



Écrans dans la vie quotidienne

Pour agir



POUR AGIR

LES PRINCIPES POUR UN ACCOMPAGNEMENT A L'USAGE DES ÉCRANS AU QUOTIDIEN :

L'accompagnement à l'usage des écrans s'inscrit, dans le cadre de la promotion de la santé, dans une approche globale. Il doit être compris dans l'ensemble de ses composantes et non pas uniquement réduit aux connaissances sur les écrans. Il prend en compte une multitude d'aspects (dimensions physiques, psychologiques, sociales, économiques, politiques et culturelles).

Il est indispensable de ne pas se focaliser uniquement sur les éventuels risques et leur prévention (ex.: surexposition, cyberharcèlement, isolement...).

En effet, il est nécessaire d'avoir une approche positive, en abordant les écrans en termes de bénéfices et de potentialités. L'objectif étant de donner la capacité aux jeunes de gérer les écrans et leur utilisation de manière responsable, sûre et satisfaisante.

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE L'ACCOMPAGNEMENT A L'USAGE DES ÉCRANS ?

LES OBJECTIFS POURSUIVIS À TRAVERS L'ACCOMPAGNEMENT À L'USAGE DES ÉCRANS SONT DE :

AUPRÈS DES INDIVIDUS EUX-MÊMES :

- › Travailler sur les représentations de la place des écrans dans la vie de tous les jours
- › Apporter des connaissances sur l'impact des écrans dans le développement de l'enfant
- › Faire identifier les comportements favorables en matière de sécurité en ligne, de protection des informations personnelles, de navigation responsable sur internet et de gestion des interactions en ligne.
- › Développer l'empathie et la gestion des émotions pour faire face à certains contenus accessibles ou pratiques des individus via des écrans.
- › Développer l'esprit critique notamment en lien avec les réseaux sociaux et l'usage des applications
- › Utiliser les écrans pour développer la créativité
- › Soutenir la capacité de construire des relations sociales, virtuelles... basées sur la compréhension et le respect mutuel des besoins et limites de chacun et d'entretenir des rapports égaux
- › Informer sur les services de prise en charge dans le cas d'usage excessif des écrans

L'accompagnement à l'usage des écrans ne doit pas s'appuyer sur des discours culpabilisants ou stigmatisants. Les professionnels comme la littérature

s'accordent sur le fait que les messages porteurs de jugements négatifs ne sont pas efficaces pour opérer un changement de comportements sur le long terme. Ils peuvent au contraire amener au rejet des messages de santé et renforcer les conduites à risque. Il sera alors privilégié d'inviter les publics ciblés à réfléchir et conscientiser les raisons qui poussent à adopter des comportements peu favorables à la santé, pour envisager ensuite d'autres alternatives possibles.

TRIPLE A



TROIS PRINCIPES ÉDUCATIFS
À TOUS LES ÂGES SELON SERGE TISSERON

ALTERNANCE

- › Cadrer pour encourager les activités avec et sans écrans

ACCOMPAGNEMENT

- › Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans

AUTONOMIE

- › Encourager l'autorégulation en favorisant l'attente

POUR AGIR

AU SEIN DES MILIEUX DE VIE :

- › Former et accompagner les adultes responsables d'enfants (parents, éducateurs...) dans l'accompagnement à l'usage des écrans
- › Adopter une approche positive des écrans en favorisant les échanges et la collaboration entre parents, enfants, et professionnels
- › Travailler en partenariat avec les différents milieux de vie pour intégrer, l'accompagnement à l'usage des écrans et la promotion des compétences psychosociales utiles, dans l'ensemble des milieux
- › Contribuer à un climat social tolérant, ouvert et respectueux

Les professionnels qui accompagnent les enfants et les jeunes constituent leur « environnement social » de proximité. La formation de ces derniers apparaît alors comme un levier essentiel. La posture de ces professionnels vis-à-vis des usages des écrans, déterminera, en bonne partie, la façon dont les enfants développeront leur relation aux écrans ainsi que leur capacité d'autorégulation. Former différents professionnels d'un même territoire ou d'une même structure renforce également la cohérence des discours et des postures auprès des enfants et des jeunes.

AUPRÈS DE L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE :

- › Offrir des alternatives à l'utilisation excessive des écrans en aménageant des environnements physiques sûrs, attractifs et de qualité.

Pour certains enfants et jeunes, la consommation excessive d'écrans est liée au fait de vivre dans des quartiers qui offrent peu de possibilités de profiter des espaces extérieurs, soit parce que non aménagés, soit parce que peu sûrs.

