir, on est tous un peu Tout-Écran !

## La série vidéo de *La famille Tout-Écran*



4 saisons de 10 épisodes chacune sont disponibles sur le site du CLEMI : saison 1, saison 2, saison 3 et saison 4.

Dans le sillage du guide pratique, un projet de série vidéo a vu le jour pour offrir un moyen complémentaire, accessible et efficace de diffuser ces messages préventifs. La série, disponible sur le site du CLEMI, est déclinée en quatre saisons de dix épisodes d'une durée d'une minute trente chacun<sup>3</sup>. La production a été financée par la Caisse nationale des allocations familiales (CNAF) et la diffusion assurée par toutes les antennes de France Télévisions.

Dans chaque épisode, Myriam, Erwan et leurs trois enfants sont confrontés à un problème lié au numérique : infox (*fake news*), rumeurs, harcèlement, jeux vidéo, hyperconnexion... La série a recours à l'humour et ce sont les écrans eux-mêmes – ordinateur, tablette, téléphone – qui s'animent pour délivrer, de manière bienveillante, des conseils pratiques à la fin de chaque épisode.

## La bande dessinée *Dans la tête de Juliette*



Dans le même esprit, le CLEMI a produit en 2020 une bande dessinée éducative, *Dans la tête de Juliette*, destinée aux préadolescents et adolescents. Elle met en scène une journée spéciale pour Juliette, l'adolescente de *La famille Tout-Écran*. Cette bande dessinée nous plonge dans le tourbillon de sa vie d'adolescente connectée et interroge avec finesse et pédagogie le rapport des jeunes aux écrans, en particulier à leur smartphone. L'objectif est de les aider à devenir des acteurs conscients et responsables de leurs usages numériques.

La bande dessinée est téléchargeable ici<sup>4</sup>. Vous trouverez également des références pour aller plus loin, élaborées pour les animateurs, et d'autres à destination des familles.

## Les activités en ligne

Ces activités permettent d'aborder de manière ludique les fondamentaux de l'éducation aux médias et à l'information pour acquérir les « bons réflexes ». Elles sont disponibles sur le site du CLEMI : Activités en famille - CLEMI<sup>6</sup>

## L'affiche « Enfants et écrans : les bons gestes ! »



Destinée au départ aux écoles primaires, cette affiche est un outil qui met en scène huit situations du quotidien pour permettre aux parents et aux enfants, dès leur plus jeune âge, de repérer des situations « positives » ou « négatives » sur l'usage du numérique. L'affiche est téléchargeable ici<sup>5</sup>.

3. Série *La famille Tout-Écran* :  
saison 1 : <https://www.clemi.fr/fr/famille/serie-la-famille-tout-ecran-saison-1.html>  
saison 2 : <https://www.clemi.fr/fr/famille-tout-ecran-saison2.html>  
saison 3 : <https://www.clemi.fr/fr/famille-tout-ecran-saison3.html>  
saison 4 : <https://www.clemi.fr/fr/famille-tout-ecran-saison4.html>

4. Bande dessinée *Dans la tête de Juliette* : [https://www.clemi.fr/fr/bd\\_juliette.html](https://www.clemi.fr/fr/bd_juliette.html)

5. Affiche « Enfants et écrans : les bons gestes ! » : <https://www.clemi.fr/fr/ressources/nos-ressources-pedagogiques/ressources-pedagogiques/enfants-et-ecrans-les-bons-gestes.html>

6. Activités en famille proposées sur le site du CLEMI : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/activites-en-famille.html>

# 1 RESSOURCES EN ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION POUR LES PARENTS

L'univers *La famille Tout-Écran* : prévenir, informer, sensibiliser



## D'autres ressources utiles

- ▶ **La mallette des parents au numérique**<sup>7</sup>. Cette ressource institutionnelle produite par le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, à destination des écoles et de la communauté éducative, vise à répondre à des questions simples sur le thème de la coéducation et du numérique que peuvent se poser les parents d'élèves.
- ▶ **Le kit du citoyen numérique**<sup>8</sup>. L'Arcom (Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique), le Défenseur des droits et la CNIL (Commission nationale de l'informatique et des libertés) ont créé un kit pédagogique qui regroupe l'ensemble des ressources conçues pour l'éducation du citoyen numérique, à destination des formateurs et des parents qui accompagnent les jeunes en matière de numérique.
- ▶ Le site **Je protège mon enfant**<sup>9</sup> du ministère de la Santé et de la Prévention, pour la prévention et l'information des parents au sujet de la parentalité numérique.
- ▶ La **CNIL**<sup>10</sup> propose des **fiches pratiques** pour sécuriser la navigation sur Internet (dans le guide de *La famille Tout-Écran*<sup>11</sup>, se référer à l'article « 10 conseils : rester net sur le web »). Pour aborder avec un peu de malice la question de la protection des données, vous pouvez présenter la vidéo de la **chaîne YouTube Le rire jaune** : « Protéger sa vie privée<sup>12</sup> ». Dans cette vidéo (qui peut convenir à des adolescents mais pas à des enfants), le youtubeur donne, avec humour, des conseils pour protéger ses données personnelles.
- ▶ La **Ligue de l'enseignement** propose également **des ressources pour les familles, les jeunes et les acteurs éducatifs**<sup>13</sup>.
- ▶ Les **CEMEA** (Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active) proposent **des ressources sur le thème Éducation, médias et citoyenneté**<sup>14</sup>.
- ▶ Vous pouvez aussi présenter aux parents le **site Internet sans crainte**<sup>15</sup>, dont les ressources s'adressent aux jeunes de 6 à 18 ans, aux parents ainsi qu'aux enseignants.
- ▶ **L'Arcom**<sup>16</sup>, née de la fusion du CSA (Conseil supérieur de l'audiovisuel)<sup>17</sup> et d'Hadopi<sup>18</sup>, propose également des ressources sur une **page dédiée**<sup>19</sup>, pour mieux comprendre le paysage médiatique et assurer la prévention auprès des plus jeunes.
- ▶ L'UNAF (Union nationale des associations familiales) propose, sur le site **Mon enfant et les écrans**<sup>20</sup>, des ressources pour trouver un équilibre familial autour des écrans.

