

Les ÉCRANS et MOI

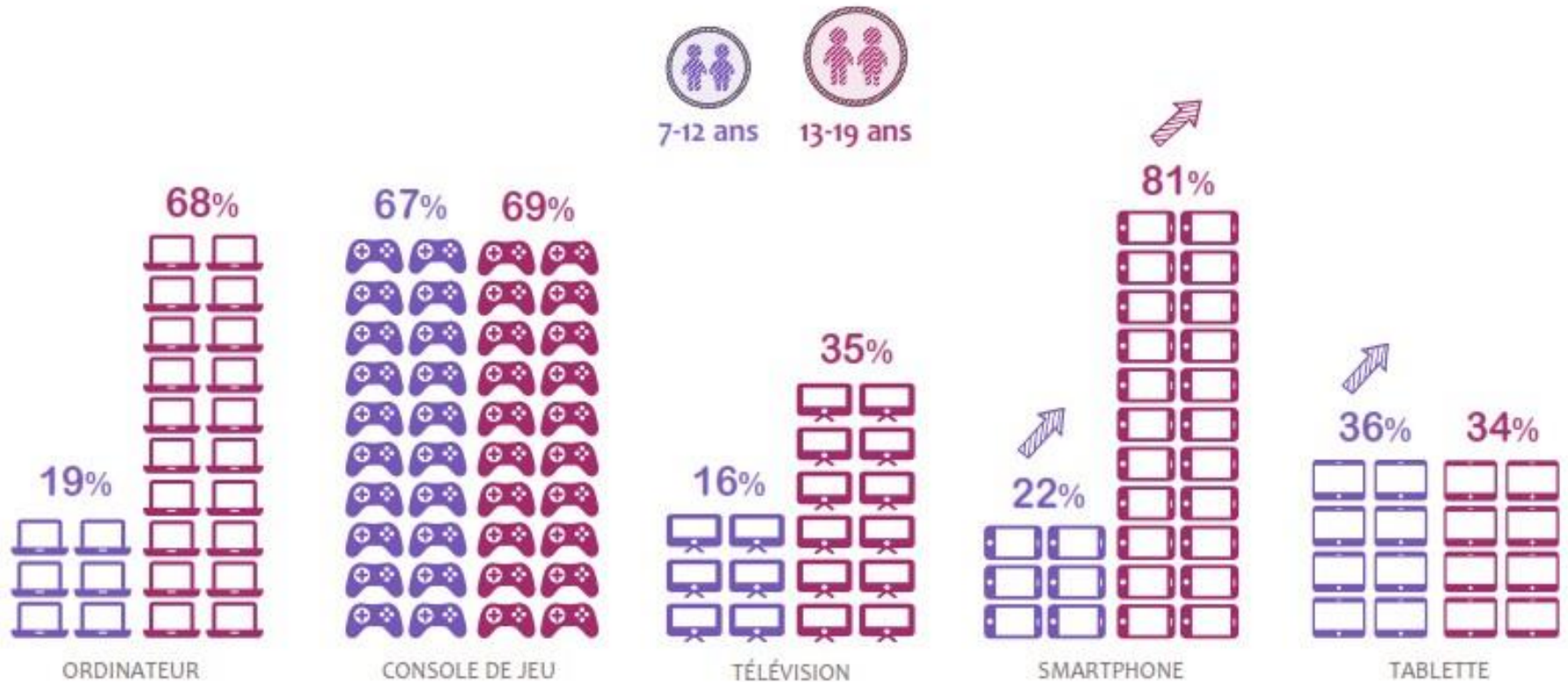


Sylvain QUINART

