

Entants/parents :
tout ce que vous avez toujours voulu savoir
sur les écrans !



Bénédicte Vallette d'Osia

Formatrice pour l'Atelier des Parents

Formatrice en pédagogies innovantes

Maman de 4 ados !



Dont un TDA avec H



- État des lieux
 - ☆ ce que vous en dites...
 - ☆ ce que disent les spécialistes...
 - ☆ la réalité !
- Comment faire ? des pistes...
 - ☆ La sécurité versus enfants
 - ☆ La sécurité versus parents
 - ☆ les règles

Les écrans versus parents

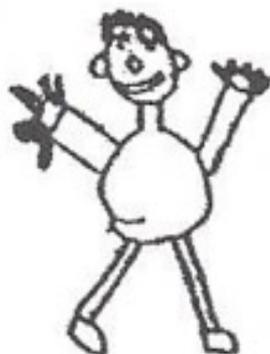
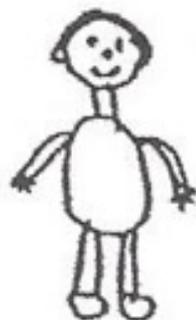
ÉVIDEMMENT, MAMAN ![!] SI TU TAPES
"DANGER + ADOLESCENCE + CYBERDÉPENDANCE"
TU TOMBES SUR CE GENRE DE TRUCS !!
DES FOIS, C'EST N'IMPORTE QUOI,
INTERNET ...



