

TOUS À BORD !



La lettre pour et avec
les parents de l'Ain

~ Être parent, c'est se retrouver embarqué dans une aventure formidable... et parfois pas facile. Cette lettre a été créée pour vous, avec des exemples concrets, des initiatives locales et des témoignages de parents pour vous faire découvrir les actions à côté de chez vous. Bienvenue à bord et bonne lecture !

Dans le cadre du Schéma départemental des actions éducatives et des services aux familles « Naître, grandir et s'épanouir dans l'Ain », les institutions partenaires s'adressent donc aux parents d'enfant(s) de 0 à 18 ans. La lettre « Tous à bord ! » est diffusée deux fois par an.



Sommaire

Ce numéro 6 de Tous à bord voit la vie de famille à travers les écrans de portable et de consoles: pas facile d'être parents à l'ère du numérique et d'internet. Lisez nos témoignages de parents et les remarques avisées des professionnels que nous avons rencontrés. Un numéro à tweeter et à liker !

- ➔ Être parent à l'ère du portable et des écrans: témoignages de parents et d'ados, l'avis des professionnels p.1-3
- ➔ Événements, rendez-vous et adresse pour les parents p.4-5

pour joindre l'équipage :
parentalite.cafbourg-en-b@caf.cnafmail.fr
Nous sommes à votre écoute
pour toute proposition
de sujets à aborder.



ÊTRE PARENT À L'ÈRE DU PORTABLE ET DES ÉCRANS

Les écrans sont partout, dans notre cuisine, dans la rue... et même dans notre lit : téléviseurs, smartphones, tablettes, consoles de jeux, ordinateurs ont envahi la vie de la famille. Le numérique est utile, pratique et amusant. Mais les écrans et internet sont-ils aussi dangereux ? Quelles limites donner à ses enfants – et à soi-même - ?

« Chez nous, la télé est allumée presque 24h/24h, en bruit de fond. Les enfants utilisent la tablette ou le portable pour regarder les dessins animés ou faire des jeux, dès le matin et jusqu'au coucher. C'est comme une drogue, surtout pour mon fils de 7 ans. Il ne s'intéresse même plus vraiment aux jeux de société ou aux jeux extérieurs. »

Maria, maman de 3 enfants de 9, 7 et 4 ans

« Internet et les ordinateurs, c'est pratique mais ça peut aussi isoler dans une bulle, ça coupe du lien familial. »

Elodie, deux enfants de 1 an et 4 ans

« L'usage des écrans est chronométré, 1h par jour maximum en semaine. Il faut cadrer pour ne pas rendre son enfant accro, et éviter que les relations familiales en souffrent. Mais c'est aussi pratique quand j'ai besoin d'être tranquille un moment. »

Florence, maman de 2 enfants de 2 et 6 ans

LES ÉCRANS, UN VRAI DANGER ?

« Pour un enfant, le temps passé devant les écrans est du temps volé pour le bon développement de son cerveau. Un petit enfant a besoin qu'un adulte « en chair et en os » lui parle, lui raconte ce qu'il fait et ce qu'il voit... Sa découverte du monde doit passer par la vue, le toucher, le goût. Attraper des objets et les porter à sa bouche, c'est essentiel.

Les études ont en tout cas montré les effets négatifs des écrans sur le sommeil (les rayonnements bleutés perturbent la sécrétion de l'hormone du sommeil) et sur la vue. Les conséquences sur le développement du langage sont également bien mesurées, comme les conséquences du manque d'exercice physique. On pense aussi qu'une grande consommation d'écran entraîne plus de troubles de l'attention et de troubles du comportement. Mais les études scientifiques manquent encore de précision. »

Véronique Prost, médecin en protection maternelle et infantile (PMI)

DÉCRYPTAGE



DANGER SANTE

- **Entre 80 et 90%** des adolescents asiatiques, grands consommateurs d'écrans, sont aujourd'hui atteints de myopie.
- **Le risque de retard de langage augmente avec le temps passé sur un écran**, surtout avant l'âge de 3 ans (30 minutes d'écran en plus = 50% de risque en plus).
- **L'usage de l'ordinateur et des jeux sur portable a réduit l'activité physique...** et fait baisser de 25% la capacité cardiaque des enfants. Il y a 40 ans, un enfant courait 800 mètres en 3 minutes, il lui faut 4 minutes aujourd'hui.