7. La mallette des parents au numérique : <https://www.education.gouv.fr/la-mallette-des-parents-au-numerique-323786>
8. Kit du citoyen numérique : <https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/guides/kit-pedagogique-du-citoyen-numerique>
9. Site Je protège mon enfant : <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>
10. Site de la CNIL sur la protection de mes données : <https://www.cnil.fr/fr/maitriser-mes-donnees>
11. Article « 10 conseils : rester net sur le web » par la CNIL : <https://www.clemi.fr/fr/famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran-1/conseiller-les-ados-sur-les-reseaux-sociaux/rester-net-sur-le-web.html>
12. Vidéo « Protéger sa vie privée », chaîne YouTube Le rire jaune : <https://www.youtube.com/watch?v=U7xOBOnQ0G4>
13. Page de la Ligue de l'enseignement proposant des ressources pour animateurs : <https://numerique.laligue.org/ressources>
14. Site des CEMEA : Éducation aux médias avec les CEMEA - le site Enfants, écrans, jeunes et médias
15. Site Internet sans crainte : <http://www.internetsanscrainte.fr/>
16. Site de l'Arcom : <https://www.arcom.fr/>
17. Site du CSA, page consacrée à l'éducation aux médias et à l'information : <https://clesdelaudiovisuel.fr/>
18. Site de l'Hadopi, page de ressources pour les parents et la famille : <https://www.hadopi.fr/ressources/les-ressources-pour-la-famille-et-les-parents>
19. Site de l'Arcom, page sur l'éducation et la citoyenneté : <https://www.arcom.fr/education-et-sensibilisation>
20. Site de l'UNAF consacré à la parentalité numérique : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

## 2

ANIMER  
DES  
ATELIERS

## 2 ANIMER DES ATELIERS

Introduction  
à la méthode de la parentalité positive

“ La parentalité positive en trois questions,  
par Genoveva Desplas, formatrice en  
communication positive



**Pouvez-vous nous expliquer en quelques mots ce qu'est la parentalité positive, et en particulier l'approche Parler/Écouter de Faber et Mazlish ?**

J'aime définir la parentalité couramment appelée « positive » ou « bienveillante » comme une parentalité consciente dont le but principal est de créer une communication constructive entre adulte et enfant, en tenant compte de leur condition humaine, de leurs capacités et de leur dignité, dans une dynamique d'écoute et de respect mutuel. Cela permet une cohérence entre ce que l'on fait, ce que l'on dit et l'amour que l'on éprouve pour nos enfants. L'approche (ou méthode) Parler/Écouter d'Adele Faber et Elaine Mazlish présente un ensemble d'habiletés, que nous allons ici appeler aussi des « clés », qui permettent de passer de la théorie à la pratique en s'adressant, je cite les auteures, « à ce qu'il y a de meilleur chez nos enfants, leur intelligence, leur initiative, leur sens des responsabilités, leur sens de l'humour, leur capacité à être sensible aux besoins des autres », sans discours qui blessent et avec « un langage qui nourrit l'estime de soi<sup>21</sup> ».

**Comment utilisez-vous cette méthode professionnellement ?**

J'anime ces ateliers pour des groupes de parents et de professionnels de l'enfance, petite enfance et adolescence, en suivant le format créé par Faber et Mazlish. J'ai choisi cette approche d'abord parce qu'elle m'a beaucoup aidée dans mon rôle de maman. Son aspect concret et réaliste m'a permis de passer des grandes théories à la pratique quotidienne. Et elle est en accord avec mon parcours et mes études en sciences de la communication.

**Comment cette approche permet-elle d'aider les parents dans le cadre de la parentalité numérique ? Quel est son apport spécifique ?**

Un certain nombre de recherches scientifiques ont montré l'intérêt de changer le regard porté sur l'enfant. Il est temps de passer du mode statique et binaire du parent démuni voire démissionnaire, du parent qui devient violent malgré lui, à une vision où chaque individu, peu importe son âge, devient acteur de chaque situation dans sa vie. Les parents sont vite dépassés par l'évolution et les supports numériques et cela provoque des tensions au quotidien. L'approche Parler/Écouter a toute sa pertinence dans l'accompagnement en parentalité numérique parce qu'elle fournit des clés pour créer un climat émotionnel qui encourage les enfants à coopérer et à réfléchir. Les parents et les enfants font équipe dans la résolution des difficultés. Dans mes groupes de parents, les écrans représentent souvent un problème et c'est grâce aux habiletés qu'ils arrivent à le prendre en main, activement. L'approche présente des exemples concrets pour que chacun exprime ses émotions et ses besoins. Les exercices proposés permettent un effet miroir et une prise de conscience qui motive fortement et éveille le potentiel de chacun pour aller de l'avant.

21. Adele Faber et Elaine Mazlish, *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*, p. 119, Éditions du Phare, 2012.

## 2 ANIMER DES ATELIERS

# 1/ La posture du médiateur

Cette posture est en lien avec les principes de la parentalité positive :

- ▶ **Écouter les émotions et les besoins de l'autre.**
- ▶ **Exprimer ses émotions en tant que parent/enfant sans que personne se sente attaqué dans ses ressentis ou ses émotions propres.**
- ▶ **Se focaliser sur les solutions à trouver au lieu des problèmes.**
- ▶ **Favoriser la coopération.**
- ▶ **Agir efficacement en essayant d'éviter les punitions et les récompenses.**

## De quoi le parent a-t-il besoin pour se sentir en sécurité et en confiance dans un groupe ?

**1 D'absence de jugement.** Au lieu de dire d'emblée : « Ce n'est pas bien de laisser votre enfant jouer avec votre téléphone, il va devenir accro », vous pouvez accueillir les sentiments du parent sans les commenter ou les juger, et le rassurer : « Vous avez l'air dépassé par la situation, heureusement nous allons parler de ça tout à l'heure. »

**2 De confidentialité.** Au lieu de dire : « Pendant l'atelier, Thierry, le papa de Rose a dit que... », vous pouvez parler de la situation sans donner les noms des participants : « Un papa a partagé une astuce / une préoccupation... », puis parler de la situation et des astuces ou de ce qui a été utile, c'est-à-dire parler des faits et non des personnes.

