



**eve**  
espaces de vie  
enfantines  
du secteur  
université  
genève

POUR L'ANNÉE ACADÉMIQUE 2023 | 2024 | CYCLE D'ATELIERS INTERDISCIPLINAIRES  
JEUDI 30 MAI 2024 DE 19H15 À 21H15 SALLE MR380 | UNI MAIL

*Regards croisés  
sur la petite enfance*

**ÉCRANS ET JEUNES ENFANTS**  
LES PREMIERS RÉSULTATS DE LA DÉMARCHE PARTICIPATIVE

*Écrans autrement*

Face à l'omniprésence des outils technologiques, les parents se trouvent parfois démunis pour maîtriser et limiter les temps d'écran avec leur enfant. Les premiers résultats de la démarche participative « Écrans – autrement », menée dans les EVE du Secteur Université, explorent des pistes pour accompagner les parents à réguler l'utilisation des écrans ou à trouver des alternatives en présence de leurs enfants.

**INSCRIPTIONS**  
[secteureve-rectorat@unige.ch](mailto:secteureve-rectorat@unige.ch)  
<http://eve.unige.ch>

**COORDINATION**  
Edouard Gentaz,  
Isabelle Bouguerra-Roh, Estelle Gillioz,  
Fleur Lejeune et Marianne Zogmal

Avec la participation de  
Béatrice De Freitas, Monica Novoa,  
Joana Nong Oliveira Da Silva,  
Christine Hiltbrunner, Maëva Meunier et Mélissa Stauffer

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE  
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

# Regards croisés sur la petite enfance

## Écrans et jeunes enfants Les premiers résultats de la démarche participative

### *Écrans autrement*

# Une démarche participative

COORDINATION :

Edouard Gentaz

Isabelle Bouguerra-Roh

Estelle Gillioz

Fleur Lejeune

Marianne Zogmal

AVEC LA PARTICIPATION DE :

Béatrice De Freitas

Monica Novoa

Joana Nong Oliveira Da Silva

Christine Hiltbrunner

Maëva Meunier

Mélissa Stauffer

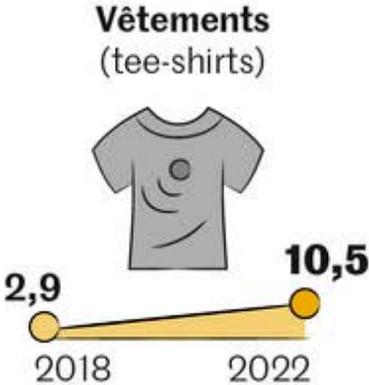
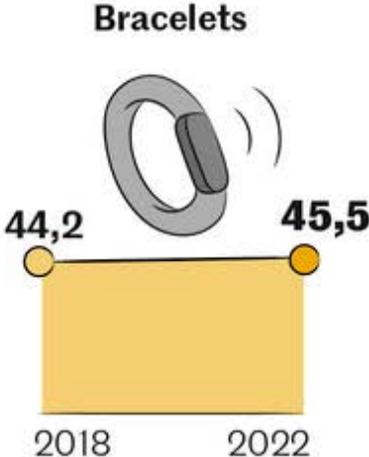
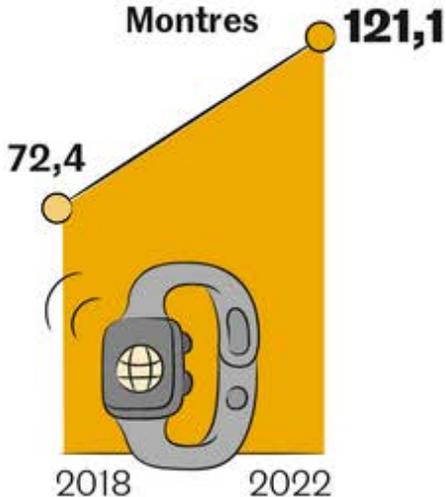
*... et les parents et les enfants  
des EVE du Secteur Université*

