



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Naviguer dans l'univers des écrans, pas si facile pour les familles !

Retour sur une expérience pilote qui favorise
le dialogue et l'échange entre l'enfant et le parent

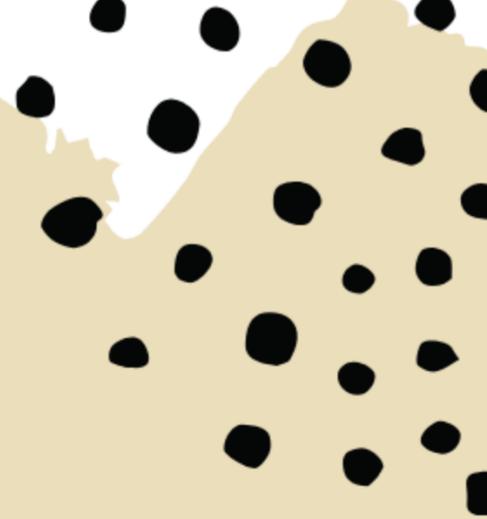
Emily Sarrasin - chargée de prévention pour le pôle écoles

Paulette Jollien - infirmière en santé scolaire



Concept

CONTEXTE-OBJECTIFS-PUBLIC



UNE APPROCHE SOUS L'ANGLE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ PSYCHIQUE

CONTEXTE



- Questionnements et inquiétudes de parents autour de la question du téléphone portable
- Réponse sous la forme d'un atelier participatif enfants-parents avec discussions de manière plus large sur l'éducation numérique
- L'atelier vise à soutenir les relations positives entre enfants et parents

PUBLIC-CIBLE



- Les familles : min. 1 parent avec un ou plusieurs enfants dès la 6H

QUI SOUTIEN LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

OBJECTIFS



- Favoriser le dialogue entre enfants et parents sur le thème des écrans
- Acquérir des compétences pour l'éducation numérique en famille
- Informer des messages en lien avec l'éducation numérique
- Accompagner chaque famille à trouver sa stratégie dans l'usage des écrans

FORMAT



- Phase d'accueil des participant-e-s conviviale et chaleureuse (boissons, grignotages, etc.)
- Soirée et horaire à définir avec l'établissement
- Lieu avec de l'espace (min. 2 salles)
- Durée de 2h à privilégier

Déroulement

ATELIER PARTICIPATIF PARENT-ENFANTS



DÉROULEMENT DE L'ATELIER

CONCEPTUALISÉ EN 3 TEMPS

Avec une phase
d'intro et de fin

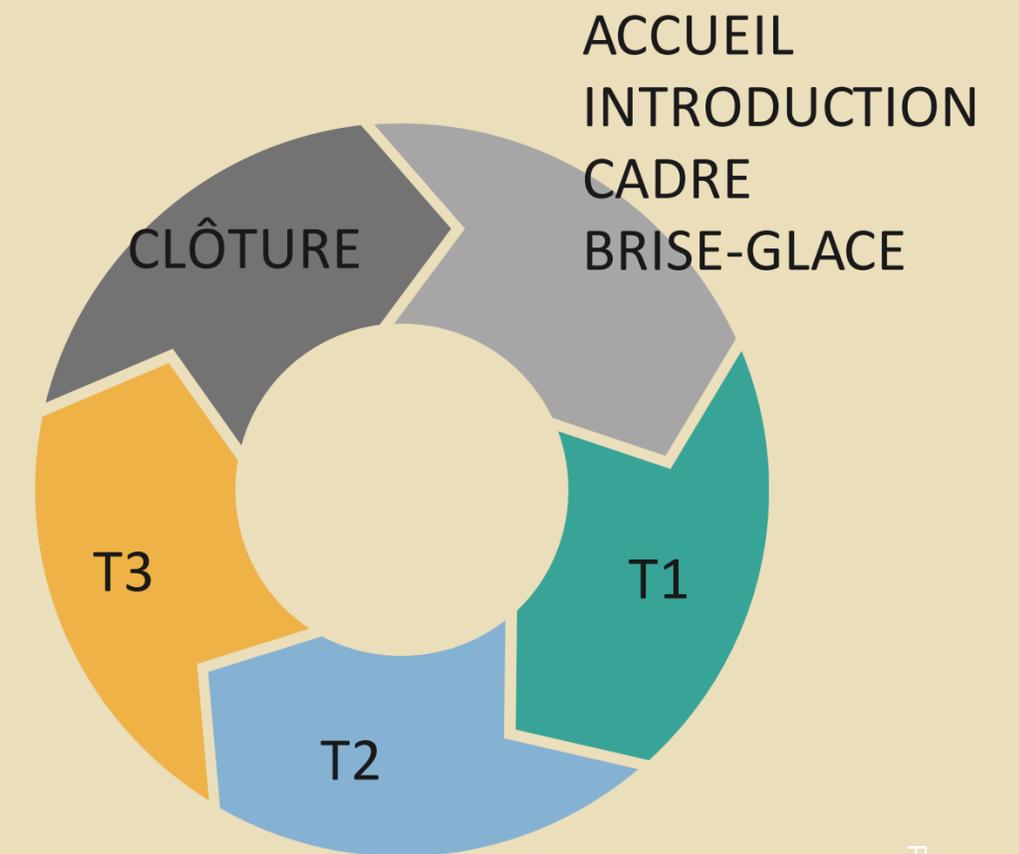
INTRODUCTION : L'IMPORTANCE DE L'ACCUEIL