**3 D'écoute sans conseils non sollicités.** Au lieu de dire : « Alors dans ce cas-là vous devez... », vous pouvez accueillir les sentiments du participant et, éventuellement (si le temps d'atelier le permet), lui demander s'il est d'accord pour que le groupe propose des idées ou partage son expérience dans des situations similaires ou identiques à ce qui vient d'être exposé : « Vous avez l'air inquiet par cette situation... Seriez-vous d'accord pour que le groupe partage des idées... Je pense que vous n'êtes pas la/le seul à avoir ce souci... »

**4 D'écoute sans interprétation.** Au lieu de dire : « Alors vous avez des soucis pour contrôler le temps d'écran avec votre enfant, peut-être parce que vous étiez privé de télé quand vous étiez enfant ? », vous pouvez accueillir des souvenirs : « Cela vous a fait penser à votre enfance ? »

**5 D'écoute sans questions ouvertes intrusives.** Au lieu de dire : « Et dites-nous, comment réagit votre femme/votre mari quand vous faites ça ? Qu'avez-vous fait après avec votre enfant ? », vous pouvez laisser le parent finir son propos et lui rappeler qu'il est libre de raconter la partie de la situation utile pour notre atelier.

## Voici quelques outils méthodologiques pour réaliser les conditions de cette écoute bienveillante

**Tout d'abord, un écueil à éviter : le médiateur en parentalité numérique n'est pas un psychologue.** Il accompagne, il informe, il suscite la réflexion collective à l'aide des exemples concrets qui répondent principalement à la question du parent : « Face à la situation actuelle à la maison concernant l'utilisation des écrans, que puis-je dire et faire pour communiquer en toute confiance avec mon enfant ? »

**Ensuite, vous pouvez inviter les participants à se poser deux questions avant de parler** (à s'appliquer à soi-même en tant que médiateur/médiatrice) :

**1. « Est-ce que mon intervention est en accord avec le sujet traité dans cet atelier ? »**

**2. « Est-ce que mon intervention est utile pour tous les membres du groupe ? »**

**Une fois ce cadre posé, pour établir un lien de connexion avec les participants, essayez d'éviter la négation des sentiments.**

Formulations qui nient les sentiments : « Ne vous inquiétez pas », « C'est pas grave », « Il ne faut pas culpabiliser ! » **Le parent pourrait se dire :** « Je suis quand même inquiet, si, c'est grave, je n'en peux plus », « Je me sens quand même coupable. »

**À la place, choisissez une phrase qui permet d'avancer** ou un mot d'accueil pour clarifier la part de responsabilité des adultes, ce qui va également les rassurer et les valoriser : « Je vous félicite d'être là, d'avoir franchi ce pas, celui de prendre vos responsabilités au sujet de l'utilisation des écrans dans votre famille, merci de votre présence. » Comme il culpabilise souvent de ne pas savoir gérer la situation, **le parent pourrait alors se dire :** « Je me demande comment ça se passe pour ceux qui ne viennent pas à un atelier comme celui-ci, je suis content d'être là, visiblement c'est pas évident de franchir ce pas », « Je vois que je ne suis pas la/le seul à être dépassé par la gestion des écrans. »

**Vous êtes en situation d'encourager les parents à agir sans les rendre dépendants uniquement des conseils de spécialistes forcément plus « compétents » qu'eux. Certaines phrases dévalorisantes rendent les parents inactifs, en attente de conseils qui pourraient fonctionner comme une baguette magique.**

Exemples de formulations qui rendent les parents dépendants des avis d'experts : « On va vous aider », « Voici ce que vous devez faire. » **Le parent pourrait se dire :** « J'attends vos consignes mais bon, ça sera trop compliqué de les mettre en application, vous n'êtes pas chez moi. »

**À la place, vous pourrez formuler une phrase qui permet d'avancer :** « Les institutions ne peuvent pas aller jusqu'au bout de leurs objectifs sans la participation des parents et des professionnels qui sont en lien direct avec les enfants, dans leur quotidien », « On va travailler ensemble, on a des exercices pour avancer dans la réflexion et entamer un processus pratique pour changer de posture à la maison. » **Le parent pourrait alors se dire :** « Ouf, enfin de la pratique. J'ai déjà assisté à des longues conférences et lu des livres à ce sujet mais je n'arrive pas à appliquer les consignes avec mes enfants. »

**Vous pouvez présenter des pistes d'action sans dramatiser.** Exemples de formulations qui dramatisent : « Je répète, l'exposition aux écrans est absolument déconseillée avant l'âge de 3 ans », « C'est une catastrophe. » **Le parent pourrait se dire :** « Mon enfant est en danger et je suis totalement démuni », « Je me sens encore plus coupable. »

**À la place, vous pourrez formuler une phrase qui permet d'avancer :** « Heureusement qu'aujourd'hui on a des informations utiles pour agir et prendre en main l'utilisation des écrans à la maison. » **Le parent pourrait alors se dire :** « J'ai hâte de voir tout ça ! »



# Comment accueillir la culpabilité des parents ?

Dans la même logique d'accueil des sentiments, on accueille la culpabilité. La culpabilité fait partie des sujets et des mots prononcés dans un groupe de parents lorsqu'ils parlent de leur relation avec leurs enfants, de communication, de comportement et de tout ce qui touche à la transmission des valeurs par leur famille ou par chacun des parents. Ils évoquent aussi la culpabilité par rapport à leur rôle d'éducateur. C'est difficile, en tant que médiateur/médiatrice, de dire : « Vous vous sentez coupable. » À la place, vous pouvez formuler des phrases comme : « C'est parfois difficile d'accompagner nos enfants » ou « Oui, en effet, c'est un coup dur d'entendre que ce qu'on fait habituellement **avec des bonnes intentions** a un effet opposé à celui que l'on souhaite », « Nos enfants ne viennent pas au monde avec un mode d'emploi et c'est tout un travail de trouver des façons et des attitudes idéales pour les accompagner. »

Le but pour les participants (parents) est de sortir de ces ateliers en se sentant plus forts et non pas plus coupables ou en position de faiblesse. Pour accueillir la culpabilité des participants aux ateliers sans l'accentuer, vous pouvez :

