

En pratique

Annexes

Annexe 1 : Pistes de réflexions pour discuter autour des écrans

Annexe 2 : Point de vue biblique

Annexe 3 : Exercices pratiques

Annexe 4 : Premier pas avec un premier téléphone

Annexe 5 : Lexique

Annexe 1

Pistes de réflexions pour discuter autour des écrans

Choisissez de mettre l'accent sur la confiance avec vos jeunes et sur la volonté de communiquer autour de l'utilisation des écrans (les vôtres et les leurs).

Faites de votre maison, ou de l'espace où vous êtes avec les jeunes, un endroit de sécurité (« safe place »). Créez des temps de discussion réguliers autour des écrans, que ce soit entre parent et jeune, en famille, ou avec une personne de confiance avec qui le jeune se sentirait à l'aise pour en parler.

Voici quelques pistes de discussion à aborder :

- Reconnaissez et identifiez les différentes utilités de la technologie.
- Co-construisez un accord sur l'utilisation du digital, à clarifier à l'écrit, valable pour les enfants ainsi que les parents.

Cela permet aux ados d'apprendre à poser leurs propres limites. Pensez à les réévaluer ensemble.

- Fixer des temps d'écran (via les applications Opal, Freedom ou Stoppeur)
- Instaurer des zones ou des plages horaires sans écran
- Encourager les activités hors ligne
- Créez des plans d'actions de prévention si les jeunes ont vu ou font face à un contenu choquant sur internet.
 - Encouragez-les à prendre des captures d'écran, à fermer l'application et à en parler avec une personne de confiance.
 - Sensibilisez aux dangers des réseaux sociaux. Abordez avec eux les mécanismes de manipulation et les répercussions sur leur santé.

Annexe 1

Pistes de réflexions pour discuter autour des écrans

- Créez des occasions pour vivre ensemble avec et sans écran.
 - Jeux vidéos en famille
 - Partage des choses fun que vous voyez sur les écrans
 - Instauration d'un jour par semaine d'abstinence commune des écrans ou des réseaux sociaux, en famille ou entre jeunes.
- Définissez ensemble ce qui est approprié de faire et de dire lors de l'utilisation des écrans, et ce qui ne l'est pas.
 - Par exemple : rappelez que les propos grossiers ou haineux ne sont pas acceptables. Ce n'est pas parce que tout le monde le fait qu'il faut le faire en laissant de côté la morale et l'éthique.
- Prenez un temps pour discuter de leur utilisation concrète des écrans pour encourager l'auto-évaluation :
 - Regardez ensemble les messages, le contenu sur les réseaux sociaux, l'historique des vidéos regardées (prenez en considération l'âge de votre jeune et ses besoins).
 - Parlez ensemble des enjeux que vous identifiez.

Verbalisez votre utilisation des outils numériques lorsque le jeune n'est pas loin et encore plus si ce que vous faites le concerne. Par exemple : vous êtes en train de payer son inscription à un camp d'été qu'il a choisi). Mais aussi ce que vous ressentez.

Par exemple : "Oh, j'ai eu un nouveau message, je ne connais pas cette personne, sa demande est étrange . Il y a beaucoup de messages similaires qui sont des spams, il ne faut pas leur répondre.

Annexe 2

Point de vue biblique

L'outil numérique n'est pas un péché, mais un outil qui, que nous en soyons conscients ou non, influence nos comportements, nos attentes et nos émotions. Il nous faut apprendre à le gérer avec l'aide de Dieu.

De plus, les écrans peuvent être utilisés par Satan pour nous détourner de Dieu. Avant toute chose, prions pour nos jeunes et leur utilisation des écrans.

Nous avons besoin de la protection de Dieu sur nos jeunes, alors qu'ils tentent de naviguer dans un monde technologique compliqué. Nous ne pouvons pas tout contrôler : prions pour faire confiance à Dieu en tout temps.

Nous avons besoin de sagesse, pour nos discussions avec les adolescents et pour notre utilisation des écrans. Et c'est ce que Dieu a promis de nous donner (Jacques 1.5).

Encourageons les jeunes à construire leur identité en Jésus seul, à être la même personne partout (pas de différence entre le "moi réel" et le "moi virtuel").

Invitons les jeunes à prendre du temps avec Dieu, et pas uniquement à consommer du contenu chrétien sur les réseaux (bien que cela soit une aide). Encourageons-les à prendre du temps pour lire la Bible, prier, louer Dieu seul et en communauté, avec leurs amis, au groupe de jeunes, lors du culte.

Annexe 2

Point de vue biblique

La Bible ne parle pas directement des écrans, mais offre des principes intemporels applicables à notre époque.

- La gestion du temps : "Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux" (Ecclésiaste 3.1). Nous sommes appelés à gérer sagement notre temps et à ne pas le laisser être dévoré par les distractions.
- La vigilance spirituelle : "Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie" (Proverbes 4:23). Les jeunes doivent être encouragés à faire preuve de discernement face aux contenus qu'ils consomment.
- Ne pas se laisser dominer : "Tout m'est permis, mais je ne me laisserai asservir par quoi que ce soit" (1 Corinthiens 6:12). L'addiction aux écrans peut devenir un esclavage, et il est essentiel de cultiver la maîtrise de soi.
- L'importance des relations humaines : "Il n'est pas bon que l'homme soit seul" (Genèse 2:18). Les relations authentiques ne peuvent être remplacées par des interactions virtuelles.

Nous n'avons pas à être des super-héros de la parentalité et des écrans par nos propres forces . Jésus marche avec nous à chaque étape, il nous guide et nous amène à enseigner à nos enfants qui il est.