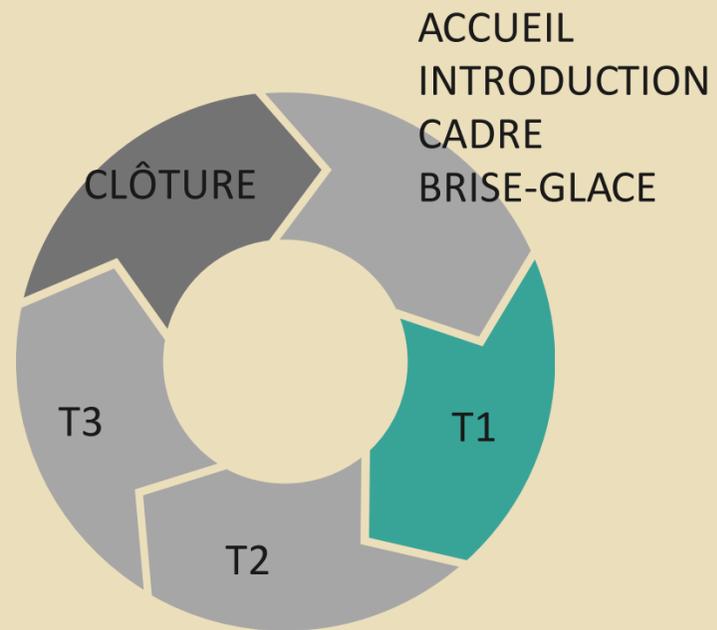
T1 : UNE HISTOIRE DE REPRÉSENTATIONS

T2 : DANS NOTRE FAMILLE...

T3 : PARTAGE DE RESSOURCES

CONCLUSION : LA CLÔTURE DU GROUPE





INTRODUCTION : L'IMPORTANCE DE L'ACCUEIL

T1 : UNE HISTOIRE DE REPRÉSENTATIONS

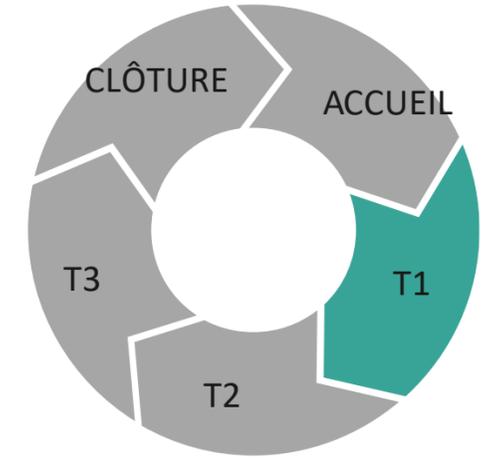
T2 : DANS NOTRE FAMILLE...

T3 : PARTAGE DE RESSOURCES

CONCLUSION : LA CLÔTURE DU GROUPE

A VOUS
DE JOUER !

UNE HISTOIRE DE REPRÉSENTATIONS



CRÉATION D'ŒUVRES EN DEUX GROUPES (ENFANTS//PARENTS)

Quand tu penses à "natel ou écrans", tu penses à quoi ?

