



Conseils pratiques face aux (demandes de) smartphones, réseaux sociaux et sur les écrans

Le sujet de l'utilisation des écrans en général et des smartphones en particulier est devenu une préoccupation majeure des parents

Les rubriques ci-dessous visent à vous apporter quelques conseils pratiques et éléments de réflexion. Ils vous aideront à construire une réponse adaptée à votre situation particulière, à partir aussi de l'expérience et de la pratique d'autres parents, et de ce qui se vit à Albert Le Grand (où le smartphone reste minoritaire au collège) en cohérence avec le projet éducatif d'Albert Le Grand.

1) Objectif 1 : Repousser le passage au smartphone

De la 6^e à la 3^e, nombreux sont enfants les Albertins qui n'ont pas de smartphone. Les collégiens ne sont jamais isolés pour cette raison à Albert Le Grand, ce qui est une de nos forces. L'argument « tout le monde en a un » ne fonctionne pas. Dans notre établissement, en 6^e la majorité des élèves n'a pas de smartphone, et les parents ne regrettent pas ce choix. La communauté éducative vous soutiendra dans ce choix auprès de vos enfants et de leurs camarades, et la communauté des parents sera reconnaissante à ceux qui contribueront à maintenir le phénomène smartphone le plus minoritaire possible !

Notre objectif est d'augmenter ces chiffres, en vous invitant à résister ensemble le plus longtemps possible au smartphone et, si votre enfant doit vraiment avoir un téléphone, à privilégier le « 9 touches ». Il faut avoir en tête qu'il suffit d'un seul smartphone pour que 3 ou 4 enfants en « profitent » à la sortie des cours, lors des trajets, etc.

Les alternatives comme www.thephone.fr « *Le téléphone tactile, sans Internet* » peuvent être envisagés mais nécessite une surveillance car ce sont des smartphones bridés qui peuvent être débridés par les jeunes assez facilement. Par ailleurs, nous rappelons également que les montres connectées sont strictement interdites dans le règlement intérieur pour le primaire et tout le secondaire.

2) Encadrer l'accès au smartphone quand il est donné

Quand les parents autorisent le smartphone à leur enfant, nous les encourageons à prendre un petit forfait et un smartphone basique sans entrer dans la surenchère des smartphones derniers cris.

Nous les exhortons à limiter le temps passé dessus, contrôler ce qui est fait avec, entre autres grâce à un outil de contrôle parental, et mettre en place un couvre-feu numérique la nuit, sachant que rien ne remplace la distanciation physique. Aucun outil de contrôle parental n'est infaillible et rien ne remplace un contrôle visuel régulier. Les outils de contrôle parental sur smartphone sont par exemple Familink sur Android ou les fonctionnalités équivalentes sur Iphone. Pensez à changer le code de sécurité de temps en temps...

Pour limiter l'hyperconnectivité, vous pouvez supprimer le navigateur, les réseaux sociaux et Youtube par exemple du smartphone et contrôler les temps d'écran du smartphone. À ce titre, nous rappelons que Whatsapp est aussi un réseau social, sur lequel il y a maintenant des chaînes auxquelles tout utilisateur peut s'abonner. Vous pouvez faire le choix d'autoriser davantage de choses sur l'ordinateur familial installé dans une pièce commune ou un lieu de passage où le risque d'hyperconnexion est plus faible.

Avant de passer à l'achat d'un smartphone pour un enfant, il faut avoir en tête que les négociations risquent davantage d'être incessantes pour obtenir davantage de droits dessus, et que les retours en arrière sans être impossibles sont très difficiles, conflictuels face à certains enfants qui vivent une cyberdépendance.

Nous rappelons qu'il revient aux parents de surveiller le contenu et accès aux réseaux sociaux de leurs enfants, accès qui nécessite l'accord des parents et engage donc leur responsabilité pénale avant 15 ans. Les réseaux sociaux

peuvent vite encourager des échanges spontanés voire compulsifs, non régulés, souvent vulgaires, parfois violents, et pénalement répréhensibles contre un adulte ou un camarade. Ils constituent aujourd'hui le premier lieu de harcèlement. Pour les parents qui autorisent les réseaux sociaux dont Whatsapp, regardez les propos tenus sur les groupes où votre enfant est (que ce soit sur son smartphone ou le vôtre ou par ordinateur), et n'hésitez surtout pas à exclure votre enfant de ces grands groupes, voire à supprimer les réseaux sociaux à votre enfant, voire à ne lui donner qu'un 9 touches...

