

# ÉCRAN TOTAL ?

C'est aborder la gestion des écrans avec votre famille.



Avec la participation de



# RAMENER DU RÉEL DANS LE VIRTUEL...

Nous vous proposons d'échanger ensemble autour de ces nouvelles technologies qui font partie de notre quotidien, via des jeux, des supports numériques et des moments de discussions.

**Aborder la gestion des écrans avec votre famille c'est :**

- ✚ Évaluer la place qu'ils prennent dans votre vie;
- ✚ Mieux comprendre leurs fonctionnements;
- ✚ Savoir protéger sa vie privée et ses enfants;
- ✚ Mieux les gérer;
- ✚ Voir les avantages et les pièges.



# CE QUE NOUS VENDONS AUX PUBLICITAIRES, C'EST DU TEMPS DE CERVEAU HUMAIN DISPONIBLE.

Nous vous proposons de réfléchir avec vous à :

- ✚ Mettre un cadre sans priver des écrans;
- ✚ Éviter le conflit face à nos enfants qui n'arrivent plus à décrocher de leurs écrans;
- ✚ Se réappropriier des outils présents dans le quotidien de nos enfants est difficile à maîtriser.

Méthodologie :

- ✚ Un module de plusieurs séances dont l'objectif est d'aborder différentes facettes de cette problématique via des outils participatifs. Chaque thème permet de nourrir sa réflexion et d'avoir une meilleure connaissance des nouvelles technologies.





# VOTRE UTILISATION DES ÉCRANS...

Qu'utilisez- vous comme médias ?

- 📺 Télévision;
- 📱 Tablettes;
- 📱 Smartphones;
- 📱 Autres...

Savez- vous à quelle fréquence vous utilisez vos appareils ?

Quel budget mensuel consacrez-vous aux écrans ?

Un petit défi ça vous dit ?



# VOTRE UTILISATION D'INTERNET...

Pour passer le temps/ loisirs

Faire des recherches pour une activité :

- Rechercher des tutoriels, des exercices scolaires...
- Préparer des courses et trouver des recettes de cuisine;
- Chercher des horaires de bus, de foot...
- Imprimer des coloriages;
- ...

Faire des recherches pour l'école/ pour le boulot.

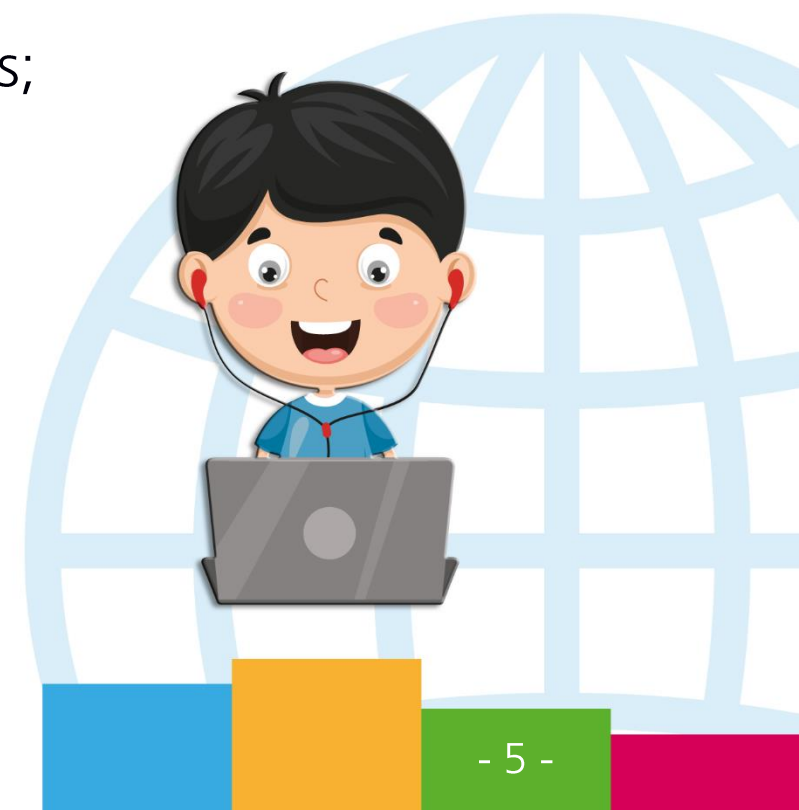
Rester en contact avec :

- Des amis;
- Des camarades de classes;
- La famille.