MISE EN COMMUN ET PARTAGE EN PLÉNIÈRE

- ✿ Chaque groupe présente son œuvre à l'autre qui écoute (vice versa)
- ✿ Echanges et approfondissement en verbalisant les peurs, les risques mais aussi les opportunités quant à l'utilisation des outils numériques liés à la perception de chacun
- ✿ Discussions et pistes sur comment faire pour respecter au mieux les besoins de chacun



Messages clés et repères disséminés

1

Faire émerger les représentations autour du natel ou des outils numériques

2

Echanger autour des besoins respectifs des enfants et des parents

Chiffres clés

Donner quelques statistiques d'utilisation des outils numériques selon les enquêtes pour permettre d'avoir des repères.

ÉTUDES MIKE (2020) ET JAMES (2022)

Les 4 pas

Des premiers repères simples : pas d'écrans le matin, pendant les repas, avant le coucher et dans la chambre.

SABINE DUFLO (2016)

Besoins psychologiques fondamentaux

La demande des enfants n'est pas atypique, car elle est reliée à des besoins des enfants ; les besoins psychosociaux (autonomie, lien social/appartenance et compétence) se jouent dans l'utilisation des outils numériques.

VOIDE CRETENAND (2020)

RYAN & DECI (2017)



MESSAGES CLÉS

La notion d'équilibre

La question de la durée d'exposition donne un indicateur mais reste relative. Il semble plus important de déterminer les contenus utilisés par les jeunes, les raisons de leur utilisation et de trouver un équilibre avec des activités moins sédentaires. Un **cadre clair** est déterminant et permet de responsabiliser l'enfant sur la portée des actions.

SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS DE « JEUNES ET MÉDIAS » (2016)

Recommandations

"dans l'univers des écrans" en lien avec la stratégie cantonale d'éducation numérique responsable

Chaque membre de la famille a un rôle à jouer. Chaque famille est unique et choisit la place qu'elle accorde aux écrans.

PROMOTION SANTÉ VALAIS (2022)

Éducation numérique responsable

8 - 12 ANS

Les **âges** recommandés doivent être **respectés**.

L'adulte crée un lien de confiance qui permet à l'enfant de parler de ses expériences numériques.

Un cadre clair responsabilise l'enfant sur la portée de ses actions sur les écrans.



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Programmer une minuterie
pour le temps d'écran

Jeux de rôles, mimes

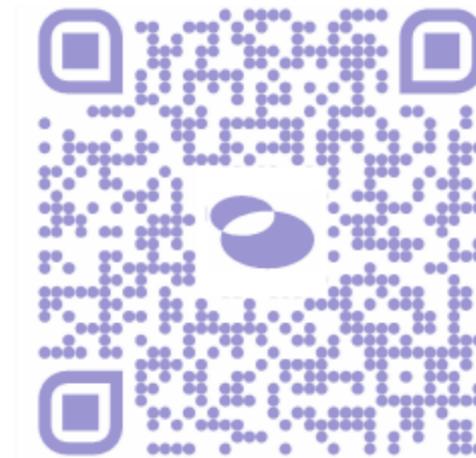
Emprunter des livres
à la bibliothèque

Jouer sans écrans avec les amis

Montrer ce qu'on aime
faire sur les écrans

Encourager les activités
dans des clubs ou sociétés

Retrouvez plus d'informations et d'autres
«trucs et astuces» pour le quotidien sur
educationnumeriquevalais.ch



CHIFFRES CLÉS

source : www.jeunesetmedias.ch



Utilisation commune des medias et communication

84% des parents sont dans les parages lorsque leur enfant surfe sur internet, et 82% lorsqu'il utilise les réseaux sociaux.

44 % des parents naviguent sur Internet avec leur enfant au moins une fois par semaine.

91 % des parents discutent avec leur enfant de ce qu'il fait sur Internet.



Règles

71% des parents décident de manière fixe quelles sont les pages internet que leur enfant peut utiliser, 28% en discutent en fonction des cas qui se présentent.

51% des parents n'autorisent pas leur enfant à garder son smartphone dans sa chambre pendant la nuit, 39% veillent à ce qu'il soit éteint.



Avoir son propre téléphone portable ?

Possèdent leur propre téléphone mobile ou smartphone :
20 % des 6-7 ans ; 34 % des 8-9 ans ; 60 % des 10-11 ans ; 79 % des 12-13 ans ;



Sécurité

20 % des parents ont conclu un contrat avec leur enfant ou disposent d'un service pour limiter le temps qu'il passe sur Internet.