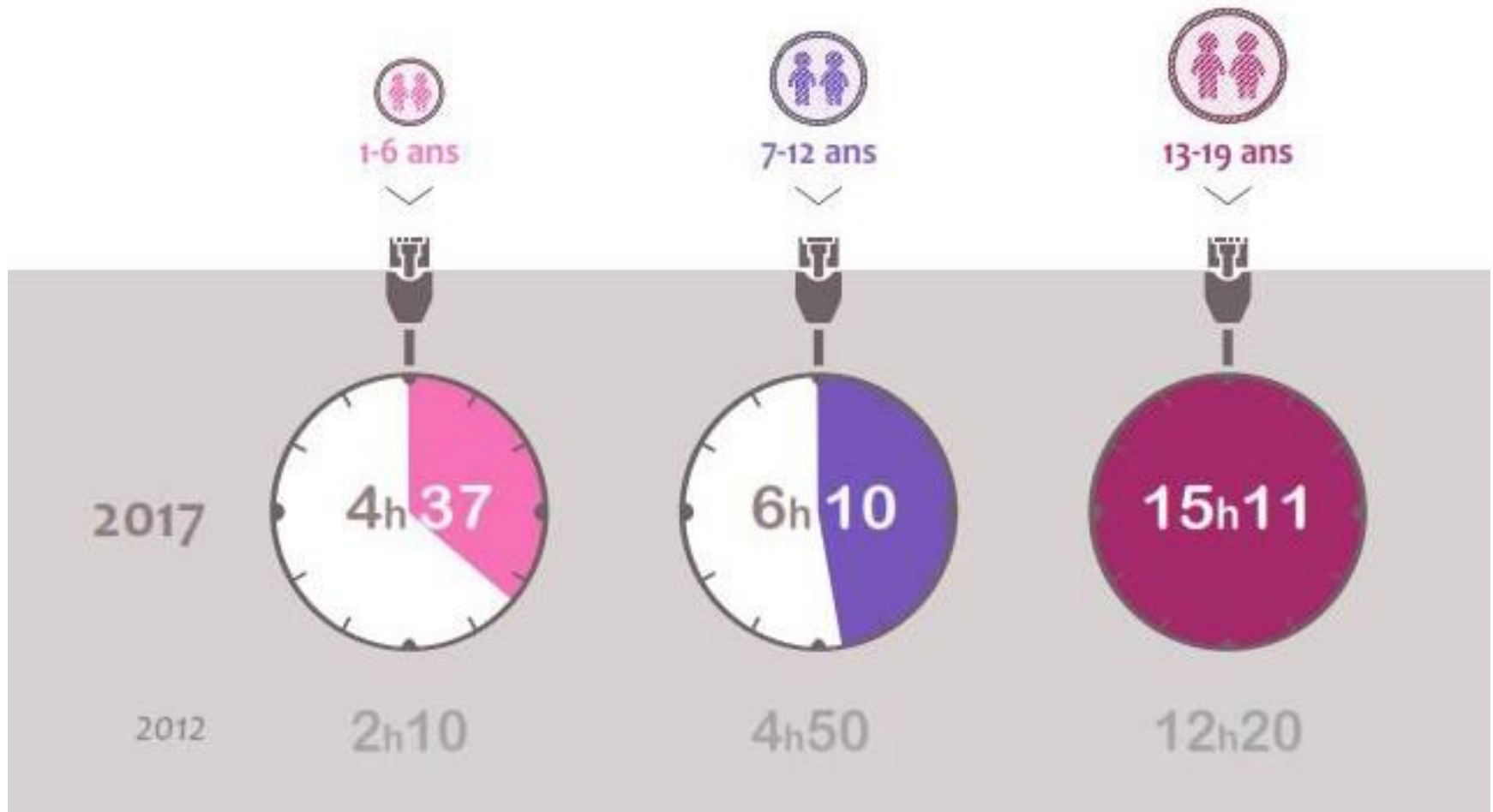
pour le groupe de travail Activité Physique CN-RéPPPOP/APOP