## ***LE DESARROI DES PARENTS FACE AUX « ECRANS » : QUELLES SONT LES RAISONS ?***

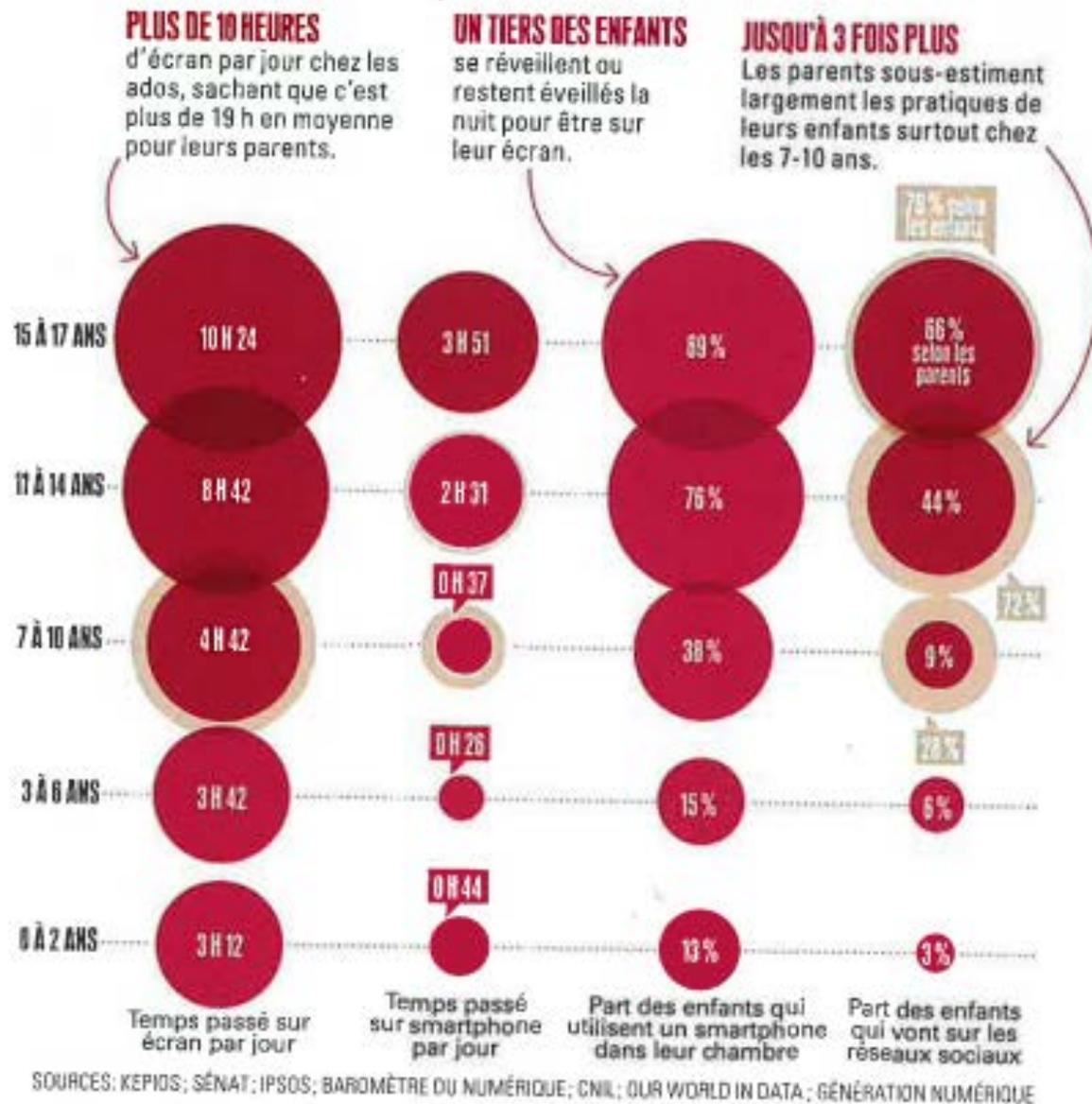
- «Ecrans» : technologies et usages changent très rapidement
  - Equipements augmentent et se diversifient
  - Idem pour les utilisations des réseaux sociaux
- Beaucoup plus rapidement que les études scientifiques sur leurs effets sur le développement psychologique des enfants
  - Difficile de produire des données « à jour » (ex: études longitudinale)
  - Difficile de produire du consensus scientifique « à jour »

# DES EVOLUTIONS TRES RAPIDES

Ventes mondiales des technologies portables connectées, en millions d'unités



# QUEL EST LE TEMPS D'ECRAN QUOTIDIEN SELON LES AGES ?



# QUEL EST LE TEMPS D'ECRAN QUOTIDIEN DES JEUNES ENFANTS ?

## Recherche portant sur 12 558 enfants (dès 2013-2014)

Mesures à 2 ans/ à 3,5 ans/ et à 5,5 ans

Bernard JY, Poncet L, Saïd M, Yang S, Dufourg MN, Gassama M, et al. Temps d'écran de 2 à 5 ans et demi chez les enfants de la cohorte nationale Elfe. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(6):98-105. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/6/2023\\_6\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/6/2023_6_1.html)

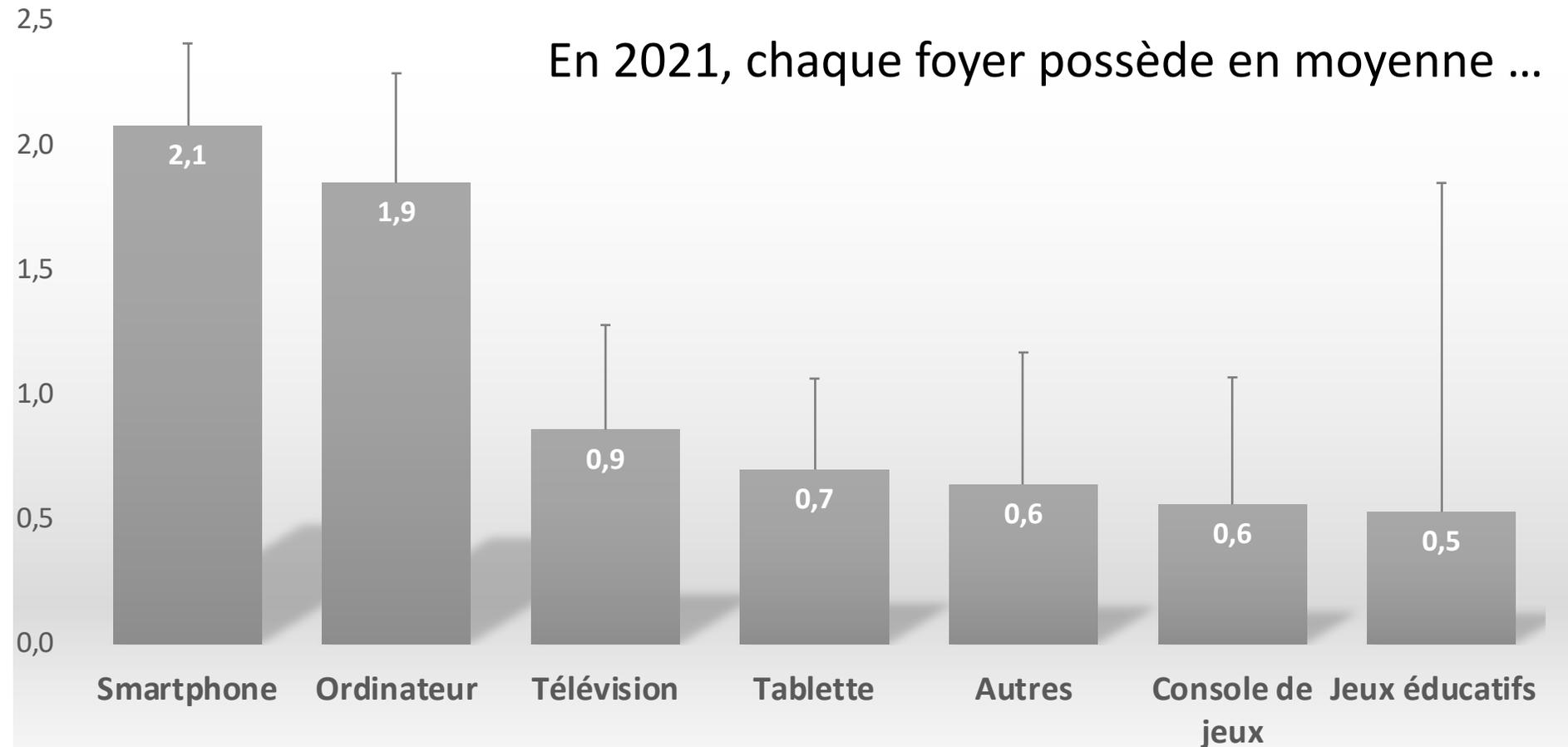
Age	Temps d'écran quotidien
2 ans	56 min
3,5 ans	1h20
5,5 ans	1h34