93 % des parents ne laissent pas leur enfant donner des informations personnelles qu'avec leur permission explicite, ou pas du tout.

LES 4 PAS

source : Sabine Duflo (2016)

**4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer**



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



BESOINS PSYCHOLOGIQUES FONDAMENTAUX

RYAN & DECI (2017)

Selon la théorie de l'auto-détermination (TAD), nous avons **trois besoins psychologiques fondamentaux** à la base du bien-être, de la vitalité et de la motivation :



Un besoin d'autonomie

se sentir libre de faire ses choix, de se percevoir comme étant la force à l'origine de nos actions.

Un besoin de compétence

gérer efficacement son environnement, relever des défis, exprimer et développer ses capacités.

Un besoin de lien social

le fait d'appartenir à un groupe, d'avoir des relations satisfaisantes, de recevoir et d'exprimer de la considération et de l'attention.

LA NOTION D'ÉQUILIBRE

SYNTHÈSE DES RECOMMANDATIONS DE « JEUNES ET MÉDIAS » (2016)



« La question de la durée d'exposition est toute relative, il semble plus important de déterminer les contenus utilisés par les jeunes et les raisons de leur utilisation et de trouver un **équilibre** avec des activités moins sédentaires (rencontre avec les ami-e-s, sport, musique, etc.) (...) »



RECOMMANDATIONS POUR NAVIGUER DANS L'UNIVERS DES ÉCRANS

DANS L'UNIVERS DES ÉCRANS

Je suis parent
M'intéresser aux activités numériques de mes enfants
Faire de mon mieux pour être un modèle positif

Je suis ado
Avoir conscience que mes actions numériques peuvent avoir des conséquences sur moi et sur les autres
Connaitre les ressources extérieures et demander de l'aide en cas de besoin

Je suis enfant
Exprimer mes ressentis
Partager mes questions avec mes parents ou un adulte de confiance pour développer mon esprit critique

CHAQUE FAMILLE EST UNIQUE ET CHOISIT QUELLE PLACE ELLE ACCORDE AUX ÉCRANS

mises à jour régulières

LES ÉCRANS SONT AUSSI UNE OPPORTUNITÉ QUE CHAQUE MEMBRE DE LA FAMILLE PEUT SAISIR

pratiques responsables

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
santé psy

RESSOURCES

WWW.JEUNESMEDIAS.CH → portail d'information consacré à la promotion des compétences médiatiques

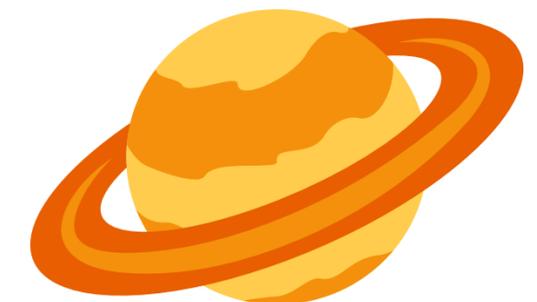
WWW.MONADO.CH → ressources en ligne pour les parents