- ▶ **D'abord valoriser leur présence.**
- ▶ **Les aider à accepter la difficulté et le défi que cela représente de prendre en main la situation.**
- ▶ **Les inviter tout de suite à se mettre en posture d'action et à parler des effets de cette culpabilité sur les enfants, surtout quand elle est exprimée au quotidien par des phrases telles que : « Je ne sais plus quoi faire avec toi », « Ce fichu téléphone me rend malade », « Tu ne peux pas arrêter tout de suite ?! » La lecture de la citation ci-dessous, peut accompagner les parents dans la prise de conscience des effets de la culpabilité à tous les niveaux.**

« Il suffit de bien peu de choses pour réveiller la culpabilité des parents, n'est-ce pas ? Mais on n'aide pas l'enfant en lui laissant entendre qu'il a le pouvoir de nous faire sentir coupable. L'enfant se retrouve soudain dans le rôle du procureur, tandis que les parents sont traînés sur le banc des accusés. » (A. Faber et E. Mazlish, *Parents épanouis, enfants épanouis, votre guide pour une famille plus heureuse*, p. 189, Éditions du Phare, 2001.)

Un des objectifs des ateliers peut être d'amorcer chez les participants une réflexion sur la manière de libérer les enfants de ce poids de la culpabilité et sur la façon de s'en libérer soi-même en tant que parents. La première chose à établir est alors de faire en sorte que le parent puisse accueillir et accepter que la culpabilité soit un sentiment légitime et utile bien que désagréable. On peut faire ceci en lui proposant d'observer les usages numériques de son enfant, d'être présent, afin de repérer ses véritables besoins.

Au lieu d'énoncer des grands discours moralisateurs, des justifications et des solutions immédiates ou radicales, on invitera les parents à mentionner le problème avec l'enfant, tout en l'invitant à se concentrer sur la recherche de solutions, en prenant sa part de responsabilité dans l'affaire : « Quel défi que celui de prendre notre part de responsabilité de parents tout en donnant aux enfants l'occasion d'agir face à un dilemme. C'est le travail qui reste à faire ici, les clés que nous allons vous proposer vont nous faire avancer. »

## Des attitudes à suggérer aux parents

**Vous pouvez inviter les parents à adopter des postures ouvertes et actives, à se concentrer sur les solutions et les alternatives, au lieu de répéter le problème et ses causes.**

### Créer un climat d'ouverture et de dialogue

Inviter les parents à écouter attentivement les propositions et le point de vue des enfants est un point de départ important pour la réussite d'une résolution de problème. S'ouvrir au dialogue ne veut pas dire accepter tout ce que propose l'enfant ou, réciproquement, considérer les propositions du parent comme les meilleures. Les enfants apprennent et imitent nos attitudes face à une difficulté. Par exemple, l'enfant habitué à ce que le parent mette des mots sur ce qu'il ressent apprend à verbaliser ce qu'il ressent au lieu de subir des violences et de faire preuve de violence à son tour pour exprimer son désaccord. Les tout-petits qui ne maîtrisent pas encore le langage parlé sont très sensibles à un climat apaisé.

### Parler aux enfants comme à des individus à part entière

On évitera de suggérer aux parents une attitude qui enfermerait dans l'interdiction : « Il faut dire « non », vous prenez la console et vous la confisquez ». On proposera plutôt une attitude de reconnaissance de la difficulté : « Exprimer à votre enfant que, pour vous, c'est difficile de gérer son utilisation des écrans, et qu'il faut trouver ensemble une façon de fonctionner convenable pour tous. »

### Favoriser l'introspection, accueillir son propre stress, sa frustration ou sa colère d'adulte avant d'aborder le problème avec l'enfant

Par exemple, face à un problème concret d'excès de temps passé devant l'écran, on peut suggérer au parent d'abord de se poser et de clarifier son propre problème en s'interrogeant : « Qu'est-ce qui m'énerve dans cette situation ?

Le temps que passe mon enfant devant l'écran, ce qu'il fait devant l'écran ou bien mon manque de disponibilité au moment où il prend la tablette/le téléphone/la télé ? Que puis-je faire de mon côté avant d'aborder le problème avec lui ? Comment me rendre plus disponible si cela aide à ce que mon enfant fasse autre chose et comment faire le point avec lui sur ce qu'il regarde ? Est-ce qu'en tant que parent je suis prêt à lui proposer un autre contenu ou une autre activité et comment mettre cela en place ? De quoi ai-je besoin pour adopter une attitude positive face à cette situation ? »

### Viser la coopération

Lorsque l'enfant comprend l'intérêt d'une tâche, d'une action ou d'une situation, il coopère en utilisant sa propre réflexion. Créer un esprit d'équipe à la maison permet d'éviter le climat de tension provoqué par une exigence d'obéissance. Cela rend l'enfant acteur de la résolution du problème. Cela permet d'agir sans menacer, d'éviter de fonctionner par punitions et récompenses : le bâton et la carotte, un système qui s'avère peu efficace. Selon Haïm Ginott<sup>22</sup>, la punition attaque l'estime de soi, elle engendre des sentiments pénibles chez l'enfant, qui entravent le processus de réflexion nécessaire pour le rendre responsable de ses actes. Comment faire autrement ? Par la reconnaissance des capacités de l'enfant, par exemple en lui proposant de résoudre des problèmes et en valorisant son comportement, ses actes, de manière descriptive.

### Éviter de coller des « étiquettes » sur son enfant

« Les enfants se voient tout d'abord à travers les yeux de leurs parents. Ils s'appuient sur nous pour qu'on leur dise non pas nécessairement ce qu'ils sont, mais ce qu'ils sont capables de devenir<sup>23</sup>. »

22. Fondateur de la communication positive selon l'approche humaniste. Ses travaux ont servi de base aux ouvrages d'A. Faber et E. Mazlish. Pour plus d'informations : <https://haimginott.com>

23. A. Faber et E. Mazlish, *Parents épanouis, enfants épanouis, votre guide pour une famille plus heureuse*, p. 146, Éditions du Phare, 2001.

