



**CARNET
DE BORD**

www.learning.apcomm.fr

NOS ADOS ET LES ECRANS



éducali

APCOMMTM
Apprendre à Communiquer

PRÉSENTATION DES AUTEURES

Severine Cavailles :

Maman de 4 enfants, Séverine est formatrice et conférencière pour Educali et pour APcomm. Ancienne journaliste, elle consacre désormais son temps à enseigner la communication bienveillante auprès des adultes (parents, professionnels, enseignants...).

Elle est également certifiée en coaching scolaire.

Pour plus d'Informations : www.educali.fr

Sophie Benkemoun :

Médecin, mère de 3 garçons, Sophie a créé l'Atelier des Parents en 2006 afin de permettre aux parents, aux professionnels de l'enfance et de l'adolescence d'avoir accès à de nouveaux outils de communication.

Elle anime régulièrement des conférences, des formations et des ateliers pour les parents et les professionnels (crèches, écoles, collèges, lycées...).

pour plus d'informations, www.apcomm.fr

Nadege Larcher :

Psychologue, spécialisée en "Développement de l'enfant et de l'adolescent", Nadège est formatrice en communication bienveillante depuis 2009. Elle a rejoint Sophie en 2013 pour la création d'APcomm. Elle est surtout mère de 3 enfants.

Elle intervient auprès des familles et des professionnels de l'enfance et de l'éducation, par le biais d'ateliers, de conférences et d'analyses professionnelles.

pour plus d'informations, www.apcomm.fr

INTRODUCTION

Faisons connaissance

Introduction

Avant d'aller challenger nos ados sur leur consommation d'écrans, il est intéressant de faire un auto-bilan rapide. En effet, les écrans ont aussi envahi nos propres vies et il n'est pas toujours simple de nous en libérer.

Quels sont nos rapports avec les écrans ? Quelle place occupent-ils réellement dans nos vies ?

Commençons par un exercice en apparence facile. Combien d'écrans chez vous ? Faites ce test et demandez à chaque membre de votre famille (les volontaires bien sûr) de noter sur un papier combien il pense qu'il y a d'écrans à la maison. Comparez ensuite tous les papiers. Le scénario le plus probable est que chacun aura un nombre différent écrit sur son papier.

La moyenne en France est de 6,4 écrans par foyer (source CSA 2016). Plus il y a d'enfants, plus le foyer est équipé en appareils électroniques.

UN PEU OU BEAUCOUP ACCRO ?

Dans son livre « le biberon numérique », le chercheur Stéphane BLOCQUAUX propose aux lecteurs de répondre au test du docteur Kimberly YOUNG.

Vous avez la possibilité de le passer directement sur votre formation en ligne. Nous l'avons reproduit à nouveau dans votre carnet de bord (pour vous et vos proches).

Il s'agit de répondre par **OUI** ou par **NON** uniquement

Soyez sincère dans vos réponses et comptez le nombre final de OUI.

Le terme Internet désigne toutes activités connectées (réseaux sociaux, jeux en ligne, lire les infos, etc.)

1 – Vous sentez-vous souvent préoccupé par Internet (en pensant à votre dernière activité sur le Net, à votre prochaine session en ligne du soir) ?

Oui

Non

2- Éprouvez-vous le besoin de naviguer sur le Net pendant des périodes de plus en plus longues pour être satisfait et « rassasié » ?

Oui

Non

3- Avez-vous tenté à plusieurs reprises, mais sans succès, de limiter, de contrôler ou d'arrêter (seul) votre utilisation de l'Internet ?

Oui

Non

4- Vous sentez-vous fatigué, épuisé, déprimé ou irritable lorsque quelqu'un tente de limiter ou d'arrêter votre utilisation de l'Internet ?

Oui

Non

5- Restez-vous sur le Net plus longtemps que ce que vous aviez prévu au départ ?

Oui

Non

6- Avez-vous mis en danger ou risquez-vous de perdre une relation significative avec un ami ou quelqu'un de proche à cause de l'utilisation de l'Internet ?

Oui

Non

7- Avez-vous déjà menti à votre famille (à votre conjoint ?) ou à d'autres personnes afin d'avoir plus de temps pour utiliser l'Internet ?

Oui

Non

8- Utilisez-vous l'Internet pour vous évader et échapper à vos problèmes ou à des émotions négatives (abandon, culpabilité, anxiété, déprime) ?

Oui

Non

Combien de OUI ?

Oui

Non

Si vous avez 3 OUI ou plus, vous êtes déjà considéré comme présentant les premiers "symptômes d'addiction".

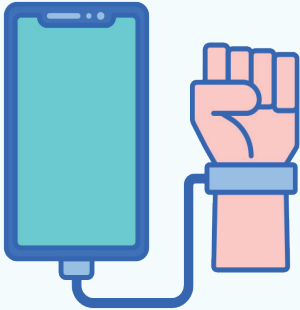
Et savez-vous qu'un collégien sur trois répondra positivement aux huit questions ? Aïe aïe aïe !

DÉFI 1

Un mot existe pour désigner la peur excessive d'être séparé ou privé de son portable : la NOMOPHOBIE.

Alors avez-vous des NOMOPHOBES dans votre entourage ?

Voici un défi à leur proposer !!



J'éteins mon téléphone

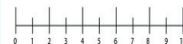
Lançons-nous un défi ! Celui de nous séparer nous aussi de notre « doudou électronique ». Cela sera peut-être facile ou peut-être plus compliqué mais profitons de cette expérience pour :

- noter comment nous nous sentons à cette idée,
- observer nos émotions et nos pensées,
- analyser notre concentration

Pour combien de temps ? autant que vous pouvez le supporter !



au début du défi



à la fin du défi

Dans cette rubrique, vous allez de définir votre objectif pour cette formation. Pour vous guider, vous pouvez utiliser le SMART

OÙ VOULEZ-VOUS ALLER ?

Votre objectif spontané est :
..... mais est-il ?

SPÉCIFIQUE

(J'ai un impact direct sur sa réalisation)

.....
.....

MESURABLE

Quels seront les signes concrets que l'objectif a été atteint ?

.....
.....

AMBITIEUX

Cet objectif est important pour moi. Je veux vraiment que les choses changent vraiment.

.....
.....

RÉALISTE

Cet objectif est-il atteignable ? N'est-il pas trop élevé ?

.....
.....

TEMPS ?

Est-il inscrit dans le temps ? Quand sera-t-il atteint ?

.....
.....

Votre objectif SMART est :
.....