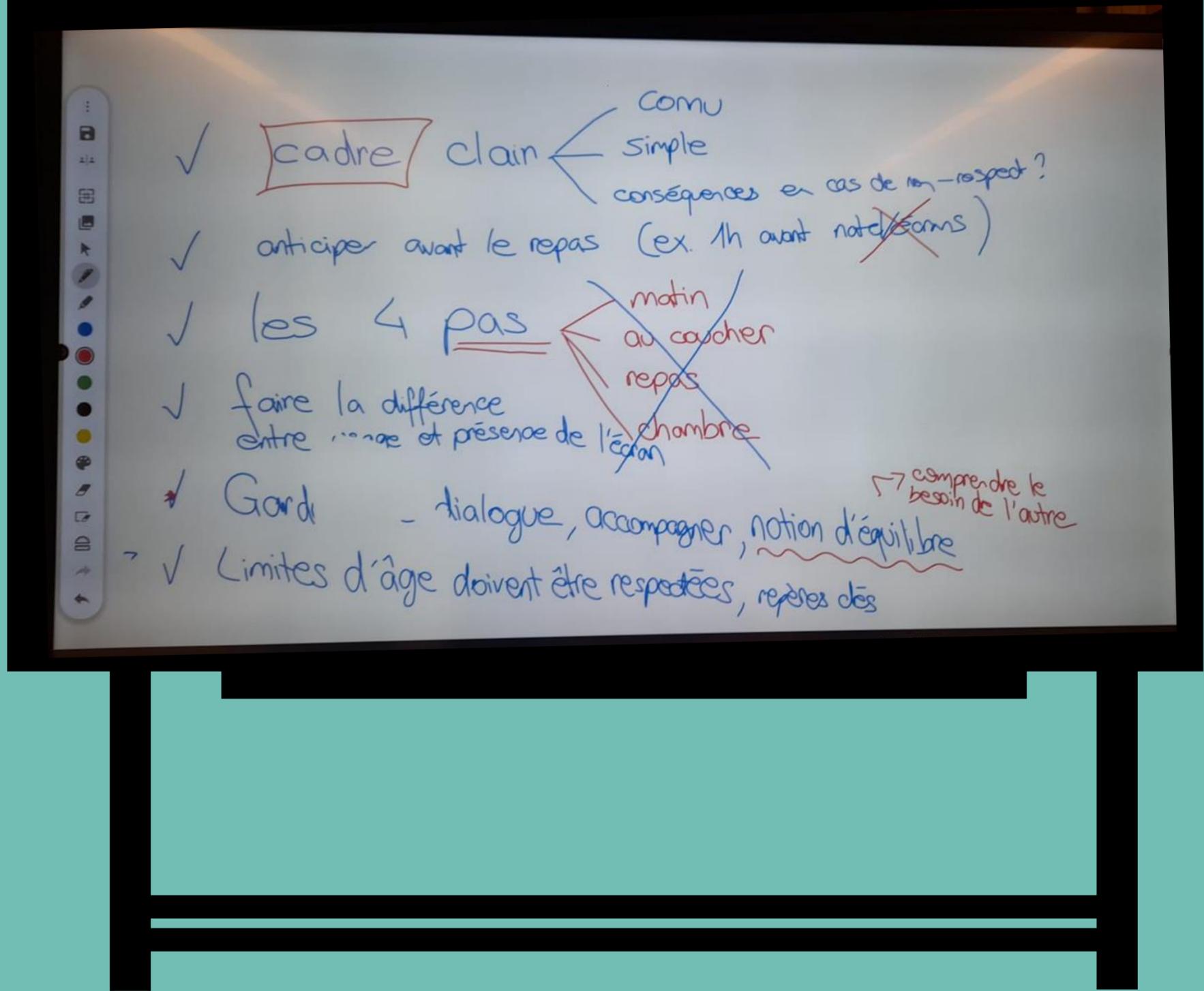
WWW.CIAO.CH → site d'information, d'aide et d'échanges pour les jeunes

WWW.PROJUVENTUTE.CH/FR/PARENTS/MEDIAS-ET-INTERNET → promotion des compétences médiatiques et soutien au dialogue entre parents et enfants

WWW.VS.CH/WEB/SCJ/EMISSIONS-RADIO → émissions thématiques destinées aux parents/enseignants/professionnels traitant de divers sujets dont la gestion des écrans

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
santé psy





✓ cadre clair ← Comu
 Simple
 conséquences en cas de non-respect?
 anticiper avant le repas (ex. 1h avant ~~noté/somms~~)

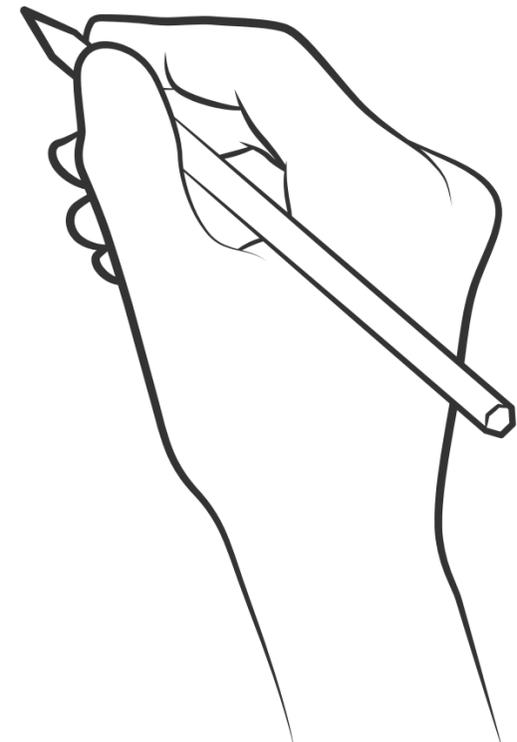
✓ les 4 pas → ~~matin~~
~~au coucher~~
~~repas~~
~~chambre~~

