

L@ Lettre de l'Udaf 62



Les adolescents
passent 4h11 par
jour devant les
écrans

P.2



Banque images ©Canva

AU SOMMAIRE DE CE NUMÉRO

LE DOSSIER

Les adolescents face
aux écrans...
page 2

La CAF 62 et ses
initiatives
page 3

Les actions en
alternative aux écrans
page 4

Parlons Unaf
page 5

Portrait de bénévole
page 6



Dans ce numéro d'automne de la lettre de l'Udaf du Pas-de-Calais, il est principalement question des écrans. Chez les enfants, l'acquisition d'un smartphone se fait en moyenne vers l'âge de 11 ans et 3 mois d'après l'observatoire OPEN.

On doit se rendre compte des dangers pour les enfants et pour les adolescents : addiction au numérique, difficultés dans l'exercice de la parentalité, concurrence vis-à-vis de l'école, pédocriminalité, cyberharcèlement, ...

Comment prendre en compte ces dangers ? Sommes-nous assez vigilants ? Pourquoi notre enfant s'isole-t-il ? Comment pointer les prédateurs du net ? Montrons nous suffisamment l'exemple ?

Passe-t-il des nuits de bonne qualité ? N'y-a-t-il pas un manque d'activité physique ?

Rejetons tout angélisme : nous avons face à nous des écrans qui ne s'en laissent pas compter. Est-ce une raison pour n'avoir aucune réaction ?

Ce serait une erreur de croire que ce qui se passe sur les réseaux sociaux est "ailleurs" car cet ailleurs, nous y sommes aussi.

Nous présentons ici quelques retours d'expérience de nombreuses institutions et associations qui ont déjà pris en compte cette problématique. Vous pouvez réagir et nous communiquer en retour les expériences que vous avez menées.

FRANCIS HENNEBELLE,
Président de l'Udaf

Les adolescents face aux écrans Une génération connectée, mais à quel prix ?

Aujourd'hui, les écrans occupent une place centrale dans la vie des adolescents. Smartphones, tablettes, ordinateurs et télévisions font partie intégrante de leur quotidien. Selon une étude récente de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies de 2024, les jeunes de 13 à 18 ans passent entre 4 et 8 heures par jour devant un écran, hors temps scolaire. Si cette hyperconnexion peut favoriser l'accès à l'information, à la communication et à la créativité, elle soulève aussi de nombreuses inquiétudes.

Les réseaux sociaux, en particulier, jouent un rôle majeur dans la construction de l'identité chez les adolescents. Instagram, TikTok ou Snapchat permettent de s'exprimer, de se socialiser et de suivre les tendances. Cependant, cette exposition constante aux regards des autres peut également générer de l'anxiété, une baisse de l'estime de soi, voire des troubles dépressifs. La recherche de validation à travers les "likes" ou les commentaires peut devenir une véritable pression psychologique.

Par ailleurs, les écrans ont un impact non négligeable sur la santé physique et mentale. Le temps passé sur les appareils numériques empiète souvent sur le sommeil, l'activité physique et les interactions sociales réelles. Selon une étude du réseau Morphée, 52 % des collégiens déclarent se coucher tard à cause de leur téléphone. De plus, l'usage excessif des écrans peut entraîner une forme de dépendance, avec des difficultés à se concentrer ou à se détacher des notifications. Face à cette situation, un équilibre est à trouver. L'objectif n'est pas d'interdire les écrans, mais d'apprendre à les utiliser de manière raisonnée. Les parents, les éducateurs et les institutions ont un rôle essentiel à jouer pour accompagner les jeunes dans cette transition numérique, en favorisant des usages sains, critiques et responsables.

L'Udaf 62 et ses associations familiales y sont très sensibles et s'engagent à accompagner les familles vers un usage équilibré et éclairé du numérique.

Léo, 14 ans, passe ses soirées sur TikTok. Il dit « ne pas voir le temps passer »... mais ses devoirs attendent, et son sommeil en souffre. Quand il oublie son téléphone au collège, il avoue : « je suis stressé, j'ai l'impression de manquer quelque chose ».

À l'inverse, Emma, 15 ans, a supprimé ses applis pendant les examens. Elle raconte : « J'ai retrouvé du temps pour dessiner et j'étais moins fatiguée ». Elle envisage maintenant de garder son téléphone en mode avion les soirs de semaine.



