



Pause



N°7 - Avr. 2022

Le trait d'union entre les familles et les professionnels enfance jeunesse du réseau PAUSE « Passerelle parents professionnels au service de l'enfant »

édito

Les smartphones, télévisions, ordinateurs, tablettes ou consoles de jeu ont pris une place très importante dans nos vies. Ils nous permettent d'accéder à un formidable potentiel de savoirs et de divertissement, facilitent des échanges professionnels et privés et peuvent simplifier un certain nombre de démarches en évitant de se déplacer. Cependant, l'expérience montre aussi qu'une mauvaise utilisation des écrans peut engendrer des conséquences sérieuses sur le développement de nos jeunes enfants, sur notre santé, notre bien-être, le bien-vivre ensemble et même sur notre sécurité. Il est donc très important d'être bien informé et vigilant quant à la manière de les utiliser. De nombreux spécialistes alertent sur ces risques.

C'est pourquoi l'intercommunalité, via ses services numérique et enfance-jeunesse, ainsi que par le dispositif intercommunal de soutien à la parentalité PAUSE, sensibilise et accompagne depuis de nombreuses années les enfants et leurs parents sur cette question.

Du 16 au 21 mai prochains, l'édition 2022 de la Semaine de la parentalité s'intéressera au problème en se plaçant sous le thème « Les écrans, c'est bien si... ». Comme chaque année, parents et enfants pourront participer ensemble à de nombreuses activités et trouveront également des conseils sur le bon usage des écrans. Vous trouverez également dans ce numéro de la Gazette PAUSE plusieurs articles éclairants sur le sujet.

Je vous en souhaite bonne lecture.
Bien cordialement.

**Jean-François Périllou, Président de la
Communauté de communes Vaison Ventoux**



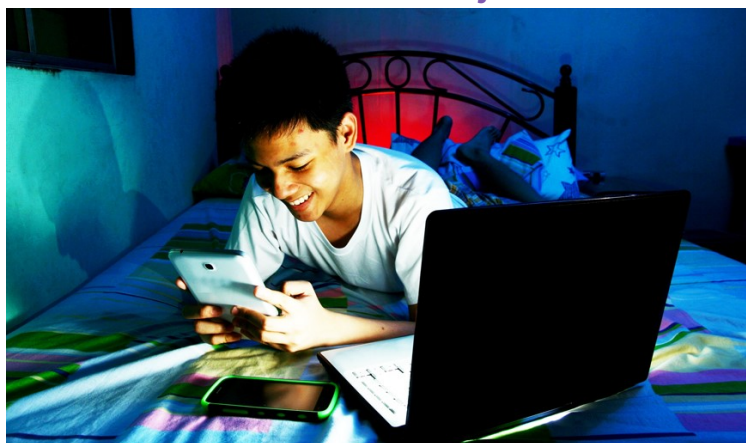
PAUSE est une publication éditée et imprimée par la Communauté de communes Vaison Ventoux.

Elle est élaborée par les professionnels enfance-jeunesse du réseau de soutien à la parentalité « PAUSE », dont les services enfance-jeunesse de la communauté de communes, avec le soutien de la CAF, la MSA et le Département de

Vaucluse. Journal gratuit imprimé à 2500 exemplaires.
Photos : Freepik.

dans ce numéro :

Les écrans dans nos vies aujourd'hui



agenda

**LES ECRANS,
C'EST BIEN SI...
Semaine de la parentalité
16-21 mai 2022**



La communauté de communes donne rendez-vous aux familles pour une semaine d'activités à partager entre parents et enfants. Pour cette édition, on en profite aussi pour réfléchir aux écrans, qui sont bien si... on les utilise au bon moment, à bon escient et avec précaution !

LES TEMPS FORTS :

Mardi 17 mai à 18h30, amphithéâtre de la Cité scolaire,

VAISON-LA-ROMAINE : conférence-échange pour mieux comprendre l'environnement favorable à l'apprentissage des enfants et adolescents (sommeil, alimentation, bonne gestion des écrans...) en partenariat avec la Cité scolaire et l'association APEV.

**Mercredi 18 mai à 17h, accueil de loisirs La Courte échelle,
VAISON-LA-ROMAINE :**

Pièce de théâtre « Il a beaucoup souffert Lucifer » sur le thème du harcèlement, suivi d'un temps d'échange. Enfants de 7 à 13 ans.

Samedi 21 mai de 10h à 17h30 à la Ferme des Arts,

VAISON-LA-ROMAINE : journée festive pour les familles. Ateliers créatifs, relaxation, théâtre forum, musique, contes, motricité, tir à l'arc, espace retro-gaming, création film d'animation, parcours vélo, poterie... Atelier « Comment aborder les écrans avec vos enfants ? ».

