

MON
Enfant
et les écrans

Cahier de vacances

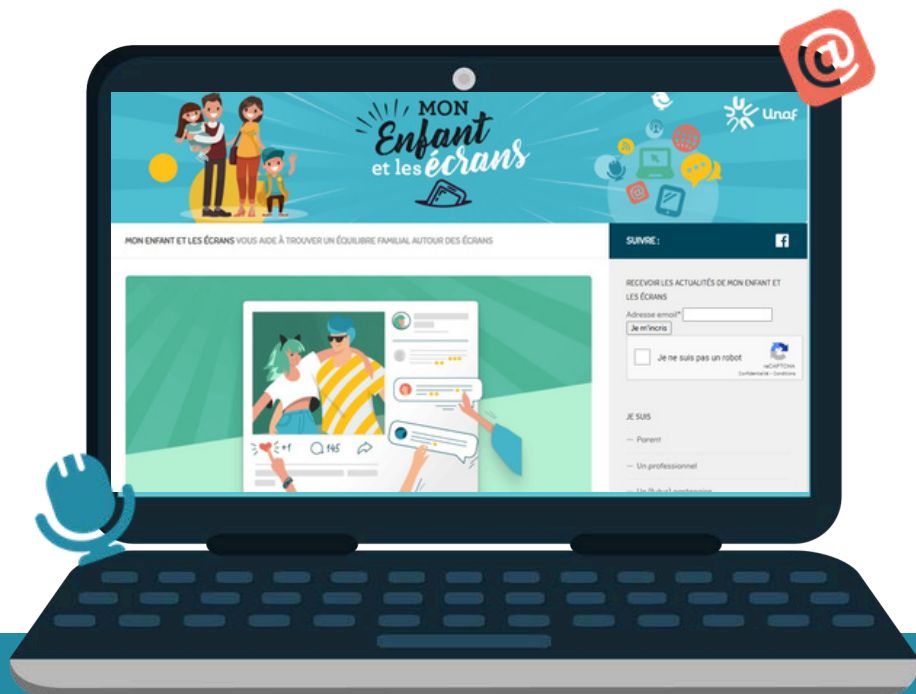
Le numérique en famille



Mon enfant et les écrans



Le site qui propose aux parents une mine de conseils et astuces pour les guider dans l'usage des écrans en famille, sans les culpabiliser !



Retrouvez tous nos conseils :
www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr



Un été numérique... et bien plus encore !

Chère famille, cher parent,

Les vacances sont là ! Et comme chaque été, la question revient : comment vivre une belle saison en famille sans que les écrans ne prennent toute la place — ni que leur interdiction ne devienne source de conflits ?

Ce cahier de vacances numérique est fait pour vous. Pas pour culpabiliser, pas pour tout contrôler mais pour vivre cet été avec les écrans de façon positive, choisie et épanouissante.

Au programme : conseils pratiques, activités en famille (avec ET sans écrans), un quiz pour tester vos connaissances, des défis à relever ensemble, et toutes les ressources de Mon Enfant et les Écrans pour vous accompagner.

L'été, une opportunité idéale pour...

✓ Sortir de ses habitudes numériques

Cette période peut être l'occasion de ralentir et de se recentrer sur l'essentiel. Prendre le temps d'apprécier des moments simples, partager des activités du quotidien et s'éloigner des sollicitations numériques et favoriser des instants de qualité en famille.



✓ Faire des écrans des moments partagés

Les écrans peuvent également devenir des supports de lien, à condition d'en faire un usage partagé. L'enjeu est de les utiliser avec les enfants, en accompagnant leurs pratiques. Ces temps communs permettent de transformer les usages numériques en occasions d'échange, de dialogue, de découverte et de complicité.



Nos conseils

L'été, les écrans se font une place... comment garder le cap sans en faire un combat ? Les vacances bouleversent les repères habituels : pas d'école, pas d'horaires fixes, plus de temps libre. C'est souvent là que les usages numériques s'emballent. Et pourtant, c'est aussi le moment idéal pour instaurer de nouvelles habitudes durables.



