

« La qualité du dialogue dans les familles est un facteur clé de la prévention »

Entretien avec Olivier Andrieu-Gérard, coordonnateur du pôle Médias – Usages numériques, Union nationale des associations familiales (Unaf).

L'ESSENTIEL

► L'utilisation des outils numériques, omniprésents dans les foyers, représente un défi au quotidien pour les parents. C'est d'ailleurs la première difficulté éducative à leurs yeux, selon le *Baromètre des familles 2026* de l'Union nationale des associations familiales (Unaf). L'Unaf propose un accompagnement pour leur venir en aide, via des interventions de terrain et des ressources mises en ligne. Le but est d'intégrer le numérique comme un élément à part entière de la parentalité afin de favoriser des pratiques équilibrées, favorables au développement des enfants et à leur santé globale.

La Santé en action : **Comment voyez-vous les usages numériques en famille ?**

Olivier Andrieu-Gérard : Les outils numériques sont omniprésents au sein des familles : ils participent aux loisirs, aux apprentissages, à l'accès à l'information, aux relations sociales et même aux liens entre les membres de la famille. Les parents rencontrés ont pour la plupart conscience de leur rôle dans l'accompagnement des usages numériques de leurs enfants. Ils sont souvent volontaires, actifs et soucieux de bien faire. Cependant, la gestion

des écrans au quotidien n'est pas simple. Selon le *Baromètre des familles* de l'Union nationale des associations familiales (Unaf) [1], publié en mai 2026, ce serait même la première difficulté éducative pour 49 % des parents interrogés, bien devant les relations avec les autres enfants, les questions d'autorité et les questions d'argent. D'après l'Observatoire des familles Unaf-OpinionWay *Être parent aujourd'hui*, publié en 2024 [2], les parents se disent fatigués des conflits familiaux engendrés par cette gestion des écrans. Sur le terrain, nous les entendons dire qu'ils sont déboussolés et perdus dans la jungle des discours et des messages flous ou anxiogènes. Eux-mêmes disent aussi peiner trop souvent à s'extraire de leurs propres écrans. Nous observons également des différences sociales et culturelles très marquées dans la capacité des parents à accompagner leurs enfants et à leur proposer des activités alternatives. Même s'ils n'hésitent pas à mobiliser leurs relations (familles, amis, etc.) pour se faire aider, ils restent en demande de soutien pour les soulager.

S. A. : Que proposez-vous pour aider les parents ?

O. A.-G. : Notre accompagnement poursuit trois objectifs : redonner confiance aux parents dans leur rôle éducatif ; leur transmettre des

repères et des messages clairs, cohérents et réalistes, en évitant de focaliser uniquement sur les risques et les interdictions ; promouvoir une approche éducative fondée sur le dialogue, la présence, la vigilance et l'exemplarité. Il s'agit d'aider les parents à mettre en place un cadre éducatif pour toute la famille, permettant un usage progressif et sécurisé des écrans qui puisse répondre aux besoins de l'enfant et qui soit respectueux de ses droits. Cela s'inscrit dans notre démarche de soutien global à la parentalité. Nous accompagnons ainsi les familles à fixer des règles portant sur les temps, les lieux et les moments d'usage des écrans ; sur les postures d'usage (p. ex. : la distance de l'écran) ; sur les types de contenus accessibles. Cela consiste aussi à assurer un équilibre dans les activités de l'enfant, en évitant bien sûr l'hyperconnexion. L'exemplarité parentale joue évidemment un rôle majeur. Nous travaillons aussi sur les pratiques numériques des adultes, parce qu'elles influencent directement celles des enfants : un décalage entre discours et comportements fragilise la portée des messages éducatifs. Nous proposons un dispositif de soutien à la parentalité numérique, d'abord sur le terrain où plus de 60 unions départementales¹ proposent des actions concrètes, comme des groupes de paroles ou des ateliers

FAMINUM : UN OUTIL POUR UNE VIE NUMÉRIQUE APAISÉE EN FAMILLE

Beaucoup de parents se sentent seuls face aux écrans. S'ils savent qu'il faudrait poser des règles, ils ne savent pas par où commencer, ni comment en parler avec leurs enfants sans que la conversation tourne au conflit. Internet Sans Crainte¹, programme national de sensibilisation au numérique, a développé Faminum, une plateforme gratuite qui propose aux parents une expérience guidée et personnalisable en six étapes, pour construire leur propre charte numérique familiale². L'outil n'impose pas un modèle unique : chaque famille avance selon son profil, ses priorités, l'âge de ses enfants. Conçue à partir des sciences comportementales, la plateforme s'appuie sur les connaissances relatives aux usages numériques en

famille et aux freins qui rendent difficile un meilleur usage des écrans : ancrage dans les habitudes, pression de l'environnement social, sentiment des parents de manquer de repères et d'outils pratiques.

Faminum va au-delà d'une simple liste de recommandations, en impliquant l'enfant dans la démarche. Les bonnes pratiques, une soixantaine, classées par thématiques et par âges, couvrent la gestion du temps d'écran, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, le cyberharcèlement ou encore les contenus choquants. Elles sont formulées simplement, et personnalisables pour s'adapter au vocabulaire de chaque famille. La plateforme constitue une ressource concrète pour les professionnels

de santé, de l'éducation ou du travail social à proposer ou à relayer auprès des familles en difficulté face aux écrans. Elle est gratuite, accessible, et pensée pour que chaque parent puisse agir, à son rythme, avec ses enfants. La Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) soutient le programme depuis 2021.