Le suivi administratif

Payement en ligne

...



# PEGI... MAIS QU'EST CE QUE C'EST ?

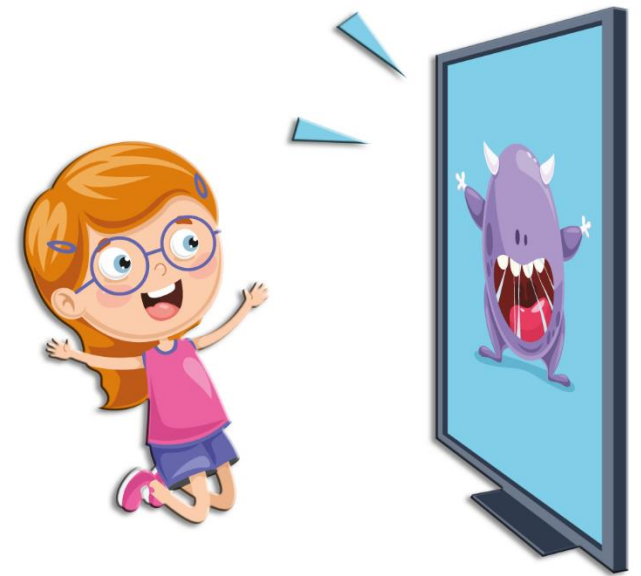
PEGI signifie Pean European Games Informations\*

Bien compliqué tout ça !!!

Mais non, c'est en faite tout simple, PEGI ce sont les logos que vous retrouvez partout sur les jeux, DVD, ... qui vous permettent de voir à partir de quel âge le jeu, film ou autres sont adaptés.



PEGI ce sont aussi des symboles sur les jeux qui vous permettent en un coup d'œil d'en voir le contenu.



# ET LE «BON» DOSAGE DES ÉCRANS DANS TOUT ÇA ?

Pour vous, quel est le temps adapté  
pour vos enfants devant la télévision,  
les jeux vidéos et le téléphone ?





# ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ?

L'imagination de votre bambin est essentielle. L'utilisation excessive des écrans retarde l'enfant dans développement, surtout au niveau de l'imaginaire. Votre enfant a besoin de vivre des expériences. Il est important qu'il soit en relation avec le monde extérieur ( jouer avec les voisins, courir, jouer dans le sable, bricoler, dessiner, chanter, ...).

**Il est important**, d'être présent pour l'enfant après un moment passé sur les écrans pour discuter avec lui de ce qu'il a pu voir ou lire. Ça lui permettra de développer son esprit critique.



# L'ABUS D'ÉCRANS RISQUE-T-IL D'INFLUENCER VOTRE SANTÉ OU CELLE DE VOS ENFANTS ?

- ✚ Manger devant un écran favorise l'obésité... Les jeunes de 8-15 ans passent facilement plusieurs heures sur les écrans ce qui peut favoriser le grignotage et avoir moins conscience de ce qu'on mange. Durant ce temps, l'enfant n'est plus en activité physique;
- ✚ Le sommeil est lui aussi impacté par les écrans (ce qui peut entraîner une mauvaise digestion et assimilation des graisses), la lumière produite par les écrans peut perturber l'endormissement. Il est conseillé de les éteindre deux heures avant le coucher dans la mesure du possible;
- ✚ Les écrans peuvent aussi affecter votre vision. En effet, la surexposition (trop d'heures passées devant) a des conséquences telles qu'une diminution de la vue, myopie, fatigue visuelle, ...



# TRUCS ET ASTUCES...

Il est vraiment important de se mettre d'accord sur le temps d'utilisation des écrans pour éviter les crises (de colère par exemple)... Voici quelques idées :

- ✚ Décider ensemble du moment où il faudra éteindre les écrans (aiguilles de l'horloge, sablier, minuterie, ...);
- ✚ Un objet peut représenter le temps à passer sur les écrans (comme les tickets écrans);
- ✚ Rappeler 5 ou 10 minutes avant l'arrêt de l'utilisation de l'écran. Importance d'anticiper car l'enfant va tester le cadre.
- ✚ Il y a des moments où les écrans restent éteints comme par exemple en période d'examen, 2h avant le coucher, ...
- ✚ Les parents doivent discuter avec leurs enfants et instaurer la confiance (le contrôle parental ne suffit pas);
- ✚ Rester attentifs aux dangers d'internet et des réseaux sociaux en sensibilisant son enfant et veiller à développer son esprit critique.



