



Ensemble, agissons contre l'Hyperdigitalisation de nos enfants !

Concernant l'usage des smartphones, dans nos échanges entre parents nous entendons souvent :

J'avais peur que mon enfant soit isolé des autres sans téléphone...

Nous avons été un peu obligés de fournir un smartphone à notre enfant.

Tous ses copains étaient équipés !



Mais en même temps, en tant que parents, nous sommes souvent rassurés de savoir que nos chérubins sont **joignables**, voire **géolocalisables**. Parfois, les savoir sagement installés devant la **télévision**, nous permet également une certaine quiétude à la maison.



Cela dit combien de famille « craquent » et finalement peuvent avoir des **difficultés à maîtriser** l'utilisation des smartphones et le temps d'écran dans un cadre privé ?



C'est pourquoi un **groupe de parents d'élèves**, l'**APEL** et l'**institution du Clos Fleuri** (école & collège) s'associent dans un projet visant à accompagner la digitalisation de nos enfants.



En prolongation de la loi sur l'interdiction des smartphones en vigueur dans les écoles et les collèges, c'est en construisant un **projet global** aidant à réguler **l'usage des smartphones et du temps d'écran dans un contexte extrascolaire** que nous parviendrons efficacement à prendre en main l'avenir digital de nos enfants.



**L'hyperdigitalisation devient une exception...
et non plus la règle !**



Etat des lieux du digital et du projet

Rapport gouvernemental de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans publié en avril 2024 préconise notamment :

- aucune exposition aux écrans pour les enfants de moins de trois ans,
- un usage déconseillé jusqu'à six ans, ou limité, occasionnel, en privilégiant les contenus éducatifs avec un adulte,
- une exposition modérée et contrôlée à partir de six ans,
- pas de téléphone portable avant onze ans,
- pas de téléphone portable avec internet avant treize ans,
- pas d'accès aux réseaux sociaux avant quinze ans,
- un accès uniquement aux réseaux sociaux « éthiques » après quinze ans.



Impacts connus sur les mineurs de la surexposition aux écrans et à la surutilisation des Smartphones :

- Somatiques (sommeil, manque d'activité physique, risques de surpoids, troubles de la vue...)
- Neurologiques (épilepsie, troubles...)
- Socio-relationnels (harcèlement, isolement, appauvrissement du langage...)
- Santé mentale (dépression, anxiété en cas de vulnérabilité préexistante...)
- Exposition à des contenus inappropriés, traumatiques, voire dangereux pour la sécurité
- Sociétaux (stéréotypes, impacts environnementaux...)

La loi n°2018-698 du 3 aout 2018 :

- « interdit l'usage du téléphone portable dans les écoles et collèges (hors usages pédagogiques), afin de limiter l'exposition aux écrans et de favoriser la concentration et le lien social. »

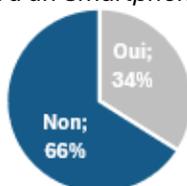


Sondage aux parents du clos fleuri en avril 2025 :

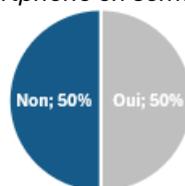
En avril 2025, nous avons diffusé un sondage à tous les parents et futurs parents de CM1, CM2 et 6ème. La participation a été exceptionnelle, frôlant par exemple les 90% en CM2. Merci !

Nous partageons avec vous quelques-uns des résultats :

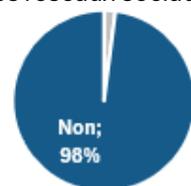
Parents du CM2, comptez-vous équiper votre enfant d'un Smartphone en 6ème ?



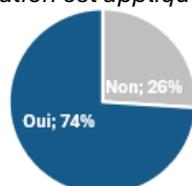
Etes-vous favorable à l'utilisation du Smartphone en semaine ?



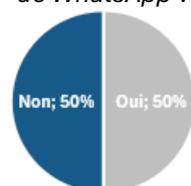
Comptez-vous autoriser l'usage des réseaux sociaux ?



Pensez-vous que « La limitation de l'usage des smartphones par nos enfants n'est possible que si cette limitation est appliquée par le maximum de familles »



Aimeriez-vous autoriser l'usage de WhatsApp ?



La **pression sociale** est un des critères poussant les parents à équiper leurs enfants d'un smartphone dans **25%** des cas.

90% des familles sont **intéressées par le projet** ou souhaitent en savoir plus.



Présentation du projet et de ses principes



Le projet vise à proposer aux familles des règles d'utilisation du smartphone et une régulation du temps d'écran aux élèves de 6ème et 5ème.

L'intérêt des enfants reste notre priorité.