## 2 ANIMER DES ATELIERS

### 1/ La posture du médiateur

#### Voici quelques propositions concrètes

**« Justine est une vraie accro à Instagram alors que son frère est un bon lecteur. »**

Pour libérer Justine de son rôle « d'accro », on peut suggérer au parent de lui rappeler un comportement digne de louange : « Je me souviens que l'été dernier tu as lu un livre jusqu'à la fin et tu avais pris l'habitude de lire quelques pages chaque jour. Tu continuais à aller à la bibliothèque même en début d'année scolaire pour chercher d'autres lectures uniquement par plaisir. »

**« Jules ne peut pas passer un seul jour sans jouer aux jeux vidéo, impossible de lui faire comprendre que c'est très mauvais pour sa santé. »**

Le parent peut rappeler des exemples de comportements pour donner à Jules une nouvelle image de lui-même : « Tu es le seul enfant de ta bande de copains à éviter le fast-food et en plus tu ne manques pas une seule séance d'escalade, c'est ce que j'appelle prendre soin de sa santé. Je sais que tu feras de même concernant le temps passé devant les écrans, nous pouvons trouver ensemble la meilleure façon de se renseigner à ce sujet, dis-moi quand ça sera le bon moment pour toi d'en parler. »

**« Mila a pris la fâcheuse habitude de regarder TikTok à table, c'est un cas perdu. »**

Pour Mila, qui est considérée comme un « cas perdu », le parent peut la placer dans des situations qui lui permettent de se voir différemment et de renouer un lien : « Mila, je sais que sur TikTok tu t'intéresses à des chaînes qui montrent des extraits de films d'action, alors j'aimerais que tu nous fasses des suggestions de films que l'on peut regarder en famille le week-end. »

**« Amir ne passera pas son bac, c'est sûr, il est tellement greffé à son smartphone, sa scolarité est foutue. »**

Pour Amir, dont la scolarité serait « foutue », le parent peut proposer une résolution de problème : « Amir, je vois que c'est difficile en ce moment de suivre tes cours et tu manques de motivation pour te mettre aux devoirs. De mon côté je m'inquiète car le bac approche à grands pas. Je te propose de trouver des idées ensemble pour que tout se passe mieux avec tes études. »

## À noter

Attention, ces attitudes sont difficiles à cultiver parce que les situations au cours desquelles la communication se bloque favorisent des réactions « épidermiques ». De plus, il ne faut pas perdre de vue **le stress du parent** : il est bon de savoir que les situations conflictuelles avec son enfant sont souvent déclenchées à la suite d'une accumulation de stress chez le parent, à des moments de surcharge mentale ou à un trop plein de logistique. Par exemple, la gestion du quotidien, la pression pour maintenir les horaires, les moments de fatigue après une grosse journée de travail, le manque de sommeil, etc.

**Face à cela, la communication positive est un processus** : il peut être utile de rappeler aux participants et à soi-même que l'approche Faber et Mazlish, comme toute autre approche de parentalité positive, est **un processus**. Un atelier de deux heures apporte des informations, des clés d'action et d'ouverture d'esprit et c'est à travers la pratique et avec du temps que des nouvelles habitudes peuvent se mettre en place.

## Vous pourrez donner quelques dernières indications aux parents, plus centrées sur leurs besoins

### Se concentrer autant sur ses besoins de parent que sur ceux de son enfant

Parfois cela peut prendre du temps d'identifier les besoins des uns et des autres. Une astuce qui peut aider est d'inviter le parent à se poser la question : « De quoi ai-je besoin au moment de prendre la tablette ou le téléphone dans mes mains ? », « De quoi mon enfant pourrait avoir besoin au moment de prendre l'appareil dans ses mains ? »

### Faire la différence entre une émotion ressentie et un état de stress

Pour beaucoup de parents, la gestion de la vie quotidienne est pesante. Le stress prend le dessus très rapidement et soudainement. Tout en ayant initialement l'intention d'être dans une attitude apaisée, un parent peut se sentir « débordé ». Inviter les parents à identifier les moments de tension (le matin, le soir, durant les courses, devant les écrans...) aide à mieux identifier ce qui est de l'ordre d'une émotion ou d'un sentiment et ce qui reflète uniquement une tension passagère. Être attentif aux moments de stress peut aider à éviter le débordement émotionnel.

### Gérer sa disponibilité de parent

Il est important que les parents s'informent sur les alternatives relais sur lesquelles ils peuvent compter, que ce soit dans les moments de tension ou de réflexion, pour anticiper et proposer d'autres activités aux enfants lorsque les écrans deviennent leur seule et unique occupation.



## 2 ANIMER DES ATELIERS

# 2/ Techniques et astuces d'animation

- ▶ **Présenter le déroulé en début d'atelier**, voire l'afficher avec des mots clés pour s'y référer. C'est une façon respectueuse de maintenir le cadrage concernant les horaires, sans interrompre les participants dans leur élan de partage.
- ▶ **Mentionner les autres thèmes d'atelier** proposés par le CLEMI pour cadrer les échanges à l'avance et rester focalisé sur le thème traité lors de l'atelier.

## A. QUELQUES IDÉES POUR « BRISER LA GLACE » AU DÉBUT D'UN ATELIER

Pour tous les ateliers, vous pouvez éprouver le besoin, en fonction du groupe, de « briser la glace ».

Voici quelques pistes d'animation :

Vous pouvez proposer aux parents un **photolangage**, une méthode grâce à laquelle on propose aux participants de prendre la parole sur une thématique donnée, en choisissant parmi un ensemble de photos ou dessins très variés mis à leur disposition. Cette démarche permet de mettre à l'aise les participants et de faciliter leur prise de parole.

Une alternative au photolangage est d'**utiliser des mots au lieu d'images**. Le principe est le même. Mots suggérés : écrans/jeux vidéo/dialogue/parent/règle/temps d'écran/déconnexion/smartphone/dépendance aux écrans/apprentissage/devoirs scolaires/amis/sociabilisation/épanouissement/conflit/partage/vidéos/coopération/problème/solution...