Programme complet à retrouver sur www.vaison-ventoux.fr



DOSSIER

Ecrans : quelle place

L'impact sur les apprentissages

Les technologies basées sur les écrans ont bouleversé l'organisation des apprentissages, la construction de l'identité, l'approche relationnelle et la sociabilité. L'objectif de cet article est de sensibiliser tout un chacun, de découvrir ce que nous n'imaginons pas si proche de nous. Car nous sommes tous concernés. Il ne s'agit pas d'éviter et de se priver des avantages du modernisme mais d'adopter un comportement spécifique face à ce qui peut nous nuire. Nous aborderons des principes de précaution, de prévention, des conseils qui nous engagent individuellement envers nos enfants et adolescents.

La surexposition aux écrans nuit à notre santé

Si chacun osait avouer son exposition aux écrans, on s'apercevrait qu'elle serait quasiment permanente. Il n'est plus possible d'être dans le déni et de penser que cette exposition n'a aucun impact sur notre comportement, nos capacités d'apprentissage et notre bien-être en général. Les difficultés d'attention, de concentration, de mémorisation, les migraines, les insomnies, la baisse d'énergie, l'agressivité, l'irritabilité, le manque d'appétit, la dépendance addictive, la fatigue chronique, une chute du système immunitaire sont autant de symptômes qui attestent du stress en lien avec les écrans.

De nombreux enfants stimulés par les écrans à 3 ans, ne nous regardent pas quand on s'adresse à eux, ne communiquent pas, ne recherchent pas le contact, sont très agités ou très passifs. Les conséquences se répercutent sur la relation entre le jeune enfant et les parents. Sans parler des implications sur sa condition physique et le risque d'obésité.

L'impact sur les apprentissages

Le temps passé sur les écrans nuit donc notamment à la concentration et la mémorisation. Pour que la mémoire fonctionne, il faut de l'attention. Le cerveau a besoin de temps de repos pour synthétiser les données et les encoder. Avec les écrans, l'enfant passe rapidement d'un sujet à l'autre et n'approfondit pas ses pensées.



L'enfant qui a été exposé de manière prématurée aux écrans devient un enfant moins persévérant, moins autonome et socialement moins habile. Il en résulte à l'adolescence une mauvaise condition physique, une moins bonne motricité, de mauvaises habitudes alimentaires (trop de sucre). N'oublions pas que, pour que l'enfant apprenne, il faut une attention soutenue, un bon sommeil, une motivation et un bon environnement sans stress.

Comment gérer ses émotions face aux écrans ?

Au-delà de quatre heures quotidiennes passées devant des écrans, le niveau d'anxiété, de stress, et même de dépression augmenterait chez les plus jeunes. Les enfants grands consommateurs de télévision auraient notamment une moins bonne estime d'eux-mêmes et seraient moins nombreux à se déclarer heureux que leurs

semblables non-téléphages.

La communication sur internet répond à une logique de caricature, d'insulte, de violence verbale. Prévenir nos jeunes utilisateurs sur les mauvais usages des outils numériques, c'est prévenir la maltraitance, voire le harcèlement en ligne. Le taux de suicide chez les jeunes cyberharcelés doit nous alerter sur les risques que nous leur faisons prendre en leur laissant l'accès dès leur plus jeune âge, sans les éduquer, sans les encadrer,

sans les contrôler.

Ils sont si sages !

Selon le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, si les enfants sont si sages face aux écrans, c'est parce qu'ils sont comme hypnotisés. Malheureusement, cette fascination impacte les relations, les apprentissages et les comportements. La perte de l'empathie, l'agressivité et une mauvaise régulation des émotions sont les effets les plus visibles.

Plus l'enfant passe du temps devant un écran, moins il a de temps pour le jeu créatif, les interactions relationnelles et d'autres expériences cognitives. Une vie quotidienne active à l'âge préscolaire permet d'affiner des aptitudes sociales fondamentales qui seront utiles par la suite et qui joueront un rôle clé dans la réussite personnelle, scolaire et professionnelle. Les carences dans l'apprentissage des aptitudes sociales conduisent l'enfant à l'isolement social, à des comportements antisociaux voire violents, particulièrement lorsqu'on lui enlève son écran.

En conclusion, on peut parler de véritable fléau. Néanmoins, si nous éduquons nos enfants à apprendre à jongler avec la part de risque et aussi avec la source d'enrichissement que les écrans peuvent apporter également, ils feront des merveilles que les générations précédentes étaient incapables de faire.

Muriel Grevesse
Coach spécialisée dans l'approche cognitive et comportementale

dans nos vies aujourd'hui ?