Les écrans versus professionnels



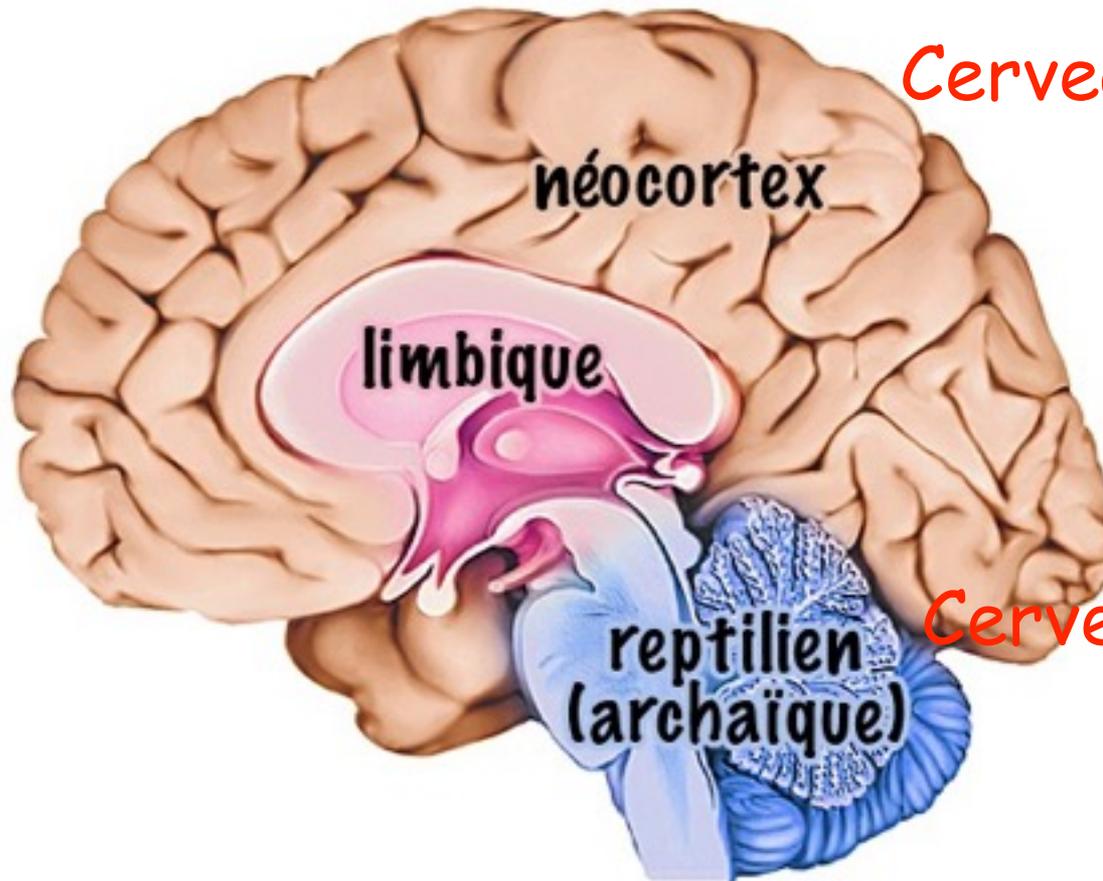
Moins de 60 minutes de télé par jour



Plus de 180 minutes de télé par jour

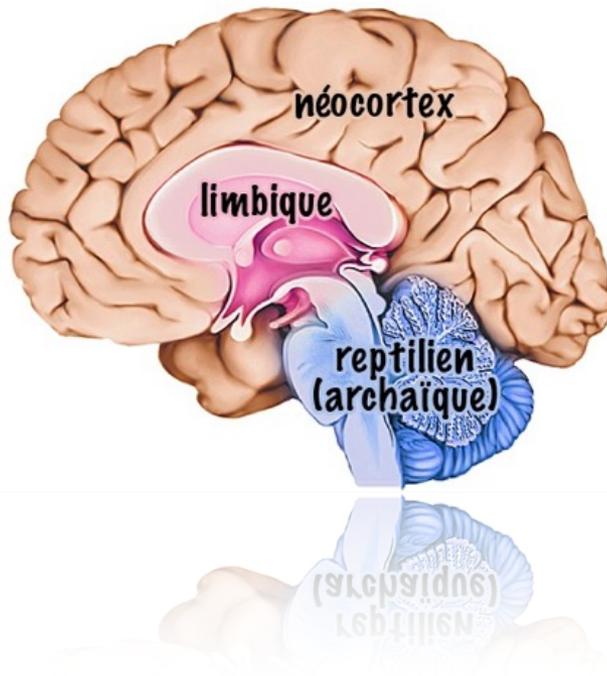


Parlons un peu du cerveau...



Cerveau supérieur

Cerveau émotionnel



« Cerveau archaïque »