Priorité qui s'inscrit dans la réalité de notre monde et de notre société.

Le projet repose sur plusieurs **convictions fortes** :

- L'importance du **collectif**, avec une adhésion maximale des familles.
- Des **règles** claires, connues et appliquées.
- De la **souplesse**, pour s'adapter aux particularités de chaque famille.



Ne pas fournir de smartphone à nos enfants (ou fournir un appareil connecté aux fonctionnalités limitées) est une **clé du succès**.



Ce guide détaille quelques **solutions technologiques** (téléphone / appareil connecté + contrôles parentaux) au service du projet.



La « **Charte Digitale** » aborde 3 aspects :

- Une **gradation** de participation au projet.
- La fourniture d'un **smartphone** (ou équipement connecté).
- Les **règles** à appliquer selon 3 niveaux.

Les **3 niveaux de règle** à appliquer sont :

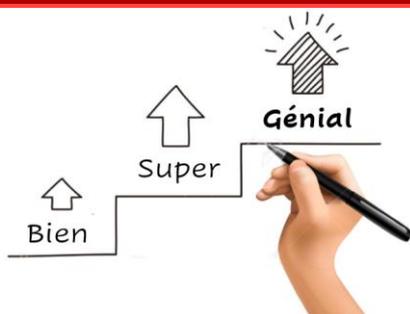
- Le niveau « **Requis** » pour les règles de base, socle de la charte et de l'engagement des familles. **Les règles de ce niveau sont celles que l'on doit appliquer ou vers lesquelles on doit tendre.**
- Le niveau « **Fortement recommandé** » pour les règles moins structurantes, pour les familles qui veulent/peuvent aller plus loin.
- Le niveau « **Conseillé** » pour quelques suggestions complémentaires.

Socle minimal

Approfondissement



Les objectifs se veulent **ambitieux**, mais **réalisables** et cohérents !



Les éléments de la charte doivent être considérés comme des guides, des **objectifs à atteindre autant que faire se peut** :

- Les familles qui voudraient **aller plus loin** sont, bien entendu, libres de le faire.
- Pour les familles, quels que soient les motifs, qui ne **pourraient/voudraient pas appliquer** l'intégralité des préconisations de la charte, aucun problème bien sûr. **Faites au mieux, et ce sera déjà très bien.**



Le projet propose **trois cellules** décrites plus loin pour :

- **Accompagner les familles**, en difficulté ou non, dans l'application de la charte.
- **Réaliser de la médiation** entre familles entre elles et/ou avec l'institution en cas de problème ou de divergences majeures.
- Proposer des **solutions technologiques** qui servent l'atteinte des objectifs.



Charte Digitale

La Philosophie



Ensemble nous sommes plus forts



S'engager à appliquer les règles



Faire du mieux possible

Les niveaux de participation

NIVEAU 1

Application totale des règles

Aucun Smartphone
(ou appareil aux fonctionnalités réduites)

NIVEAU 2

Application totale des règles

Fourniture d'un Smartphone

NIVEAU 3

Application au mieux des règles

Appareil aux fonctionnalités réduites

NIVEAU 4

Application au mieux des règles

Fourniture d'un Smartphone

Les règles

	Requis	Fortement Recommandé	Conseillé
Limitations globales du temps d'écran⁽¹⁾ : <ul style="list-style-type: none"> → Maximum 30 minutes par jour en semaine → Maximum 2 heures par jour le week-end / pendant les vacances. → Limiter le temps d'écran à des horaires spécifiques dans la journée. 	✓ ✓	✓	
Lieux d'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> → Interdire l'usage des écrans dans les chambres. → Utiliser les appareils dans des zones communes de la maison. → Utiliser les écrans dans une seule pièce spécifique de l'habitation. 	✓	✓	✓
Usage des réseaux sociaux et d'Internet : <ul style="list-style-type: none"> → Aucun réseau social (Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat...). → Utilisation de WhatsApp avec supervision spécifique⁽²⁾. → Usage d'Internet (dont YouTube, messagerie...) sous surveillance. 	✓ ✓ ✓		
Règles diverses : <ul style="list-style-type: none"> → Interdire les communications extérieures⁽³⁾ de 20h à 8h. → Installer des contrôles parentaux. → Activer le mode avion aux horaires d'extinction décidés en famille. → Éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher. → Aucun écran pendant les devoirs, sauf pour l'apprentissage. → Aucun écran (dont la télévision) pendant les repas. → Instaurer des 'jours sans écran' une fois par semaine. → Interdiction des smartphones lors des événements familiaux. 	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓	✓

Requis	Fortement Recommandé	Conseillé
--------	----------------------	-----------

