B@O — BE AWARE ONLINE

CAFÉ DES PARENTS

Parler des usages numériques en famille à partir du jeu B@O

Guide d'animation

Principe

S'appuyer sur les situations du jeu B@O pour faire émerger les expériences des parents, faire découvrir quelques réflexes simples face aux situations problématiques et ouvrir une discussion sur l'équilibre des usages numériques des enfants.

1. Objectifs du café des parents

- Créer un espace de parole simple et non culpabilisant autour des usages numériques des enfants.
- Partir de situations concrètes plutôt que d'un discours général sur les dangers d'Internet.
- Faire identifier aux parents plusieurs réflexes utiles : ignorer, bloquer, signaler, faire une capture d'écran, se déconnecter et parler à un adulte de confiance.
- Montrer qu'une même situation peut parfois appeler plusieurs réponses.
- Faire réfléchir aux conséquences possibles d'un usage excessif ou inadapté des écrans sur le sommeil, l'activité physique, les apprentissages et les relations.
- Donner aux parents des pistes directement réutilisables à la maison.
- Permettre aux parents de créer eux-mêmes de nouvelles situations et de nouvelles cartes d'action.

2. Matériel

- Les tuiles/situations B@O, disposées face visible sur une grande table.
- Les cartes d'action B@O.
- Les étiquettes/cartes, notamment : Ignorer, Bloquer, Signaler, Capture d'écran, Déconnecte, Parler à un adulte de confiance, Fais une pause.
- Un vidéoprojecteur ou un écran permettant de projeter les situations choisies.
- Des feuilles ou post-it pour les créations des participants.
- Des feutres/stylos.
- Facultatif : appareil photo ou smartphone pour conserver les productions créées.

3. Installation

- Installer les participants autour d'une table ou en U afin de favoriser les échanges.
- Disposer toutes les tuiles B@O sur une table, suffisamment espacées pour permettre une lecture facile.
- Placer les cartes d'action à proximité, visibles et accessibles.
- Préparer la projection de la tuile choisie par chaque participant.
- Prévoir un espace séparé pour les nouvelles situations et les nouvelles cartes créées.

4. Déroulé proposé — 1 h 30

Temps	Étape	Objectif
10 min	Accueil et lancement	Installer un climat de confiance et présenter le principe.
30 min	Choix d'une situation + action	Faire parler les parents à partir de situations concrètes.
15 min	Discussion sur les réflexes	Construire collectivement plusieurs réponses possibles.
15 min	Écrans et équilibre de vie	Identifier les points de vigilance : sommeil, activité, apprentissages, relations.
15 min	Création de nouvelles situations	Faire produire des exemples proches du quotidien des familles.
5 min	Bilan / message à retenir	Faire émerger quelques réflexes simples à réutiliser.

5. Accueil et lancement

Message possible de l'animateur

« Aujourd'hui, nous allons découvrir le jeu B@O. Dans ce jeu, il faut faire face à des situations grâce à des cartes action. Vous allez choisir une situation qui vous parle, puis une action que vous pourriez utiliser. L'objectif est de réfléchir ensemble : que peut-on faire ? Dans quel ordre ? Et comment accompagner son enfant ? »

Posture de l'animateur

Éviter la culpabilisation. Les parents peuvent avoir des pratiques différentes. Le jeu sert de support à la discussion : il n'est pas nécessaire de rechercher une réponse unique à chaque situation.

6. Activité principale : une situation, une action

Étape 1 — Choisir

- 1. Chaque participant choisit une tuile B@O représentant une situation qu'il considère comme intéressante, positive ou problématique.
- 2. Pour une situation problématique, il choisit également une carte d'action qui lui semble adaptée.
- 3. Il peut choisir une situation qui lui rappelle une expérience vécue, une situation qu'il redoute ou simplement une situation qu'il trouve intéressante.

Étape 2 — Présenter

- 4. Le participant décrit la situation au groupe.
- 5. L'animateur projette la tuile au vidéoprojecteur.
- 6. Le participant explique pourquoi il a choisi cette situation.
- 7. Il présente ensuite la carte d'action choisie et explique pourquoi elle lui paraît adaptée.

Étape 3 — Faire discuter le groupe

Questions possibles :

- Est-ce que vous avez déjà rencontré une situation comme celle-ci ?
- Que pourrait faire l'enfant ?
- Que pourrait faire le parent ?
- Est-ce que l'action choisie suffit ?
- Quelles autres actions pourraient être utiles ?
- Que faudrait-il faire en premier ?
- À quel moment faut-il demander de l'aide ?
- Qu'est-ce qu'il vaut mieux éviter de faire ?

