

LES ÉCRANS

...et nous!



#PARENTS#ADOS  
Connectons-nous!

LA PLACE DES RÉSEAUX SOCIAUX



J'aimerais t'apprendre à te servir d'un ordinateur. Tu sais, ça sert à rien de s'énerver dessus, il ne te répondra pas !

J'aimerais discuter avec mes parents des dangers sur internet et les réseaux sociaux.

Comment « contrôler » l'usage des réseaux sociaux sans pour autant les interdire ?

**J'AI PEUR QUE MON ADO COMMUNIQUE AVEC DES INCONNUS PARFOIS PLUS ÂGÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.**



**LES PARENTS, ARRÊTEZ DE METTRE TOUT ET N'IMPORTE QUOI SUR VOS RÉSEAUX SOCIAUX !**

**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.

Certes les écrans sont une source inépuisable d'informations pour nos enfants, mais comment leur épargner les côtés nocifs d'internet et des réseaux sociaux ?

**CONCLUSION**  
*Reproches des ados, inquiétudes des parents, la place des réseaux sociaux 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/>

### QUAND « SCROLLER » DEVIENT PLUS IMPORTANT QUE TOUT LE RESTE...

« Scroller », c'est faire défiler le contenu d'une page de haut en bas. Un geste qu'on peut exécuter des centaines de fois par jour, au point parfois que cela devienne une obsession ! Peur de manquer des informations, envie de vérifier le nombre de commentaires ou de « Like » sur nos publications, et si tout cela était en partie lié à nos hormones ?

• Notre organisme est régulé par les hormones qui délivrent des « messages » dans notre corps. Les « hormones du bonheur » jouent un rôle essentiel dans nos ressentis positifs. L'endorphine pour le bien-être, la dopamine pour la motivation, le plaisir et la récompense, l'ocytocine pour l'amour et la confiance,

et la sérotonine, régulatrice de notre humeur. Chaque interaction positive sur un réseau social nous procure une dose de « bonheur » en activant nos hormones, chaque « Like » entraîne un boost de dopamine : une récompense !

• Or, plus nous sécrétons ces hormones, plus notre organisme en redemande... Lorsque la connexion aux réseaux sociaux n'est pas possible, nous pouvons ressentir cet effet de manque, l'usage des réseaux sociaux peut alors passer du plaisir au réel besoin. À l'inverse, l'absence de « Like » peut engendrer un sentiment de tristesse, d'incompréhension, d'abandon et de rejet.

### LA « DIGITAL DETOX » OU COMMENT REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR NOTRE UTILISATION !

Cela consiste à se désintoxiquer des écrans et des nouvelles technologies en quelques points :



**DÉSACTIVER LES NOTIFICATIONS INUTILES**

Chacun est libre de se créer sa propre « digital detox » et les bénéfices sont nombreux : plus de concentration, meilleure productivité,



**BANNIR LES PORTABLES DE LA CHAMBRE**

un sommeil de qualité, plus de relations sociales et familiales, moins de stress et d'anxiété...



**INSTAURER DES TEMPS DE DÉCONNEXION**

LES +

### DE VÉRITABLES LIEUX DE SOCIALISATION

Cela permet à l'adolescent de développer de nouvelles relations et l'aide à grandir ! Dans une société hyper-protectrice, l'adolescent peut s'échapper de la présence et du regard de l'adulte au travers du réseau social qui permet d'être loin tout en étant à la maison. Un dialogue régulier peut l'aider à maîtriser cet espace de liberté et à se protéger vis-à-vis des contacts malveillants.

### POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

Quand on y raconte sa vie, ça nous aide à mieux se comprendre soi-même, notamment en se confrontant à l'autre.

Sur les réseaux sociaux, en évoquant sa vie, on décrypte les événements que l'on traverse et cela permet de construire sa propre identité, ses propres valeurs.

### SOUTIEN À LA COMMUNICATION

C'est parfois plus facile de se dire les choses à distance, quand on ne se voit pas physiquement !

À l'adolescence, le corps se transforme, parfois brutalement. Ces changements peuvent être difficiles à accepter et peuvent freiner les relations sociales. Protégé par l'écran et au travers du réseau social, l'adolescent peut se sentir plus à l'aise et ainsi entrer en relation, affirmer son opinion ou encore défendre ses idées.



### VEILLONS À BIEN PARAMÉTRER NOTRE COMPTE !

Même si on a besoin de communiquer, il est important de vérifier QUI va accéder à notre intimité et protéger notre vie privée.

Parents et adolescents, il est important de passer en revue ensemble les paramètres de confidentialité du compte. Quelles publications sont ouvertes vers l'extérieur ? Quelles photos ou vidéos puis-je publier et comment ? Puis-je accepter des inconnus sur mon compte ?

#### Bon à savoir :

- Ce que l'on publie sur les réseaux sociaux ne disparaît jamais totalement.
  - Il est parfois difficile, voire impossible, de savoir qui se cache vraiment de l'autre côté de l'écran.

### FAKE NEWS

Une « fake news » est une fausse information relayée par les réseaux sociaux et les médias. Avant de relayer une information, il est important de vérifier si elle est vraie (origine, date, sources...). En cas de doute, il est préférable de ne pas la partager.



LES -

### MAUVAISES IMAGES DE SOI ET DES AUTRES

Le profil des autres, ce n'est pas leur réalité, mais seulement ce qu'ils veulent en montrer.

S'y comparer n'est pas une bonne idée. Les réseaux sociaux ne présentent qu'une petite part de la réalité de l'autre. Face à l'image « parfaite » de l'autre, il est parfois difficile de ne pas s'y comparer, l'adolescent peut alors en souffrir et se dévaloriser, voire déprimer.

### ATTENTION À CE QU'ON FAIT AUX AUTRES !

Sur les réseaux sociaux, il se passe plein d'histoires compliquées entre ados. Qui amènent parfois à de dangereuses dérives !

On ne mesure pas toujours les effets sur l'autre lors d'interactions sur les réseaux sociaux. Les actes posés derrière un écran peuvent avoir des conséquences au moins aussi néfastes qu'en face à face... Quand on oublie de se mettre à la place de l'autre, cela laisse la porte ouverte au cyber-harcèlement...

### LES RÉSEAUX SOCIAUX NE SONT GRATUITS... QU'EN APPARENCE !

On paie ce service avec notre temps, notre attention et les informations que l'on donne.

À défaut de donner de l'argent, on « paie » avec son attention et ses données personnelles. Le fil d'actualité des réseaux sociaux est personnalisé selon chaque utilisateur de manière à le retenir plus longtemps et à lui glisser quelques publicités bien ciblées incitant ainsi à l'achat.

#PARENTS#ADOS  
Connectons-nous !

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



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

## BIBLIOGRAPHIE - SITOGRAFIE PROPOSÉE PAR



**La famille Tout-Écran : Conseils en éducation aux médias et à l'information**  
Cleml-Canopé. Téléchargeable en ligne, <http://www.cleml.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 !**  
« L'USAGE DU TÉLÉPHONE PORTABLE »  
et « BIENVENUE DANS LE MONDE DU JEU VIDÉO »



ET RETROUVEZ TOUS LES OUTILS

**LES ÉCRANS**

**SUR : WWW.NORMANDIE.MUTUALITE.FR**