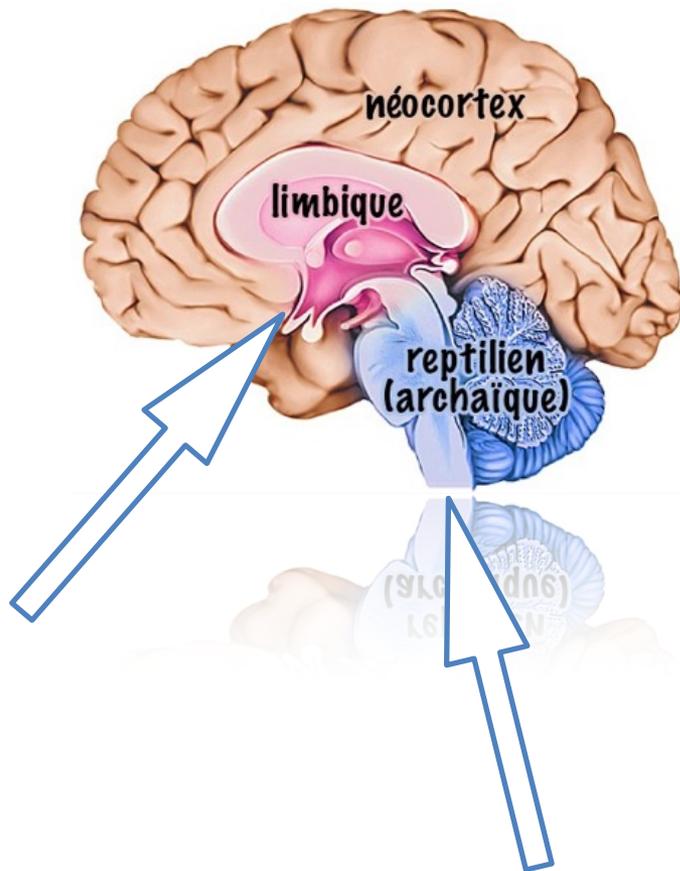
1

Automatismes

2

Survie

- . Fuir
- . combattre
- . se figer



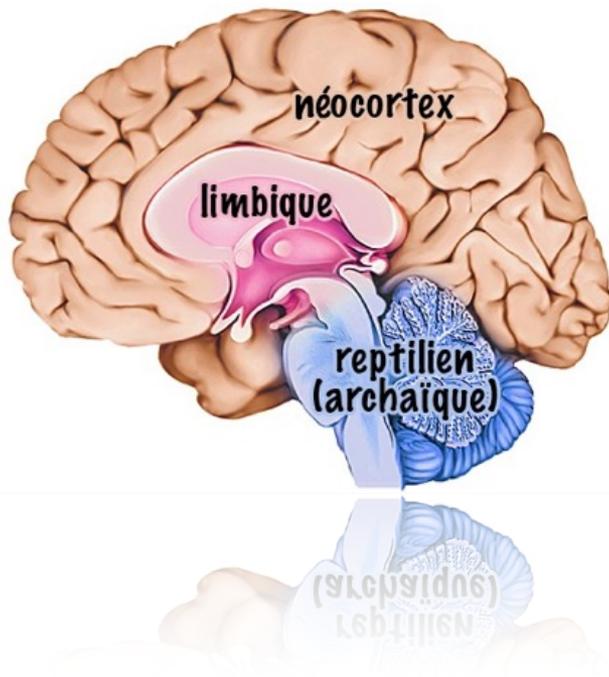
« Cerveau limbique »

1

Émotions

2

Mémoire



« Cerveau supérieur »