✓ faire la différence entre ~~...~~ et présence de l'écran
 ✓ Gardi - dialogue, accompagner, notion d'équilibre → comprendre le besoin de l'autre

✓ Limites d'âge doivent être respectées, repères dès

À LA FIN DU TEMPS N°1

Résumer en notant les repères clés émergent des discussions au tableau



DANS NOTRE FAMILLE, QUEL PAS ALLONS- NOUS FAIRE ?

Les pas sur lesquels tous les membres de la famille s'engagent

Le temps

- J'utilise les écrans au maximum X temps par jour ou X temps par semaine (négociation possible pour les vacances)
- 1h avant de dormir, je dépose mon natel dans la boîte et j'éteins les autres écrans
- Etc.

TIPS : Lorsque les règles sont élaborées en famille, réfléchissez également avec les enfants/ados ce qu'ils proposent en cas de non-respect de la charte (conséquences).

Le lieu

- J'utilise les écrans dans le salon uniquement
- Lorsqu'on est à table, je n'utilise pas mon natel
- Etc.

Le contenu

- Je ne mets pas d'informations personnelles sur internet
- Je respecte les autres sur internet (pas d'insultes)
- Je parle des contenus que je trouverais bizarres ou choquants
- Je demande conseil à un adulte si je ne suis pas sûr (créer un compte, télécharger un fichier ou une application, etc.)
- Je respecte les normes PEGI pour les jeux vidéo et l'âge pour les films
- Etc.

Juliette
Simon
marie
Patrice

10 ASTUCES POUR VISER L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE



01

ÉVALUEZ VOTRE TEMPS D'ÉCRAN. Utilisez la fonctionnalité Temps d'écran sur vos cellulaires et tablettes, ou téléchargez une application comme SPACE. Veillez à inclure le temps passé devant la télé également. Puis fixez-vous des objectifs d'utilisation (excluant la musique).

02

CONFIGUREZ LES PARAMÈTRES DE VOS APPAREILS FAMILIAUX pour limiter les distractions numériques. En fonction de l'âge des enfants, envisagez aussi d'utiliser des applications de contrôle parental pour bloquer certains contenus.

03

AYEZ UNE UTILISATION PLUS CONSCIENTE. Avant d'utiliser un appareil, demandez-vous pourquoi vous le faites (juste par ennui?) et pour combien de temps vous souhaitez le faire (respectez le temps prévu).

04

PRIVILÉGIEZ DES CONTENUS QUI PRÉSENTENT PLUS DE BIENFAITS. Qu'ils soient éducatifs, divertissants ou rassembleurs, vous allez en ressortir plus riche de connaissances ou tout simplement plus heureux ou heureuse.

05

FAITES LE MÉNAGE DES COMPTES DE RÉSEAUX SOCIAUX que vous suivez. Gardez ceux qui vous inspirent, qui sont positifs et en phase avec vos valeurs. C'est bon pour le moral!

06

PARLEZ RÉGULIÈREMENT EN FAMILLE DE CE QUE VOUS DÉCOUVREZ EN LIGNE. Posez des questions sur les contenus, les influenceurs et influenceuses Web, les tendances, les nouvelles technologies et leurs répercussions. Connaître les activités en ligne de vos enfants vous aidera à mieux les guider.

07

PRENEZ VOS REPAS EN FAMILLE SANS ÉCRAN. Il s'agit d'un moment pour parler, rigoler et s'assurer que tout le monde va bien. Déposez les téléphones dans un panier pour éviter les tentations.

08

PLANIFIEZ DES ACTIVITÉS SANS ÉCRAN ENSEMBLE. Allez marcher ou pratiquez une activité sportive, jouez à un jeu de société, cuisinez, bricolez ou même jardinez... Peu importe, et pas nécessaire d'avoir toujours le clan au complet!

09

PORTEZ ATTENTION AUX AUTRES quand vous êtes en leur présence. Et pour y arriver, posez vos appareils loin du lit pour la nuit, idéalement hors des chambres. Meilleur sommeil garanti!