- Fortes corrélations positives **entre 2 et 3,5 ans** et **entre 3,5 ans et 5,5 ans**
- Les temps d'écran étaient plus élevés chez les familles:
  - ayant des origines immigrées
  - un niveau d'études de la mère faible
  - selon la région géographique
- Différence entre garçons et filles :
  - aucune à 2 ans,
  - à 5,5 ans (10 min de plus chez les garçons)



# DES « ÉCRANS » DE PLUS EN PLUS VARIÉS chez les jeunes enfants

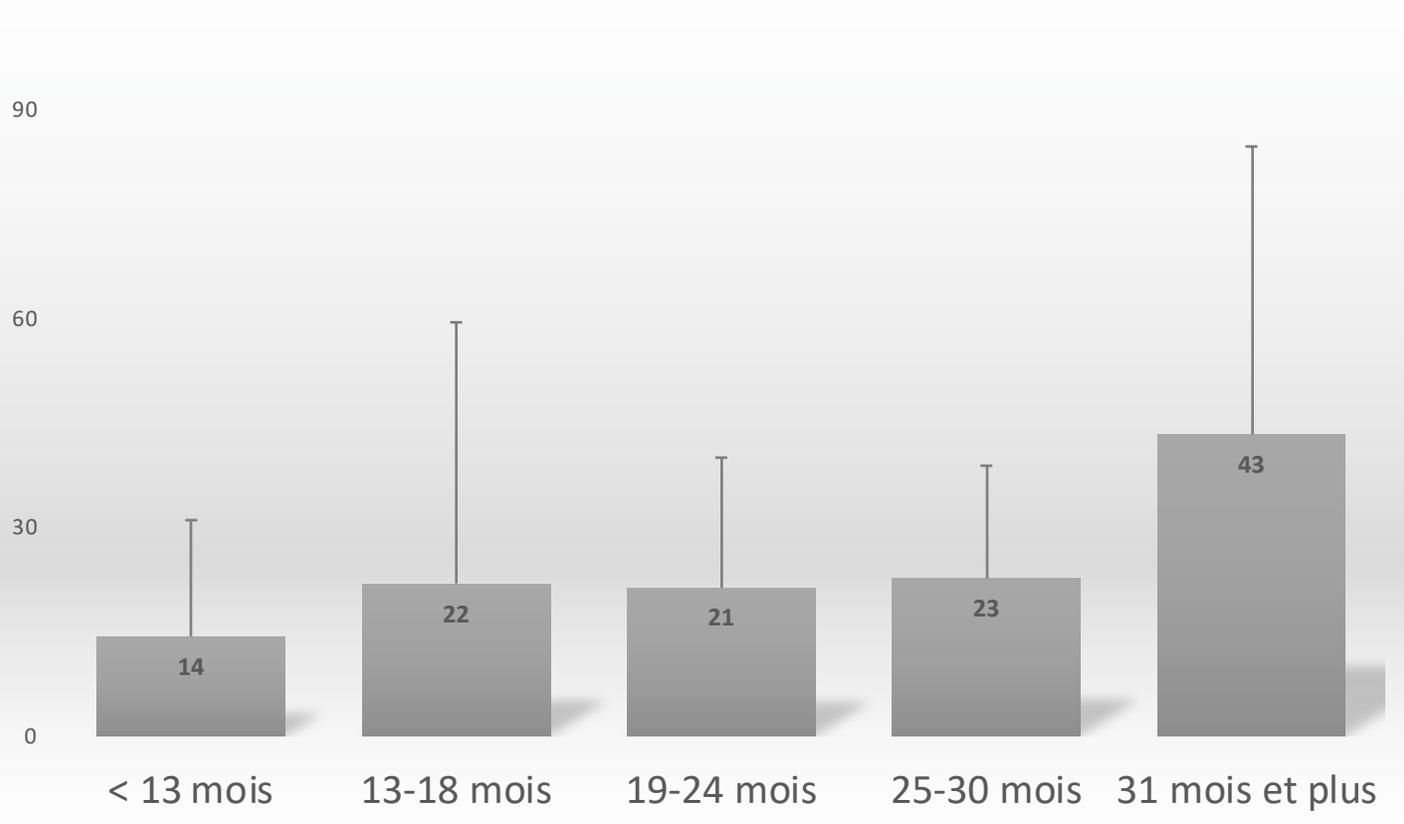
Gillioz, E., Bellucci, T., Borghini, A., Gentaz, É., & Lejeune, F. (2022). Les écrans et les jeunes enfants (0-3 ans) dans un contexte de pandémie de COVID-19 : une enquête en ligne conduite auprès de 486 parents. *A.N.A.E.*, 178, 321-331.



# QUEL EST LE TEMPS D'ECRAN QUOTIDIEN CHEZ LES MOINS DE 3 ANS

Gillioz, E., Bellucci, T., Borghini, A., Gentaz, É., & Lejeune, F. (2022). Les écrans et les jeunes enfants (0-3 ans) dans un contexte de pandémie de COVID-19 : une enquête en ligne conduite auprès de 486 parents. *A.N.A.E.*, 178, 321-331.