Vous pouvez proposer un exercice de **météo émotionnelle** en posant aux parents une question de type : « Que ressentez-vous au sujet de vos enfants et des écrans ? » Vous pouvez éventuellement les faire choisir entre les positions suivantes :

- ▶ **Un sentiment d'inquiétude** : « Dès que mon enfant prend entre ses mains un écran, je suis sûre que ça va très mal se passer. »
- ▶ **Un sentiment de désarroi ou de frustration** : « Je me mets en colère et je crie quand mon enfant ne respecte pas les règles d'utilisation des écrans (le temps dédié, le moment de la journée, le contexte inadapté). »

- ▶ **Un sentiment de paralysie ou d'impuissance** : « Je fuis ! je démissionne. Je préfère éviter le conflit, mais je ne suis pas à l'aise avec cette attitude car mon enfant peut alors être devant l'écran pendant des heures et je sais que c'est nocif pour lui. Je me sens impuissant face à cette situation. »

- ▶ **Un sentiment de maîtrise ou de contrôle de la situation** : « Je maîtrise l'utilisation/la consommation des écrans à la maison pour protéger et informer les enfants des risques, des dangers et des pièges à éviter. Cependant, j'aimerais être mieux informé sur ce qui se passe pour des personnes qui ont fait d'autres choix. » Ce parent « maîtrise » la situation mais a certains doutes par rapport à l'environnement. Il peut s'agir par exemple des familles où il n'y a pas de télévision, pas de console, pas d'écran du tout. On gère le problème de manière radicale par l'absence, mais le parent peut se demander s'il ne passe pas à côté de quelque chose.

### À noter

On peut inviter les parents à refaire cet exercice une fois qu'ils auront mis en place les clés vues en atelier. Ce retour peut être intéressant pour mesurer l'impact de l'atelier.

Vous pouvez également **interroger les participants sur leur rapport aux écrans lorsqu'ils étaient enfants**. Du fait des mutations technologiques récentes, il faut inventer de nouvelles pratiques pour s'adapter au monde actuel.

Enfin, la séance peut aussi démarrer par **une vidéo, propice aux échanges**. Vous pouvez choisir parmi les vidéos de la série *La famille Tout-Écran* proposées au début de chaque déroulé.

## B. LA GESTION DU TEMPS DE PAROLE EN ATELIER

**Les parents ont un intense besoin d'échanger et d'être écoutés. Il est important de leur donner la parole. Pour autant, il est aussi important qu'ils repartent avec des informations, des repères, des astuces. Il faut réussir à gérer le temps et les tours de parole, pour que tous ceux qui veulent s'exprimer soient écoutés de manière équitable, tout en permettant la réalisation de l'atelier prévu. Il faut donc aider à une prise de parole concise.**

Voici quatre exercices qui permettent de gagner du temps au début de l'atelier :

### Décrire la photo

Demander aux participants de se souvenir de la situation qui pose le plus problème à la maison, d'imaginer qu'ils prennent en photo la scène et leur demander de la décrire simplement. Cet exercice permet de prendre du recul et d'exposer concrètement un problème. C'est éventuellement une alternative au photolangage.

### La situation en « 1 minute chrono »

Les parents donnent leur prénom et leur nombre d'enfants. Ils décrivent en une « minute chrono » une situation courante source de tensions, à laquelle ils s'identifient au sujet des écrans. Ils évoquent également les émotions que cela provoque en eux. Cet exercice est amusant ! Vous pouvez déléguer aux participants la gestion du chronomètre (il est utile de la rendre ludique).

### Les fiches ou Post-it

Vous pouvez aussi faire cet exercice à l'écrit, en distribuant des fiches et en donnant quelques instants aux participants pour qu'ils décrivent la situation en quelques phrases. Vous récupérez toutes les fiches et vous les lisez « rapidement ». L'avantage est un gain de temps de parole tout en exposant les récits de chacun. Tous les participants sont libres de contribuer sans forcément prendre la parole, c'est utile pour les personnes qui n'aiment pas parler ouvertement de leurs problèmes devant un groupe d'inconnus. L'inconvénient est que certains parents peuvent ne pas être très à l'aise à l'écrit.

### Travail en binôme

L'avantage du travail en binôme est que les participants sont plus autonomes et plus actifs dans la réflexion. Il y a également un gain de temps lors du débriefing. Prévoir un premier débriefing à deux (ou en petits groupes de trois) et s'il reste du temps d'atelier, envisager un dernier échange rapide. Cette configuration est très adaptée pour les exercices mais moins pratique pour les présentations car le médiateur n'a pas forcément l'occasion d'écouter tous les échanges. Si vous proposez cette organisation en début d'atelier pour les présentations, vous pouvez demander à chaque participant de faire un retour rapide des propos de son binôme, en un bref résumé.

## 2 ANIMER DES ATELIERS

### 2/Techniques et astuces d'animation

### C. RYTHMER L'ÉCHANGE

#### Mentionner le temps dédié

à telle ou telle activité au début de chaque exercice ou partie d'atelier.

#### Nommer un responsable

« gardien du temps ».

#### Accueillir les sentiments

« Je vois que c'est un point qui vous intéresse fortement, il est prévu qu'on en parle dans la deuxième partie de l'atelier » ou « C'est le thème d'un autre atelier, si cela vous intéresse nous pouvons voir ensemble les possibilités de poursuivre un programme complet » ou « C'est en effet une des préoccupations majeures des parents, je vous donnerai les liens et la documentation utiles pour aller plus loin. »

#### Faire des compromis à l'aide d'un mini sondage (ou résolution de problème « express »)

« Il nous reste quinze minutes d'atelier et je vois que nos réflexions communes suscitent beaucoup de questionnements, on aurait besoin de six heures d'atelier ! », « Je vous propose de faire un compromis (ou un choix) sur la suite de nos échanges, levez la main si vous souhaitez poursuivre avec un point sur la question de l'utilisation des écrans chez les tout-petits... Ceux qui seraient plutôt intéressés par le temps passé sur les réseaux sociaux chez les collégiens... » En fonction des résultats du sondage, vous pouvez proposer des jeux de rôles par petits groupes ou choisir selon la réponse de la majorité, tout en donnant des informations à la minorité, avant de partir, à l'aide des ressources du CLEMI.