Idée forte à faire émerger

Une situation peut avoir plusieurs réponses. L'objectif n'est pas de trouver « la bonne carte », mais de construire une stratégie adaptée à la situation.

7. Les réflexes B@O à faire découvrir

Ignorer : Ne pas répondre à une provocation ou à un message auquel il n'est pas nécessaire de répondre.

Bloquer : Bloquer une personne pour ne plus recevoir ses messages.

Signaler : Utiliser la fonction « signaler » de l'application lorsque le contenu ou le comportement pose problème.

Capture d'écran : Conserver une preuve d'un message, d'une image ou d'un comportement problématique.

Déconnecte : Arrêter l'activité et chercher une autre solution lorsque la situation devient difficile.

Parler à un adulte de confiance : Ne pas rester seul face à un problème ; demander de l'aide à un parent ou à un autre adulte de confiance.

8. Faire réfléchir à l'ordre des actions

Proposer au groupe

« Vous avez trois cartes. Dans quel ordre les utiliseriez-vous ? Pourquoi ? »

- Exemple : capture d'écran → bloquer → signaler.
- Selon la situation, parler à un adulte peut intervenir très tôt.
- Dans certaines situations, la priorité est de quitter l'échange ou l'application.
- L'objectif est de faire comprendre que les actions sont complémentaires et dépendent du contexte.

9. Faire le lien avec les expériences des familles

Après plusieurs situations, l'animateur peut déplacer progressivement la discussion du jeu vers la vie quotidienne. Il s'agit de permettre aux parents de partager leurs expériences sans demander de raconter des situations personnelles sensibles.

- « Quelles situations sont les plus difficiles à gérer avec un enfant ? »
- « Est-ce plus difficile de gérer le temps d'écran, les contenus ou les interactions avec les autres ? »
- « Quelles règles fonctionnent chez vous ? »
- « Qu'est-ce qui est difficile à faire respecter ? »
- « Qu'est-ce qui aide votre enfant à arrêter une activité numérique ? »

Vigilance

Une discussion peut faire émerger une situation réelle de cyberharcèlement, de menace, d'exposition à un contenu violent ou d'une autre difficulté importante. L'animateur doit accueillir la parole, éviter l'exposition publique de détails personnels et orienter vers les interlocuteurs compétents de la structure ou de l'établissement.

10. Après le jeu : parler des écrans et du développement de l'enfant

L'objectif n'est pas de présenter l'écran comme « bon » ou « mauvais ». Il est plus utile d'amener les parents à réfléchir à ce que l'enfant regarde ou fait, quand il le fait, avec qui, pendant combien de temps et surtout à ce que cet usage remplace.

La question centrale : « À la place de quoi ? »

- À la place du sommeil ?
- À la place du mouvement et de l'activité physique ?
- À la place du jeu libre et de la manipulation ?
- À la place des échanges avec les parents, les frères et sœurs ou les amis ?
- À la place du travail scolaire ou de la lecture ?
- À la place de moments de calme ou de repos ?

Quatre domaines à explorer avec les parents

Sommeil : Les écrans peuvent prendre une place importante dans la routine du soir. Faire réfléchir à l'heure d'arrêt, à la place du téléphone dans la chambre et au rituel avant le coucher.

Activité physique : Faire réfléchir au temps passé assis et aux occasions de bouger, sortir, jouer dehors ou pratiquer une activité sportive.

Attention et apprentissages : Questionner les usages simultanés : devoirs + vidéos, notifications, téléphone à proximité, changements fréquents d'activité.

Relations et bien-être : Observer si l'usage numérique favorise les échanges et le partage ou, au contraire, s'accompagne d'isolement, de conflits, de pression ou de difficultés à s'arrêter.

11. Créer de nouvelles situations B@O

Dans la seconde partie, les parents deviennent eux-mêmes créateurs. Ils peuvent inventer des situations proches de leur quotidien ou de celui de leurs enfants.

Nouvelles situations positives possibles

- Je trouve une information utile pour préparer un projet.
- Je montre à un autre enfant comment utiliser une application.
- Je crée quelque chose avec une application et je le partage avec ma famille.