« Quand j'éteins mon téléphone, j'ai l'impression de respirer. Mais j'ai du mal à le faire tout seul. »

Julien, 16 ans

« Je parle plus à mes amies en ligne qu'en vrai... mais parfois, je me sens seule quand même. »

Sarah, 13 ans

Un engagement pour le bien-être numérique et mental des jeunes

Dans le Pas-de-Calais, la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) intensifie ses actions pour accompagner les jeunes et leurs parents face aux défis du numérique et du mal-être psychologique. Consciente des enjeux liés à l'usage excessif des écrans et à la santé mentale des adolescents, la CAF soutient des dispositifs concrets à l'échelle locale. Un engagement à 360°, reposant sur une série de réponses concrètes et coordonnées qui place la santé mentale et la relation au numérique au cœur des priorités éducatives et sociales du territoire.

Les initiatives de la CAF dans le Pas-de-Calais

● Les promeneurs du net



Depuis 2017, la CAF du Pas-de-Calais pilote un réseau local de Promeneurs du Net. Ce dispositif mobilise une trentaine de professionnels – animateurs jeunesse, éducateurs spécialisés, etc. – qui interagissent avec les jeunes sur les réseaux sociaux. Leur mission : être à l'écoute, conseiller, informer et prévenir, tout en établissant une relation de confiance dans l'univers numérique. Ce réseau est mis en œuvre en partenariat avec le Conseil départemental, l'Éducation Nationale, le Centre Régional Information Jeunesse et les centres sociaux.

[Visitez le site Internet](#)

● Les Points d'Accueil Écoute Jeunes (PAEJ)

Le PAEJ est un service gratuit, confidentiel et sans condition, destiné aux jeunes de 12 à 25 ans ainsi qu'à leur entourage (parents, proches, professionnels).

Il vise à :

- offrir une écoute attentive et bienveillante ;
- proposer un accompagnement personnalisé ;
- orienter vers des ressources adaptées (santé, formation, insertion, etc.) ;
- prévenir les situations de rupture (familiale, scolaire, sociale, etc.) ;
- restaurer ou entretenir le lien social.

[Visitez le site Internet](#)

● Plan départemental de lutte contre la fracture numérique

Depuis fin 2020, la CAF du Pas-de-Calais agit pour aider les familles à mieux maîtriser les outils numériques. Objectif : lutter contre la fracture numérique, soutenir la continuité éducative et encourager la coéducation entre parents et enfants.

Ce plan s'articule autour de deux actions principales :

- La mise à disposition de matériel informatique pour les familles via les partenaires locaux ;
- Un accompagnement technique assuré par le Pôle IRIN 62, un collectif qui réunit l'ARRE, l'Atelier Canopé 62 et la Fédération des centres sociaux du Pas-de-Calais.

Ce travail de fond permet aux familles de mieux comprendre et utiliser les outils numériques au quotidien — que ce soit pour l'école, les démarches en ligne ou la vie de tous les jours.

L'Udaf 62 soutenue par la CAF

À l'échelle du département et en partenariat avec la CAF 62, l'Udaf 62 propose aux familles des séances de **médiation familiale "parents-ados"**. Lorsque des tensions naissent au sein de la famille et que parents et ados ne se comprennent plus, un médiateur familial diplômé d'État peut accompagner les personnes et ainsi les aider à rétablir le dialogue et apaiser les tensions.

CONTACT

03 21 71 21 55

mediationfamiliale@wanadoo.fr

[Prendre rdv en ligne](#)



La CAF 62 soutient également l'Udaf 62 dans le déploiement du dispositif **Lire et faire lire**. Des bénévoles lecteurs de plus de 50 ans proposent des séances de lecture "parents-enfants" permettant de s'évader, de se couper des écrans, de renforcer les liens parent-enfant. Moment de partage et de complicité qui peut renforcer la confiance et la proximité entre les membres de la famille.

CONTACT

03 21 71 21 88

lireetfairelire62@gmail.com



QUELQUES EXEMPLES D'ACTIONS PROPOSÉES EN ALTERNATIVE AUX ÉCRANS POUR SOUTENIR LES FAMILLES

Le défi « 10 jours sans écran » d'Enfance Télé :

Danger est une action de prévention destinée aux enfants, aux familles et aux écoles, pour réduire l'exposition aux écrans. Pendant 10 jours, les enfants participants s'engagent à ne pas utiliser d'écrans de loisirs à la maison.