WWW.YAPAKA.BE, UN SITE MALIN

Ce site internet belge héberge plein d'infos pour les parents, bien faites et bien illustrées. Il explique par exemple l'importance de développer ses 5 sens (le toucher, la vue, l'odorat...) avant 3 ans. www.yapaka.be

CONSEILS POUR BIEN DOSER LES ECRANS

Durée maximale d'écran par jour, selon l'âge, conseillée par les sociétés de pédiatrie américaines et canadiennes...

- avant 2 ans : pas d'écran
- de 2 à 4 ans : 30 minutes
- de 4 à 6 ans : 1 heure et sans jeux numériques
- de 6 à 8 ans : 1 heure
- de 8 à 10 ans : 1 heure à 1h30
- après 10 ans : ajouter 1 heure par semaine et par année de vie (ex : 10h par semaine à 10 ans et 12h à 12 ans).

ACCRO AUX ÉCRANS

« J'ai trois ados à la maison : ils ne sont pas connectés sur les réseaux sociaux 24h sur 24 mais presque, même pendant les repas. Ils ne s'en servent pas pour faire des recherches mais surtout pour regarder suivre la vie des gens, c'est une curiosité mal placée. Ils ont des amis virtuels, ils sont coupés du monde. » **K., mère de trois adolescents**

« J'aimerais pousser mes enfants à utiliser les écrans pour apprendre des choses et s'initier au numérique plutôt que s'abrutir devant la télé-réalité ou les jeux vidéos. Mais quand ils sont derrière leur écran, c'est difficile de savoir ce qu'ils font, d'autant que c'est un univers que je ne maîtrise pas bien. »

Nicolas



« J'ai pleins d'applications sur mon smartphone (Facebook, Instagram, Snapchat) et j'ai une tablette que je regarde souvent le soir avec ma maman, conseil beauté, cuisine, etc. sur YouTube. (...) Dès le matin, après le petit déjeuner et ma toilette, je suis sur mon téléphone pour voir les actualités sur les réseaux sociaux. Je poste des photos, des commentaires... Je reste cependant respectueuse, je sais me limiter. Quand je fais mes devoirs, je mets de côté mon téléphone ou je le mets en mode avion, c'est pareil quand mes parents me parlent de tel ou tel sujet. »

Médina, 15 ans, fille unique

« A force de regarder toute la journée son téléphone, le cerveau s'habitue à lire ou envoyer des messages. Ce qui fait que même la nuit, ou en faisant ses devoirs, il reste « en alerte » sans qu'on s'en rende compte. Cela contribue à dégrader la qualité du sommeil des usagers des réseaux sociaux ou des jeux vidéo. »

Christine Cannard, psychologue spécialiste de l'adolescence.

AÏE, DISPUTE EN VUE

« Le petit de 7 ans me prend mon téléphone dès que j'arrive du travail, il est trop excité. C'est une source de dispute. »

Maria, maman de 3 enfants de 9,7 et 4 ans

« Si je leur supprime leur smartphone, ils deviennent méchants, je deviens une mauvaise maman, ils sont presque violents. (...) J'ai un fils qui est très geek, il est capable de passer une journée entière à jouer en réseaux avec d'autres personnes virtuelles. Dès que je lui supprime, c'est la fin du monde. Pour moi, les écrans sont une vraie source de dispute, aucune discussion possible. »

K., mère de trois adolescents

LA FAMILLE TOUT ÉCRAN

Cette mini-série télé et web aborde avec humour les questions que se posent les parents: les réseaux sociaux, le temps passé devant les écrans, les dangers potentiels...

www.caf.fr

La famille tout écran, c'est également un guide à télécharger : <https://www.clemi.fr>

Enfin, plein d'infos regroupées par thème sur l'observatoire de la parentalité et éducation au numérique : <https://www.open-asso.org>

« Apprenons à réguler notre consommation [des écrans], mais apprenons aussi à nous servir des écrans pour le meilleur de ce qu'ils peuvent apporter ! Trois principes peuvent nous guider :

- l'indispensable alternance des activités ;
- l'accompagnement, qui implique notamment de parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans ;
- et l'éducation à l'autorégulation, notamment en fixant avec précision les moments consacrés à l'utilisation des écrans et leur durée.