3 principes pour un été numérique serein

› Négocier plutôt qu'interdire

Impliquez vos enfants dans la définition des règles. Un accord co-construit (quand, où, combien de temps, pour quoi faire) est bien mieux respecté qu'une interdiction imposée. Essayez le "contrat d'été numérique" : chacun signe, on l'affiche, et on le réévalue en fin de vacances.

› Privilégier les écrans actifs aux écrans passifs

Regarder passivement des vidéos pendant des heures n'a pas le même impact que créer, jouer, apprendre ou communiquer. Orientez vos enfants vers des usages actifs : créer une vidéo, apprendre à coder, jouer en famille, explorer une application éducative.

› Les moments sans écran sont des cadeaux, pas des punitions

Le temps loin des écrans permet à l'enfant de s'ennuyer — et l'ennui est le terreau de la créativité. Présentez les moments déconnectés comme des aventures, pas comme des privations. La différence de formulation change tout : "on va jouer dehors" plutôt que "on éteint les écrans".





Contrat numérique de l'été

Exemples de règles

Des moments sans écran, ensemble

- Les repas sont des moments sans écran, pour tout le monde (parents inclus !)
- On choisit des activités familiale ensemble "zéro écran" (jeu de société, balade, cuisine...)

Des horaires adaptés aux vacances

- Pas d'écran la première heure après le réveil, ni la dernière heure avant le coucher
- On fixe ensemble une plage horaire "écrans autorisés" selon l'âge de chacun

Le contenu, on en parle

- On choisit ensemble certains programmes ou jeux à découvrir en famille
- Si on tombe sur quelque chose de gênant ou d'inquiétant en ligne, on en parler ensemble

Les écrans ne remplacent pas le sommeil

- Pas d'écran dans la chambre après l'heure du coucher
- Les écrans "dorment" hors de la chambre la nuit

La transparence plutôt que le contrôle

- On installe ensemble les jeux/applis, pas en cachette
- On discute de nos usages

On s'engage en famille en signant tous le contrat !



**Retrouvez un modèle pour faire votre contrat
à la fin du cahier**



4 activités créatives avec les écrans



Activité 1 : Le podcast de famille

Chaque membre enregistre 2 à 3 minutes sur son téléphone (ou celui du parent) : sa meilleure anecdote de l'été, sa découverte préférée, ou une interview d'un autre membre de la famille. On monte tout bout à bout avec une appli gratuite pour créer un "épisode souvenir" à réécouter ensemble.

Comment faire :

- Chacun prépare son sujet : anecdote, interview, coup de cœur de l'été
- Enregistrement avec le téléphone dans un endroit calme
- Montage simplifié avec une application de montage
- Écoute collective le soir avec un titre choisi ensemble



✓ Compétences développées : expression orale, écoute, montage audio, confiance en soi.



Activité 2 : Testez une IA... et vérifiez sa réponse !

L'intelligence artificielle est partout, autant apprendre à s'en servir intelligemment. Ce jeu d'enquête apprend à vos enfants à interroger les IA et à vérifier ce qu'elles affirment. Avant de lancer l'activité, on rappelle qu'il ne faut jamais partager d'informations personnelles.

Comment faire :

- Chaque enfant choisit un sujet qu'il connaît bien (animal préféré, sport, jeu vidéo...)
- Il pose 3 questions à l'IA de son choix après échange avec vous et note les réponses
- Il vérifie chaque réponse sur 2 autres sources (encyclopédie, site spécialisé)
- Résultat : l'IA s'est-elle trompée ? Exagérée ? Tronquée ?
- Discussion finale : dans quels cas peut-on faire confiance à une IA ?



✓ Compétences développées : esprit critique, vérification des sources, littératie numérique.



Activité 3 : Refais ton jeu vidéo en animation stop-motion

Votre enfant est passionné par un jeu vidéo ? Il en recrée une scène en stop-motion (animation image par image) avec des figurines, des Lego ou des dessins découpés. Un pont créatif entre le numérique et le physique.