Implication Parentale avec les enfants ⁽⁴⁾ :	Requis	Fortement Recommandé	Conseillé
→ Établir en famille un code de conduite avec des engagements personnels.	✓		
→ Surveiller l'utilisation des applications/jeux utilisés.	✓		
→ Surveiller les contenus consultés et les émissions regardées.	✓		
→ Echanger sur les enjeux/risques (sanitaires, sociaux, scolaires, sécuritaires...).	✓		
→ Encourager les activités hors écran comme le sport et la lecture.	✓		
→ Echanger régulièrement (usages, réussites, difficultés).		✓	
→ Utilisation créative du smartphone/ordinateur pour des projets éducatifs.		✓	
→ Récompenses pour utilisation responsable et réduction volontaire.			✓

Explications détaillées des renvois :

⁽¹⁾ Le temps d'écran concerne les télévisions, smartphones, consoles, ordinateurs, tablettes...

La limitation n'inclut pas les temps d'utilisation pour l'apprentissage et les devoirs.

On ne considère que le temps d'écran total lié **aux loisirs** : télévision, jeux, consoles, autres applications...



⁽²⁾ **WhatsApp** n'a pas été exclue des applications autorisées car c'est celle qui est la plus utilisée **pour créer du lien** entre les enfants, dans les familles, pour des activités extrascolaires et/ou pour des besoins scolaires.

Le projet initial, prévoyait la présence d'un modérateur adulte dans tous les groupes WhatsApp réunissant plus de deux enfants. Après avoir échangé avec quelques familles, nous pensons que **la présence d'un modérateur ne favorise ni l'autonomie, ni la confiance, ni l'intimité de l'enfant.**

Mais, dans un même temps, nous savons que **WhatsApp est un convoyeur majeur d'harcèlement.** Aussi, dans le cadre de cette charte, même si WhatsApp est autorisée, **il est indispensable de mettre en place un plan de contrôle des messages avec votre enfant.** Il ne s'agit pas nécessairement de lire l'intégralité des échanges en son absence ! Mais, ensemble, de parcourir régulièrement, en diagonal, les conversations et d'expliquer quels sont les comportements et propos inappropriés.

Si votre enfant n'est pas équipé d'un Smartphone ou est équipé d'un appareil aux fonctionnalités réduites non compatibles avec WhatsApp, vous pouvez si vous le souhaitez autoriser l'usage de WhatsApp sur le téléphone d'un des deux parents. **WhatsApp ne doit pas être l'un des déclencheurs de la fourniture d'un Smartphone !**

⁽³⁾ Par **communications extérieures**, on entend appels, SMS, WhatsApp, mails.

Globalement, toutes actions qui pourraient générer une notification aux destinataires et/ou troubler leur **pause numérique quotidienne.**



⁽⁴⁾ Cette charte vise également à créer un climat d'échange et de confiance entre les enfants et les parents. Cette section aborde **l'accompagnement pédagogique** à réaliser **avec** les enfants dans le cadre de la maîtrise du temps d'écran et de l'utilisation des Smartphones.



Cellule d'accompagnement des familles



Chaque famille est différente du fait des parents et des enfants qui la composent. Et au-delà de notre investissement parental dans l'éducation de nos enfants, il peut arriver que nous ne parvenions pas à atteindre nos objectifs éducatifs. Beaucoup de parents témoignent : **la gestion digitale dans la sphère familiale est souvent un point de friction**, qui plus est à l'âge de la pré-adolescence ou de l'adolescence elle-même ; âges de recherche de liberté et d'intimité.



Certaines familles peuvent aussi **se questionner** sur certains aspects du projet.

C'est pour **aider les parents** en difficulté ou tout simplement pour **répondre à leurs interrogations** que nous avons créé une **cellule d'accompagnement des familles**.

Les parents porteurs du projet ne se substituent pas aux accompagnements pouvant être réalisés par des professionnels (médecins, psychologues, assistants sociaux...). Mais parfois, échanger avec d'autres familles permet de **rompre l'isolement et faire évoluer des situations individuelles difficiles**.



Cellule de médiation



Quel que soit l'investissement des parents dans l'accompagnement digital de leurs enfants, **toutes les familles peuvent être exposées à des risques**. Risques principalement liés à l'usage des réseaux sociaux et plus globalement des outils de communication. Il peut s'agir de cas **impliquant leurs propres enfants**, de cas dont des parents sont directement **témoins** ou de cas **relatés** par les enfants non impliqués eux-mêmes.

Parmi les situations courantes que l'on peut rencontrer, on peut citer :

- ➔ Le harcèlement,
- ➔ Les incitations à agir illégalement,
- ➔ Les déviations sexuelles,
- ➔ Les arnaques et escroqueries numériques,
- ➔ La propagande, radicalisation et discours haineux.