### D. COMMENT ANIMER LES JEUX DE RÔLES ?

#### Objectif des jeux de rôles

**Pour le parent, participer à un jeu de rôle permet de se mettre à la place de son enfant, pour mieux appréhender les émotions et les ressentis de celui-ci dans la situation exposée. Cette démarche, qui mettra en parallèle deux manières de gérer une situation de conflit autour des écrans, permettra in fine d'identifier ce qui fait qu'un échange peut être constructif et agréable ou, au contraire, peut rigidifier les positions et augmenter les tensions.**

### Déroulé des jeux de rôles

Il y a deux façons possibles d'animer, selon qu'il s'agit d'un jeu de rôle ou d'une saynète, avec une option plus « avancée » exposée plus bas.

#### 1 Première méthode : prendre une des fiches de jeux de rôles du recueil proposé en 4<sup>e</sup> partie de ce guide et jouer le jeu en laissant les participants improviser leurs répliques.

Il faut présenter aux participants la fiche choisie dans le recueil de jeux de rôles, exposer la situation du scénario, choisir ensemble qui « joue », puis expliquer les personnages, donner les clés d'interprétation de ces personnages (phrases, mots et attitudes).

Une fois que chaque participant a compris la situation et son rôle, vous pouvez le laisser se familiariser avec les phrases suggérées. Ensuite, les « acteurs » se lancent et interprètent la scène. Attention, il y a toujours deux versions de jeu, dont il faut respecter l'ordre.

**Dans la version 1 :** le parent se met sur un mode défensif, il communique dans le but d'avoir raison, son besoin de résoudre la situation rapidement a pour effet de couper le dialogue dès le départ. Il y a du jugement, un discours accusateur et les propos sont trop focalisés sur les failles et les problèmes.

**Dans la version 2 :** on se focalise sur la situation, l'information elle-même, sans jugement et sans chercher à se défendre, à avoir raison ou à répondre. L'objectif est d'accueillir les sentiments et les besoins de l'enfant pour apaiser le moment et pour lui permettre de réfléchir. Au lieu d'identifier les erreurs, on démontre à celui qui joue l'enfant qu'il est capable de dialoguer et de trouver des idées pour résoudre le problème.

Pour les parents, le jeu de rôle représente un entraînement. C'est un travail d'observation et d'écoute de soi-même en tant que parent. Le participant qui joue l'enfant est invité à se mettre le plus possible dans la peau d'un tout-petit, par exemple, qui ne parle pas ou peu et qui s'exprime en faisant du bruit, en pleurant, en bougeant. Lors du débriefing, nous constatons une différence de ressenti et de comportement après chaque version.

**Petites astuces pour amener les parents à jouer : utiliser des phrases comme « Est-ce que ça vous dirait de jouer le rôle de l'enfant » au lieu de « Vous jouez l'enfant, vous, vous jouez le parent, vous vous mettez là et vous là. »**

Utiliser le « je »/« on » : « On a besoin de deux volontaires » au lieu de « Il faut deux volontaires. »

## 2 ANIMER DES ATELIERS

### 2/Techniques et astuces d'animation

## 2 Deuxième méthode : présenter aux participants volontaires une saynète pré-écrite et les inviter à la lire à deux (ou trois) voix.

Des jeux de rôles du recueil peuvent également être lus comme des saynètes (cela est indiqué dans le recueil).

Une fois les saynètes jouées, vous pouvez faire le débriefing sous forme d'analyse et faire le point sur les mots et les attitudes clés qui ont aidé à rendre le dialogue agréable et utile, ou le contraire.

Vous pouvez proposer ensuite (si le temps d'atelier le permet) soit de choisir un exemple donné par un participant (c'est l'option « avancée » qui est exposée ci-dessous), soit de jouer à nouveau la même situation, et de les jouer spontanément en suggérant quelques phrases, attitudes et mots-clés pour chacune des deux versions.

## 3 Option plus avancée : créer et jouer un jeu de rôle à partir d'un exemple donné par un participant.

**1** Le parent raconte la situation en décrivant la scène.

**2** Le parent qui raconte est invité à jouer le rôle de l'enfant.

**3** Un autre participant est invité à jouer le rôle du parent. Si personne n'est volontaire, c'est l'animateur qui le fait.

**4** Chacun s'approprie son rôle, l'animateur donne des repères en accentuant les sentiments et en faisant un bref résumé de la situation de façon descriptive en mentionnant le lieu, le moment de la journée, quelques détails importants de l'environnement ou du contexte et le problème. Par exemple : « C'est le matin, la scène se passe dans une mairie ou un bureau de démarches administratives. Il y a du monde dans une grande salle d'attente, il fait chaud, le parent est obligé d'amener son enfant avec lui pour un rendez-vous parce qu'il y a un problème de fuite d'eau à la crèche. »

**5** Quand tout le monde est prêt, on commence le jeu.

**6** Dans un premier temps, on va jouer la scène avec une approche qui n'aide pas la situation. Ici, on propose des phrases qui vont surtout mentaliser le problème (concentrées sur la logique), sans tenir compte des émotions de l'autre : « Il faut arrêter de jouer sur le téléphone de maman, tu gênes les autres personnes »

**7** On rejoue ensuite la scène avec les clés de parentalité positive, avec de l'empathie. Découvrir, illustrer avec des phrases concrètes comment se connecter avec l'autre, surtout dans un moment de crise, tout en mettant des mots sur ce que l'on ressent en tant que parent, sans attaquer la personnalité de l'enfant. La phrase d'écoute pour commencer un dialogue constructif pourrait être : « Je sais qu'il fait chaud et que tu t'ennuies. »

**8** Débriefing : comment chacun s'est-il senti après chaque scène ? Chaque scène a-t-elle été utile pour apaiser la situation, surtout à l'« instant t » ?

**L'idée sera d'identifier ce qui a permis au dialogue d'être constructif et agréable.**

Dans la version 1 : le parent cherche à se défendre et à répondre à son enfant. Il y a beaucoup de jugement, les propos sont trop focalisés sur les failles et les problèmes.

Dans la version 2 : on se focalise sur la situation, l'information elle-même, sans jugement et sans chercher à se défendre, à avoir raison ou à répondre.