1

Analyse

2

attention

3

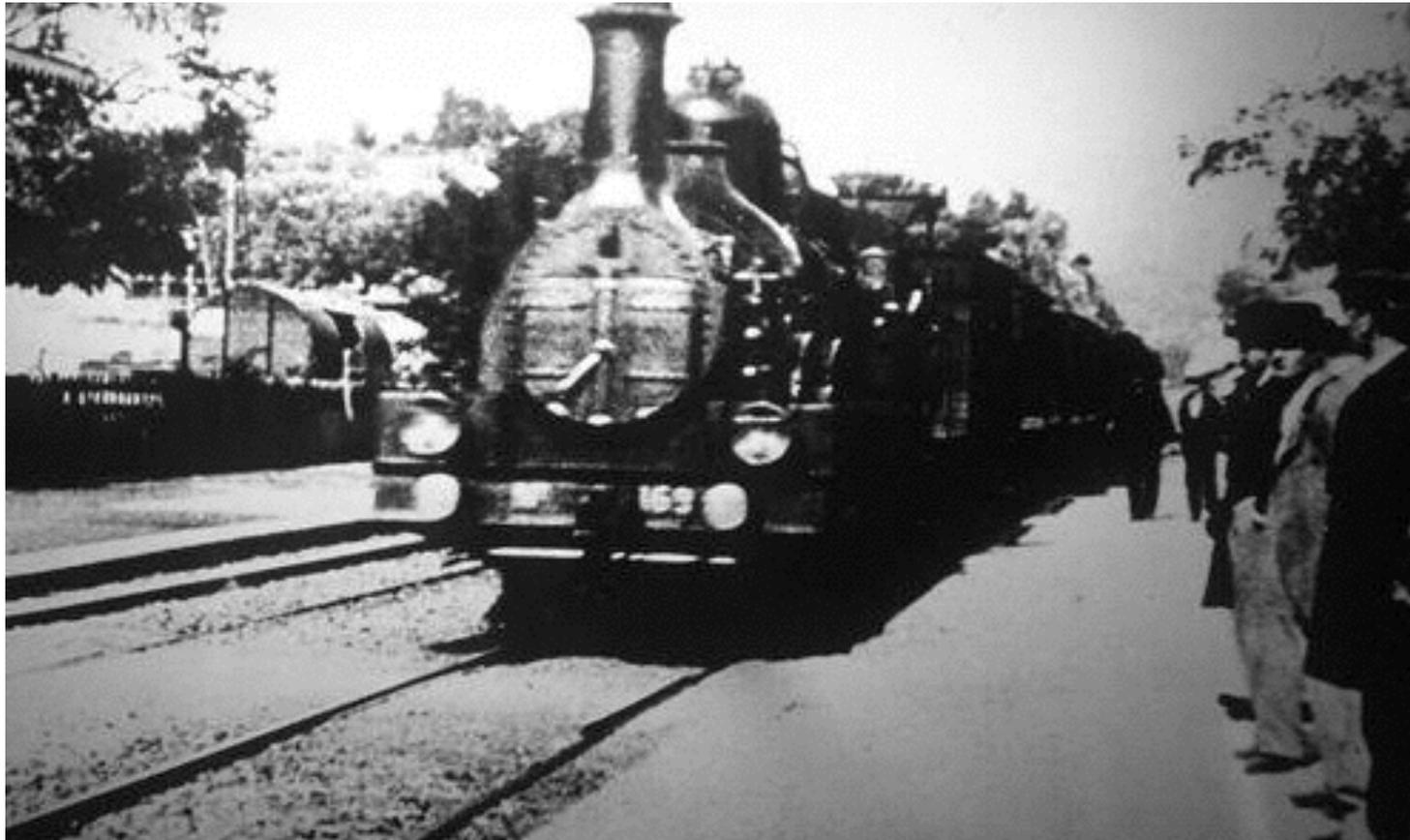
Sens moral

4

fonctions sup.

5

empathie



Les experts ont-ils raison ?