Sommeil, alimentation et écrans

Chaque année, le temps passé devant les écrans ne cesse d'augmenter, que cela concerne les écrans de télévision, de téléphones portables ou de tablettes. Ce phénomène est observé à tous les âges de la vie et soulève aujourd'hui de nombreux questionnements sur l'impact des écrans sur la santé, notamment celles des enfants et des adolescents.

Les troubles du sommeil et de l'alimentation sont aujourd'hui une des conséquences de l'utilisation inadaptée des écrans. Pour mieux en comprendre la raison, il faut s'intéresser aux mécanismes du sommeil et à l'impact des écrans sur l'alimentation des jeunes. Certains jeunes passent plus de temps devant un écran que n'importe quelle

autre activité. Ils voient donc plus de publicités pour les aliments pas toujours sains et pour les boissons sucrées (risque d'obésité et mauvaise alimentation).

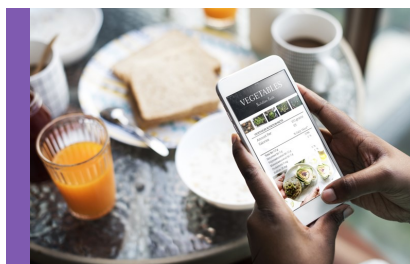
En ce qui concerne le sommeil, on mesure de mieux en mieux l'importance d'un sommeil de qualité et durée suffisantes pour le bon développement des jeunes et pour la préservation de leur santé. De ce fait, la diminution du temps de som-

meil chez les jeunes doit nous interpeller. En effet, on estime que, depuis les années 1970, l'adolescent a perdu 1h à 1h30 de sommeil par nuit. Cette diminution est due à un retard de l'heure d'endormissement, résultant à la fois du décalage naturel des rythmes biologiques associé à la puberté et des comportements liés à l'hyperconnexion le soir et souvent la nuit, qui aggrave le décalage des rythmes biologiques et le déficit de sommeil, en durée, mais aussi en qualité.

Il est donc essentiel d'informer les jeunes, mais aussi leur entourage familial et éducatif du rôle fondamental du sommeil dans l'apprentissage, la mémoire, les performances physiques et intellectuelles, l'équilibre psychologique et la santé en général.

Michel Ballieu,
Sophrologue, Hypnothérapeute

« Depuis les années 1970, l'adolescent a perdu 1h à 1h30 de sommeil par nuit ».



Bien gérer les écrans : quelques repères

La règle des 3-6-9-12 pour les enfants

Les écrans sont d'extraordinaires supports de divertissement et d'éducation... mais à condition de les découvrir au bon moment et dans de bonnes conditions. Serge Tisseron, psychiatre, a créé la règle « 3-6-9-12 » pour guider les parents sur ce chemin.

3 Pas d'écran avant 3 ans, ou les éviter le plus possible.

6 Pas de console de jeu portable avant 6 ans.

9 Pas d'Internet avant 9 ans, et Internet accompagné jusqu'à l'entrée en collège.

12 Internet seul à partir de 12 ans, avec prudence.

Plus d'infos sur :
<https://sergetisseron.com/>

1. Réguler son temps passé sur les écrans.

Fixer à l'avance le temps qui sera consacré aux écrans peut être un bon moyen de mieux contrôler sa consommation et de se préparer à l'idée de se « déconnecter ».

Le jeune enfant, comme l'adolescent, acceptera d'autant mieux d'éteindre un écran si la règle est fixée à l'avance avec lui. Les applications de contrôle parental permettent aussi de fixer des limites de temps et protègent les plus jeunes de contenus dangereux ou inappropriés.

2. Placer les écrans en dehors de la chambre des enfants.

Un écran en permanence à portée de main est toujours plus tentant. Bannissez la télé de la chambre des enfants et privilégiez de ranger les consoles ou tablettes dans un autre lieu (chambre des parents, placard moins accessible) pour que l'enfant soit moins tenté. Il vous demandera ainsi à pouvoir les utiliser.



3. Protéger son sommeil.

L'idéal est d'arrêter les écrans 1h avant de se coucher. On éloigne ainsi les contenus trop stimulants. Le manque de sommeil des collégiens et lycéens doit nous interpeller. Laisser

le smartphone de votre ado en charge hors de sa chambre la nuit, ou limiter la possibilité de se connecter tardivement via une application de contrôle parental, est un bon moyen de l'aider à se déconnecter des contenus addictifs (jeux, réseaux sociaux, séries en boucle...).

Autre point de vigilance, la lumière bleue des écrans trouble l'endormissement et la qualité du sommeil en envoyant un message faussé à notre cerveau, lui indiquant qu'il fait jour. Là encore, se déconnecter 1h avant de dormir est une bonne solution. Réduire le niveau de luminosité de son écran peut aussi aider à diminuer ce risque. Enfin, pensez à enclencher le mode « avion » sur votre smartphone pendant la nuit et à désactiver les notifications.