Les réseaux sociaux sont largement déconseillés avant 15 ans, ce qui explique la proposition de loi de 2026 interdisant leur accès avant cet âge en France. En décembre 2025, l'Anses a publié un [rapport d'expertise collective](#) stipulant que « l'usage des réseaux sociaux a des effets négatifs sur la santé des adolescents du fait des mécanismes suivants (non exhaustif) :

- via la perturbation directe du sommeil, par ailleurs médiateur de problèmes de santé mentale
- comme vecteur de sédentarité et d'inactivité physique et d'obésité
- en entraînant des troubles de l'image corporelle, au travers de la comparaison sociale ou de l'intériorisation des idéaux corporels, qui sont des facteurs intermédiaires des troubles des conduites alimentaires
- en tant que facteurs contributifs de troubles anxiodépressifs, d'automutilation et d'idées suicidaires
- comme vecteur d'exposition aux comportements à risque : défis, consommation d'alcool, tabac, cannabis, etc.
- en créant des conditions d'exposition aux cyberviolences et au cyberharcèlement.

Tout ceci encourage une interdiction totale des réseaux sociaux aux jeunes de moins de 15 ans, un accompagnement des plus grands pour un usage raisonné et raisonnable, et un travail des parents eux-mêmes pour limiter et encadrer leur propre consommation des réseaux pour que cela n'empiète pas sur la vie de couple et de famille.

De manière générale, nous conseillons fortement aux parents de ne pas laisser de libre accès à Internet à leur enfant seul dans leur chambre, que ce

soit sur un ordinateur ou sur un téléphone portable, et à privilégier une pièce où il y a du passage et un contrôle visuel des adultes.

Il est conseillé de mettre en place des règles adaptées aux âges de chacun et une charte familiale sur l'usage des écrans en famille et de préserver des temps de déconnexion familiale.

Des modèles de chartes se trouvent facilement sur internet.

3) Encadrer l'accès à internet et des ordinateurs

Il est important de former nos jeunes à l'utilisation d'internet et les prévenir de ses dangers.

De nombreuses possibilités techniques existent et ne sont jamais infaillibles.

Il est toujours important d'expliquer aux enfants les raisons de ce contrôle, qui doit être compris comme une aide pour grandir dans une utilisation maîtrisée et non pas subie des écrans. Il faut leur faire comprendre que malgré ce qu'on essaye de mettre en place s'ils ont un doute, s'ils sont mal à l'aise avec ce qu'ils ont vu ou que d'autres leur ont fait voir, ils peuvent nous en parler, et ce même s'ils ont transgressé une règle pour le faire.

Sur les écrans de façon générale, le paramétrage des fonctions SafeSearch de nombreux outils sur internet (Google, YouTube, ...) est un préalable, même si elle peut être désactivée.

Peu d'outils permettent une installation globale et efficace sur l'ensemble des écrans de la famille (moins nécessaire sur smartphone si vous avez déjà mis en place la solution des Iphone ou Famililink pour Android) :

- [Qustodio](#)
- [Kaspersky](#)

Sous linux, vous pouvez utiliser CTparental (gratuit).

Des outils pour vous aider :

Formations et ateliers

- Ateliers smartphoneshow avec Famyliia Talence :
<https://www.familya-bordeaux.fr/>

- Le replay de la conférence de Bruno Humbeeck organisée par l'Apel Gironde « La déconnexion en douceur et en famille » : https://www.youtube.com/watch?v=R4ddBfX5Y_o
- Catalogue de formations pour les jeunes sur ces différents sujets regroupés par l'AFC : <https://www.afc33.org/estime-de-soi-amour-et-vie/>

Documents :

- Document officiel sur les cyberviolences : <https://www.education.gouv.fr/sites/default/files/document/Prendre%20en%20charge%20les%20cyber%20violences-311076.pdf>
- Document d'expertise de l'ANSES : <https://www.anses.fr/system/files/AP2019-SA-0152-RA.pdf>

Sites internet :

- <https://www.apel.fr/faire-grandir/education/le-numerique-et-les-ecrans-en-famille>
- <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>
- <https://www.education.gouv.fr/bien-grandir-avec-les-ecrans-des-reperes-pour-chaque-age-451121>
- <https://eduscol.education.fr/3481/ressources-pour-des-usages-responsables-sur-internet>