Chaque soir, ils remplissent un carnet de bord indiquant les activités alternatives qu'ils ont réalisées (lecture, dessin, promenade, jeux de société, ...)

Le collège Jean Rostand d'Auchy-les-Hesdin

participe à une initiative de l'Académie de Lille pour instaurer une véritable **pause numérique** : collecte des téléphones à l'entrée, pas de téléphone en récréation ni à la pause méridienne. Cela favorise une concentration plus durable des élèves.

La **Maison Familiale Rurale (MFR) de Berlencourt-le-Cauroy**, organisme de formation développant l'insertion des jeunes dans leur milieu de vie, joue un rôle important dans la lutte contre la surexposition aux écrans. Elle propose des activités éducatives, sociales et culturelles qui permettent de développer diverses formes d'interaction, d'apprentissage et de loisirs : une pédagogie par l'alternance, des activités de plein air, des activités de sensibilisation aux médias. La structure accompagne les jeunes dans une **réflexion critique sur leur usage du numérique** : ateliers de sensibilisation aux dangers des réseaux sociaux, à la désinformation, ... et promeut une utilisation raisonnée et équilibrée des outils numériques.

L'école maternelle Jean-François Millet de Calais a organisé deux jours d'«**école ouverte**» avec des parents, autour de jeux de construction, jeux anciens, lectures et ateliers manuels encouragés en temps réel. Une initiative qui valorise les interactions «non numériques» et la cohésion familiale.

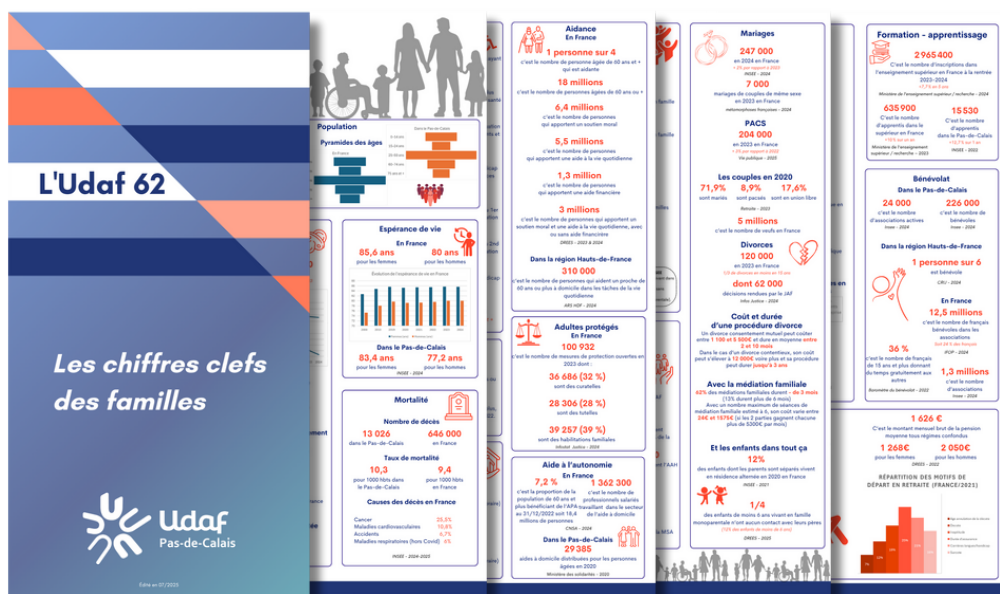
L'**ENVOI** est une association dont l'objectif est de **promouvoir la transformation sociale par l'art** par la mise en œuvre d'actions sur la dynamisation des parcours de jeunes isolés pour l'émancipation des jeunes, leur autonomisation et leur employabilité : Classe départ pour les 17/25 ans, Grand Ec'Art qui agit contre le décrochage scolaire en classe de sixième, à p'Art entière, initiative dédiée à la transformation des trajectoires professionnelles à travers l'art.

Au-delà d'activités classiques en direction de ses adhérents (diététique, cosmétique, poterie, graffes, marché local, événements festifs, voyages pédagogiques, apiculture, ateliers anti gaspi, plantations citoyennes), l'**association AMJP3** propose des **actions d'éducation au jardinage** en direction d'adolescents, en collaboration avec Avenir des cités, dans un jardin partagé : les jeunes sèment, plantent, récoltent le bénéfice de leur travail avec pour objectif d'éviter toute forme d'addiction aux écrans et de créer des moments d'échanges loin des réseaux sociaux.

