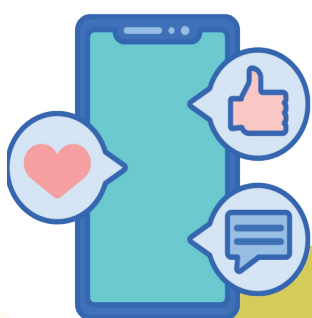


# MODULE 1

## le pouvoir des écrans



### Introduction

Lors des conflits avec les ados à propos des écrans, nous concentrons notre énergie à lutter contre l'ado....il se pourrait bien que nous nous trompions d'ennemi.

En effet, ce qui nous pose problème, c'est le temps qu'il passe sur les écrans et notre impuissance à faire respecter le cadre que nous voudrions mettre en place. C'est d'autant plus difficile que les écrans et surtout les concepteurs des applications qui les créent, sont pleins de ressources pour rendre le combat difficile.

Dans ce module, nous allons voir les pouvoirs des écrans sur la vie quotidienne de nos ados et sur leur développement cérébral. Cela nous permettra de prendre conscience de ce que nous voulons mettre en place pour les accompagner.



# L'AMPLEUR DU PROBLÈME

Pour y voir plus clair, et savoir quels problèmes les écrans provoquent dans votre famille, nous vous proposons d'observer votre ado et de compléter dans ce tableau.

Nous vous conseillons de faire cette observation sur une semaine (voire deux), en évitant le temps des vacances. Le temps passé est évalué bien sûr de façon approximative.

	Lesquelles	Temps	Impact négatif des écrans
Activités extra-scolaires (sports, sorties...)			<input type="checkbox"/> oui
Activités familiales (jeux, repas...)			<input type="checkbox"/> oui
Travail scolaire			<input type="checkbox"/> oui
Sommeil			<input type="checkbox"/> oui
Vie sociale			<input type="checkbox"/> oui
Autre			<input type="checkbox"/> oui

Deux éléments majeurs peuvent vous alerter :

- Trop de temps passé sur les écrans au détriment d'autres activités ;
- Une attitude agressive, voire violente, de l'ado lorsqu'il doit arrêter les écrans et les tensions importantes que cela entraîne entre vous

# VOTRE BILAN

## Quelle proposition vous semble la plus adaptée à votre situation familiale ?

Vous n'avez quasiment pas de problèmes. Votre ado regarde de façon raisonnable les écrans, pour y faire des activités variées et arrête sans problème.

*Vous pouvez suivre cette formation à titre informatif, elle vous permettra de vous conforter dans vos attitudes*

Vous avez **des problèmes légers** si votre ado a du mal à se passer de son écran, mais finit par le faire sans trop de difficultés et a de nombreuses activités en dehors ;

*Aucune pression surtout ! Profitez de la situation pour tester tranquillement les clés, les astuces, les défis*

Vous avez **des problèmes sérieux et assez courants** aujourd'hui si votre ado connaît les règles, mais essaie de les contourner dès que possible et n'arrive pas à discuter calmement sur le thème des écrans ;

*Vous êtes au bon endroit et cette formation va vous fournir des renseignements et des outils précieux*

**Les difficultés sont sévères** si votre ado est très souvent sur un écran que ce soit avec vous, dans sa chambre, la journée ou la nuit ou s'il a des réactions intenses chaque fois que vous lui demandez d'arrêter (insultes, cris, menaces, violences).

*La formation peut vous aider mais il serait utile de vous faire accompagner, vous et votre ado par des experts.*

*Vous pouvez notamment contacter Net Écoute 0800 200 000*

# AUSSI DU POSITIF

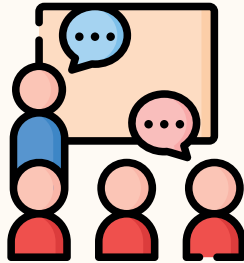
Nous avons vu qu'il est important de ne pas se tromper de cible et que l'ado n'est pas l'ennemi.

De même, les écrans ne sont pas que négatifs ; ils apportent également des avantages.

Rappelons-nous également que les écrans sont également utiles pour aux ados pour ....

## S'EDUQUER

podcast, documentaires, ...

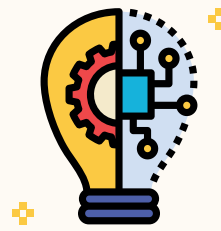
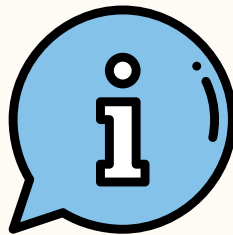


## SE DIVERTIR

musique, séries, films, jeux vidéos

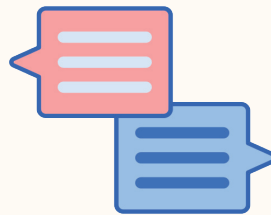
## S'INFORMER

journaux et radios en ligne,



## CREER

cours de cuisine, montages de film, couture, mode, photographie ...



