

LES ÉCRANS

...et nous!



#PARENTS#ADOS
Connectons-nous!

BIENVENUE DANS
LE MONDE DU JEU VIDÉO



**POURQUOI
JE JOUE ?
POUR
M'AMUSER !**

Comment sensibiliser nos enfants sur le fait que leur comportement change lorsqu'ils sont trop sur les écrans, sans que cela porte au clash ?

Je suis inquiète que mes ados passent de nombreuses heures à jouer... Beaucoup trop à mon goût. Comment faire ?

Sources :
Ces messages sont extraits d'expressions libres :
• d'adolescents lors des interventions en classe ;
• de parents accueillis par la Maison des Adolescents du Calvados.

JE NE SAIS PLUS COMMENT COMMUNIQUER AVEC MON ADO LORSQU'IL EST SUR SON JEU VIDÉO...

Quand les parents m'appellent pour manger, c'est tout de suite ! Alors que moi dans mon jeu je ne peux pas m'arrêter quand je veux !

J'avoue que quand je joue j'ai du mal à m'arrêter ! J'oublie parfois de manger, mais je suis tellement contente de progresser dans mon jeu !

CONCLUSION

Reproches des ados, inquiétudes des parents, la place des jeux vidéo en famille n'est pas simple tous les jours... Et si la solution était la discussion ? La communication, finalement, peut s'opérer avec n'importe quel outil !
Ce que l'on souhaite favoriser : la discussion, les échanges.
Qu'en pensez-vous ?

ET LA SANTÉ DANS TOUT ÇA ?

Quels impacts ont les écrans sur la vue, le sommeil, l'audition, l'attention... et comment s'en protéger ? Retrouvez toutes les informations sur : <https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>

« LE TROUBLE DU JEU VIDÉO », RECONNU PAR L'OMS*

Le 18 juin 2018, l'OMS a défini le trouble du jeu vidéo comme un comportement qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point de délaisser toutes les autres activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles (sommeil, repas, travail, loisirs...), et que cela dure sur le long terme, au moins 12 mois.

Bien qu'à ce jour ce trouble ne touche qu'une petite partie des personnes qui utilisent des jeux vidéo ou numériques, l'OMS rappelle le fait que « tout joueur doit être attentif au temps passé sur les jeux, ainsi qu'à tout changement physique ou psychologique, sur le plan social et celui de sa santé, qui pourrait être attribué à un comportement de jeu ».

Ado, parent, vous êtes inquiet de votre pratique de jeu vidéo ? Parlez-en à votre médecin ou à la Maison des Adolescents de votre département.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES ADOS ET LES ÉCRANS...

BIBLIOGRAPHIE - SITOGRAPHIE PROPOSÉE PAR



La famille Tout-Écran : Conseils en éducation aux médias et à l'information
Clemi-Canopé. Téléchargeable en ligne, <http://www.clemi.fr/guide-famille/>

Guide de survie pour accros aux écrans... ou Comment garder ton écran et tes parents, Serge Tisseron. Nathan Jeunesse

Les jeunes et le numérique, Cité des sciences
À consulter en ligne : <http://www.cite-sciences.fr/fr/ressources/bibliotheque-en-ligne/dossiers-en-ligne/les-jeunes-et-le-numerique/>

Pédagojeux.fr, le jeu vidéo expliqué aux parents
À consulter en ligne : <http://www.pedagojeux.fr/>

Lespritsorcier.org, dossier « Tous connectés : comment protéger sa vie privée ? », partie « Quand mon smartphone m'espionne »
À consulter en ligne : <https://www.lespritsorcier.org/dossier-semaine/objets-connectes/>

Association E-enfance.org, <https://www.e-enfance.org/>

Ce document a été réalisé dans le cadre du groupe de travail
« Les Écrans et nous, Promotion d'un usage raisonné des écrans »
auquel ont participé les professionnels et/ou élus :

De l'Agence Régionale de Santé de Normandie, de la CAF REAAP du Calvados, de la Direction des Services de l'Éducation Nationale du Calvados, de l'École des Parents et des Éducateurs de l'Orne, de la Maison des Adolescents du Calvados, du Rectorat de l'Académie de Caen, du réseau CANOPÉ, du Réseau Territorial de Promotion de la Santé Lisieux-Normandie, de l'Union Départementale des Associations Familiales du Calvados et des mutuelles ADRÉA, HARMONIE MUTUELLE et MGEN.



Le projet « Les Écrans et nous, Promotion d'un usage raisonné des écrans » bénéficie du soutien de :



DÉCOUVREZ AUSSI LES 2 AUTRES LIVRETS
#PARENTS #ADOS CONNECTONS-NOUS !
« LA PLACE DES RÉSEAUX SOCIAUX »
et « L'USAGE DU TÉLÉPHONE PORTABLE »



ET RETROUVEZ TOUS LES OUTILS
SUR : WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.FR

LES ÉCRANS

...et nous!