

LES ÉCRANS

...et nous!



#PARENTS#ADOS  
Connectons-nous!

L'USAGE DU  
TÉLÉPHONE PORTABLE EN FAMILLE



**LES PARENTS ONT TOUJOURS LA TÊTE BAISSÉE SUR LEUR PORTABLE... EHO ! NOUS SOMMES LÀ !**

*À table, j'ai l'interdiction d'avoir mon portable, par contre, si le vôtre sonne, vous répondez aussitôt...*

*Le téléphone portable est un outil formidable. Comment ne pas en devenir esclave, comme nos ados ?*

**Sources :**  
Ces messages sont extraits :  
• d'un questionnaire passé auprès de lycéens lors d'un Conseil Académique de la Vie Lycéenne des Académies de Caen et de Rouen ;  
• d'expressions libres de parents accueillis par la Maison des Adolescents du Calvados.

**LES ADOLESCENTS SONT BEAUCOUP TROP MONOPOLISÉS PAR LES TÉLÉPHONES, DÉLAISSANT PARFOIS LES ACTIVITÉS FAMILIALES OU L'ATTENTION SUR CE QUI LES ENTOURE.**

*Vous nous demandez de ne plus être sur nos portables, mais vous, vous êtes constamment devant la télévision !*

*Le téléphone dans la vie de mon ado est primordial, comme elle le dit : « Mon tél c'est l'amour de ma vie ! » Si on le lui confisque, c'est la fin du monde !*

## CONCLUSION

*Reproches des ados, inquiétudes des parents, la place du portable en famille n'est pas tous les jours simple...*

*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/>

### LES ONDES RADIOFRÉQUENCES

Les portables communiquent grâce à la propagation d'ondes radiofréquences dans l'air. À ce jour, il n'existe pas de preuve scientifique démontrant que ces ondes présentent un risque pour la santé, mais des interrogations subsistent sur d'éventuels effets à long terme, notamment pour les utilisateurs intensifs. Aussi, il est recommandé, par précaution, d'opter pour un usage raisonné du téléphone mobile et de limiter son exposition.

> Pour en savoir plus : [www.radiofrquences.gouv.fr](http://www.radiofrquences.gouv.fr)

### LES BONS COMPORTEMENTS



UTILISER UN KIT MAINS LIBRES OU LE HAUT-PARLEUR



ÉVITER LES CONVERSATIONS TROP LONGUES



PRIVILÉGIER LES ZONES DE BONNE RÉCEPTION



Salut !

Ça va ?

# L'USAGE DU TÉLÉPHONE PORTABLE EN FAMILLE TOUS SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE !

## 📱 : SOURCE DE CONFLITS ?

Le portable est rarement le seul responsable des conflits entre parents et adolescents. À l'adolescence, les conflits émergent souvent autour de profonds désaccords. Ces conflits sont fréquemment l'expression d'une difficulté à communiquer sur les sujets importants. Le portable n'est alors que le révélateur de cette situation relationnelle problématique. Il est préférable d'approfondir la relation éducative et de redonner au portable sa place d'objet.

## 📱 & PARENTS : DONNEZ L'EXEMPLE !

Difficile de demander à un adolescent de respecter des règles d'utilisation de son portable alors qu'on ne les respecte pas en tant qu'adulte...

En tant qu'éducateur, il est primordial que les parents respectent les règles qu'ils imposent autour du portable de leur adolescent.

## 📱 & ATTENTION

Le téléphone portable peut empêcher de se concentrer, même quand on ne le regarde pas. Quand on veut être attentif à une tâche, on le fait sans portable !

Notre cerveau n'est pas conçu pour réaliser plusieurs tâches simultanément. Même sans l'utiliser, le portable, par sa seule présence, envahit notre espace cognitif et ainsi diminue beaucoup notre capacité d'attention.

