

Un atelier d'exploration collaboratif pour améliorer notre usage du smartphone dans notre quotidien.

LE SMARTPHONE SHOW®

Se parler pour mieux vivre avec nos écrans.



**smartphone
show®**

par Familles & Numérique

AUX ORIGINES DE L'ATELIER

Jean Pouly, expert en anthropologie du numérique depuis 30 ans, crée en mai 2023 le Smartphone Show® : un atelier collaboratif innovant conçu pour réunir parents et enfants et renouer un dialogue serein et constructif.

En 2024, il devient Délégué Général de l'association Familles & numérique (loi 1901) qui déploie l'atelier, sensibilise et accompagne les familles face aux mutations profondes du numérique dans leur quotidien.

NOTRE POSITIONNEMENT



TECHNOCRITIQUE

Ni pro-technologie ni anti-technologie :

nous adoptons une posture de réflexion sur les impacts réels (bénéfices ou limites) du numérique.

TROIS OBJECTIFS



CONSCIENTISER

Lutter efficacement contre les effets délétères de la surexposition aux écrans et de l'usage incontrôlé des IA génératives.

SE RELIER

Instaurer, nourrir ou reprendre un dialogue apaisé sur l'utilisation du smartphone et des écrans



S'ENGAGER

Aboutir à des petits pas réalistes et tenables au quotidien pour amorcer un changement durable.



AU COEUR DE L'EXPÉRIENCE

1

Exploration des super-pouvoirs

- Découvrir ce que les écrans apportent de positif dans nos vies.
- Identifier leurs limites, leurs pièges et leurs dangers.



2

Identifier ses poisons & antidotes

- Repérer les situations où l'usage devient excessif ou empiète sur notre liberté.
- Trouver en écho les « antidotes » pour reprendre le contrôle.



3

Choisir son engagement atteignable

- Identifier des actions concrètes et réalistes à appliquer immédiatement au quotidien.



À QUI S'ADRESSE L'ATELIER ?

Deux publics, une démarche commune

Pour les parents

Face aux **peurs** et aux **conflits**, les parents adoptent souvent une posture défensive de "parent-protecteur". Grâce à un **dialogue bienveillant** fondé sur la maïeutique, nous les aidons à sortir du jugement pour **devenir des parents-éducateurs**, capables de rejoindre leurs ados dans leurs besoins.

Pour les jeunes

Souvent sur la **réserve** face à des interdictions perçues comme injustes, les ados **découvrent que les pièges du smartphone touchent aussi leurs parents**. Constat **l'engagement** de leurs parents à changer devient leur meilleur **levier pour transformer leurs propres usages**.

MODALITÉS PRATIQUES



Public : de 6 à 8 binômes
Parents / enfants de 11 à 17 ans



Durée : environ 2h



Format : en présentiel



Matériel pédagogique utilisé : posters, jeux de cartes

Contact & informations



bonjour@familles-et-numerique.org



<https://familles-et-numerique.org/>