**Attention : pour créer un jeu de rôle, il faut bien identifier le problème que l'on veut mettre en scène. Or il y a quelques subtilités.**

Dans la dynamique de résolution de problèmes, il y a souvent plusieurs difficultés qui se mélangent, c'est normal, cela fait

partie de l'écoute. Parfois ce qui semble être le problème n'est qu'un symptôme d'un vrai conflit installé. Par exemple, un parent trop anxieux au sujet du temps passé devant les écrans peut provoquer un état de stress général à la maison. En conséquence, l'enfant pourrait se mettre sur la défensive et accentuer encore son comportement ou chercher l'attention de son parent, car la situation fait que son parent se focalise sur lui.

Un autre exemple plus simple ou évident : les deux enfants d'une fratrie jouent ensemble à la console pendant que le parent, pressé, prépare le dîner, met la table ou débarrasse, etc. Le parent va se focaliser sur le temps passé avec la console quand, en réalité, le vrai problème est son besoin de participation de tous aux tâches ménagères à la maison.



## 2 ANIMER DES ATELIERS

### 2/Techniques et astuces d'animation

Voici quelques exemples de situations vécues par un parent avec un tout-petit, avec un enfant plus âgé ou avec un adolescent<sup>24</sup>, qui pourraient servir de sources d'inspiration à des jeux de rôles créés sur place ou par l'animateur.

#### « Encore et encore... »

L'enfant demande plusieurs fois un court épisode de son dessin animé ou de sa comptine préférée.

#### « Pas maintenant »

L'enfant veut prendre le téléphone à des moments inappropriés, au moment de partir, dans un moment de stress du parent, le matin, le soir, etc.

#### « Pour le faire patienter sans déranger les autres »

Le parent donne le téléphone à l'enfant pour le faire patienter en salle d'attente chez le médecin, lors d'une démarche administrative, quand il est en train de travailler à la maison avec l'enfant à côté, pour l'occuper alors que le parent est malade ou a un problème de garde, etc.

#### « Tu joues avec moi ?! »

Le parent met l'enfant devant l'écran comme alternative au jeu. Ici il y a deux cas de figure : le parent qui culpabilise parce qu'il n'aime pas jouer même s'il a le temps et le parent qui veut occuper l'enfant « efficacement » pendant qu'il fait autre chose parce qu'il est débordé.

#### « Un jeu éducatif »

Les parents pensent parfois que tous les jeux éducatifs sur support numérique se valent. C'est quelque chose qui est souvent entendu, notamment de la part de parents de tout-petits : ils proposent l'écran à l'enfant pour qu'il apprenne à compter, à parler, à distinguer les formes, etc. Ces jeux proposent des contenus dits « pédagogiques » dans le but de donner l'occasion à l'enfant d'apprendre à l'aide de supports ludiques et numériques<sup>25</sup>.

#### « Ce sont des outils de leur génération »

Les parents ont parfois la crainte de passer à côté du progrès. Ils se sentent obligés de suivre l'évolution technologique et pensent que leur enfant doit profiter de cette modernité. C'est une discussion très courante dans les ateliers pour les parents d'adolescents. Ces derniers sont perdus et ils se sentent tiraillés entre l'idée de permettre à l'adolescent de suivre ce que la plupart des jeunes de sa génération font et la crainte de ne pas pouvoir gérer. Le cas le plus courant, c'est l'achat du premier smartphone à la rentrée au collège.

#### « L'adolescent a besoin de s'identifier et de s'intégrer au groupe »

Il suit des « modes » pour se socialiser, comme par exemple des jeux vidéo pour jouer et échanger avec les autres.



## L'importance de l'attitude

Les jeux de rôles et les saynètes ont un effet plus percutant lorsqu'ils sont joués debout.

Vous pouvez parler de l'importance de l'attitude. Si dans la version 1 des jeux de rôles et des saynètes (celle qui se base sur des phrases qui bloquent le dialogue), les participants se montrent très calmes en disant « ça m'énerve » ou souriants en disant « ça m'inquiète quand... », cela risque de rendre les interlocuteurs sceptiques. Il faut jouer le rôle et interpréter au mieux les saynètes.

## Annexe

### Qui sont Adele Faber et Elaine Mazlish ?

L'approche Faber et Mazlish est un des courants de la communication positive. De nombreux ouvrages d'Adele Faber et Elaine Mazlish sont traduits en français :

- ▶ *Parents épanouis, enfants épanouis, votre guide pour une famille plus heureuse*
- ▶ *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*
- ▶ *Frères et sœurs sans rivalité, manuel de survie pour une famille plus sereine !*
- ▶ *Parler pour que les ados écoutent, écouter pour que les ados parlent*
- ▶ *Parler pour que les enfants apprennent, à la maison et à l'école*
- ▶ *Être le parent que vous avez toujours voulu être* (livre + CD audio)
- ▶ *Bastien et les Blipoux* (livre pour enfants)
- ▶ *Bastien et les Blipoux vont à l'école* (livre pour enfants)
- ▶ *Parler pour que les tout-petits écoutent* (de Joanna Faber et Julie King)
- ▶ *Parler pour que les enfants écoutent* (guide d'animation)
- ▶ *Parler pour que les enfants écoutent* (avec supplément ados, cahier de travail pour les participants aux ateliers)
- ▶ *Parler pour que les enfants apprennent. Partie 1* (guide d'animation et cahier de travail)
- ▶ *Parler pour que les enfants apprennent. Partie 2* (guide d'animation et cahier de travail)
- ▶ *Comment parler quand les enfants n'écoutent pas ?* (de Joanna Faber et Julie King)

Tous les ouvrages et le matériel d'animation ont été traduits par Roseline Roy et sont édités par sa maison d'édition canadienne, Aux Éditions du Phare.

Toutes les références des ouvrages sur la parentalité positive se trouvent sur le site [fabermazlish-aep.com](http://fabermazlish-aep.com).

Les clés présentées dans ce kit sont tirées de l'approche Parler/Écouter de Faber et Mazlish. Les auteurs parlent de « skills », terme en anglais traduit par « habiletés ». Dans ce kit nous utilisons le mot « clés ».

24. Les exemples suivants sont tirés des situations les plus courantes exposées par les participants aux ateliers Faber et Mazlish et par la pratique d'accompagnement individuel de Genoveva Desplas développée depuis plus de 15 ans.

25. Nous pouvons ici conseiller le site suivant, qui recense les bonnes applications pour l'apprentissage des enfants : <https://souris-grise.fr/>