## Minutes d'exposition journalière en 2021



La majorité des enfants de moins de trois ans sont exposés aux écrans plus de six jours par semaine entre **trente minutes et trois heures par jour**

(Downing et al., 2015 ; Gillioz et al., 2022)

Sans compter l'exposition indirecte et l'augmentation liée au COVID-19

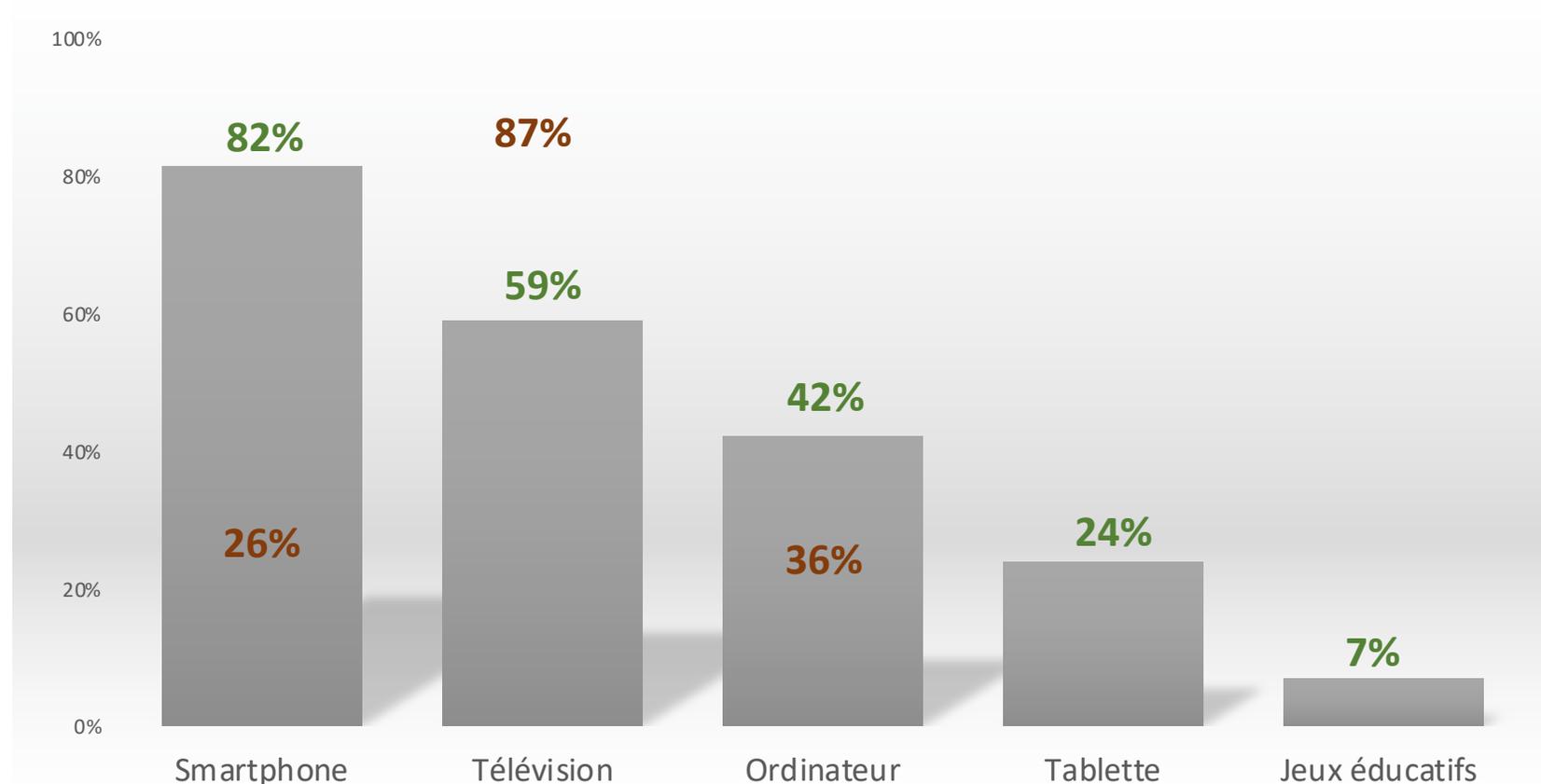
(Bergmann et al., 2022)



## UNE EXPOSITION AUX ECRANS DE PLUS EN PLUS PRECOCE

« Les parents estiment que le premier contact visuel de leur enfant avec un écran s'est fait en moyenne à l'âge de 9 mois, mais qu'ils lui auraient donné la permission de regarder un écran de manière intentionnelle seulement à l'âge de 17 mois en moyenne » (Gillioz et al., 2022)

Écrans regardés par les enfants en 2021 vs. 2013 (ELFE)



# QUELS SONT LES EFFETS DES ECRANS ? UN DEBAT POLEMIQUE ENTRE SCIENTIFIQUES

Michel Desmurget

## TV LOBOTOMIE

La vérité scientifique sur les effets de la télévision



Max Milo

Jean-François Bach, Olivier Houdé,  
Pierre Léna et Serge Tisseron

## L'enfant et les écrans

Un Avis de l'Académie des sciences



INSTITUT DE FRANCE  
Académie des sciences



[ HORS COLLECTION LE POMMIER ! ]