10

ÉTEIGNEZ LES ÉCRANS AU MOINS 1 HEURE AVANT LE COUCHER et déposez vos appareils loin du lit pour la nuit, idéalement hors des chambres. Meilleur sommeil garanti!



RÔLE DE PARENT

Comme parent, rappelez-vous que vos enfants vous regardent et que vos habitudes influencent les leurs. Soyez un modèle positif en utilisant les écrans de façon équilibrée, à des moments appropriés.



Collectiviser les ressources



PARTAGE DE RESSOURCES



Les familles partagent ce qu'elles ont découvert dans leur famille et le pas sur lequel elles se sont mis d'accord. Les ressources sont ainsi collectivisées et chacun peut enrichir sa vision.

FAMINUM

CHOISISSEZ VOS BONNES PRATIQUES NUMÉRIQUES EN FAMILLE

1. Définissez vos besoins
2. Découvrez nos recommandations
3. Créez vos pratiques

C'EST PARTI !



Voir la vidéo tuto

Se connecter

Notre sélection de bonnes pratiques

- Les écrans, c'est permis le week-end et le soir entre 17h30 et 19h30
- On éteint les écrans deux heures avant de se coucher
- Une activité numérique c'est avant le dîner
- Si on est choqué, il faut en parler
- Le contrôle parental, c'est fait pour protéger
- On réfléchit avant de partager ou publier une photo
- Pas de diffusion sans notre autorisation
- Pas de diffusion sans notre autorisation

Créer sa charte numérique en famille

Outils

POUR LA GESTION DES ECRANS EN FAMILLE



POURQUOI UTILISER FAMINUM ?

L'utilisation des écrans au sein de votre famille vous préoccupe (temps d'écran, réseaux sociaux, protection des données, jeux vidéo, contenus choquants) ?

Vous cherchez des idées concrètes pour **apaiser et sécuriser la vie numérique à la maison** ?

FamiNum, c'est un **site entièrement gratuit** qui vous permet d'**accompagner les usages numériques à la maison** en créant **votre propre charte** !

Ressources supplémentaires

BESOIN D'AIDE ?



L'ENSEIGNANT DE VOTRE ENFANT, INFIRMIÈRE SCOLAIRE,
MEDECIN DE LA FAMILLE

WWW.EDUCATIONNUMERIQUEVALAIS.CH

WWW.JEUNES ET MEDIAS.CH

WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

WWW.MONADO.CH

WWW.FAMINUM.COM

WWW.CIAO.CH



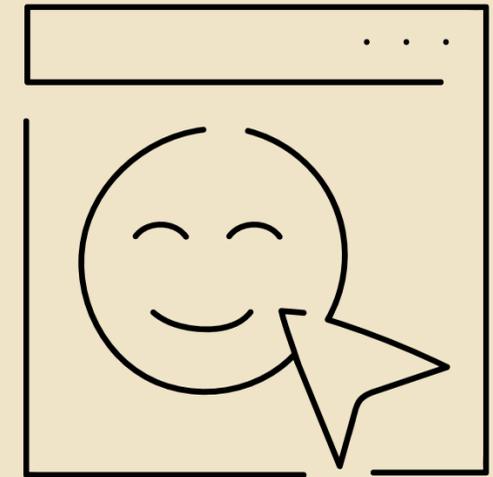
MonAdo.ch



CIAO.CH



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



**MERCI
POUR VOTRE
ATTENTION**

PRÉVENTION DIGITALE

SOURCES

- Waller, G., Suter, L., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., Martel, N. & Süss, D. (2019). *MIKE - medien, interaktion, kinder, eltern : Ergebnisbericht zur Mike-Studie 2019*. Zürich : Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Bernath, J., Suter, L., Waller, G, Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2020). *JAMES - Jeunes, activités, médias - enquête Suisse*. Zurich : Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Kassam, S. & Ferrari, R. (2020). *Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescent-e-s. Concepts-clés, revue de littérature et état des lieux des pratiques*. Neuchâtel : Institut de recherche et de documentation pédagogique - IRDP.
- Voide Crettenand, G., (2020). *Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel-le-s*. Editeurs : santépsy.ch, #MOICMOI, MindMatters
- Duflo S., (2016). *Mon enfant face aux écrans. 4 pas pour mieux avancer*. Noisy-Le-Grand : centre médico-psychologique, pôle 93|05. Etablissement public de santé Ville-Evrard.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY : Guilford Press