La maison des écrans

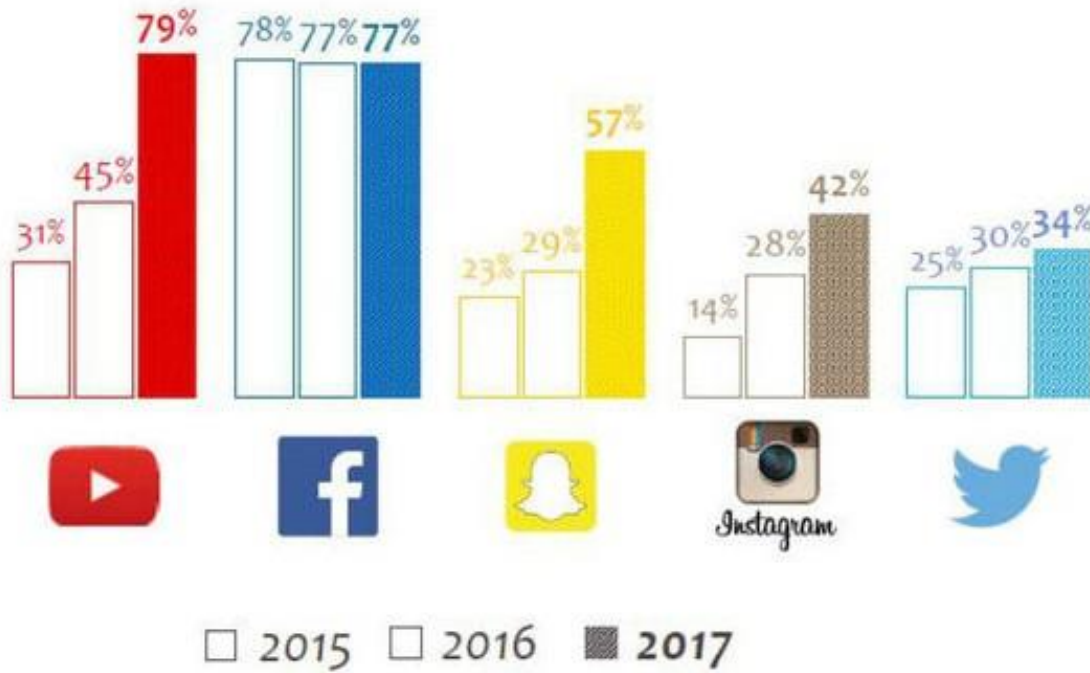
Équipement personnel



Temps moyen par semaine sur internet



Inscription sur les réseaux sociaux et les messageries



13-19 ans



➔ 2019

Snapchat 83% des 11-14 ans **92 %** 15-18 ans

You Tube 73% des 11-14 ans **81%** 15-18 ans

INTERNET : LES RELATIONS PARENTS/ENFANTS



**61% des 11-18 ans décident de leurs périodes
et de la durée de connexion**

INTERNET : LES RELATIONS PARENTS/ENFANTS



16% des 11-18 ans n'ont pas parlé de tous leurs comptes ou profils à leurs parents

INTERNET : LES RELATIONS PARENTS/ENFANTS



64% des 11-18 ans ont un appareil numérique en permanence avec eux

35% d'entre eux se réveillent pour le consulter

FLUX VIDÉO

Multi-écrans et
continuité d'usages

EQUIPEMENTS PERSONNELS PRÉCOCES

Lycée – collège
primaire – maternelle ?



GÉNÉRATIONS NUMÉRIQUES

Un cycle s'accélère

IMPACT SUR LEUR SANTÉ

Développement cognitif, moteur...

PARENT ÊTRE NUMÉRIQUEMENT RESPONSABLE ?

52 % des parents se déclarent
« être accro » à leurs smartphones



Sondage : La digitalisation de la vie famille - 2018



50% des parents avouent se laisser distraire par leur portable durant leurs échanges avec leur enfant