Nouvelles situations problématiques possibles

- Je reçois beaucoup de messages et je n'arrive plus à décrocher.
- Une publicité me promet un cadeau si je clique.
- Je vois une information qui semble fausse.
- Quelqu'un me demande mon mot de passe.
- Je reçois un message qui me fait peur.
- Je joue tellement longtemps que je ne veux plus arrêter.
- Une discussion en ligne devient méchante.

12. Créer de nouvelles cartes d'action

Les participants peuvent ensuite inventer des cartes très courtes, avec un vocabulaire simple.

Vérifie : Vérifie l'information avant de la partager.

Demande de l'aide : Tu ne sais pas quoi faire ? Demande de l'aide à un adulte.

Ne partage pas : Ne donne pas tes informations personnelles.

Ne clique pas : Tu ne connais pas le lien ? Ne clique pas.

Vérifie la personne : Tu ne connais pas cette personne ? Ne l'ajoute pas.

Protège ton compte : Utilise un mot de passe que les autres ne connaissent pas.

Demande avant de publier : Tu veux publier une photo ? Demande l'accord de la personne.

13. Variante : « une situation, plusieurs solutions »

L'animateur choisit une tuile problématique. Les parents doivent proposer collectivement plusieurs cartes d'action possibles. Pour chaque carte, ils expliquent dans quel cas elle serait utile.

- Faire émerger les différences entre « répondre », « bloquer », « signaler » et « demander de l'aide ».
- Montrer que conserver une preuve peut être utile avant de supprimer ou bloquer une conversation.
- Faire verbaliser les situations dans lesquelles l'enfant ne doit pas rester seul.

14. Variante : « la carte inutile ? »

Présenter une situation et demander aux participants de choisir une action qui leur semble peu adaptée. Ils doivent expliquer pourquoi. Cette activité permet de travailler les erreurs possibles sans mettre un parent en difficulté.

15. Trace finale : les 7 réflexes de la famille

- 1. Je réfléchis avant de répondre.
- 2. Je bloque si une personne me dérange ou me fait du mal.
- 3. Je signale les contenus ou comportements problématiques.
- 4. Je garde une preuve si nécessaire.
- 5. Je me déconnecte quand la situation devient difficile.
- 6. Je ne reste pas seul : j'en parle à un adulte de confiance.
- 7. Je fais régulièrement une pause et je garde du temps pour dormir, bouger, jouer et parler avec les autres.

Message de clôture

« L'objectif n'est pas de tout contrôler. Il est d'apprendre progressivement aux enfants à reconnaître une situation, à choisir une réponse et à savoir quand demander de l'aide. »

16. Fiche pratique pour l'animateur

Question	Relance possible
Pourquoi avez-vous choisi cette situation ?	Qu'est-ce qui vous fait réagir dans cette image ?
Quelle action choisir ?	Que pourrait faire l'enfant maintenant ?
Y a-t-il une autre solution ?	Quelle autre carte pourrait fonctionner ?
Faut-il demander de l'aide ?	À quel adulte pourrait-on en parler ?
Et après ?	Que peut-on faire pour éviter que cela recommence ?
Dans la vie quotidienne ?	Est-ce une situation que les enfants peuvent rencontrer ?

Ressource

https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/kit_scolaire_sid_2026_-_primaire.pdf

17. Prolongements possibles

Le café des parents peut être prolongé par d'autres rencontres afin d'approfondir certaines thématiques, de croiser les regards avec des professionnels et de permettre aux familles de revenir sur les actions qu'elles ont expérimentées à la maison.

17.1 — Avec un(e) médecin : écrans, sommeil et équilibre de vie

Situations B@O à privilégier :

« Quelqu'un fait tout pour que Chaf reste jouer à des jeux vidéo le plus longtemps possible. »

« Bao a rendez-vous avec Lingo. Encore une fois, Lingo est en retard car il passe trop de temps à scroller. »

« Giga est choquée par une vidéo sur internet. »

Angle du café

Partir de la question : « Quelle place les usages numériques prennent-ils dans la journée de l'enfant ? »

À partir des situations B@O, les parents peuvent réfléchir à ce que l'usage numérique peut remplacer : sommeil, activité physique, repas, temps en famille, activités de loisirs ou temps de repos.

Le médecin peut apporter des repères sur les rythmes de vie et aider les familles à identifier les habitudes qui peuvent favoriser un meilleur équilibre au quotidien.

Questions possibles :

- À quel moment de la journée les écrans prennent-ils le plus de place ?
- Que remplace parfois le temps passé devant un écran ?
- Qu'est-ce qui aide l'enfant à s'arrêter ?
- Quels moments de la journée peuvent être préservés sans écran ?