## COMMUNIQUER

avec leurs amis bien sûr, mais aussi vous et leurs grand-parents par exemple

# CHANGER SON RADAR

Si vous avez une vision très négative du temps passé par votre ado sur ses écrans, nous vous proposons de changer de RADAR pour quelques instants. En effet, nous vous demandons de noter dans chaque cercle ce que votre ado a appris ou développé de positif grâce aux écrans :

## S'ÉDUIQUER

*ex: faire son exposé, écouter des mots en anglais*

## SE DIVERTIR

*ex: écouter de la musique,*

## S'INFORMER

## COMMUNIQUER

*ex: faire une visio avec sa mamie, écrire à son cousin*

## CRÉER

*ex: regarder une recette de gâteau, coudre un masque, ...*

# LE BILAN






Vous allez avoir besoin de vous faire une idée un peu précise des temps d'utilisation des écrans de votre ado. Et sa participation va alors être nécessaire.

## Voici un bilan à proposer à votre ado






Voici quelques éléments qui peuvent vous aider :

- Vérifiez que votre ado soit vraiment disponible ;
- Expliquez-lui qu'il n'y aura aucun jugement, aucune volonté de votre part de « le coincer » ;
- Rappelez-lui votre objectif d'amélioration du climat familial ;
- Donnez-lui du temps pour le remplir - tout en lui donnant une date précise.

voici un exemple :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Réseaux sociaux : 1H	Réseaux sociaux : 1H	Réseaux sociaux : 2H	Réseaux sociaux : 1H	Réseaux sociaux : 1H	Réseaux sociaux : 2H	Réseaux sociaux : 2H
	YouTube : 1h				YouTube : 1h		
		Web : 1h					
						JV : 2h	JV : 2h
			Télé : 3h				

# POUR VOTRE ADO

	Dimanche	Samedi	Vendredi	Jeudi	Mercredi	Mardi	Lundi
							
							
							
							
							

# À RETENIR

Nous vous proposons de noter sur cette page les éléments majeurs que vous souhaitez retenir de ce chapitre.

## Les temps d'écran

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Le dédoublement de la dimension temporelle

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## La vie privée

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

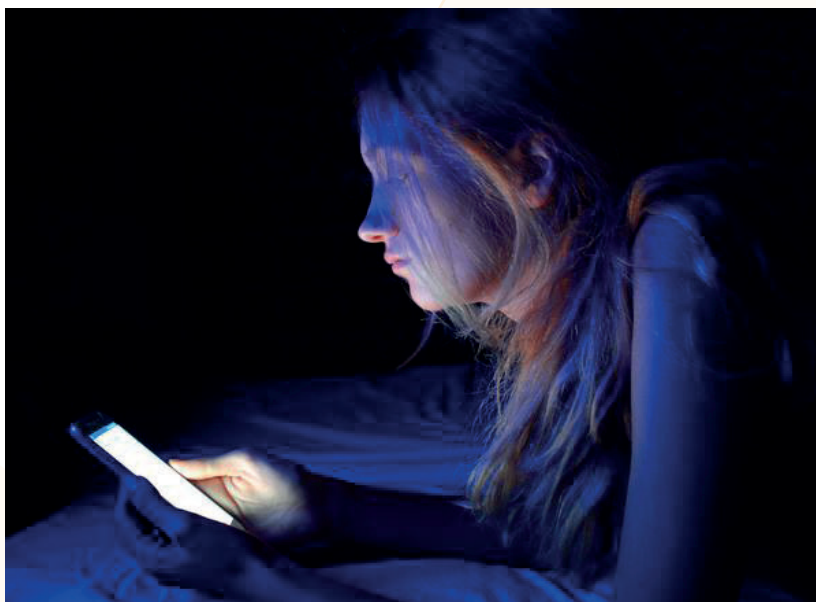


# LE SOMMEIL

Le sommeil peut être impacté de façon directe et durable par les écrans.

## ASTUCE 1

Commencer par proposer à l'ado de limiter l'effet de la lumière bleue en installant des applications comme Night Shift sur Apple ou Filtre Lumière bleue sur Android si l'arrêt des écrans 2 heures avant de dormir est inenvisageable pour lui.



## ASTUCE 2

Ré-aménager sa chambre en délimitant un coin numérique et un coin sommeil. Il prendra ainsi l'habitude de ne pas utiliser son téléphone dans son lit et il aura un meilleur contrôle de l'heure à laquelle il se couche réellement.

# LE CERVEAU

Le cerveau de l'ado est encore très immature et surtout instable. Il pourra passer d'un mode PRIMATE à DIPLOMATE de façon très rapide et surprenante. Un peu d'observation peut nous éviter quelques problèmes.

Nous vous proposons de mettre votre sens de l'observation en route, pour votre ado et pour vous.

Il s'agit tout d'abord d'identifier les situations impliquant les écrans qui déclenchent le mode PRIMATE chez votre ado (par exemple arrêter ses jeux-vidéos, limiter l'accès aux réseaux sociaux, ...) et celles où il arrive à rester en mode DIPLOMATE.



## Quelles situations face aux écrans déclenchent un mode PRIMATE chez mon ado ?

- .....
- .....
- .....

## Comment mes réactions influencent le mode de l'ado ?

### positif

*ce que j'ai fait pour calmer son mode Primate*

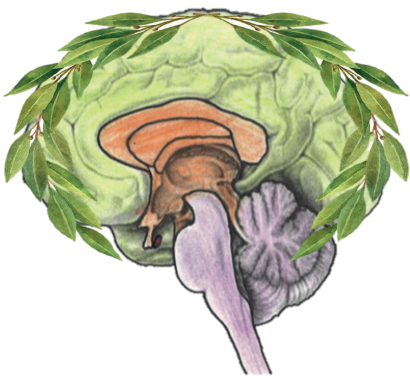
- rester assis calmement à côté de lui
- .....
- .....
- .....

### négatif

*ce que j'ai fait pour renforcer son mode Primate*

- rester sur mon portable alors que je lui demande de limiter ses temps d'écran
- .....
- .....
- .....

Quand vous aurez identifié ces situations (par exemple mettre son mode-avion pour faire ses devoirs, regarder un seul épisode de sa série, etc), vous pourrez également vous interroger sur vos propres réactions et les façons dont vous influencez ces moments-là. Cela vous permettra d'identifier vos propres réactions positives et d'en faire des ressources quand le mode PRIMATE de votre ado revient.



### Quelles situations face aux écrans déclenchent un mode DIPLOMATE chez mon ado ?

- .....
- .....
- .....

### Comment mes réactions influencent le mode de l'ado ?

#### positif

*ce que j'ai fait pour renforcer son mode Diplomate*

- faire une remarque positive sur son effort
- .....
- .....
- .....

#### négatif

*ce que j'ai fait pour diminuer son mode Diplomate*

- faire une remarque ironique alors qu'il allait éteindre son écran
- .....
- .....
- .....

# DOPAMINE

Faites un bilan DOPAMINE avec votre ado et aidez-le à identifier d'autres sources de plaisir. Nous avons déjà inscrit quelques exemples pour vous aider.

## Doper la bonne DOPAMINE !!

	ACTIVITE	FREQUENCE	DOPAMINE ?
MUSIQUE	<i>écouter, faire de la musique,</i>		
SPORT	<i>faire du sport, regarder un match</i>		
NOURRITURE			
TRAVAIL SCOLAIRE	<i>réussir une interro</i>		
TEMPS EN FAMILLE			
JEUX A PLUSIEURS			
ANIMAUX	<i>faire un calin avec mon chat</i>		

# DÉFI 2

**Je cherche à nommer et à  
comprendre l'émotion de mon  
ado quand les écrans posent un  
problème entre nous.**

**Je reflète sans jugement**

[www.apcomm.fr](http://www.apcomm.fr)

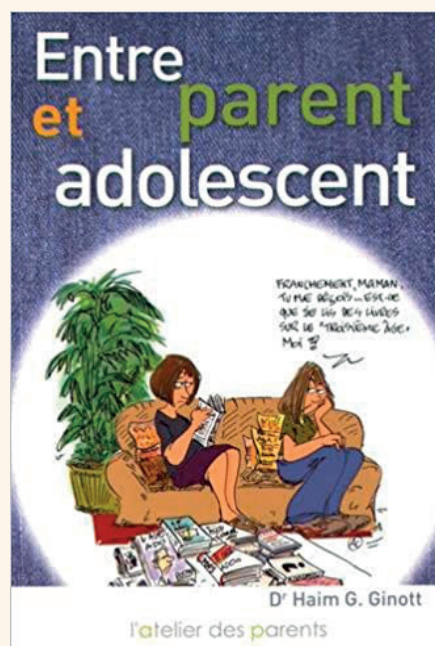


# CITATION

**Au cours de conversations avec nos enfants, nous pouvons consciemment utiliser des expressions qui indiquent que nous avons foi en leur capacité de prendre par eux-mêmes de sages décisions. Ainsi, quand notre réponse intérieure à la demande d'un enfant est oui, nous pouvons nous exprimer de manière à encourager son indépendance. Voici quelques façons de lui dire oui :**

- « Si tu veux »
- « Si c'est vraiment ce que tu préfères »
- « C'est toi qui décides »
- « A toi de décider »
- « C'est entièrement ton choix »
- « Ce que tu décideras me conviendra »

**Haïm GINOTT**



## Nos ados et les écrans

Les écrans sont paramétrés pour agir comme une drogue sur le cerveau



## Nos ados et les écrans

C'est dur pour toi de mettre ton téléphone en silencieux. Tu as peur de louper des posts...