Axelle Desaint, directrice d'Internet Sans Crainte.

1. Internet Sans Crainte, programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles, est opéré par TRALALERE, entreprise de l'économie sociale et solidaire (ESS).

2. En ligne : <https://www.faminum.com>

Les écrans et toi... Comment ça va ?



parents-enfants. Ensuite, de nombreuses ressources sont mises à disposition des familles sur le site mon-enfant-et-les-ecrans.fr². Nous animons le site PédagoJeux³ qui aide parents et professionnels à pratiquer sereinement des jeux vidéo dans les familles.

S. A. : **Le dialogue parent-enfant sur les usages numériques est-il important ?**

O. A.-G. : L'attention des parents portée à leurs enfants et la qualité du dialogue au sein de la famille apparaissent être des facteurs clés de prévention et la meilleure garantie de protection des enfants. Nos études [3] montrent que la discussion au sein des familles sur les usages numériques est insuffisante. Ces échanges permettent pourtant de mieux connaître les usages réels, d'identifier les difficultés (cyberharcèlement, exposition à des contenus choquants, dépendance), de saisir les motivations et les bénéfices pour l'enfant et de favoriser la prise de recul et l'esprit critique. Ils contribuent également à renforcer le lien parent-enfant, condition essentielle d'un accompagnement efficace. À contre-courant des messages alarmistes, nos actions mettent les parents en situation de connaître, reconnaître et savoir valoriser les réussites, les usages numériques positifs, créatifs ou éducatifs de leurs enfants. À travers des soirées jeux ou encore des ateliers parents-enfants, les parents découvrent comment

valoriser les compétences de leurs enfants. En établissant un climat plus serein, cela facilite les échanges au sein de la famille et des pratiques plus raisonnées. Ces moments partagés permettent aussi d'aborder hors de toute tension des sujets essentiels tels que la protection des données personnelles, la fiabilité de l'information ou encore le respect d'autrui en ligne. Ils participent à la construction d'une véritable littératie numérique, entendue comme la capacité à comprendre, analyser et utiliser les outils numériques de façon responsable. Enfin, nous pensons qu'accompagner les enfants dans des usages numériques ne consiste pas à opposer écrans et éducation, mais à intégrer le numérique comme un élément à part entière de la parentalité afin de favoriser des pratiques équilibrées, favorables au développement des enfants et à leur santé globale.

S. A. : **Quel est l'objectif du label P@rents, parlons numérique ?**

O. A.-G. : La sensibilisation des familles aux usages numériques est aujourd'hui l'affaire de nombreux intervenants de proximité : professionnels du soutien à la parentalité, de l'éducation, de la santé, de la culture, du social. Tous ont un rôle déterminant à jouer dans cette dynamique tant dans le cadre d'actions spécifiques qu'au quotidien lors de rencontres avec les parents, les jeunes et les

familles. Le label P@rents, parlons numérique, piloté par l'Unaf, la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) et la Caisse nationale d'allocation familiale (Cnaf) – et porté par les pouvoirs publics – vise à renforcer la cohérence des initiatives de sensibilisation et d'accompagnement des familles. Les professionnels en contact avec les parents, dans le cadre d'actions labellisées⁴, partagent des principes communs : prise en compte des difficultés, situations de vie, diversité des familles afin de s'adresser à tous ; interventions adaptées à leurs besoins dans une approche positive, rassurante et sans jugement ; transmission aux familles de messages clés fondés par des données objectives. ■

Propos recueillis par Nathalie Quérue, rédactrice en chef.

1. En ligne : Soutien à la parentalité numérique | Unaf
2. En ligne : mon-enfant-et-les-ecrans.fr – Mon enfant et les écrans vous aide à trouver un équilibre familial autour des usages des écrans
3. En ligne : PédagoJeux – Accueil
4. Le dispositif passe notamment par les appels à projet parentalité de la Caisse d'allocation familiale. En ligne : <https://www.info.gouv.fr/actualite/p-rents-parlons-numerique-un-label-sur-la-parentalite-numerique>



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0. qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] *Baromètre des familles 2026*. Unaf : 8 p. En ligne : Baromètre des familles 2026.
- [2] Observatoire des familles du réseau Unaf-Udaf-Uraf. *Être parent aujourd'hui. Sens, forces, inspirations et besoins*. Unaf-OpinionWay 2024 : 8 p. En ligne : <https://www.unaf.fr/app/uploads/sites/3/2025/03/unaf-observatoire-des-familles-2024-etre-parent-aujourd'hui-sens-forces-inspirations-et-besoins.pdf>
- [3] Ipsos. *Parents, Enfants et Numérique*. [Étude] Observatoire de la parentalité et de l'éducation au numérique, Unaf, Ipsos, 2025. En ligne : www.unaf.fr/app/uploads/sites/3/2022/02/etude-openuna-fipsos-lv.pdf