> **Point de vigilance pour l'animateur**
> Éviter de transformer le café en consultation médicale ou en débat autour d'un nombre d'heures d'écran « idéal ». L'objectif est de réfléchir à l'équilibre global de la journée et aux habitudes de la famille.

17.2 — Avec un(e) psychologue : émotions, frustration et difficulté à se déconnecter

Situations B@O à privilégier :

« Chaf est inquiète car elle n'a pas beaucoup de likes. Elle s'endort tard et surveille ses commentaires. »

« Quelqu'un fait tout pour que Chaf reste jouer à des jeux vidéo le plus longtemps possible. »

« Bao a rendez-vous avec Lingo. Encore une fois, Lingo est en retard car il passe trop de temps à scroller. »

« Chaf a fait un post sur un réseau social et plusieurs personnes écrivent des commentaires négatifs. »

« Giga est choquée par une vidéo sur internet. »

Angle du café

Partir de la question : « Pourquoi est-il parfois si difficile de s'arrêter ? »

Les situations B@O permettent d'aborder les émotions et les réactions que peuvent provoquer certains usages : frustration lorsque l'activité s'arrête, envie de continuer à jouer ou à regarder des contenus, attente d'un message ou d'un « like », peur du regard des autres ou difficulté à prendre de la distance face à un contenu choquant.

Le psychologue peut aider les parents à réfléchir à la manière d'accompagner l'enfant dans ces situations.

Questions possibles :

- Que ressent l'enfant lorsque le parent lui demande d'arrêter ?
- Pourquoi peut-il être difficile de passer à une autre activité ?
- Comment poser une limite sans que l'arrêt de l'écran devienne systématiquement un conflit ?

- Comment aider un enfant qui se sent mal après une expérience en ligne ?
- À quel moment faut-il en parler à un adulte ou demander de l'aide ?

Point de vigilance pour l'animateur

Ne pas chercher à établir un diagnostic à partir des usages numériques des enfants. Si une situation de harcèlement, de menace ou de mal-être est évoquée, accueillir la parole sans exposer les détails personnels et proposer, si nécessaire, un échange individuel avec le professionnel ou une orientation vers l'interlocuteur compétent.

17.3 —Avec un(e) psychologue : réseaux sociaux, regard des autres et relations

Situations B@O à privilégier :

« Chaf a fait un post sur un réseau social et plusieurs personnes écrivent des commentaires négatifs. »

« Chaf est inquiète car elle n'a pas beaucoup de likes. Elle s'endort tard et surveille ses commentaires. »

« Un camarade de classe partage une photo embarrassante de Lingo sur un réseau social. »

« Quelqu'un menace Cooky de se moquer publiquement de lui s'il ne lui donne pas ses informations privées. »

« Tu vois un camarade se faire harceler sur internet et tu décides d'en parler à un adulte. »

Angle du café

Partir de la question : « Comment les relations avec les autres continuent-elles en ligne ? »

Le groupe peut réfléchir aux conséquences possibles des commentaires, des photos partagées, des likes, des menaces ou du harcèlement.

L'objectif est d'aider les parents à identifier les situations dans lesquelles l'enfant peut avoir besoin de prendre de la distance, de conserver une preuve, de bloquer ou signaler une personne et surtout de parler à un adulte.

Questions possibles :

- Que peut ressentir un enfant face à un commentaire négatif ?
- Que peut-on faire lorsqu'une photo est partagée sans autorisation ?
- Faut-il répondre ? Bloquer ? Signaler ? Garder une preuve ?
- Quand faut-il demander de l'aide ?
- Comment savoir qu'une situation devient trop difficile pour être gérée seul ?

Point de vigilance pour l'animateur

Ne pas demander aux parents de dévoiler des situations personnelles devant le groupe. Les échanges doivent rester centrés sur les situations B@O et les stratégies possibles.