Enfin, il est évident que nous ne modifierons pas les comportements de nos enfants si nous n'apprenons pas d'abord à changer les nôtres. En matière d'écrans, nous sommes tous dans le même bain. »

Serge Tisseron (extrait de « Ecrans et tout-petits quels dangers ? », L'école des parents 2017/4 N°625)

« Avec mon mari informaticien scotché 24h sur 24 à un écran, ça n'est pas facile de montrer l'exemple ! Moi-même pour le travail, je suis constamment derrière un écran. »

Claire

« Quand on est enfant et surtout pré-ado, on a du mal à résister à l'influence des autres ; le conformisme devient naturel car il rassure. C'est pourquoi il faut discuter avec eux de ce qu'ils font et voient sur internet, tout en écoutant ce qu'ils y gagnent et comment ils se protègent des risques.

Si une dispute éclate, on peut y revenir plus tard, au calme, pour parler de votre anxiété et revenir sur les mots qui ont pu blesser. On doit toujours rappeler notre devoir de parents à faire attention à la santé de nos enfants. Donner le droit d'utiliser internet, ça signifie pouvoir l'interdire à certains moments ou pour certains contenus. Cela fait partie de l'éducation. »

Christine Cannard, psychologue spécialiste de l'adolescence.

~ ENFANTS PARENTS MÊME COMBAT ~

« Chez moi on utilise beaucoup les écrans. Mon petit frère est tout le temps sur sa console avant ou après l'école, le matin, midi et soir.

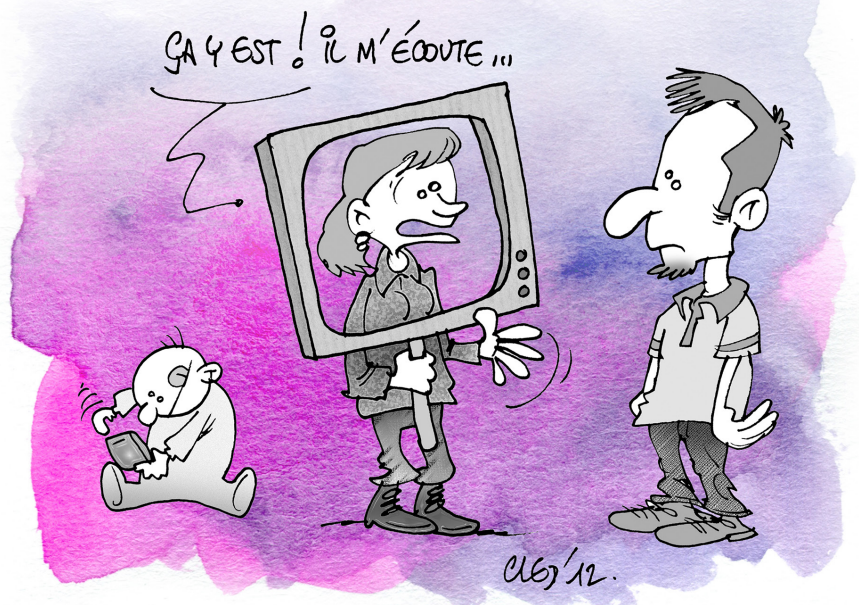
Moi j'utilise mon téléphone pour jouer à des jeux les mercredis ou pendant les vacances et aussi quand je fais mes devoirs pour la calculatrice, l'ENT ou faire des recherches internet. Chez nous la télé est tout le temps allumée même si personne ne la regarde, ça sert à rien. »

Sérine, 11 ans

« Je me dois de lui montrer l'exemple en n'étant pas toujours devant mon téléphone, pour qu'il comprenne que l'on peut faire pleins de choses sans écran. Pas simple lorsque l'on est entouré constamment de cet outil ! »

Ysaé, mère d'un garçon de 9 ans

LES ÉCRANS DANS LA VIE DE FAMILLE



ÉCRIVEZ-NOUS

Comme les parents dans cette lettre, vous souhaitez nous raconter votre vie de famille avec les écrans ? Envoyez votre témoignage à l'adresse : parentalite.cafbourg-en-b@caf.cnafmail.fr nous le publierons sur le site : www.sdaesfo1.fr rubrique : parole de parents.



LES BONNS COINS

AIN. Semaine d'information sur la santé mentale du 18 au 31 mars sur le thème santé mentale et numérique, avec une trentaine de manifestations dans l'Ain. Programme sur :

<http://cpao1.fr/SISM>

- **Bourg-en-Bresse. Village du numérique parent-enfants le 30 mars.** Intéressé par Youtube et les nouvelles technologies ? La manifestation est faite pour vous, à l'Espace Kennedy.