Jamais le cerveau humain ne pourra résister à des vitesses supérieures à 40 km/h

Les écrans versus ados



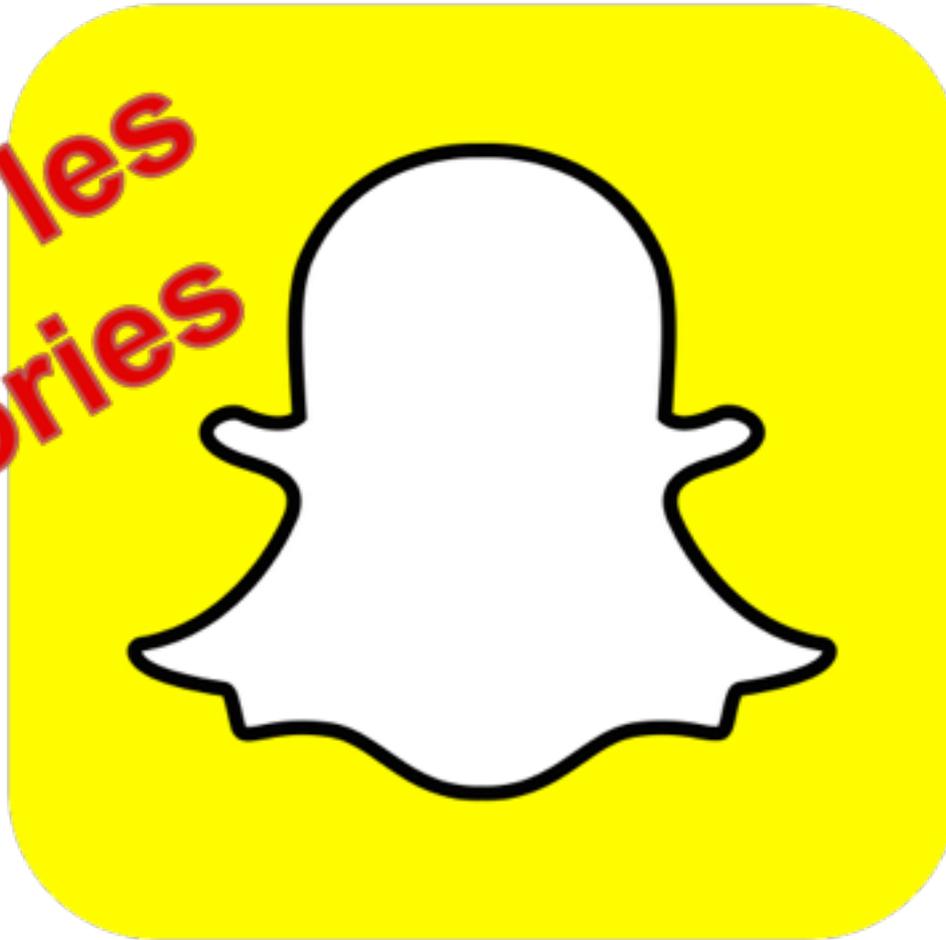
**Pour les
vieux**

facebook.



snapchat

**Pour les
stories**



instagram

**Pour les photos
retouchées**



Whatsapp et messenger



Pour les messages instantanés

Pour les rencontres

tinder

Periscope

Vidéos en direct



Jeux en ligne

Quand on s'ennuie



Les médias



« il est des choses que l'on finit par croire,
à force de les entendre » **Montesquieu**

Youtube

Regarder des
Vidéos courtes



Netflix

Pour regarder
des films

NETFLIX

Accès au porno ?



Et le Dark Net ?





La réalité en chiffres



- 93 % des enfants des 12-17 ans ont un portable
- 79 % sont inscrits sur au moins un réseau social
- 94 % regardent des vidéos sur internet
- Les 7-12 ans passent en moyenne 5h30 sur internet par semaine et



- 80 % des 15/18 ans ont un jeu vidéo
- 3 millions de jeux vendus en 2013

- 92 % des 15/17 ans sur facebook

La réalité ?

- Primaires = 3,5 h/jour devant les écrans (soit 900 h/an à l'école et 1 200 h/an devant les écrans) dont 5H30 par semaine sur internet
- Collège et surtout lycée = 6 h/jour devant les écrans et usage multi-écrans habituel dont 13H30 sur internet par semaine
- 3 800 SMS échangés par ado/mois

La réalité ?

- + 50 % surfent de leur lit
- 42 % des filles de 15-18 ans restent éveillées la nuit pour tchater, 38% des garçons
- 67 % des parents déclarent que l'utilisation du portable entraîne des tensions dans la famille
- 77 % des parents prennent des mesures pour tenter de contrôler l'usage du tél par leur enfant
- 6 à 7,5 % des 12-15 ans réalisent des selfies intimes, parfois sous la contrainte

Alors... que faire ?



Et moi faut-il aussi me débrancher ?



- Combien de temps devant les écrans, pour moi ?
- Est-ce que je pourrai me passer de mon tél, mon ordi, ma TV ?
- Est-ce que je sais ce que fait mon ado devant ses écrans ?
- Est-ce que j'arrive à en parler avec lui ?
- Est-ce moi qui lui achète ses jeux ?
- Que faisons-nous ensemble comme activités ?
- Qu'est ce que je publie sur facebook ?