## 📱 : ET SI ON EN PARLAIT ?

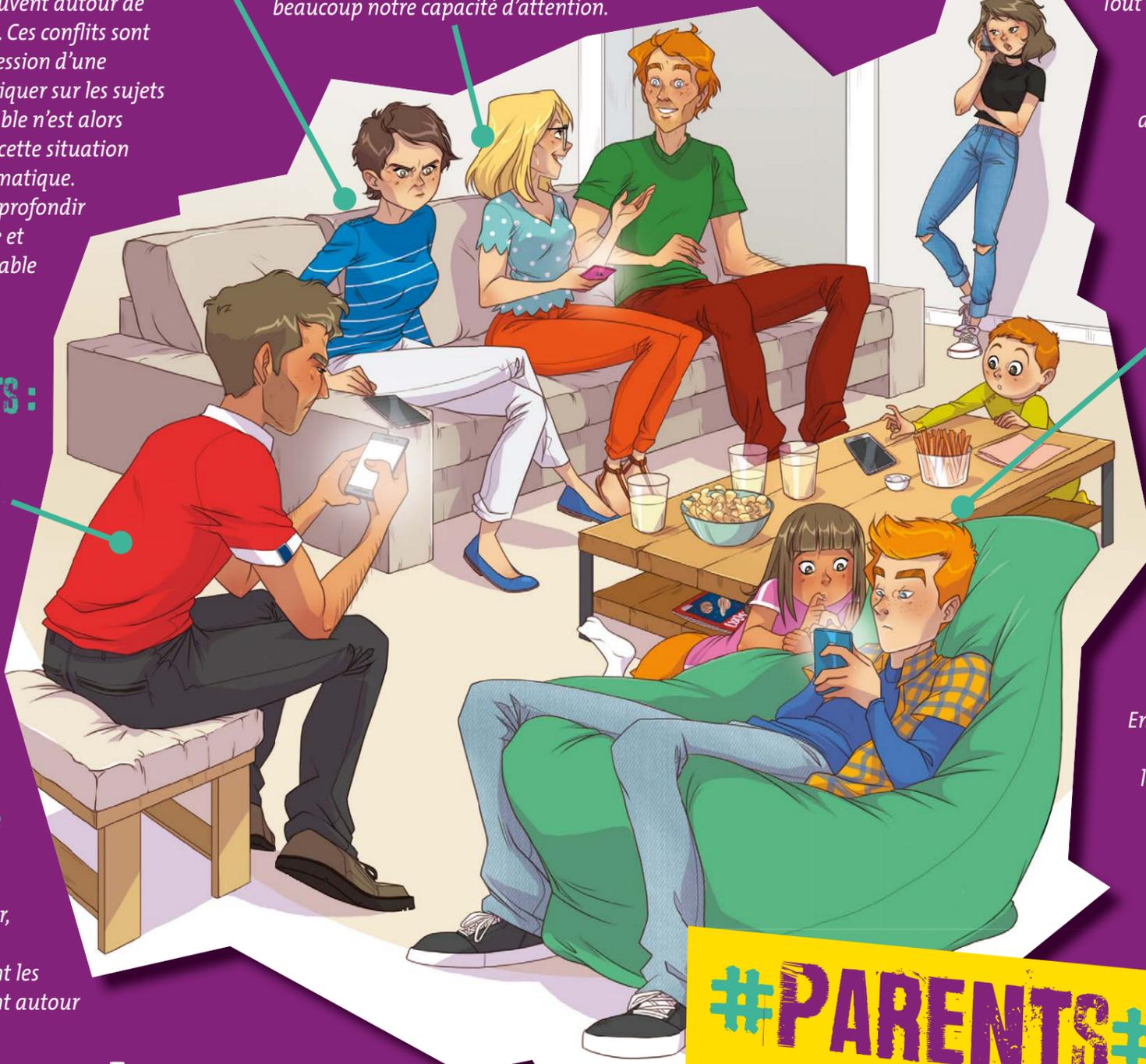
Le portable doit être sujet à discussion le plus tôt possible pour éviter des désaccords futurs.

Tout comme les autres objets importants de la vie de l'adolescent autour desquels il pourrait y avoir une prise de risque, l'utilisation du portable doit être un sujet de discussion en famille.

## 📱 & SOMMEIL

La présence du portable dans la chambre peut vraiment diminuer la qualité du sommeil, pourtant fondamentale dans la vie d'un adolescent.

Entre un endormissement plus tardif et les notifications répétées qui hachent le sommeil, le lendemain, ce sont nos émotions et notre attention qui sont impactées !



#PARENTS#ADOS  
Connectons-nous !



## QUAND AUTORISER UN PORTABLE À SON ADO ?

Ni trop tôt, ni trop tard ! Il n'y a pas de bon âge pour avoir un portable, tout dépend de l'adolescent et de l'usage...

Avant 12 ans, il n'en a que rarement un réel besoin et n'a certainement pas assez de maturité pour l'utiliser avec raison. Il est possible d'attendre quelque temps après cet âge mais il faut être conscient qu'on court le risque de couper l'adolescent de tout un pan de sa socialisation.

## LES-

### > Vigilance aux images choquantes !

Très facilement, l'adolescent (mais aussi sa fratrie parfois plus jeune) peut se trouver seul face à son écran et à son contenu parfois choquant (pornographie, violence...). Une seule chose à faire : en parler ! L'utilisation du contrôle parental sur les portables peut être utile pour gérer une situation dans l'urgence, mais avant d'y venir, il est essentiel de discuter avec l'adolescent des dérives d'internet et de lui permettre de gérer au mieux son utilisation.



## LES+

> Le panier à écrans où chacun dépose son portable. Utile pour les moments en famille, cela permet de s'assurer que personne n'utilise son portable et ainsi de laisser place aux échanges. Utile aussi au moment du coucher, pour éviter la tentation d'usage le soir et la nuit.

PLUS D'INFOS SUR  
[WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.COM](http://WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.COM)

Ce document a été réalisé dans le cadre du comité de pilotage normand « LES ÉCRANS ET NOUS, PROMOTION D'UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS »  
Rédacteurs : Dr Aymeric DE FLEURIAN, pédopsychiatre, Maison des Adolescents du Calvados et EPSM de Caen ;  
Gaëlle COINTRE, chargée de projets en prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française Normandie ;  
Anne-Marie LEVET, ingénieur sanitaire à l'ARS Normandie.



# 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 « BIENVENUE DANS LE MONDE DU JEU VIDÉO »



ET RETROUVEZ TOUS LES OUTILS **LES ÉCRANS**  
SUR : [WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.FR](http://WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.FR) **...et nous!**