

Prévenir le mésusage des écrans

Canevas pour les rencontres/débats parents concernant le mésusage des écrans

Déroulement :

Durée préconisée : 1h30

- Accueil des parents dans la salle de réunion autour d'un café, thé
- **Rappel du thème de la rencontre/débat**
- **Présentation de l'association PartAges 51, de sa démarche, de ses actions, de l'histoire créée autour de cette thématique :**
- **Introduction de la thématique usage des écrans :**

Les écrans font partie de notre vie, pas question de les rejeter mais d'avoir une réflexion sur le comment on les utilise et le contrôle que l'on peut mettre dans cet usage. Depuis 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé considère que certains usages des écrans peut être une conduite addictive . La définition de ce que sont les conduites addictives :

Toute conduite :

 1. Effectuée pour se faire plaisir ou pour enlever un déplaisir
 2. Qu'on n'arrive pas à contrôler malgré plusieurs tentatives
 3. Qu'on maintient, même si on a des effets négatifs pour soi et sa santé

L'objectif est de permettre aux parents de pouvoir échanger leurs expériences et de leur offrir des repères qui sont proposés par l'OMS ; cela va leur permettre de voir là où ils en sont et d'envisager de changer leur propre usage et celui de leurs enfants.
- **Cadre à poser :** dans le cadre d'actions d'éducation à la santé, non jugement, confidentialité.
- Présentation de propositions pour le travail en sous-groupes de parents:

Une demie heure en sous groupes :

Pour être en interactivité et d'écouter l'expérience de chacun, nous leur proposons des sous-groupes.

En fonction du nombre de parents (à partir de 15 on peut les scinder en deux), il est prévu trois sous-groupes (qui traite chacun un sujet) ou deux sous-groupes (un groupe qui traite de l'équipement et des risques et avantages) et l'autre groupe qui traite du contrôle:

- **Equipement :** Pour faire le point sur un usage, il est nécessaire de faire un inventaire des écrans dont ils disposent :

Association loi 1901 n°9084 J.O. 49-98, agréée par l'Éducation Nationale.

Adresse : Maison de la Vie Associative. MVA-47, 122bis rue du Barbâtre 51100 REIMS

N° Siret : 443 075 288 00037 - Tel : 09 82 32 11 47 ou 06 17 35 76 56

Courriel : contact@partages51.asso.fr – Site : <http://partages51.asso.fr>

- Comment êtes-vous équipés en écrans : lesquels, nombre, installés où.
- Que pensent-ils de cet équipement ?
- Comment sont équipés vos enfants ? Installés où ? à partir de quel âge ?

Leur faire énumérer les différents types d'usage et temps passé : ordinateur (fixe et portable), réseaux sociaux, télévision, jeux vidéos, tablettes, smartphone et consoles de jeux, et la durée d'utilisation.

- **Risques/avantages de l'usage des écrans :**

Lien entre l'usage des écrans et la qualité du sommeil.

Est-ce que cela entraîne des conflits familiaux ?

Incidences au niveau du repas en famille.

Est-ce cela leur arrive de passer une journée sans écran ?

- **Contrôle :**

- Quelle limite pour soi ?
- Quelle limite pour les enfants ?
- Qui pose les limites ? Sont-elles énoncées clairement ?
- Connaissent-ils des moyens de contrôle ? Mettez-vous en place des moyens de contrôle ? Si oui lesquels ?
- Facile, difficile de faire respecter les limites ? Recueil d'expériences : ce qui marche, ce qui ne marche pas...

Posture des animateurs des sous-groupes :

- Aborder les questions, relancer, reformuler les réponses et écrire les réponses de façon synthétique.

Traitement : 1 demie heure

Retour en grand groupe et restitution des échanges par sous-groupes ; discussion autour de ce qui a été noté sur les grandes affiches.

Questions et échanges entre les sous-groupes :

Synthèse des échanges : un quart d'heure

Cette synthèse devrait permettre de souligner l'importance de l'implication dans la gestion et le contrôle de l'usage des écrans et encourager cette implication et d'enrichir leurs stratégies pour faire face à la gestion des écrans.

Propositions d'un diaporama :

Soit un diaporama (20 minutes) élaboré par Partages 51 « La campagne 3-6-9-12 ans : maîtrisons les écrans » à partir du livre de Serge Tisseron, *Grandir avec les écrans « La règle du 3-6-9-12 »* », Coll. Temps d'arrêt/Lectures, Yapaka, Fabert, 2013.

Association loi 1901 n°9084 J.O. 49-98, agréée par l'Éducation Nationale.

Adresse : Maison de la Vie Associative. MVA-47, 122bis rue du Barbâtre 51100 REIMS

N° Siret : 443 075 288 00037 - Tel : 09 82 32 11 47 ou 06 17 35 76 56

Courriel : contact@partages51.asso.fr – Site : <http://partages51.asso.fr>

Ce document peut permettre de donner des conseils. Il vient renforcer les échanges qui vont se dérouler dans les sous-groupes ; ce qui est important c'est de reprendre les remarques des parents.

Soit un autre diaporama :

Avec les préconisations de la campagne « 3,6,9,12ans » et des explications à propos de l'usage des écrans , des impacts sur le développement de l'enfant (d'un point de vue cognitif, physiologique, et du comportement).

- **conclusion** : en fonction des pistes que les parents peuvent évoquer ; voir quelle suite on peut donner à cette rencontre.