<https://ain.famillesrurales.org>

- **Bourg-en-Bresse. Quels risques, quelle attitude adopter face à l'usage du numérique par les ados ?** Soirée pour les parents, jeudi 28 mars de 18h à 20h, animée par l'association « génération du numérique » et organisée par Le Bureau Information Jeunesse.

BIJ, 8 boulevard de Brou à Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 24 69 49

- **Saint-Etienne-du-Bois, Treffort, Bény. Semaine de la petite enfance du 18 au 23 mars.** Ateliers, exposition itinérante sur les émotions... dans les structures petite enfance de la CA3B.

Forum petite enfance parentalité, samedi 23 mars de 9h à 12h30 à la salle des fêtes de Saint-Etienne-du-Bois.

Crèche Pom'Cannelle tél. 04 74 25 08 46

- **Bourg-en-Bresse. Ces Années incroyables.**

Pour les parents d'enfants de 5 à 10 ans qui se sentent parfois impuissants, Ces années incroyables propose des moyens concrets pour aider à mieux vivre ensemble en famille. 16 séances hebdomadaires vous permettront de trouver, avec les participants, les comportements à adopter avec votre enfant.

Réunion d'information :

jeudi 7 mars à 14h

Maison Départementale de la Solidarité de Bourg, 11 rue du pavé d'Amour.

jfgrenier@le-prado.fr

- **Priay. Sur un air de famille,** le 15 Juin. Venez passer une journée en famille, sur les bords de la rivière d'Ain. Ateliers ludiques pour les bébés, les parents-enfants, les jeunes, une conférence, un pique-nique géant et une scène ouverte. Animations gratuites de 10h à 19h, petite restauration.

bjanaudy@ccrapc.fr ou hsoudy@ccrapc.fr
www.ain-cerdon.fr Tél. 04 74 37 14 38

- **Ambérieu-en-Bugey. Ateliers de prévention et de sensibilisation au numérique,** samedi 30 mars 14h-18h par le centre social Le Lavoir et la MJC d'Ambérieu. Clôture avec une présentation théâtrale « Écran Méchant Loup », travaillée par Savoir en Actes et des jeunes de la ville.

- **Balan.** Après-midi de la petite enfance le samedi 18 mai. Organisé par le relais intercommunal de Balan, Béligneux et Bressolles et la halte garderie Les p'tits loups de Béligneux.

Lieu : Espace associatif de Balan, de 15h30 à 18h30.

lesptitsmatainduram@gmail.com

- **Châtillon-sur-Chalaronne. Salon du livre jeunesse dimanche 17 mars.** Thème mis en scène par les parents d'élèves des écoles publiques Commerçon : la bande dessinée. 42 auteurs et illustrateurs en dédicace. Entrée gratuite.

Espace Bel Air,

Avenue Charles de Gaulle de 10h à 18h.

petitespages.chatillon@gmail.com

- **Chalamont et environs. Vivre les écrans autrement,** semaine thématique du 1^{er} au 5 avril. Programme pour toute la famille disponible au Centre social Mosaïque.

Angélique Gigier, tel. 04 74 61 73 35
enfance@csmosaïque.fr

- **Villars-les-Dombes. « Entraînement à l'attention pour les enfants »,** le 7 mars à 20h à la médiathèque avec Maryline Jury.

Inscriptions : untherieur@gmail.com

ou 06 60 92 32 93.

www.mjc-villars-les-dombes.fr



À L'HORIZON

RADIO B

Parmi les bonnes émissions de cette radio locale :

- « **La parentèle enchantée** », une chronique animée par deux jeunes parents, Cynthia et Rémi. Chaque premier mercredi du mois à 7h30, 8h30 et 12h30.
- « **La minute Kidiklik** », le meilleur des sorties pour les 0-12 ans dans l'Ain,

présenté par Laurence. Chaque premier mercredi du mois à 7h55, 8h55 et 12h55.

Pour écouter en replay : www.radio-b.fr

PARENTALITÉ ET RENCONTRE ANIMALE

Le centre social de Jassans propose un atelier pour instaurer une relation privilégiée entre le parent et l'enfant autour de l'animal. Trois à 4 familles au maxi-

mum, dans un espace naturel avec des chevaux et pendant 1 heure 30.

Egalement « Instant Zen - Yoga partagé en famille », un espace de paroles et de partage entre parents et enfants.