➤ **QUEL MODELE SUIS-JE POUR MES ENFANTS, MES ADOS ?**

La sécurité vs enfants



La sécurité vs parents



Anne-Lathère

Les règles de Serge Tisseron

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels

Jouez, parlez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

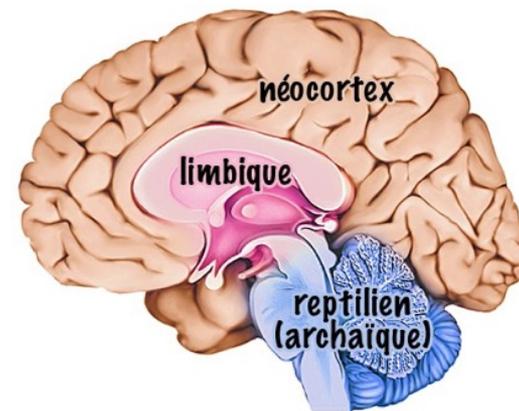
Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans

L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

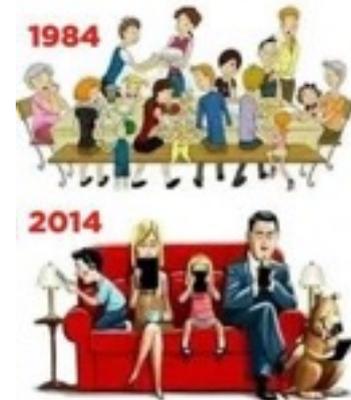


Etablir une règle d'utilisation ...

1. Faire un bilan:

D'abord établir un constat :

- ★ Combien d'heures a-t-il besoin par semaine face à ses écrans ? (heures notées sur un carnet)
- ★ Fixer un quota acceptable pour tous.
- ★ Etablir avec l'enfant, l'ado un contrat d'utilisation de l'écran



Etablir une règle...

2. Un remue-méninge pour mettre en place ce contrat d'utilisation:

Quelques remarques :

- ☆ Attention, il s'agit de travailler sur les comportements de votre enfant, de votre ado, pas sa personnalité
- ☆ votre enfant, votre ado sera sûrement fâché de mettre en place ce processus
- ☆ Quand on manipule c'est pour obtenir quelque chose au dépend de l'autre. Vous êtes sincèrement prêt à écouter les idées de votre ado.

Les règles en « C »



Exemple de règles pour la TV

- Co-construite : quels programmes voulez-vous **ABSOLUMENT** regarder ?
- Claire : la télé, c'est quand les devoirs sont terminés... et jamais plus d'1 heure par jour.
- Cohérente : pas de programmes interdits aux moins de ... ans.
- Conséquences : chaque mn supplémentaire passée devant la TV => une mn en moins le lendemain
- Connue d'avance : règle valable jusqu'aux vacances et répétée tous les jours
- Constante : valable jusqu'aux vacances... et pour vous aider, j'emmène le fil d'antenne avec moi !

Exemple de règles pour le téléphone

- Co-construite : dans un budget de xx€, quel téléphone choisis-tu ?
- Claire : pas de téléphone à table, tous les téléphones sont éteints et dans l'entrée à 21H
- Cohérente : nous (parents) ne répondons pas lorsqu'on nous appelle et que nous sommes avec vous.
- Conséquences : règle franchie = pas de téléphone pendant 24 H (décidé ensemble !). règle respectée = je le remarque et te félicite.
- Connue d'avance : nous en avons parlé ensemble. Quelle est la règle ?
- Constante : valable jusqu'aux vacances. D'autres règles s'appliqueront pendant les vacances.