17.4 — Avec un(e) orthophoniste : écrans, langage et interactions

Situations B@O à privilégier :

« Tu as découvert un super site internet qui t'explique très bien le sujet de ton devoir. »

« Tu découvres un bon tutoriel qui t'apprend à coder. »

« Un joueur débutant te demande de l'aide pour comprendre les règles du jeu vidéo. »

« Tu aides un ami qui ne sait pas comment bien utiliser une application. »

« Tu as fait la connaissance d'un joueur d'un autre pays qui t'apprend des mots dans sa langue. »

« En classe, tes camarades et toi avez effectué une visite virtuelle des pyramides, préparée par votre professeur. »

« Tu trouves un jeu en ligne sur les mathématiques, qui te permet de réviser ton évaluation. »

Angle du café

Partir de la question : « Que fait l'enfant avec l'écran ? »

Les parents peuvent distinguer différents usages : regarder, écouter, communiquer, expliquer, créer, apprendre ou échanger.

L'objectif est de réfléchir à la place des interactions dans les usages numériques et à la manière dont certaines activités peuvent favoriser les échanges avec les autres.

Questions possibles :

- L'enfant utilise-t-il l'écran seul ou avec quelqu'un ?
- Parle-t-il de ce qu'il regarde ou de ce qu'il fait ?
- Peut-il expliquer ce qu'il vient d'apprendre ?
- Utilise-t-il le numérique pour communiquer ou créer ?
- Quelles activités numériques peuvent être réalisées avec un adulte ou avec un autre enfant ?
- Quels temps de discussion, de lecture ou de jeu sans écran sont également préservés ?

Point de vigilance pour l'animateur

Éviter une opposition simpliste entre « écrans » et « langage ». Certaines situations B@O montrent que les outils numériques peuvent aussi être utilisés pour apprendre, communiquer, aider ou créer. L'objectif est de réfléchir à la fonction de l'usage numérique et à la place des interactions, plutôt que de présenter les écrans comme systématiquement négatifs.

17.5 — Café-bilan : « Depuis B@O, qu'avons-nous essayé ? »

Quelques semaines ou quelques mois après le premier café, une nouvelle rencontre peut être proposée pour revenir sur les expériences des familles.

Situations B@O à reprendre en priorité :

« Quelqu'un fait tout pour que Chaf reste jouer à des jeux vidéo le plus longtemps possible. »

« Bao a rendez-vous avec Lingo. Encore une fois, Lingo est en retard car il passe trop de temps à scroller. »

« Chaf est inquiète car elle n'a pas beaucoup de likes. Elle s'endort tard et surveille ses commentaires. »

« Chaf a fait un post sur un réseau social et plusieurs personnes écrivent des commentaires négatifs. »

« Tu vois un camarade se faire harceler sur internet et tu décides d'en parler à un adulte. »

Angle du café

Passer de la question « Que pourrait-on faire ? » à « Qu'avons-nous réellement essayé ? »

Chaque famille peut choisir une situation et partager, si elle le souhaite :

- ce qu'elle a essayé de mettre en place ;
- ce qui a fonctionné ;
- ce qui a été difficile ;
- la réaction de l'enfant ;
- ce qui a éventuellement changé depuis le premier café.

Une situation B@O peut ensuite être rejouée :

« Aujourd'hui, quelles actions choisiriez-vous ? Dans quel ordre ? Pourquoi ? »

Point de vigilance pour l'animateur

Ce temps ne doit pas devenir une évaluation des pratiques familiales. Une solution qui n'a pas fonctionné peut être aussi intéressante à partager qu'une solution qui a fonctionné. L'objectif est de favoriser les échanges d'expériences et de permettre aux familles d'ajuster progressivement leurs pratiques.

17.6 — Créer de nouvelles situations B@O à partir des expériences des familles

Les échanges des différents cafés peuvent permettre de créer de nouvelles situations proches du quotidien des familles. Les parents peuvent proposer :

- une situation rencontrée à la maison ;

- une situation qu'ils trouvent difficile à gérer ;
- une situation positive qu'ils souhaitent partager ;
- une situation pour laquelle ils hésitent entre plusieurs actions.

Le groupe recherche ensuite les différentes réponses possibles et leur ordre. Les nouvelles situations peuvent être conservées pour être utilisées lors de futurs cafés ou pour enrichir les supports B@O.

Point de vigilance pour l'animateur

Pour que la mécanique du feu fonctionne avec de nouvelles situations, il faudra sûrement aussi créer des cartes actions et veiller à l'équilibre de celles-ci.
Le matériel téléchargeable est disponible sur le site de l'académie de Montpellier :
https://nuage05.apps.education.fr/index.php/s/Ej3d96gxQGFA85J

L'objectif n'est pas de rechercher une utilisation parfaite des écrans, mais d'aider progressivement les familles à reconnaître les situations, à choisir des réponses adaptées et à savoir quand demander de l'aide.