# LE CONTRÔLE PARENTAL.

Il existe des logiciels de contrôle parental mais ceux-ci ne remplacent pas la vigilance des parents, il est donc primordial d'avoir un temps d'échange avec vos enfants...

## Quelques conseils :

- ✚ Avoir une discussion qui déterminera le temps passé devant les écrans, le contenu. Qui évoluera en fonction de l'âge de l'enfant;
- ✚ Sur certaines box, il existe un moyen de limiter la connexion internet;
- ✚ Il est conseillé de ne pas avoir d'écrans dans les chambres, ce qui limite leur utilisation et qui permet d'avoir un œil dessus;
- ✚ Créer une session spécifique pour les enfants et les jeunes;
- ✚ Se renseigner auprès de l'EPN de sa région pour avoir plus d'informations pratiques sur le contrôle parental.

Exemples de logiciels pour gsm : Family Link, Qustodio, Xooloo parents.



# LA CYBERDÉPENDANCE ?

Pour déterminer si l'usage d'internet et des nouvelles technologies deviennent problématiques ou non, voici 4 composantes importantes à considérer (Block, 2007; Beard et Wolf, 2001)\* :

- ✚ **Utilisation excessive;**
- ✚ **État de manque** : sensations désagréables ressenties lorsqu'il y a cessation ou réduction dans la fréquence, la durée ou la quantité (p. ex. tristesse, anxiété, irritabilité, colère ou ennui lorsque l'accès aux technologies est impossible);
- ✚ **Tolérance** : besoin d'augmenter les quantités pour obtenir les mêmes effets (p. ex. heures consacrées à l'activité, besoin d'un meilleur équipement, achat d'applications ou de jeux, etc.);
- ✚ **Conséquences négatives** en raison de l'usage : problèmes relationnels, professionnels ou conjugaux, fatigue, perte de relations significatives, perte d'emploi ou d'occasions d'emploi, de carrière ou d'études.



\* <https://cyberdependance.ca/cyberdependance/>

# LE RESPECT DE MA VIE PRIVÉE ET DE CELLE DES AUTRES.

- ✚ **La nouvelle loi** sur la violation de la vie privée expliquée en vidéo sur le net :  
<https://www.jedecide.be/les-jeunes/RGPD>
- ✚ **Le droit à l'image** : on ne peut utiliser l'image de quelqu'un ou ton image que si le consentement est donné. Avant l'âge de 13 ans, ce sont les parents qui décident.
- ✚ **Le droit à l'oubli** : on peut demander d'effacer du contenu même si on avait donné son accord auparavant.

## Réagir aux violations de ma vie privée :

1. Demander à la personne de supprimer le contenu et les images;
2. Contacter le site internet ou la plateforme utilisée pour demander de supprimer les données personnelles;
3. Prévenir les parents, professeurs et direction d'école si d'autres élèves publient du contenu sans accord;
4. Contacter l'Autorité de protection des données par téléphone (02/274.48.00) mail (contact@apd-gba.be) ou via le formulaire sur leur site internet;
5. Contacter la police en parallèle si nécessaire.





Think Positive



# ET LE POSITIF DANS TOUT ÇA...

- ✚ Utiliser des outils numériques variés permet d'avoir d'autres loisirs.
- ✚ Favorise l'apprentissage via les jeux éducatifs et exercices disponibles sur internet.
- ✚ Facilite l'accès à diverses informations.
- ✚ Contribue à l'insertion sociale des enfants et des adolescents.
- ✚ Permet de rester en contact avec notre famille ou amis (même s'ils sont éloignés géographiquement).
- ✚ Crée des moments conviviaux en famille grâce aux jeux numériques.







A.S.B.L.  
**Li Mohon**

SA - AJ

Service d'accompagnement  
Mission socio-éducative

## COORDONNÉES :

Chaussée de Marenne, 84 à 6900 Marche en Famenne

Tél : **084 34 45 34** - Gsm : **0496 552 776**

Email : [administration@limohon.be](mailto:administration@limohon.be) - Site internet : [www.limohon.be](http://www.limohon.be)

Permanences téléphonique du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h.  
Répondeur en dehors de ces heures.

Compte bancaire : CRELAN - BE70 1030 5249 2125

Agréé et subsidié par la Fédération Wallonie Bruxelles