Comment faire :

- Choisir une scène ou un niveau à reproduire
- Fabriquer les décors et personnages avec du papier, carton, Lego ou Playmobil
- Prendre les photos une par une en déplaçant les éléments légèrement à chaque prise
- Assembler avec une appli stop-motion gratuite
- Projection en famille avec musique choisie par l'enfant

✓ **Compétences développées :** patience, planification, créativité, montage, lien entre univers virtuel et réel.



Activité 5 : Le journal en ligne des vacances

Votre enfant avec votre aide crée une présentation numérique de ses vacances, comme un vrai journaliste de voyage. Chaque jour, une nouvelle "Une" avec texte, photos et titre accrocheur.



Comment faire :

- Créer une présentation sur une plateforme en ligne dédiée
- Chaque jour l'enfant ajoute une diapositive : photo du jour, titre, 3 lignes de texte
- Il choisit un "fait du jour" et un "moment préféré"
- En fin de vacances, le journal complet est partagé avec toute la famille

✓ **Compétences développées :** rédaction, mise en page, sélection d'images, fil narratif.

4 activités pour se déconnecter



Activité 1 : Inventez le jeu de cartes de la famille

Chaque membre crée 5 cartes à son effigie : super-pouvoir, point faible, souvenir marquant, objet fétiche, valeur préférée. On invente ensemble les règles d'un jeu 100% familial.



Comment faire :

- Découper des rectangles de carton identiques (taille carte à jouer)
- Chacun illustre et remplit ses 5 cartes avec feutres et crayons
- Présentation de ses cartes au reste de la famille — moment de partage garanti
- Inventer une règle de jeu ensemble : bataille, association, memory...
- Plastifier ou mettre dans une pochette pour conserver le jeu



Activité 2 : La bibliothèque humaine

Chaque membre de la famille "enseigne" quelque chose aux autres pendant 10 minutes. Un tour de magie, une recette, un geste de premiers secours, un mot dans une autre langue, un nœud marin... Le savoir est partout, même chez les plus petits.



Comment faire :

- Chacun choisit son "savoir" à transmettre en secret
- On tire au sort l'ordre de passage
- 10 minutes par personne, sans interruption : l'enseignant est roi
- Les "élèves" posent des questions à la fin
- Option : chacun repart avec une fiche mémo écrite de la main du professeur





Activité 3 : Le théâtre de l'été

Les enfants écrivent, répètent et jouent une courte pièce de théâtre devant les parents. Sujet libre : une histoire inventée, une scène du quotidien, une fable revisitée.



Comment faire :

- Ecriture du scénario, choix des costumes, des rôles, du décor...
- Répétitions de la pièce et les parents n'ont pas le droit de regarder avant la représentation
- Préparation de la scène avec les décors, programme distribué aux spectateurs
- Représentation officielle
- Option : enregistrer la pièce comme souvenir



Activité 4 : La soirée sans écran

Tous les écrans dans une boîte à 18h. Toute la soirée, en famille, loin des écrans.

Comment faire :

- Jeux de société, jeux de cartes, jeux de mots
- Lecture à voix haute (chacun lit un chapitre à tour de rôle)
- Atelier cuisine ou pâtisserie improvisée
- Soirée contes : chacun invente la suite d'une histoire
- Observation des étoiles depuis le jardin ou le balcon





?? Le quizz numérique



Une photo publiée sur Internet et ensuite supprimée...

- A** Disparaît définitivement en 24h
- C** Est automatiquement effacée de tous les plateformes
- B** Peut être conservée par d'autres utilisateurs
- D** Reste uniquement visible pendant 30 jours

Qu'est-ce que le "phishing" (ou hameçonnage) ?

- A** Un jeu vidéo de pêche en ligne
- C** Une méthode pour obtenir des info personnelles par de faux messages.
- B** Un filtre parental
- D** Un type de contenu viral sur TikTok

L'intelligence artificielle peut aujourd'hui générer...

- A** Du texte, des images, des voix et des vidéos réalistes
- C** Uniquement des images
- B** Uniquement du texte
- D** Rien de convaincant pour l'instant

Pourquoi est-il important de parler avec son enfant de ce qu'il fait en ligne ?

- A** Pour le surveiller
- C** Pour lui interdire certains jeux
- B** Pour éviter qu'il se trompe
- D** Pour créer un climat de confiance et d'échange





Quel est le bon réflexe à avoir si votre enfant reçoit un message d'un inconnu en ligne ?