FOCUS SUR LES PARENTS :



- › Faire connaître aux parents l'univers numérique de leurs enfants
- › Renouer le dialogue entre parents et enfants sur l'usage des écrans
- › Encourager les parents à établir des règles claires concernant le temps d'écran et à modéliser un comportement d'utilisation sain des écrans.
- › Informer sur les services de prise en charge dans le cas d'usage excessif des écrans

L'implication des parents dans le cadre des interventions sur les écrans est fortement recommandée par l'ensemble de la littérature. Par exemple, pour réduire le temps d'écrans des enfants, des alternatives réalisables à la maison et accessibles à tout le monde seront proposées. Il est également important de respecter le fait que chaque famille détermine les règles qui correspondent à son mode de vie et à ses pratiques.

POUR AGIR

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :

UNE APPROCHE PRIVILÉGIÉE POUR APPRÉHENDER L'UTILISATION DES ÉCRANS DANS LA VIE QUOTIDIENNE.

Les compétences psychosociales (CPS) sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement (Organisation mondiale de la santé, 1993).

Agir précocement sur les compétences psychosociales, permet aux individus (enfants, adolescents, adultes) de pouvoir affronter différentes difficultés auxquelles ils pourraient être confrontés dans le cadre de leurs usages ou mésusages des écrans.

Voici présentés ci-après les bénéfices recherchés par un travail sur les compétences psychosociales mobilisées dans les usages des écrans :

COMPÉTENCES COGNITIVES

Exemple d'accompagnement dans les usages des écrans par la mobilisation des CPS



AVOIR CONSCIENCE DE SOI

- › Définir ses centres d'intérêt, ses passions et ses usages numériques
- › Remettre en question les discours provenant d'internet, des publicités et médias et ainsi développer son esprit critique

CAPACITÉ DE MAÎTRISE DE SOI

- › Gérer ses impulsions face à certains types de contenus (jeux vidéo notamment > compétition)
- › Gérer son temps d'écran / Autonomie

PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

- › Faire des choix responsables sur les réseaux sociaux
- › Éviter de se mettre en danger
- › Respecter son intimité et celle des autres

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



AVOIR CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS ET DE SON STRESS

- › Prendre conscience des différentes émotions que peuvent susciter les écrans (réseaux social, streaming, jeux vidéo) notamment les contenus non adaptés à l'âge

RÉGULER SES ÉMOTIONS

- › Communiquer sur les émotions véhiculées par les écrans
- › Trouver des solutions pour réguler les émotions désagréables

GÉRER SON STRESS

- › Identifier les situations problématiques induites par les écrans
- › Mettre en place des stratégies d'adaptation au stress

COMPÉTENCES SOCIALES



COMMUNIQUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE

- › Développer l'empathie et sensibiliser autour des discours haineux en ligne

DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- › Réfléchir sur la notion d'amitié en ligne et dans la vraie vie

RÉSOLURE DES PROBLÈMES

- › Demander de l'aide, identifier et solliciter des personnes ressources (numéro vert en ligne ou dans son entourage)
- › Repérer un conflit en ligne ou du cyberharcèlement

POUR AGIR

L'UTILISATION DES ÉCRANS DANS LA VIE QUOTIDIENNE, QUI PEUT AGIR ?

L'environnement social (parents, amis, famille...) participe à l'éducation à l'utilisation des écrans au quotidien. Même si ce n'est pas de manière explicite et consciente, ils sont pour eux des exemples concrets du fonctionnement des relations interpersonnelles. Cet apprentissage informel et naturel peut et doit être complété par un enseignement et un apprentissage proactif.

Les professionnels (enseignants, médecins, infirmier. ère.s, sages-femmes, conseillers conjugaux et familiaux, animateurs, éducateurs sociaux, psychologues, etc.), sont eux aussi des sources d'apprentissages. Leur rôle est d'apporter des éléments de connaissance et de réflexion sur le sujet et de permettre le développement des attitudes et des compétences qui leur seront utiles.

Les interventions doivent s'appuyer sur une coopération entre les professionnels encadrant le public et leurs partenaires (ex : accueil de loisirs, maison des jeunes et de la culture, centre social, ESAT, EHPAD, PMI, etc.). Le cadre d'un Comité d'éducation à la santé, à la citoyenneté et à l'environnement (CESCE) en milieu scolaire, les conseils de vie sociale dans les établissements et services médico-sociaux (ESMS) et/ou autres dispositifs de participation citoyenne sont un cadre adéquat pour mettre en place un programme dans lequel s'inscrivent les interventions.

Source :
<https://www.savoirsdintervention.org/ecrans/>