LES CHIFFRES CLEFS DES FAMILLES

En tant qu'expert des familles, l'Udaf 62 a récemment compilé des données statistiques permettant de mieux cerner les familles du Pas-de-Calais et du territoire national. Ce document synthétique est à la disposition des familles, des associations du réseau et des partenaires, permettant de favoriser la cohérence des actions et services en réponse à des besoins existants.

Plus de détails dans le prochain numéro de la Lettre de l'Udaf 62



PARLONS UNAF

Assemblée générale de l'Unaf 2025 Un 80^e anniversaire placé sous le signe de l'engagement



Les 14 et 15 juin 2025 à Dijon, cet événement a réuni près de 800 participants (représentants des Udaf, Uraf, mouvements familiaux et partenaires) en présence de Madame Catherine Vautrin, ministre déléguée aux Solidarités. Cette édition avait une portée toute particulière puisqu'elle marquait le 80^e anniversaire de l'institution, sous le thème : **Les familles sont une force, nous sommes la force des familles**. Dans son [discours d'ouverture](#), le président Bernard Tranchand a réaffirmé la mission fondamentale de l'Unaf : représenter toutes les familles, sans distinction, et défendre leurs droits à travers des actions concrètes sur le terrain. Les avancées majeures de ces dernières années ont été mises en lumière : la reconnaissance des aidants, la réforme de la protection juridique des majeurs, la création du service public de la petite enfance, la médiation familiale, le déploiement des Points Conseil Budget, et les actions de soutien à la parentalité numérique.

L'Unaf a réitéré trois grandes priorités politiques, adressées au gouvernement :

- Relancer une politique familiale ambitieuse, dans un contexte de forte baisse de la natalité.
- Renforcer le soutien à la parentalité et la protection des enfants, notamment en cas de séparation.
- Mieux accompagner la perte d'autonomie et encadrer le développement du secteur libéral en protection juridique.

L'Unaf appelle à des réformes structurelles, à un engagement renouvelé de l'État, et à la reconnaissance du rôle essentiel du réseau dans les territoires.



Les initiatives de l'Unaf relatives au numérique

PARENTS, PARLONS NUMÉRIQUE

Engagé dans la protection de l'enfance et le soutien à la parentalité, le réseau Unaf Udaf Uraf développe de nombreux services dans le champ de l'enfance et du soutien aux parents et notamment pour [soutenir les parents dans leur parentalité numérique](#).

Les écrans et outils numériques occupent une place importante dans le quotidien des familles, suscitant inquiétudes et questionnements des parents qui ont besoin de soutien pour savoir anticiper les risques, savoir engager la discussion et l'échange avec leurs enfants, savoir éveiller un regard critique sur l'utilisation des outils et réseaux numériques.



MON ENFANT ET LES ÉCRANS

L'Unaf, désignée par l'Etat pour alimenter le site *Je protège mon enfant* et pour piloter le comité d'experts des *campus de la Parentalité*, met également à disposition des familles un ensemble de ressources sur le site www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr.

Derniers sujets traités sur le site : les adolescents et Whatsapp, le parcours Pix, conçu pour les parents afin d'évaluer et certifier leurs compétences numériques, la protection des mineurs et le renforcement du blocage sur certains sites, IA génératives d'images... prudence, comment les réseaux sociaux affectent l'estime de soi, ...

PÉDAGOJEUX

L'Unaf coordonne le dispositif *Pédagojeux* et son réseau d'ambassadeurs. Au total, ce sont 240 structures publiques, des associations ou encore des professionnels qui s'engagent autour du jeu vidéo auprès des parents, familles ou jeunes. Ces ambassadeurs partagent leur expérience et leurs bonnes pratiques et donnent accès à des ressources destinées à prévenir et sensibiliser au jeu responsable. Quelle place pour les jeux vidéo ? Comment accompagner son enfant dans l'usage des jeux, le contrôle parental, la signalétique PEGI, comprendre le jeu vidéo, connaître les jeux qui font débat, comment aborder avec ses enfants des sujets sensibles comme le temps de jeu, les contenus, la santé, ... Ayez le réflexe www.pedagojeux.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelle part de la population française vit en famille ?