Ne rien faire



Bloquer et signaler l'utilisateur



Lui dire de répondre poliment



Partager le message avec ses amis

Pourquoi éviter les écrans juste avant de dormir ?



Cela n'a aucun effet, c'est juste une habitude



Cela abîme les yeux



Cela peut perturber l'endormissement



Cela vide la batterie trop vite

Qu'est-ce qu'une "fake news" ?



Une publicité



Un jeu vidéo



Une fausse information présentée comme vraie



Un message d'erreur

Quel est le risque principal de partager sa localisation en temps réel sur les réseaux sociaux ?



Cela ralentit le téléphone



Cela coûte plus cher en forfait



Cela permet à des inconnus de savoir où l'on se trouve



Aucun risque particulier



Le quizz numérique



Les réponses

Une photo publiée sur Internet et ensuite supprimée...

✓ Bonne réponse : B. Peut être conservée par d'autres utilisateurs.

Une image publiée peut être téléchargée, copiée ou mise en cache avant sa suppression. Sur internet, rien ne disparaît vraiment, d'où l'importance de réfléchir avant de publier.



Qu'est-ce que le "phishing" (ou hameçonnage) ?

✓ Bonne réponse : C. Une méthode pour obtenir des info personnelles par de faux messages.

Cela consiste à envoyer de faux emails ou SMS imitant des organismes officiels pour récupérer mots de passe, données personnelles ou bancaires. Apprendre à votre enfant à le repérer est essentiel.



L'intelligence artificielle peut aujourd'hui générer...

✓ Bonne réponse : A. Du texte, des images, des voix et des vidéos réalistes.

Les IA génératives permettent de créer des contenus très réalistes. Apprendre à douter, vérifier les sources et identifier les "deepfakes" est une compétence clé à enseigner à son enfant.



Pourquoi est-il important de parler avec son enfant de ce qu'il fait en ligne ?

✓ Bonne réponse : D. Pour créer un climat de confiance et d'échange

Échanger régulièrement avec votre enfant, vous intéresser à ce qu'il fait en ligne et l'accompagner dans ses usages l'aide à développer un esprit critique, à construire un rapport équilibré aux écrans et l'encourage à se confier quand quelque chose le dérange.





Quel est le bon réflexe à avoir si votre enfant reçoit un message d'un inconnu en ligne ?

- ✓ Bonne réponse : C. Bloquer et signaler l'utilisateur

Il est important d'apprendre à votre enfant à ne jamais répondre aux inconnus en ligne et à vous en parler.



Pourquoi éviter les écrans juste avant de dormir ?

- ✓ Bonne réponse : B. Cela peut perturber l'endormissement

La lumière bleue perturbe l'endormissement 😞 Elle freine la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et retarde l'endormissement. Il est recommandé d'arrêter les écrans au moins 1 heure avant le coucher, et d'éviter de les avoir dans la chambre la nuit.



Qu'est-ce qu'une "fake news" ?

- ✓ Bonne réponse : B. Une fausse information présentée comme vraie

Apprendre à vérifier ses sources est essentiel pour développer l'esprit critique de l'enfant. Les enfants doivent être encouragés à questionner les informations qu'ils rencontrent, à croiser les sources et à rechercher des faits vérifiables pour éviter d'être induits en erreur.



Quel est le risque principal de partager sa localisation en temps réel sur les réseaux sociaux ?

- ✓ Bonne réponse : B. Cela permet à des inconnus de savoir où l'on se trouve.

Il faut éviter de partager sa localisation en ligne est crucial pour protéger sa vie privée et sa sécurité. Il est recommandé de désactiver la géolocalisation sur son téléphone et principalement sur les applications et publications publiques.



2 défis en famille

Défi 1 • Une matinée à l'ancienne

Du réveil jusqu'au déjeuner, zéro écran. Pas d'alarme téléphone, pas de tablette au petit déjeuner, pas de dessin animé le matin. Juste le temps qui passe, les bruits de la maison, et l'invention spontanée de ce qu'on va faire.



Comment réussir cette matinée :

- La veille, préparez ensemble les activités possibles : jeux, lecture, dessin, jardinage...
- Utilisez un réveil classique
- Petit déjeuner à table à discuter ou écouter les oiseaux
- Laissez venir l'ennui : c'est lui qui déclenche la créativité
- Notez ce que les enfants ont inventé spontanément ce matin-là

Variante pour les ados :

Proposez-leur de choisir eux-mêmes la date et de s'y tenir sans rappel parental. L'autonomie dans la déconnexion est bien plus puissante que la règle imposée.

Défi 2 • Les 24h sans réseaux sociaux

Proposez ce défi à votre ado et pourquoi pas à vous-même ! 24h sans Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube... Pas de punition : une expérience. L'objectif est de rendre visible ce qu'on ressent quand ces outils disparaissent.



Les règles du défi :

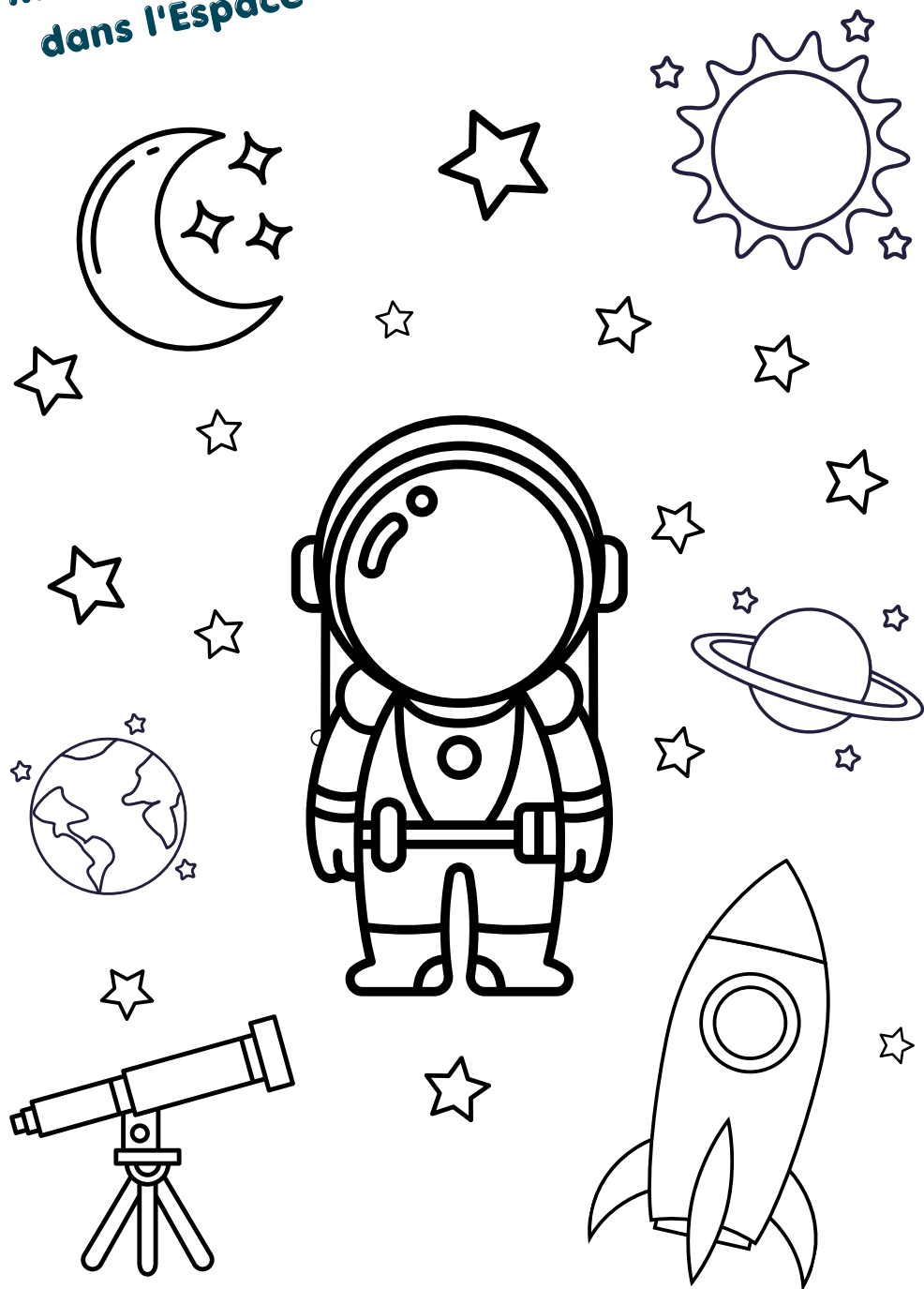
- On désactive tous les notifications des réseaux sociaux
- On s'engage pour 24h même pas de "juste un coup d'œil"
- On note sur papier chaque fois qu'on a envie de vérifier ses RS
- À la fin : partage en famille : qu'est-ce qui a manqué ? Qu'est-ce qui ne manquait pas ?