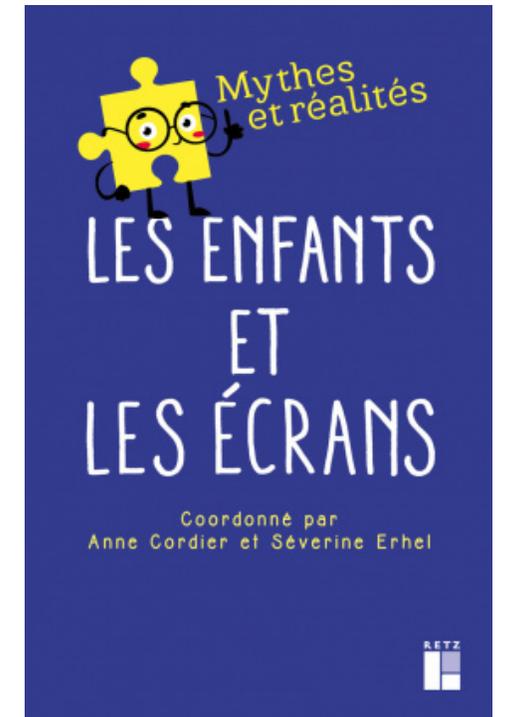


2011

2013

10

# QUELS SONT LES EFFETS DES ECRANS ? UN DEBAT POLEMIQUE RECURRENT ENTRE SCIENTIFIQUES



## ***BESOIN DE SYNCHRONIE DANS LES INTERACTIONS***



# PHÉNOMÈNE DE TECHNOFÉRENCE PARENTALE

- Définition : « interruptions dans les échanges dyadiques entre le parent et son enfant, provoquées par l'utilisation des nouvelles technologies au moment de l'interaction » (*McDaniel & Radesky, 2018*)
- Ces coupures interactionnelles peuvent avoir des effets négatifs:
  - Sur le développement du langage orale chez les moins de trois ans
  - Sur la concentration et les régulations émotionnelles chez les enfants d'âge scolaire



# GRANDIR AVEC LES ÉCRANS



## Grandir avec les écrans (version courte 3')



**ACTION INNOCENC...**  
455 abonnés

 Abonné ▾

 71



 Partager



<https://www.youtube.com/watch?v=epxKEg22z7c&t=44s>

# PRINCIPAUX RESULTATS DE META-ANALYSES: Ecrans et développement du langage

Madigan, S., McArthur B.A., Anhorn, C., Eirich, R., Christakis, A., (2020). Associations between Screen Use and Child Language Skills. A Systematic Review and Meta-analysis. *Jama Pediatrics*; 174(7), 665-675.

Liens **négatifs** avec :

- La durée totale d'exposition ( $r=-0.14$ )
- La télévision allumée en bruit de fond ( $r=-0.19$ )

Liens **positifs** avec :

- L'âge de la première exposition ( $r=0.17$ )
- Le co-visionnement ( $r=0.16$ )
- Les programmes à visée éducative ( $r=0.13$ )



# RECOMMANDATIONS

POLICY STATEMENT Organizational Principles to Guide and Define the Child Health Care System and/or Improve the Health of all Children

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



## Du bon usage des écrans

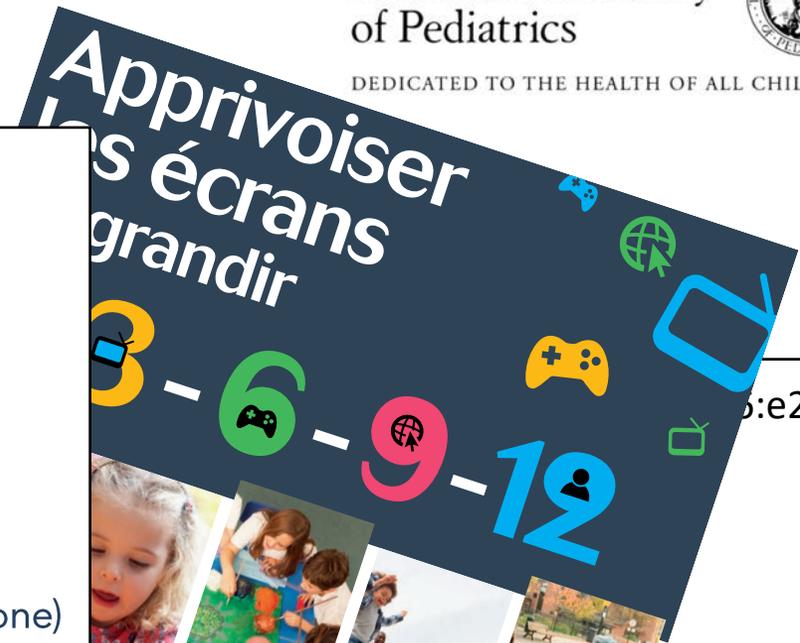
(Télévision, films vidéo, jeux électroniques, internet, iPad, iPhone)

### Recommandations aux parents

Perfectionnement en Pédiatrie 201

L'enfant et les recommandations de la pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles

Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families



**De 6 à 9 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

**De 9 à 12 ans**  
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

**Après 12 ans**  
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

**Jouez, parlez, arrêtez la télé**

**Limitez les écrans, partagez-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 !**

20162591

**ADHÉSION DES PARENTS À LA  
RECOMMANDATION DE NE PAS  
UTILISER D'ÉCRAN POUR LES TOUT-  
PETITS (2 ans)**

Poncet et al. *Int J Behav Nutr Phys Act* (2022) 19:104  
<https://doi.org/10.1186/s12966-022-01342-9>

International Journal of Behavioral  
Nutrition and Physical Activity

RESEARCH

Open Access

Sociodemographic and behavioural factors  
of adherence to the no-screen guideline  
for toddlers among parents from the French  
nationwide Elfe birth cohort



Lorraine Poncet<sup>1</sup>, Mélèa Saïd<sup>1</sup>, Malamine Gassama<sup>2</sup>, Marie-Noëlle Dufourg<sup>2</sup>, Falk Müller-Riemenschneider<sup>3,4</sup>,  
Sandrine Lioret<sup>1</sup>, Patricia Dargent-Molina<sup>1</sup>, Marie-Aline Charles<sup>1,2</sup> and Jonathan Y. Bernard<sup>1,5\*</sup> 

L'adhésion à la recommandation de ne pas utiliser d'écran pour les tout-petits est faible:

- 13,5 % des familles ont respecté la recommandation « sans écran »

Les activités de loisirs des parents et le temps passé devant un écran par les parents sont les principaux facteurs d'adhésion à la ligne directrice « sans écran »

# ***Nouvelles RECOMMANDATIONS***

Gentaz & Borradori Tolsa, Conférence Prim'Enfance, Novembre 2023

- Limiter au maximum les écrans avant 2 ans
- Contrôler et réguler le contexte et les contenus
  - Pas d'écrans durant les repas
  - Pas d'écrans le matin au levé
  - Eviter de mettre l'enfant seul face à l'écran
  - La qualité de ce qui est visionné doit être adaptée à l'âge
- Encourager et accompagner les parents dans l'exercice de leur parentalité
- Réguler ses propres comportements d'adultes avec les écrans (imitation et apprentissage social)

# Quels sont les effets des écrans sur le développement des enfants et des adolescents ?

La question des effets directs ou indirects des écrans et de leurs (non-) usages sur le développement des enfants et des adolescents est au cœur des préoccupations des parents et des professionnels de l'éducation et de la santé. Le but du séminaire du **Centre Jean Piaget** sera donc d'apporter un éclairage interdisciplinaire à partir des recherches actuelles sur ce thème.

Nous avons décidé de donner la parole à cette occasion à des psychologues, neuroscientifiques, sociologues, médecins et pédagogues de différents pays.

Chaque mercredi  
du 21 février au 22 mai 2024  
18.15 - 19.45  
Uni Mail - Salle 1170



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE  
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

[https://www.unige.ch/centre-piaget/application/files/8017/0599/9589/Brochure\\_Seminaire-2024-23janvier.pdf](https://www.unige.ch/centre-piaget/application/files/8017/0599/9589/Brochure_Seminaire-2024-23janvier.pdf)

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

Comment accompagner les parents à mieux réguler les usages des écrans récréatifs et réseaux sociaux de leurs enfants?

Comment mobiliser les professionnel.le.s, en contact régulier avec les parents, pour soutenir les parents dans leur engagement dans la démarche?

## La méthode de Genève des 4 défis familiaux

Les approches interventionnelles avec un design participatif constituent une piste prometteuse pour aider les familles à modifier leurs comportements face aux écrans récréatifs et réseau sociaux  
(Recherche participative 2024, «Ecrans autrement» en cours)



1<sup>ère</sup> étape: une rencontre avec les parents aux EVE du Secteur Université

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

Par quoi remplacer les écrans récréatifs et réseaux sociaux?

## Les 4 défis familiaux LB<sup>2</sup>J

La première phase du programme que nous avons conçu consiste à proposer aux parents de jeunes enfants de s'engager dans un projet de réduction des temps d'écran pendant une période limitée et de substituer à ce temps un des 4 types d'activités LB<sup>2</sup>J, à savoir:

- Lire (de la lecture partagée à la lecture autonome de plaisir)
- Bouger (activités physiques et sportives)
- Bricoler (activités manuelles; jardiner, cuisiner, etc. voir édito A.N.A.E. de Gentaz, 2023b)
- Jouer sous toutes ces formes (jeu de faire semblant, jeu de règles, etc.)

27 cartes de défis pour le projet pilote

### Dans le bus



Jeu du « cherche et trouve »  
(pointer et trouver des éléments  
que l'on peut trouver sur le trajet  
(ex : trouver une personne qui  
promène son chien))

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Les cartes de défis familiaux (projet pilote): activités alternatives

### Dans les magasins



- ❖ Demander à votre enfant de participer
- ❖ Avoir son propre chariot
- ❖ Chercher les produits dans les rayons
- ❖ Mettre les produits dans le chariot
- ❖ Sur le tapis de la caisse
- ❖ Dans les sacs

### Au restaurant



- ❖ Prévoir un sac d'activités
- ❖ Prendre de quoi dessiner
- ❖ Un jeu de carte
- ❖ De la pâte-à-modeler

### En voiture



- ❖ Gommettes à coller sur les vitres
- ❖ Observer par la fenêtre
- ❖ Trouver une voiture verte, un chien etc.

### Quand mon enfant s'ennuie



- ❖ Je l'emmène dehors pour bouger au parc
- ❖ Je me mets au sol avec lui et je lui propose un jeu (construction, voitures, dessin)
- ❖ Je le fais participer aux tâches de la maison (cuisine, remplir le lave-linge, pelle et balayette...)

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

Par quoi remplacer les écrans récréatifs et réseaux sociaux?

## Les 4 défis familiaux LB<sup>2</sup>J

- Les effets bénéfiques de ces activités LB<sup>2</sup>J sur le développement de l'enfant sont largement documentés pour les parents ou praticiens (Amstad *et al.*, 2022a et b; Deheane, Dehaine-Lambertz, Gentaz, Huron et Sprenger-Charolles, 2011; Desmurget, 2023, Gentaz, 2023a; Richard & Gentaz, 2019, 2020).
- Bien entendu, ces activités sont intimement liées (*e.g.* jouer à faire semblant de cuisiner, etc.) et leurs combinaisons infinies.

### Pendant que je cuisine



Laisser un tiroir de la cuisine avec des objets non cassants à disposition de votre enfant pour qu'il puisse jouer à côté de vous pendant que vous cuisinez. (contenants en plastique, cuillères en bois etc.)

### Pendant que je cuisine



Je fais participer mon enfant (aider à verser, couper avec un couteau adapter, à mélanger etc.)

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Les cartes de défis familiaux (projet pilote): réduction des temps d'utilisation

Les familles seront régulièrement invitées à choisir un défi adapté à l'âge des enfants (parmi un catalogue mis à disposition par les professionnel.le.s: «Ce dimanche, nous remplaçons 30 minutes d'écran par 30 minutes de LB<sup>2</sup>J»).

### Réduction pendant l'allaitement



Je ne regarde pas d'écrans pendant que j'allaité mon enfant durant une semaine

### Réduction téléphone portable



Pendant une semaine, je ne donne pas mon téléphone portable à mon enfant pour les trajets de la maison à la crèche

### Réduction de télévision



Je remplace la TV par des livres (accompagné et/ou individuel d'une durée de 30 minutes)

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Partage social de micro-expérimentations: réunions avec les parents



Astuces



Difficultés



Nouveaux défis

La seconde phase consiste à favoriser le partage social de ces micro-expérimentations (réussites, difficultés) des familles au sein d'un groupe via plusieurs canaux de communication (réunion, affiche, chaîne privée *WhatsApp*, etc.) ainsi que la possibilité des participants à en créer eux-mêmes. Ces possibilités sont identifiées comme des leviers potentiellement bénéfiques à l'implication des participants et à l'atteinte de leurs propres objectifs.

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*



Partage social de micro-expérimentations: des échanges par WhatsApp

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Partage social de micro-expérimentations: retours des parents

### Au restaurant



- ❖ Prévoir un sac d'activités
- ❖ Prendre de quoi dessiner
- ❖ Un jeu de carte
- ❖ De la pâte-à-modeler



Des dessins faits par toute la famille lors d'une sortie au restaurant

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Les retours des parents par écrit (4 réponses)

Je n'ai pas pris de carte car je n'ai pas trouvé de thématique qui corresponde à ma situation. En effet, mes filles (2 ans et 3 ans et demi) **n'ont pas accès aux écrans**, hormis pour regarder des photos et vidéos d'elles ou pour appeler la famille en visio.

A la naissance d'Ella, nous avons décidé de vivre sans «grand écran », c'est-à-dire **sans télévision**. Certes nous sommes moins au courant de l'actualité, mais nous sommes convaincus que pour les enfants, c'était une bonne décision 😊

Au lieu d'être attiré par l'écran sans communiquer, nous passons beaucoup de temps à jouer et parler avec nos enfants.

J'avance en disant que nous n'avons pas un problème sérieux mais que souhaitons néanmoins réduire au maximum l'accès aux écrans (qui pour nous sont l'ordinateur et le téléphone portable - **nous n'avons pas de télé à la maison**)

30min de tablette (dessin animés), ce qui correspond en fait à la limite insérée dans le **contrôle parental**

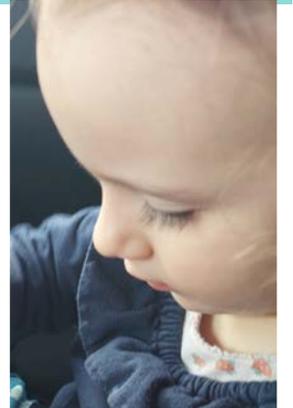
Une participation par les parents déjà informés/intéressés par la thématique des écrans<sub>28</sub>

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Partage social de micro-expérimentations: le récit d'expériences de la maman de Maria\*

Je partage un peu mon expérience avec **ma fille Maria**, qui aura **3 ans** au mois de mai.

J'avance en disant que nous n'avons pas un problème sérieux mais que souhaitons néanmoins réduire au maximum l'accès aux écrans (qui pour nous sont l'ordinateur et le téléphone portable - nous n'avons pas de télé à la maison) car elle a commencé récemment à avoir un grand intérêt du fait aussi je pense qu'elle a une grande soeur de 8 ans et demi et un grand frère de presque 6 ans qui ont plus accès aux écrans, notamment aux dessins animés. Elle a découvert en particulier Frozen et c'était devenu un peu une obsession, elle demandait à plusieurs reprises d'écouter les chansons du film et réclamait à tout prix de les voir aussi sur l'écran.



La problématique  
≠ problème

L'influence de  
la fratrie

La force des  
demandes

\* Prénom d'emprunt

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Le récit d'expériences de la maman de Maria

Je trouve qu'il n'y a pas de problèmes à proposer des alternatives lorsque nous avons le temps et la disponibilité pour être avec elle: lui lire une histoire, faire un jeu, etc, elle se distrait facilement du souhait de l'écran.

Mais il est plus difficile lorsque nous sommes indisponibles (p.ex car on doit cuisiner vite, ou ranger, ou conduire.....) et qu'elle est fatiguée.

Les moments les plus critiques sont justement le soir quand tout le monde commence à être fatigué et parfois dans la voiture si elle s'ennuie.

L'importance du temps et de la disponibilité

Les difficultés sont liées à l'indisponibilités et/ou à la fatigue.

Les moments critiques:

- Le soir
- La voiture

Les difficultés dépendent du contexte

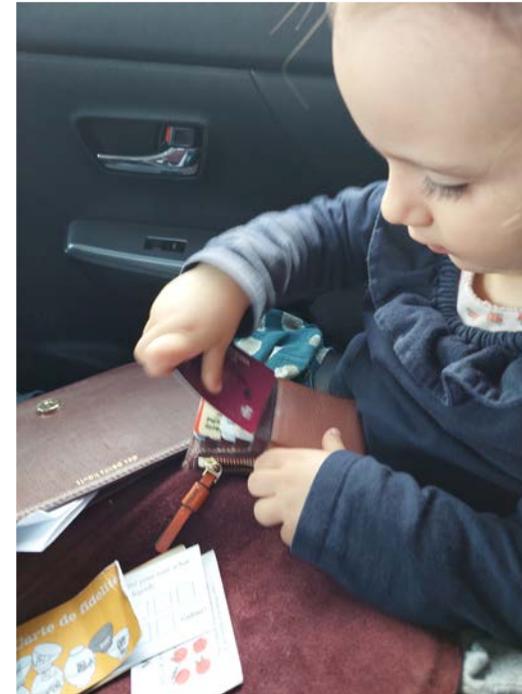
# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Le récit d'expériences de la maman de Maria

Pour la **voiture** quelque chose qui a bien marché c'est de l'occuper avec mon porte monnaie tout bêtement pour ranger mes cartes 😊 ou alors avoir sous la mains des livres avec des stickers...

Aussi, nous avons plusieurs CD avec des histoires à écouter et j'étais étonnée de voir qu'elle arrive déjà bien à suivre, elle a beaucoup apprécié notamment le CD du Gruffalo, qui propose à la fin de l'histoire des petits jeux (questions/réponses, jeu du oui et du non) et elle a du plaisir à répondre aux questions comme son frère et à soeur!

Donc, des activités où elle doit s'engager activement.



## Les astuces

- Ranger les cartes dans le porte-monnaie
- Livres avec stickers
- CD avec des histoires à écouter

## L'engagement actif

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Le récit d'expériences de la maman de Maria

**Le soir** c'est un plus compliqué, elle adore m'aider cuisiner et j'essaie de l'inclure dans ces tâches, comme proposé dans la **carte** que j'ai choisie lors de votre soirée, néanmoins en semaine le temps manque souvent et je dois préparer des repas rapidement.

Ce qui me permet avec le plus de succès de la faire patienter, c'est le bain... je mets un fond d'eau avec de la mousse et des animaux et je la laisse jouer toute seule ou avec son frère ou sa soeur en sécurité (avec un fond d'eau pas de risques!). Une autre chose qui marche pendant un petit moment, c'est d'avoir un petit apéro sous la main, des pommes à croquer, des bâtons de concombre avec de l'hummous... ça permet de la faire patienter autrement dans un moment où elle est souvent affamée et fatiguée.

## L'expérimentation

- Inclure l'enfant pour faire la cuisine

## ➤ Nécessite du temps

## Trouver des astuces

- Le bain
- L'apéro

## Répondre aux besoins

Pendant que je cuisine



Laisser un tiroir de la cuisine avec des objets non cassants à disposition de votre enfant pour qu'il puisse jouer à côté de vous pendant que vous cuisinez. (contenants en plastique, cuillères en bois etc.)

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Le récit d'expériences de la maman de Maria

Enfin, je pense qu'il faut aussi être rigoureux. Nous avons décidé avec mon mari que nous allons permettre les écrans aux enfants seulement le mercredi en fin de journée (et encore, si vraiment besoin) et le week-end en fonction de l'organisation mais jamais plus qu'une fois par jour. Ce qui fait que les autres jours il n'y a pas de question, et on craque moins facilement car c'est une décision de famille!

J'ai l'impression que ça va gentiment mieux.

Merci pour votre projet, qui permet déjà en tout cas une réflexion et une prise de conscience, nécessaires à tout changement.

La maman de Maria

Limitation des temps d'utilisation des écrans

- Décisions familiales concertées
- Permettent de ne pas «craquer»

Effets positifs par

- La réflexion et la prise de conscience

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Le récit d'expériences de la maman de Elsa et d'Eva

Je réfléchis à **ma propre consommation d'écrans**, surtout **en présence des filles**. C'est ce que j'aimerais réduire, mais il n'y avait pas de carte sur ce thème (seulement pour l'allaitement, qui ne me concerne plus). J'ai mis en place une **limite de temps** application par application sur mon téléphone (2h par jour, facebook limité à 30 mn) pour prendre conscience du temps passé (ca va très vite), et pour m'arrêter lorsque mon temps est écoulé. Je me suis également fixé comme règle de ne pas être sur mon téléphone devant les filles. Je leur dis que je prends une pause de 10 minutes avec mon téléphone et **je m'isole dans une autre pièce**.

Avec ces deux garde-fous, je suis assez satisfaite de mon utilisation des écrans avec les filles. Il me reste à convaincre mon mari d'en faire autant... et j'imagine que **d'autres défis se présenteront à nous quand les filles grandiront**.



# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*

## Le récit d'expériences de la maman de Sonia

### La carte «voyage»

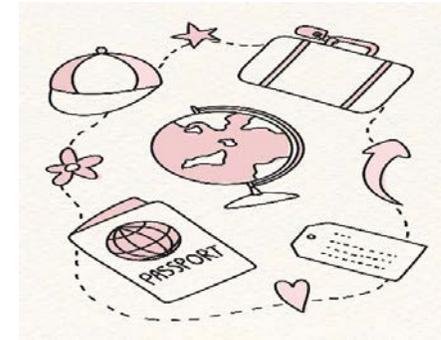
Nous avons pioché **la carte « voyage »**, que nous avons pu expérimenter pendant un trajet en train de 7h (2 fois en fait, pour l'aller et le retour!). Pendant ces 7h, notre fille a regardé en tout 30min de tablette (dessin animés), ce qui correspond en fait à la limite insérée dans le contrôle parental.

### Les astuces

Pour occuper le reste du trajet, voici les **activités** proposées:

- magazine de jeux avec un de ses héros préféré (Simon lapin)
- gommettes, coloriages
- memory
- gouter et pique nique
- Livres des « petites crapules » qu'elle n'avait encore jamais vu, elle a beaucoup aimé!
- figurines animaux avec lesquelles elle a pu jouer un peu en autonomie (pendant que maman buvait son café)

### En voyage



Proposer des livres audios

### Les effets positifs

Je crois que l'astuce a surtout été de **prévoir des choses nouvelles** pour la surprendre un peu et attiser son intérêt. Globalement, les 7h de voyage se sont très bien passées!

## ... et les idées de la maman d'Ella

### Les astuces

Lorsqu'il ne fait pas beau, voici la liste de quelques idées de ce que nous faisons:

- Jouer avec eux à la maison (nous avons une petite dînette et nous amusons beaucoup à «cuisine» en faisant semblant)
- Faire des activités (jeux de construction, peindre, dessiner, pâte à modeler)
- Lire des livres à la maison
- Cuisine avec Ella
- Aller à la ludothèque, bibliothèque, au Cerf-Volant
- Faire un tour à vélo malgré la pluie
- Passer du temps dans un centre commercial pour qu'ils se défoulent et qu'on mange ailleurs qu'à la maison à midi

**... 4 types d'activité LB<sup>2</sup>J**  
**(Lire, bouger, bricoler, jouer)**

# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*



Ce qu'en disent les enfants ...



# Projet pilote - Démarche participative *Écrans autrement*



S'il faut choisir entre les écrans et les autres activités ...

Pâte à modeler ou natel?



# *Projet pilote - Démarche participative* **Écrans autrement**

**Les retours d'expériences de la part des équipes éducatives**

# Perspectives ...

# Une démarche participative

COORDINATION :

Edouard Gentaz

Isabelle Bouguerra-Roh

Estelle Gillioz

Fleur Lejeune

Marianne Zogmal

AVEC LA PARTICIPATION DE :

Béatrice De Freitas

Monica Novoa

Joana Nong Oliveira Da Silva

Christine Hiltbrunner

Maëva Meunier

Mélissa Stauffer

*... et les parents et les enfants  
des EVE du Secteur Université*