Réponse : 78,2 %

“Il n’est jamais trop tard pour s’engager pour une société plus juste, plus solidaire, plus fraternelle !”

Patrick est administrateur et représentant familial à l’Udaf sur le territoire du Boulonnais

A QUAND REMONTENT VOS PREMIERS MANDATS ASSOCIATIFS ?

Mon premier mandat remonte à 2007, année où je suis devenu adhérent et bénévole à l’APEI d’Arras. L’APEI a pour objet de rechercher des solutions pour toute personne ayant un handicap intellectuel et présentant ou non des troubles associés, de polyhandicap ou de troubles envahissants de développement quels que soient son âge et sa condition sociale. Ma première motivation a été de m’investir dans cette association qui m’a fait confiance en me recrutant comme responsable financier à l’âge de 50 ans. La seconde : le fait de côtoyer les enfants de l’IME et les adultes du foyer d’hébergement et de comprendre le rôle essentiel de l’accompagnement des personnes en situation de handicap mental. L’implication de ma compagne, travailleuse sociale dans la protection de l’enfance, m’a également convaincu d’y apporter ma propre contribution.

QU’EST CE QUI VOUS A MOTIVÉ A REJOINDRE LE RESEAU DES REPRÉSENTANTS UDAF ?

L’APEI d’Arras, dont je suis actuellement Vice-Président, est adhérente à l’Udaf. J’ai rejoint l’Udaf en 2021. Seul, sans mandat, rien n’est possible. L’Udaf représentait pour moi un moyen de lutter concrètement contre les inégalités, la précarité et la pauvreté. Mon engagement en tant que bénévole et représentant familial allait de soi. D’autre part, après avoir été famille d’accueil, je souhaitais retrouver des missions d’accompagnement de mineurs défavorisés.



*Patrick,
directeur financier à la retraite,
est administrateur de l’Udaf,
membre de la
commission de contrôle,
Vice-Président du Conseil des
familles du Boulonnais et
suppléant au Conseil
Départemental de la Citoyenneté
et de l’Autonomie.
Patrick est, par ailleurs,
Vice-Président de l’APEI d’Arras,
trésorier de l’association du cheval
Boulonnais et membre du comité
des fêtes de Samer.*

EN QUOI CONSISTENT VOS MANDATS ?

Depuis 2023, je suis représentant au sein du Conseil des familles du Boulonnais. J’y exerce, au côté du représentant du Préfet tuteur, l’autorité parentale à l’égard des pupilles de l’Etat sur le territoire du Boulonnais, soit au total pour une quarantaine d’enfants. Je suis également administrateur à l’Udaf.

QUE VOUS APPORTE L’EXERCICE DE VOTRE MANDAT DE REPRÉSENTANT ?

Tout d’abord, le plaisir de mettre en œuvre mes valeurs les plus chères qui sont l’égalité pour tous, la fraternité et la solidarité.

Et aussi la satisfaction d’être utile, la possibilité de participer concrètement à l’amélioration des conditions de vie des familles. C’est ma façon de participer au développement d’une société plus juste, plus solidaire et plus fraternelle.

COMBIEN DE TEMPS CONSACREZ VOUS A VOTRE MANDAT ?

Je consacre, en moyenne, 4 jours par mois à mes activités en lien avec l’Udaf.

PARTAGEZ NOUS DE BONS SOUVENIRS DANS LE CADRE DE VOS MANDATS...

Le visage des enfants pupilles, leur sourire et leur pouvoir de résilience ainsi que leur joie lorsque nous apportons des réponses positives à leurs demandes constituent les meilleurs souvenirs. Un exemple récent : l’adoption par une famille d’accueil d’une adolescente de 14 ans. Très gratifiant également, la rencontre avec des personnes anonymes, engagées, dévouées et pleines d’empathie pour les personnes et les familles en difficulté.

QUELS ARGUMENTS DÉVELOPPERIEZ-VOUS POUR CONVAINCRE DE FUTURS REPRÉSENTANTS FAMILIAUX ?

N’attendons pas d’être retraité pour agir ! Agissons maintenant pour protéger et aider nos familles dans leur quotidien. L’Udaf est le porte parole officiel des familles auprès des pouvoirs publics. Elle fait partie d’un grand et puissant réseau national. Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !