

MODULE 2

Les écrans parlons-en



Introduction

Les écrans parlons-en avec nos ados et surtout, écoutons-les en parler. En effet, ils ont besoin de pouvoir en parler : juste pour partager ou pour s'interroger, ou encore pour se rassurer sur ce qu'ils ont vu ou entendu.

C'est notre attitude qui fera la toute différence : si nous jugeons et critiquons, ils ne partageront pas. Si nous sommes capables d'ouverture et d'échanges, ils viendront peut-être se confier. Ce module 2 vous permettra de mieux comprendre l'impact de vos messages et d'accompagner les ados avec plus d'efficacité.



VIRTUEL

Jouer au jeu « Si je te dis »

Voici les phrases que vous pouvez dire :

Laissez un temps de réaction à l'ado, écoutez ses réponses, puis demandez-lui s'il peut faire des liens avec sa vie numérique.

Nous avons listé d'autres exemples que vous aurez peut-être envie de partager également.

- Si je te dis « Tiens, j'ai envie de regarder ce film. Tu veux bien aller me voler le DVD au magasin », tu en penses quoi

Il n'est pas interdit de regarder un film en streaming ; mais le téléchargement est illégal

- Si je te dis «Tiens, je n'aime pas la façon dont la voisine s'habille. Tu veux bien aller lui dire que c'est une grosse naze », tu en penses quoi

Insulter sur le net peut conduire à des situations de cyberharcèlement

- Si te dis « Tiens, j'aime bien la tête du type là-bas. Tu veux bien aller lui donner mon nom, mon adresse et une photo de moi », tu en penses quoi

Sur les sites de rencontres ou les forums, les données personnelles sont très facilement accessibles.

- Si je te dis « Tiens, j'ai prévu de faire une grande fête bientôt. Je vais inviter mes 650 amis, mais en leur demandant de garder le secret », tu en penses quoi

La vie privée n'existe pas sur le net, tout comme il est important de faire la différence entre les vrais amis et ceux qui sont virtuels.

- Si je te dis « Tiens, si j'allais faire une (méchante) blague à quelqu'un, sans même le connaître », tu en dis quoi

Sur le net, les TROLLS (personnes qui critiquent ou se moquent pour le simple plaisir de blesser) s'en donnent à coeur joie, sans se soucier des dégâts causés



Comment susciter une réflexion positive de nos ados sur ce sujet du réel /virtuel ? Trop souvent nous cherchons à leur faire peur ou à utiliser la morale. Vous pouvez réaliser ce jeu en une seule fois ou bien en plusieurs (en lâchant vos phrases petit à petit, au moment de discussions sur les écrans).



SE PROTÉGER

Ce n'est pas toujours simple de faire comprendre aux ados que ce qui est publié sur le net ne peut plus être contrôlé. Etant entre amis, ils pensent que leurs échanges vont rester privés et n'auront pas de conséquences. Ils ont besoin d'apprendre à faire la différence entre ce qui est pensé, dit et écrit.

Proposer à nos ados la technique de l'ENTONNOIR



Ce que je pense

Je suis libre de penser ce que je souhaite, que ce soient des pensées positives et belles, et même des idées négatives et blessantes

Ce que je dis

Je fais attention à ce que je dis parce que je sais que mes paroles peuvent être parfois fausses, blessantes ou mal comprises

Ce que j'écris

Je surveille ce que j'écris, car je sais qu'il restera inscrit à jamais et que je ne pourrai plus contrôler ce qui arrivera à mes posts ou mes messages.

J'ai compris que je ne peux pas écrire tout ce que je pense, et tout ce que je dis.

LES SUJETS DIFFICILES

Difficile de parler de sexualité avec les ados. Pourtant, il est essentiel de ne pas les laisser seuls devant les écrans. Voici donc quelques pistes de réflexion.

Quels sont les comportements à privilégier chez l'adulte pour parler de sexualité ?

Pour en parler avec l'ado, il est préférable d'utiliser l'actualité, des petits événements de la vie quotidienne ou de rebondir sur un échange que vous entretenez avec votre jeune pour parler de ce sujet. En regardant une série avec votre ado, profitez d'une situation pour amorcer une discussion. Vous pouvez dire par exemple « *Je trouve ce comportement inacceptable. et toi ?* »

Évitez d'aborder directement LA question. Cela doit se faire de façon naturelle.

Attention !! Il est important de préserver l'intimité de l'ado. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas parler de sa propre sexualité en tant qu'adulte pour ne pas le mettre mal à l'aise.

Lequel des parents doit parler avec l'ado ?

Peu importe, l'important est de se sentir à l'aise.

Et si on ne sait pas répondre aux questions ?

Vous pouvez lui dire que vous avez besoin d'un temps pour réfléchir et que vous reviendrez en discuter avec lui plus tard. Si sa question est trop intime ou compliquée, vous pouvez l'aider à trouver ses réponses au travers de lectures adaptées à son âge ou lui indiquer d'autres personnes-ressources.

Important !! Vous avez le droit de ne pas tout savoir. Vous pouvez aussi laisser planer quelques zones d'ombre pour que l'ado se laisse aller à son imaginaire.

Que dire si votre ado regarde des films ou des images pornographiques ?

Vous pouvez lui dire par exemple : « Je comprends que tu aies envie de regarder ce type de contenu, et que ces images te plaisent. Ce phénomène est tout à fait normal, et cela participe à ton expérience. Or ... ce que tu vois sur les films ou les images pornographiques, ce n'est pas la réalité. Ce ne sont que des scénarii où les acteurs et actrices tiennent des rôles, parfois très dégradants.

Que veulent vraiment savoir les ados sur la sexualité ?

Les ados n'attendent pas des réponses techniques. Ces derniers ont surtout besoin d'être rassurés sur leur capacité à donner et éprouver du plaisir. Vous pouvez leur préciser qu'une phase d'apprentissage est nécessaire pour connaître son corps et le maîtriser. En réponse à une de leur question, vous pouvez commencer par lui dire : « *et toi, qu'est ce que tu en penses ?* ». Cela vous indiquera ce qu'il sait déjà et vous permettra d'adapter votre discours.

Pour les sujets complexes, il est préférable d'avoir un peu de préparation. Voici une fiche MEMO qui vous permettra de mettre vos idées au clair.

JE ME PRÉPARE

SUJET :

Que voulez-vous qu'il sache sur le sujet ?

.....
.....

Quelles sont les erreurs de communication que vous voulez éviter ?

.....
.....

Par quelles questions, ou actions, pouvez-vous lancer l'échange sur le sujet ?

.....
.....

Quelle formulation non jugeante pourrait résumer votre opinion sur ce sujet ?

.....
.....



DEFI 3

Partagez avec votre ado une de ses passions ou centres d'intérêt. Venez regarder avec lui l'une de ses séries, ou écouter son morceau de rap préféré ou encore découvrir un de ses Youtubers. Et CHUUUTTT ! Zéro commentaire. Les seules questions autorisées sont celles qui sont inscrites dans les bulles.

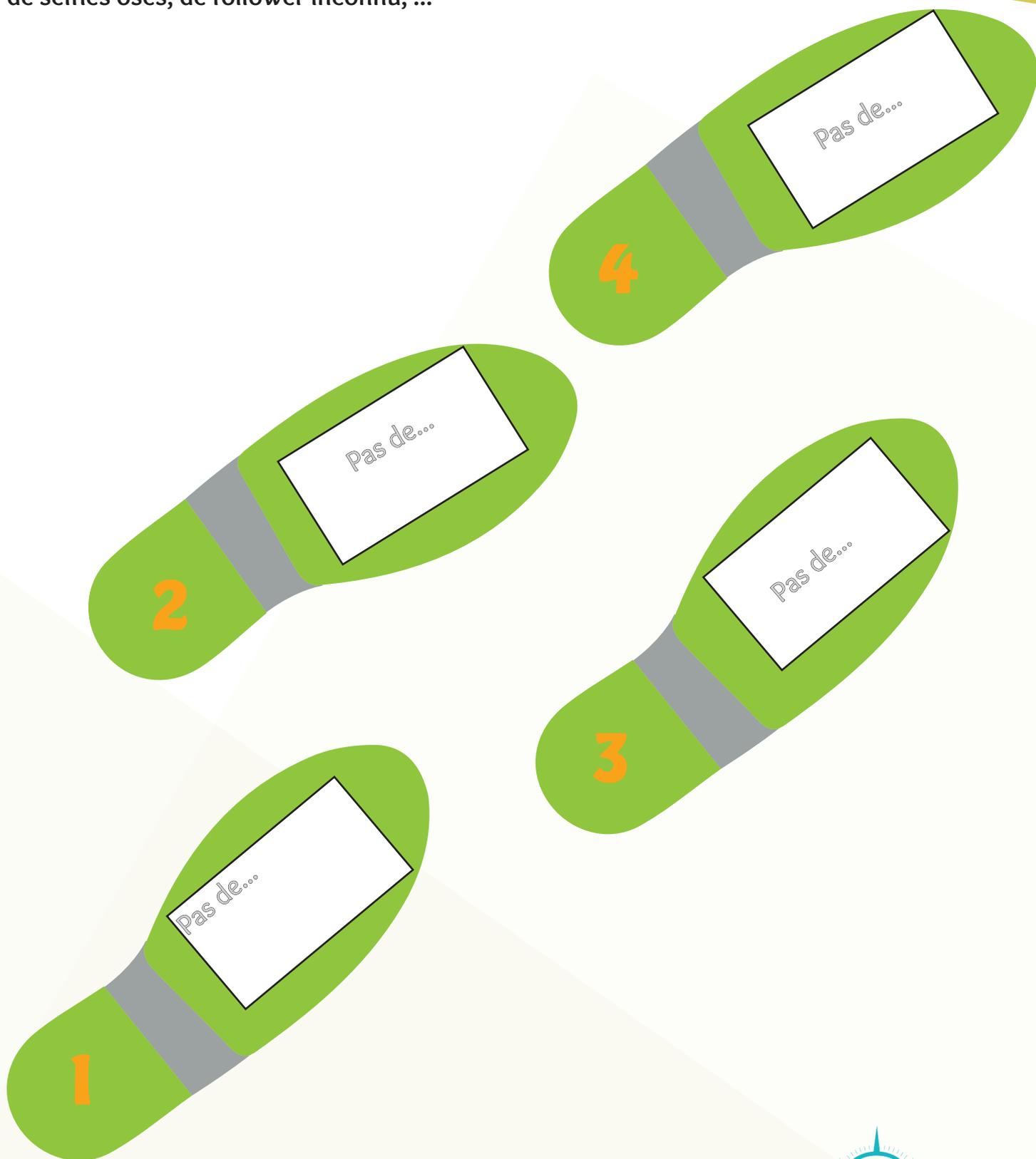
Comment tu as découvert

Que / qui préfères-tu dans

Qu'est-ce qui te plaît dans

La politique des Petits Pas est celle qui fonctionne le mieux. Aider votre ado à se fixer 4 PAS qu'il mettra progressivement en place. Vous pouvez lui souffler quelques exemples : pas de ... moqueries, de selfies osés, de follower inconnu, ...

LES BONS PAS



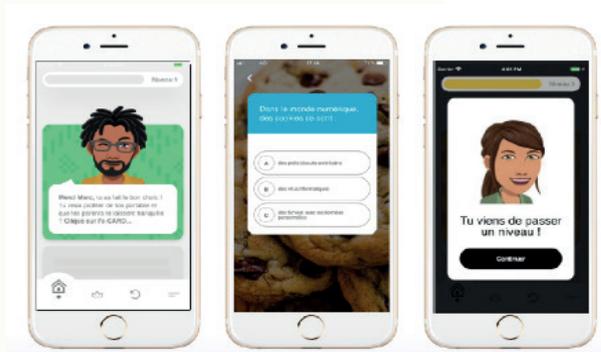
MY TWIGA



Une éducation positive au numérique

Une application conçue pour les ados

En utilisant cette application, les ados doivent franchir plusieurs paliers abordant 13 thématiques (protection de la vie numérique, réseaux sociaux, cyberharcèlement, etc..) afin de débloquent des limitations et gagner en autonomie. Cette formation se fait à leur rythme, de façon ludique, en recevant des formats vidéo courts et ludiques.



Et une application dédiée pour les parents

L'application permet de poser avec leurs ados un contrat de responsabilisation face aux écrans.

Les parents peuvent limiter le temps d'écran du portable de leurs ados, être alertés sur l'utilisation d'une application ou d'un réseau social non adaptés. Une visualisation des progrès de leur ado leur permet d'adapter son cadre de confiance et de liberté.

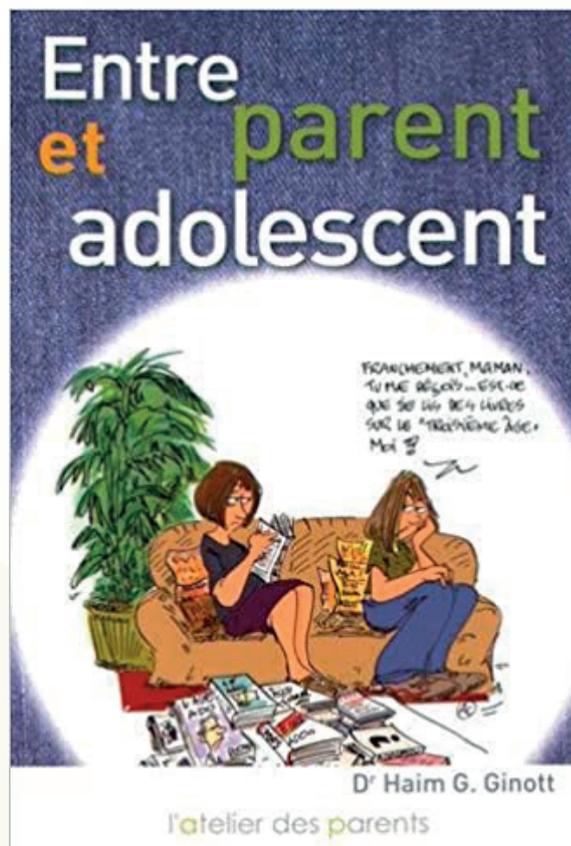
Surtout ils ont accès à des connaissances, présentées avec humour, sur le fonctionnement du cerveau et des émotions de l'adolescent, sur leur sociabilisation ou surtout la vie numérique en général.



CITATION

Si vous voulez rendre vos enfants meilleurs, donnez-leur l'occasion d'entendre tout le bien que vous dites d'eux à d'autres personnes.

Haïm GINOTT



L'ado est en pleine période de distanciation avec ses parents. Il va donc être tenté de prendre le contre-pied de votre opinion.



Les PAS du bon comportement à co-construire



Poser des questions pour
amener l'ado à réfléchir sur ce
qu'il regarde ou diffuse sur les
écrans