Exemple de règles pour l'ordinateur

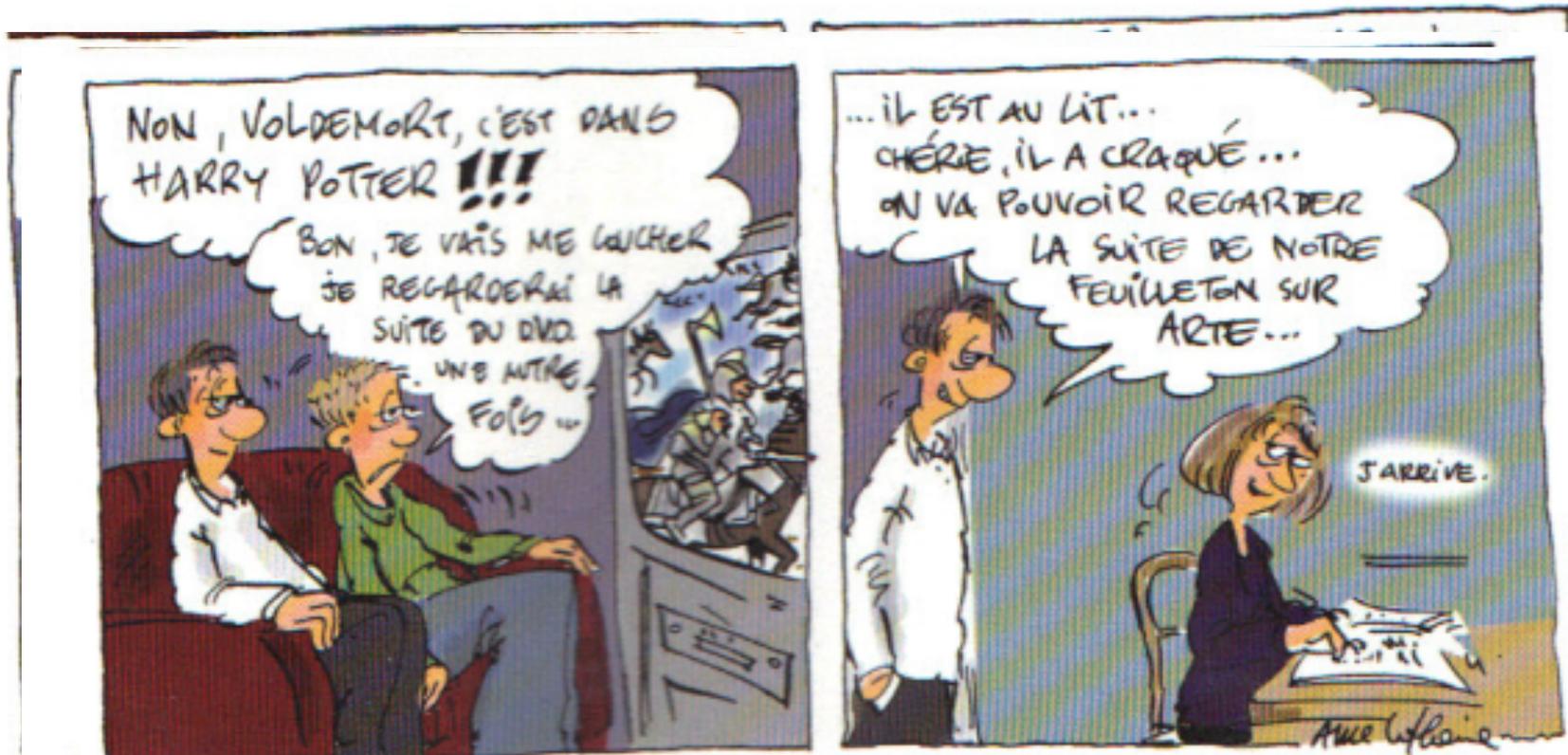
- Co-construite : quels sont les horaires où tu as terminé ton travail et pendant lesquels tu aimerais avoir l'ordinateur ?
- Claire : l'ordinateur reste dans le salon. Tu y as accès tous les soirs de 20H30 à 22H
- Cohérente : c'est un horaire adapté. Je m'arrange pour que l'ordi soit réservé à ton utilisation et je peux vérifier ce que tu fais
- Conséquences négative : toute minute dépassée sera enlevée de la prochaine séance.
- Conséquence positive : le respect de la règle toute la semaine te permet d'avoir 30 mns de plus le week end.
- Connue d'avance : nous l'avons construite ensemble.
- Constante : Je sais en tant que parent qu'il faudra au minimum un mois pour que cette règle se mette en place. Et je m'attache à respecter cette constante

Le suivi du contrat...