Promeneurs du Net

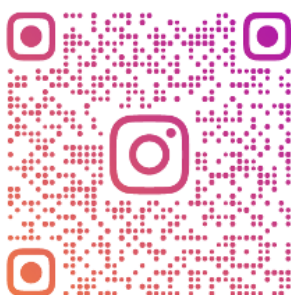
Une présence bienveillante auprès des jeunes

La CAF a mis en place le dispositif « Promeneurs du Net » pour assurer une présence bienveillante auprès des jeunes sur Internet. L'intercommunalité s'y est engagée avec Dramane Diao, Directeur du Club jeunes.

Son rôle est d'accompagner les adolescents pour réduire les dérives sur Internet et les réseaux sociaux. Cela, tout en valorisant les compétences qu'ils peuvent acquérir avec ces outils. L'idée n'est pas de les surveiller mais d'être en lien avec eux via les tchats, les blogs ou les forums. Dramane Diao cherche des réponses à leurs interrogations, les conseille et les alerte si besoin. En tant que Promeneur du Net, il poursuit en ligne, là où la présence de l'adulte fait encore trop défaut, le travail de terrain réalisé par toute l'équipe du Club jeunes.

Contact : 04 90 28 76 66

Dramane Diao est également joignable sur son compte professionnel Instagram, accessible en scannant le QR Code ci-dessous :



DRAMANE.VAISON.VENTOUX

ESPACE FRANCE SERVICES :

vous accompagner dans vos démarches, notamment numériques

Les écrans et les outils numériques en général offrent un formidable potentiel d'information, de divertissement et d'opportunités de réaliser des démarches sans se déplacer, grâce à Internet. Mais leur généralisation n'est pas simple pour tous et implique parfois d'avoir besoin d'une aide.

L'Espace France Services Vaison Ventoux vous accompagne pour réaliser vos démarches administratives, qu'elles soient en ligne ou non.



Pour être accompagné par un conseiller numérique, vous pouvez :

- vous rendre dans les locaux situés au siège de la communauté de communes, 375 av. Gabriel Péri à Vaison-la-Romaine, avec ou sans rendez-vous,
- prendre rendez-vous pour qu'un conseiller se déplace dans votre mairie. Le lundi matin ou le vendredi après-midi.

L'Espace France Services propose aussi des ateliers : renseignez-vous !

CONTACT : 04 90 36 52 13 / vaison-ventoux@france-services.gouv.fr

Permanences au siège de la communauté de communes :

- Le lundi : de 13h30 à 19h
- Du mardi au jeudi : de 10h à 12h et de 14h à 17h30
- Le vendredi : de 10h à 12h.

La nature : l'expérience du réel face aux écrans



Les écrans et les études à leur sujet se multiplient, confirmant les conséquences sur le sommeil, l'attention, l'apprentissage et les relations avec les proches, d'une exposition trop importante. Les enfants et les jeunes sont les plus fortement impactés.

Une enquête récente montre que, depuis 2019, les enfants ont notamment augmenté leur consommation sur la quasi-totalité des écrans : 6 % devant l'ordinateur, 8 % devant la télévision, 11% devant un smartphone et 23 % devant une tablette. Elle révèle également que 43 % des 0-2 ans utilisent Internet. Toujours plus, toujours plus tôt. Tout ce temps passé devant les écrans prive également les enfants d'innombrables expériences sensorielles. Elles

sont pourtant primordiales car elles permettent à l'enfant, en touchant, sentant, communiquant, etc. de se découvrir, découvrir les autres, découvrir le monde vivant auquel il appartient. Sans ce contact avec l'environnement naturel, l'enfant est privé de son enracinement dans la vie, il présentera plus de risques de se retrouver hors sol et déconnecté, ignorant de notre dépendance vis-à-vis de l'environnement et donc plus enclin à ne pas le respecter.

Il nous appartient, à nous adultes, de ne pas permettre à l'enfant de devenir captif du virtuel et de lui garantir a contrario d'avoir une véritable expérience du réel, qui passe par la nature, le contact avec les animaux et le développement manuel. Efforçons-nous notamment de lui donner accès à un jardin, pourquoi pas à l'occasion de l'Atlas de la biodiversité mené sur notre territoire par le Parc naturel régional du Mont-Ventoux, de l'aider à comprendre ce qu'il a dans son assiette, de le relier de façon sensible au vivant.

Christophe CAMP
Vice-président du Parc naturel régional du Mont-Ventoux

Plus d'infos sur l'Atlas de la biodiversité sur www.parcduventoux.fr