36% le consultent pendant les repas

45% des enfants trouvent que leurs parents consultent trop leur téléphone,

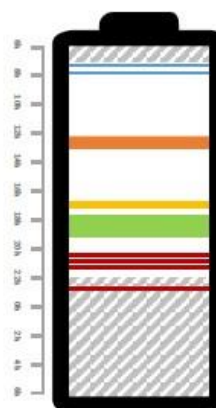
27% rêvent même de leur confisquer

Sondage : AVG Technologies 2013

	Smartphone tablette	Télévision	Ordinateur	Console	
Indique le nombre d'écrans présents à la maison ?					
Quels types d'écran tu utilises régulièrement ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Que fais-tu sur les écrans que tu utilises régulièrement ?					
Quels jeux vidéo sur tablette ?					
Quels jeux vidéo sur console de jeux ?					
Quels réseaux sociaux ?					
Quels programmes TV ?					
Où les utilises-tu ?	dans le salon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	dans la chambre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	dans la rue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	à table	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	à l'école	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	dans les transports	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avec qui ?	seul(e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	en famille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	avec des amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	en réseau avec des amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	en réseau avec d'autres personnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entoure le chiffre représentant l'importance que tu accordes à chaque type d'écran <i>0 = tu peux t'en passer sans problème 5 = c'est indispensable dans ta vie</i>	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	

L'utilisation des écrans vide ta batterie !

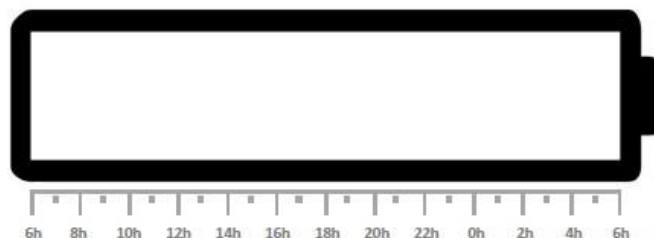
Fais des traits verticaux chaque fois que tu as utilisé un écran dans la journée : Smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeux... traits plus ou moins épais en fonction du temps passé devant les écrans



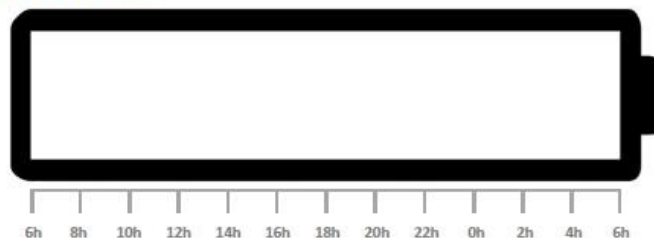
Exemple, lundi dernier j'ai ...

- ♦ consulté 2x mon fil d'actualité le matin
- ♦ regardé des vidéos sur mon smartphone avec mes copains pendant la pause de midi
- ♦ joué quelques minutes sur la tablette en rentrant du collège
- ♦ regardé la TV jusqu'au repas du soir
- ♦ échangé par SMS avec mes amis dans la soirée ... Un peu tard je crois
- ♦ dormi de 22h à 7h

Un jour d'école en semaine



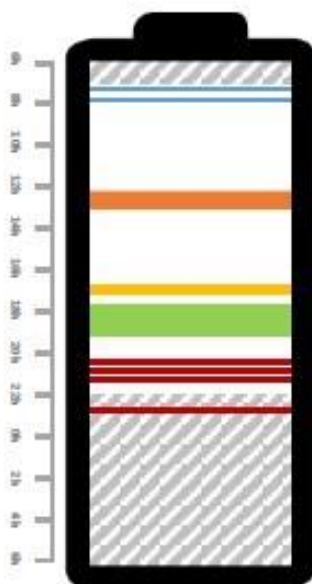
Un jour de week-end



		Smartphone tablette	Télévision	Ordinateur	Console
Indique le nombre d'écrans présents à la maison ?					
Quels types d'écran tu utilises régulièrement ?		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que fais-tu sur les écrans que tu utilises régulièrement ?					
Quels jeux vidéo sur tablette ? sur console de jeux ?					
Quels réseaux sociaux ?					
Quels programmes TV ?					
Où les utilises-tu ?	<i>dans le salon</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>dans la chambre</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>dans la rue</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>à table</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>à l'école</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>dans les transports</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avec qui ?	<i>seul(e)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>en famille</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>avec des amis</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>en réseau avec des amis</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>en réseau avec d'autres personnes</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entoure le chiffre représentant l'importance que tu accordes à chaque type d'écran					
<i>0 = tu peux t'en passer sans problème 5 = c'est indispensable dans ta vie</i>		↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0

L'utilisation des écrans vide ta batterie !