N'oubliez pas :

- ☆ Sa motivation est moins importante que la vôtre.
- ☆ Un accompagnement pendant plusieurs semaines est nécessaire.
- ☆ Prévenir l'ado, l'enfant que vous allez l'aider à respecter son contrat.

Autre façon de faire respecter les règles...



Et si ça se passe mal...



Oui...

quand...

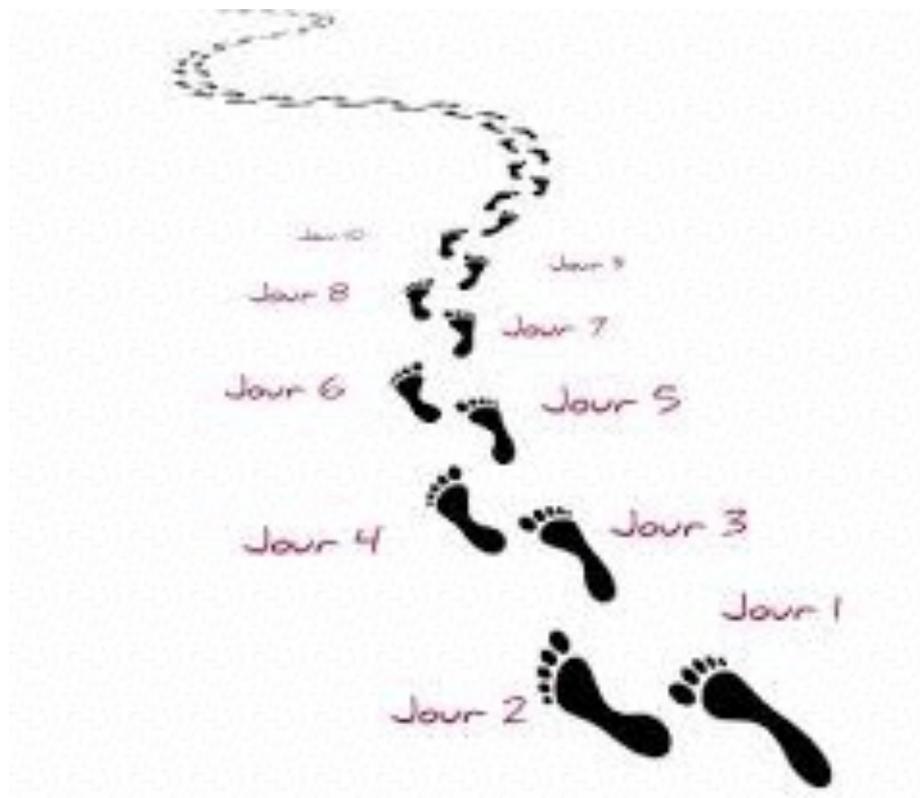
après...

dès que...

L'objectif :

- L'aider à changer par lui-même son comportement ;
« Je vois que c'est dur pour toi de respecter le quota. Comment puis-je t'aider ? Comment pouvons-nous adapter les choses pour que tu y arrives ? »
- **Les conséquences sont appliquées.** Sans oublier constamment l'accueil des émotions.

Mon plus petit pas...



Quelques sites pour vous aider

- Sites français:
 - Site E-ENFANCE.ORG
 - Site NETECOUTE.FR,
➤ avec notamment les mini-films postés sur YOUTUBE à destination des ados.
- Sites québécois:
 - Site HABILOMEDIAS.CA
Un excellent tutorial pour devenir un e-parent et fixer avec un jeune une « cyber-entente.
 - site WEBAVERTI.CA
- Site belge:
 - Site YAPAKA.BE



benedicte@grandirencore.com

grandirencore.com



Que la force soit avec vous !