 Ce défi révèle souvent des choses importantes sur son rapport au écran. Certains ados et même parents découvrent qu'ils ne regrettaient pas autant que prévu. D'autres réalisent à quel point la FOMO (peur de rater quelque chose) influence leur quotidien.

Mission Colorée dans l'Espace



Pause détente





mots croisés

Retrouve les mots grâce aux définitions.

Vertical :

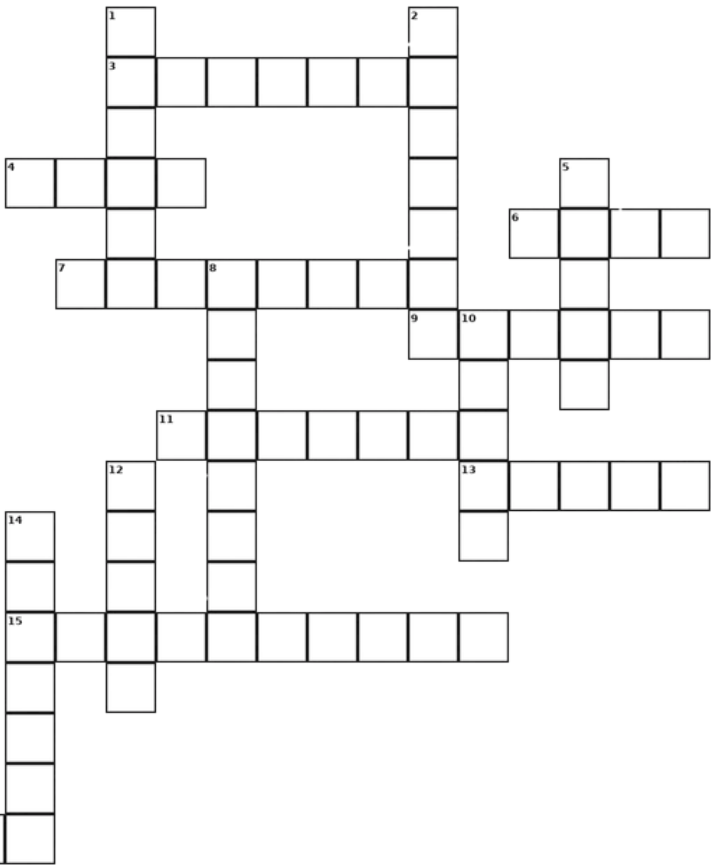
1. Nom utilisé en ligne à la place du vrai nom
2. Action à faire face à un inconnu malveillant en ligne
5. Contenu qu'on regarde sur YouTube ou TikTok
8. Appareil tactile entre le smartphone et l'ordinateur
10. Ce qu'on regarde sur un ordinateur, tablette ou téléphone
12. On en publie sur les réseaux sociaux
14. On peut faire ce quiz ensemble en...