Fais des traits verticaux chaque fois que tu as utilisé un écran dans la journée : Smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeux... traits plus ou moins épais en fonction du temps passé devant les écrans



Exemple, lundi dernier j'ai ...

- ◆ *consulté 2x mon fil d'actualité le matin*
- ◆ *regardé des vidéos sur mon smartphone avec mes copains pendant la pause de midi*
- ◆ *joué quelques minutes sur la tablette en rentrant du collège*
- ◆ *regardé la TV jusqu'au repas du soir*
- ◆ *échangé par SMS avec mes amis dans la soirée Un peu tard je crois*
- ◆ *dormi de 22h à 7h*

Un jour d'école en semaine

Un jour de week-end



1^{ère} partie - Entretien avec l'ENFANT

1- En vous appuyant sur les éléments préalablement renseignés par le jeune dans le tableau, il peut être intéressant d'approfondir le sens que peut revêtir pour lui l'utilisation des écrans (essentiellement pour le type d'écran qu'il utilise le plus).

Exemple : se détresser, se sentir compétent, communiquer, réponse à l'ennui, unique moment d'apaisement...

Quelques exemples
de questions :

« Qu'est-ce qui est agréable pour toi dans ce moment ? »
« Qu'est-ce que tu aimes le plus lorsque tu joues à ce jeu vidéo ? »
« Qu'est-ce que ce réseau social t'apporte ? »

2- Pour aider le jeune à analyser sa fréquence d'utilisation et le temps passé devant les écrans, vous pouvez l'assister pour compléter les batteries - jour école/ week-end.

« La zone de telle à telle heure correspond à un moment où tu as regardé la TV ? » « C'est bien cela ? » « Tu utilisais ton téléphone en même temps ? » « Peux-tu m'en dire un peu plus ? » « Globalement que penses-tu de ta consommation d'écran cumulée sur une journée ? »

2^{ème} partie - Entretien avec les PARENTS et l'ENFANT

3- Que pensez-vous de la consommation d'écrans de votre enfant ?

Y-a-t-il des règles ? temps d'utilisation ? utilisation de multiples écrans en même temps ? usage du portable la nuit ? à table ? Wifi allumé tout le temps ? la télévision est-elle allumée en permanence ?

4- Que pensez-vous des contenus visionnés par votre enfant ?

Adaptés à l'âge ? qui choisit le contenu ? si enfant seul à la maison, avez-vous connaissance de ce qu'il fait ?

Échange autour de la connaissance des logos CSA/PEGI, des dangers liés à l'utilisation d'internet sans notion de jugement

5- Comment sont utilisés les écrans par les autres membres de la famille ?

Utilisation des parents eux-mêmes ? Consommation de la fratrie ? Utilisation des amis ?

Selon vous, qu'est ce qui influence la façon dont votre enfant utilise les écrans ?

PARENTS

Questions de synthèse

ENFANT

6- Comment vivez-vous la consommation d'écran de votre enfant ?

Existe-t-il des conflits à la maison autour des écrans ?

6'- Quelles conséquences ces écrans ont sur ta vie ?

7- Comment pourriez-vous aider votre enfant à mieux gérer ses temps d'écran ?

7'- Quelles solutions pourrais-tu envisager pour améliorer la situation ?



Vous pouvez l'aider à changer
ses habitudes autour des
écrans

Vos enfants, les écrans et vous ?



Comment
engager la
discussion de
manière positive
pour le bien de chacun

Écrans seul

L'exposition aux contenus inappropriés peut provoquer chez les enfants des troubles qui ne sont pas toujours visibles : cauchemars, angoisses, difficultés à s'endormir...

ISABELLE - maman de Nolann 7 ans

« Mon enfant ne voulait pas aller dormir car il faisait beaucoup de cauchemars »



« Montre moi et explique moi à quoi tu joues »



Comment trouvez-vous le sommeil de votre enfant ?



Les normes CSA www.csa.fr et PEGI pegi.info/fr peuvent m'aider à me repérer

Suis-je attentif aux contenus des jeux et des écrans qu'il utilise ?



Les écrans nous rendent sédentaires

Le temps passé devant les écrans a un impact à long terme sur la santé de mon enfant. L'excès de poids en est l'un des principaux marqueurs. Il provoque également des retards de développement : langage, motricité, socialisation.

ELIAS - papa de Bassem 11ans, Hady 8 ans, Yara 7 ans et Issam 2^{1/2} ans

« Lorsque j'allume la TV tout devient plus calme à la maison, mais finalement je me rends compte qu'avec tous ces écrans, ils ne veulent plus bouger lorsque j'ai du temps à leur consacrer »



Est-ce que c'est rassurant de savoir que mes enfants sont devant les écrans plutôt qu'à l'extérieur ?



Je prévois des temps en famille consacrés à des activités physiques durant la semaine, cela permet d'instaurer des habitudes qui les éloignent des écrans

« Qu'est ce que tu as envie de faire comme activités ou sorties cette semaine? »



« Je te propose que chaque samedi on aille à la piscine ensemble »

Écrans ensemble

PIERRE - papa d'Axel 13 ans

« Depuis que nous faisons une soirée film dans la semaine, j'ai l'impression que le courant passe mieux avec Axel »



Aimeriez-vous avoir plus de complicité avec vos enfants ?

Je lui propose un programme qui est adapté et qui convient à tous



« Je te propose de regarder un film sympa, avec moi, ce soir »



Trop d'importance aux écrans

Le fait d'attacher une importance démesurée aux jeux vidéo/réseaux sociaux, diminue les relations familiales.

Exemple: mange très vite pour retourner sur sa partie de jeux vidéo qui est en pause

LILIA - maman de Damla 15 ans

« Je voulais lui faire plaisir en prenant un abonnement de vidéo à la demande qui finalement a coupé toute communication dans la famille »



Que pensez-vous de la communication dans votre famille ?



« Si je t'achète un abonnement en VOD, tu as le droit de l'utiliser 1h30 par jour sinon je l'arrêterai »



Je réfléchis en amont de l'achat d'un abonnement Vidéo à la Demande (VOD) /écran téléphone, tablette, console qui va nécessairement rendre mon enfant plus sédentaire. Comment, je peux lui faire plaisir autrement ? Et j'établis un contrat avant l'achat pour réguler le temps passé devant l'écran s'il n'est pas respecté.

Un sommeil perturbé par les sonneries induit une mauvaise qualité de sommeil.
micro-réveils fréquents



Utilisation du téléphone la nuit

SALIMA - maman Inès 10 ans

« Mon enfant était en échec scolaire, fatigué en cours... jusqu'à ce que je me rende compte qu'il discutait avec ses amis à plusieurs reprises dans la nuit »



Quelle place accordent les jeunes aux écrans la nuit? Dorment-ils vraiment?



J'ai le droit en tant que parent d'interdire l'utilisation d'écran la nuit



Je peux responsabiliser mon enfant: « Pour ton sommeil, avant d'aller dormir tu déposes ton portable sur la table du salon »

Le faire décrocher des écrans



Si la plupart des adolescents ont une consommation raisonnable des écrans, près d'un jeune sur huit aurait un usage problématique vis-à-vis des écrans. On parle de pratique excessive, voire addictive, au-delà de 5 heures d'écran par jour.

RACHEL - maman de Sam

« Il ne vient jamais à table, il me dit « attends j'ai presque fini ma partie »



Pourquoi les règles familiales établies (horaire des repas, hygiène) ne fonctionnent plus?



J'anticipe, je définis un temps initialement, puis je lui rappelle 10 à 15 min avant la fin de ce temps



« Tu as le droit de jouer jusqu'au repas à 19h15, ne relance pas une partie car on mange dans 15 min »

Pour toutes informations complémentaires des professionnels de santé peuvent vous aider

RéPPOP-BFC

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques
25030 BESANCON CEDEX
Tel. 03 81 21 90 02 - Fax 03 81 21 90 06

www.reppop-bfc.com



LA PARENTALITÉ NUMÉRIQUE

Une démarche d'accompagnement à la parentalité numérique concrète, positive qui prend en compte la réalité de vie des familles d'aujourd'hui

Objectif

aider les parents à faire bon usage des écrans en famille et mettre le numérique au service de l'apprentissage et de l'ouverture culturelle

Comment distinguer les usages et contenus adaptés en fonction des âges des enfants ?

Principe :

l'écran n'est qu'un support de contenus et non un objet en soi
et l'éducation au numérique fait pleinement partie de la parentalité

Partager
Alterner
Choisir
Temporaliser
Eduquer



Partager ?

Partagez écrans et ressources jeunesse



Des pistes

- ✓ Placer les écrans dans une pièce commune et non dans les chambres
- ✓ Regardez la TV/ jouer à un jeu vidéo ensemble (au moins 15 min pour connaître l'émission / le jeu)
- ✓ Regarder des vidéo Youtube ensemble

Alterner ?



Alternez entre les activités numériques et non numériques
Évitez les écrans-réflexes dans la maison

Des idées

- ✓ Après la TV, pas de téléphone, de console ou d'ordinateur
- ✓ D'abord les devoirs et un temps d'activité physique, après les écrans
- ✓ Valorisez l'ennui mais prévoyez des listes d'activités
- ✓ Installez une pаниère à écrans
- ✓ Prévoyez un temps supplémentaire d'activité extérieure
- ✓ Bousculer vos habitudes – pas d'écran le matin!

Choisir ?

Composez le programme !



Des idées

- ✓ Sélectionner les programmes ensemble... pour ne pas subir l'offre des chaînes
- Reportages animaliers, dessins animés en langue étrangère...
- ✓ Ne laissez pas un enfant de moins de 9 ans tout seul devant le JT
- ✓ Prenez des conseils autour de vous - amis, école, médiathèque...
- ✓ Vérifier les recommandations d'âge

Temporaliser ?

Décidez du tempo !

Décidez d'un temps maximal de séance

- Avant 3 ans : 10 minutes maximum
- De 3 à 6 ans : 20 minutes maximum
- De 6 à 8 ans : 30 minutes maximum
- De 8 à 10 ans : 45 minutes maximum
- Après 10 ans : 1h maximum

Puis d'un nombre de séances / jour / semaine



Temporaliser ?

Décidez du tempo !



Des astuces

- ✓ Expliquez les règles à votre enfant et répétez-les
- ✓ Prévenez avant puis en cours d'activité. Dites lui ce que vous allez faire ensuite
- ✓ Responsabilisez dès le plus jeune âge : c'est lui qui arrête l'écran au bon moment
- ✓ Essayer un temps fixe – Tout les jours entre 18h et 18h30

Eduquer ?

Expliquez le monde numérique à vos enfants



Des astuces

- ✓ Echanger sur ses comptes réseaux, recherche en ligne, mot de passe, comportement, respect des autres/de sa vie privée
- ✓ Soyer curieux ensemble !
 - Enquêtez sur vos service en ligne préférés
 - Pourquoi ce jeu est-il gratuit?
 - A qui appartiennent vraiment nos photos sur Facebook ?

Des conseils qui vont se moduler

en fonction de vous, de votre famille et de vos enfants !



- Votre niveau de geekitude
- Vos habitudes, votre organisation, votre contexte familial
- L'âge de vos enfants
- Les habitudes, attraits, caractères de vos enfants
- **Le trio gagnant :
bienveillance / cohérence / fermeté**