Exclusivement dans un contexte digital, la cellule de médiation vous propose de vous accompagner dans la résolution des conflits **impliquant exclusivement des élèves du collège et de l'école du clos fleuri entre eux**. Ce peut-être au côté des familles et/ou des établissements scolaires pour **mettre en place un dialogue** ou **participer à des échanges constructifs**.



La cellule de médiation **n'est pas là pour prendre position, être juge ou devenir l'arbitre de situations conflictuelles**. Elle a vocation à **accompagner la résolution** de ces dernières, **dans l'intérêt des enfants !**

Cet accompagnement est réalisé sans mandat d'aucune sorte. **La cellule de médiation ne se substitue ni aux autorités extérieures** (forces de l'ordre, justice...), **ni aux établissements scolaires** (collège ou école du clos fleuri).



Cellule technique



Le sondage réalisé auprès des parents le prouve, beaucoup de familles ne se sentent pas à l'aise avec la technologie ; comme avec les contrôles parentaux par exemple. Une grande majorité d'entre nous ignorons même qu'**il existe des téléphones ou appareils connectés permettant de joindre et de géolocaliser nos enfants sans navigateur Internet, ni aucun réseau social !**

Notre objectif est ici de vous donner **quelques exemples de ces solutions technologiques** permettant :

- ➔ aux parents, de répondre à leurs attentes,
- ➔ aux enfants, d'entrer plus progressivement dans le monde digital.

Les parents porteurs du projet ne sont pas des experts techniques ! L'échantillon qui vous est proposé plus bas ne repose pas sur des tests personnels réalisés. C'est une **synthèse de nos recherches**, prenant en compte les retours d'expérience d'autres familles récoltés sur Internet.

Voilà quelques idées technologiques :

Modèles	Fonctionnalités								Connexion		Prix		
	Appels & SMS	GPS	Photos	Musique	WhatsApp	Apps / Jeux	Navigation Internet	Contrôle Parental	Connexion Data (Internet)	Connexion WiFi	Appareil	Abonnement fournisseur	Abonnement Internet
 Nokia 3310	✓		✓	✓							40 €		Oui
 Smart Watch Phone Kids	✓	✓	✓	✓	✓	✓ ⁽¹⁾		✓	✓	✓	110€		Oui
 Save Watch Family	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	130€		Oui
 Weenect Kids		✓									50€	13€	
 Smartphones ⁽²⁾ Android iOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	30€		Oui

⁽¹⁾ **Quelques applications seulement**, pas l'intégralité du catalogue d'applications. Possibilité de choisir précisément les applications autorisées.

⁽²⁾ **Les Smartphones traditionnel sous Android et iOS sont déconseillés dans le cadre de la charte.** Même s'il existe un contrôle parental assez complet, la **catalogue d'applications est trop tentant** pour les enfants. Le contrôle parental intégré ne permet généralement pas le contrôle de l'accès aux sites Internet en détail.



Sources & ressources externes

Excellent site sur le **bon usage des écrans** :

→ <https://lebonusagedesecrans.fr/>

Etude sur les **contrôles parentaux** pour Smartphone :

→ <https://www.lesnumeriques.com/mobilite/quelles-solutions-de-contrôle-parental-pour-mobile-afin-de-proteger-les-enfants-a190745.html>

Rapport de la commission d'experts sur **l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans**

→ <https://www.elysee.fr/emmanuel-macron/2024/04/30/remise-du-rapport-de-la-commission-dexperts-sur-limpact-de-lexposition-des-jeunes-aux-ecrans>

Interdiction du téléphone portable dans les **écoles** et les **collèges** et pause numérique :

→ <https://www.education.gouv.fr/interdiction-du-telephone-portable-dans-les-ecoles-et-les-colleges-et-pause-numerique-7334>

Liens vers les **appareils** présentés :

- <https://www.smartwatchphone.fr>
- <https://savefamilygps.com/fr>
- <https://www.weenect.com/fr/fr/traceur-gps-enfant/>



Contact & Page Web



Une **question** ?
Besoin d'**aide** ?

Pour **contacter** les cellules d'accompagnement des familles, de médiation ou technique, une seule et unique adresse Email :

→ digitalisation@bibland.fr

Nous nous engageons à :

- La **discrétion** la plus absolue sur nos échanges.
- Respecter votre **anonymat**.

Retrouver ce guide et quelques ressources complémentaires sur notre page Web :

→ <https://www.bibland.fr/digitalisation>



**L'hyperdigitalisation devient une exception...
et non plus la règle !**