Horizontal :

3. Les écrans le perturbent le soir
4. Vidéo, on y joue sur console ou téléphone
6. Permet de se connecter à Internet sans fil
7. Parental, il limite l'accès à certains contenus
9. Social, on y publie des photos et messages
11. Sert à taper du texte sur un ordinateur
13. Petit programme installé sur un smartphone
15. Suite secrète de caractères qui protège un compte
16. Action de diffuser un contenu à d'autres personnes



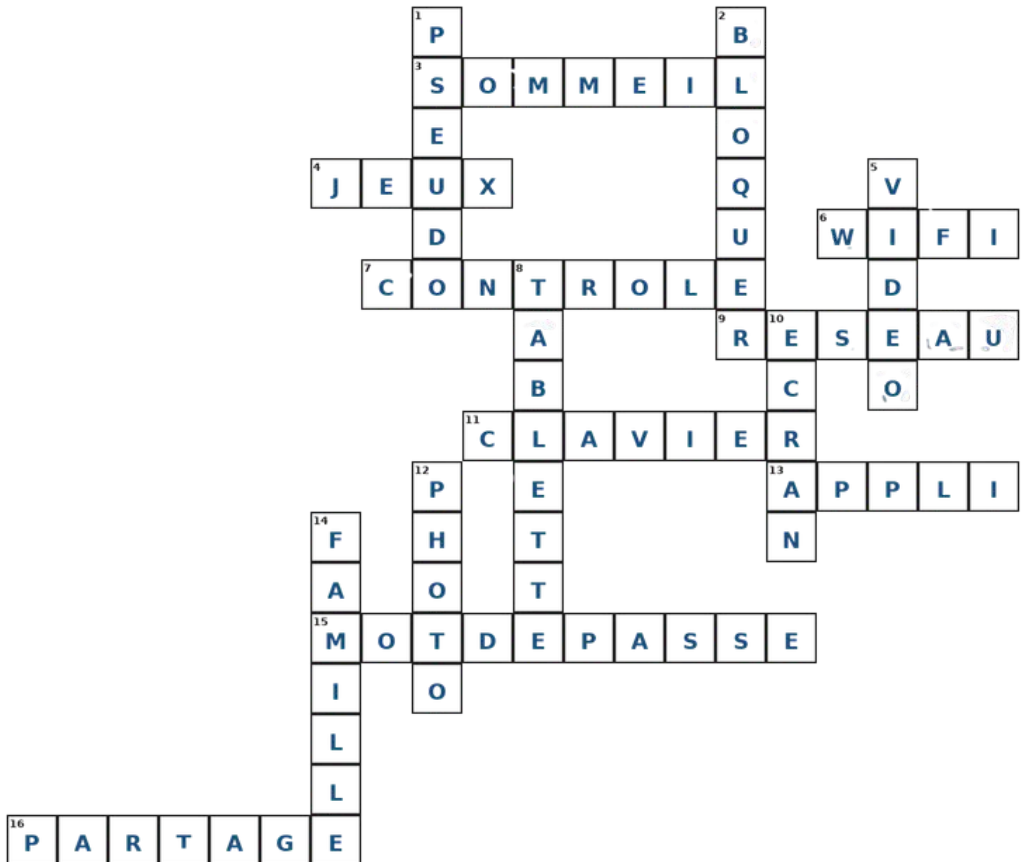
La grille





mots croisés

Les solutions





[illegible]

[illegible]





Notes

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.





– Nos ressources –

Mon enfant et les écrans : www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Page Facebook : [@monenfantetlesecrans](https://www.facebook.com/monenfantetlesecrans)

PédaGoJeux : www.pedagojeux.fr



L'Unaf, Institution engagée avec et pour les familles depuis 1945, est l'expert des réalités de vie des familles. Reconnue d'intérêt général, elle est le porte-parole officiel des familles auprès des pouvoirs publics. Elle représente et défend les 18 millions de familles vivant sur le territoire français et gère des services d'intérêt familial. Pluraliste, elle regroupe 70 mouvements familiaux et 6500 associations familiales d'une grande diversité. Elle anime le réseau des Udaf et Unaf qui mènent dans chaque département et chaque région des missions de représentation et de services aux familles.

Les parents ont un rôle fondamental à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants dans la société numérique. C'est dans cet objectif que l'Unaf informe et accompagne les parents pour une pratique responsable du numérique.

www.unaf.fr - Twitter : @unaf_fr