Nous n'avons jamais à craindre que la technologie nous empêche d'élever nos enfants avec sagesse. Jésus demeure en nous.

Annexe 3

Exercices pratiques

Pendant 1 à 3 jours, chaque fois que vous déverrouillez votre téléphone, nommez une émotion que vous ressentez.

Si vous avez du mal à comprendre comment vous vous sentez, utilisez cette roue des émotions (lien ?).

Remarquez-vous des schémas qui ont tendance à se répéter ? Y a-t-il certains états émotionnels qui vous poussent à regarder votre téléphone plus souvent ? Comment vous sentez-vous après avoir été sur votre téléphone ?

Faire une pause d'écrans en famille ou en groupe de jeunes, par exemple un jour par semaine ou à certaines heures.

Annexe 4

Premier pas avec un premier téléphone

Depuis l'invention du téléphone portable, les parents peuvent contacter leurs enfants à tout moment, et le smartphone désormais omniprésent a introduit des logiciels qui permettent aux parents de localiser leurs enfants et de recevoir une notification lorsqu'ils arrivent ou quittent une certaine zone.

Il existe même des applications qui permettent aux utilisateurs se sentant en danger d'appeler automatiquement la police et des contacts désignés d'une simple pression sur un bouton, ce qui peut offrir davantage de tranquillité d'esprit aux parents concernant la sécurité de leurs enfants.

Quel est le bon moment pour offrir un téléphone à son enfant ?

Il existe bien des options entre : « pas de téléphone du tout » et « un téléphone en gestion totalement libre ».

Mieux vaut accorder progressivement plus de liberté et de responsabilité que de devoir revenir en arrière après un usage problématique

Annexe 4

Premier pas avec un premier téléphone

Différents modes de fonctionnement pour apprendre aux enfants à gérer les écrans

Architecte :

- Établissez des règles, des rituels et/ou des barrières pour protéger votre enfant (en veillant à faire évoluer la structure au fil du temps)
- Par exemple : le jeune paye soi-même son écran, participe à l'achat ou paye son forfait mensuel Cela le responsabilise.
- Avec ce statut, vous gardez le droit de restreindre l'accès aux écrans si nécessaire jusqu'à la majorité de votre enfant.

Mentor :

- Engagez-vous à discuter intentionnellement avec vos enfants sur la manière dont ils consomment les écrans, pour leur apprendre des leçons et compétences qui leur serviront plus tard.
- Lorsqu'il y a une punition, l'important est d'en parler, et de réfléchir aux enseignements qu'ils peuvent en tirer.

Compagnon :

- Cette posture peut être utilisée lorsque le jeune est plus âgé
- Chez l'adolescent, un cadre trop contraignant peut provoquer des comportements secrets et des actions interdites.
- Incluez votre adolescent dans les discussions concernant ses limites et ses responsabilités.
- Mettez en avant l'authenticité, soyez redevables dans les 2 sens.
- Considérez les comme des jeunes adultes et non comme des enfants.

Annexe 5

Lexique

- **Adresse IP** : "adresse de protocole Internet", une adresse IP identifie un réseau ou un appareil sur Internet.
- **Deep fake** : enregistrement vidéo ou audio réalisé ou modifié grâce à l'intelligence artificielle. Il fait référence à de faux contenus rendus profondément crédibles par l'intelligence artificielle.
- **Emoji** (marque déposée ; mot japonais) : les emojis sont de petites icônes numériques utilisées pour exprimer diverses émotions et significations. Ils jouent un rôle essentiel dans la communication quotidienne.
- **Fanbase** : base de fan, utilisé sur les réseaux sociaux pour évoquer les followers d'une personne
- **Fake news** : fausse information, bénéficiant le plus souvent d'une large diffusion dans les médias, notamment sur Internet et les réseaux sociaux.
- **Fast-checker** : processus de vérification rapide de l'authenticité des informations en ligne. Il repose sur le principe de la confirmation des sources et des faits, avec pour objectif de dissocier les informations falsifiées des véritables informations.
- **Gamers** : joueur passionné de jeu vidéo (anglicisme)
- **Gif** (acronyme de l'anglais graphics interchange format, format d'échange d'images) : format d'images numériques permettant de créer des images animées ou à fond transparent.

Annexe 5

Lexique

- **Nomophobie** : peur d'être séparé de son smartphone
- **Placement de produit** : fait partie des techniques de marketing utilisées par les entreprises pour promouvoir leurs produits ou services dans les médias, tels que les films, la télévision, les concerts et les événements sportifs. Il s'agit de donner à un produit ou à un service une visibilité excessive par le biais d'une présence visible et audible dans des médias populaires et très accessibles.
- **Reel** (sur l'application Instagram) ou tik-tok (sur Tik-tok) : vidéos d'une durée brève (en format vertical et en plein écran).
- **Ref** : abréviation de référence, désigne l'action de renvoyer à une source, un texte ou une autorité.
- **Scroller** : faire défiler un texte ou des contenus à l'écran, souvent utilisé pour parler des vidéos ou flux sans fin sur les réseaux sociaux.
- **Stream** : diffusion d'un contenu vidéo en direct, sur une plateforme de vidéo ou de streaming.
- **Streaming** : technique de diffusion et de lecture en ligne et en continu de données multimédias, qui évite le téléchargement des données et permet la diffusion en direct (ou en léger différé).
- **Story** : photos et/ou vidéos verticales qui disparaissent après 24 heures.
- **Story à la une** : compilation de stories gardées visibles plus longtemps, affichées en permanence sur le profil.
- **Trends** : Mouvement ou orientation générale pris par un phénomène, une opinion, un marché, etc., sur une période donnée.