Centre Social Mosaïques

35 rue Montplaisir à Jassans-Riottier

Tél. 04 74 09 86 70

Vous souhaitez diffuser vos informations dans notre lettre ? c'est possible.

Envoyez un mail à l'adresse parentalite.cafbourg-en-b@caf.cnafmail.fr
Le comité de rédaction sélectionnera en fonction de la place et de la pertinence des infos.



SI BESOIN

POMME DE REINETTE

Ce service mobile est proposé aux familles et aux professionnels de la petite enfance pour favoriser l'inclusion des enfants de 0 à 6 ans ayant des besoins particuliers ou en situation de handicap. Marion Mocellin, éducatrice de jeunes enfants formée au handicap, intervient sur tout l'Ain pour faciliter l'accueil de ces enfants par les assistants maternels et les crèches ou halte-garderies, en accompagnant les parents dans leurs démarches et en étant site ressources pour les professionnels. Service gratuit, financé par la Caf, le Département, la MSA et l'ARS et porté par l'Entraide Universitaire.

Tél : 04 37 61 01 39 et 06 03 35 97 50

➔ mmocellin@eu-asso.fr

LA MALLETTE DES PARENTS

Ce espace commun est ouvert aux parents et aux professionnels de l'éducation. Il dispense des conseils, des ressources et des outils pour mieux comprendre les enjeux et le fonctionnement de l'école de la maternelle au collège.

➔ <https://mallettedesparents.education.gouv.fr/fr>

SÉPARATION, INFORMATIONS COLLECTIVES

La Caf de l'Ain propose des séances d'information collectives pour les parents en situation de séparation. Gratuite et sans inscription, animées par des professionnels. Trois thèmes : les enfants, les conséquences juridiques et les difficultés financières.

Dates et thèmes : <http://caf.fr/parents-apres-la-separation>

PARCOURSUP

C'est parti pour les inscriptions après le bac. Trois sites utiles pour compléter :

➔ www.terminales2018-2019.fr

pour des infos sur les filières d'études

➔ www.secondes2018-2019.fr/

pour mieux choisir la spécialité pour la première et la terminale.

➔ www.education.gouv.fr/bac2021

pour mieux comprendre la réforme du baccalauréat.

LE RELAIS ENFANTS PARENTS DE L'AIN

Maintenir les liens familiaux lorsque les parents sont incarcérés, telle est la mission des Relais. Toute l'année, des bénévoles encadrés par une coordinatrice salariée et supervisés par une psychologue accompagnent des enfants auprès de leur parent détenu. Action soutenue par le SPIP, la Caf, le Conseil départemental de l'Ain et la ville de Bourg-en-Bresse.

Contact : repain@orange.fr

ou 06 09 16 44 66

LIEU D'ACCUEIL ENFANT PARENT À OYONNAX

Libre Pas'sage est le nouveau LAEP créé à Oyonnax, ouvert aux enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte référent. Les mardis 8h30-11h30, jeudis 14h-17h et le 1er samedi du mois 9h-12h. 4, rue des Ponts à Oyonnax.

librepassage.hautbugey@gmail.com

Tél : 07 68 35 99 39

Retrouvez la liste des LAEP du département en cliquant sur ce lien :

➔ www.caf.fr/laep

LA MAISON DES ADOLESCENTS 01

Pour les adolescents de 12 à 20 ans et leur famille. C'est un espace d'écoute, d'évaluation, d'accompagnement et d'orientation, de soutien à la parentalité et d'appui aux professionnels.

Deux lieux d'accueil :

12 Bd Victor Hugo à Bourg-en-Bresse

116 Cours de Verdun à Oyonnax

Tél : 04 37 62 15 60

➔ www.maisondesadoso1.fr

DES SITES UTILES

SOURIS GRISE

Ce magazine en ligne répertorie les meilleures applications pour les enfants et les présente par âge et par type (jeux, histoires, anecdotes, activités d'éveil, parascolaire, loisirs créatifs)

➔ www.souris-grise.fr/

DESSINS ANIMÉS

Ils sensibilisent les enfants aux dangers d'internet

➔ www.vinzelou.net/

UNAF

L'Union Nationale des Associations Familiales lance une campagne autour du thème « agissons ensemble pour un internet meilleur ». Elle publie, en partenariat avec l'Hadopi, un guide « Votre enfant navigue sur Internet : prendre conscience, guider et protéger » ainsi qu'un site www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

LECTURES



Les écrans de nos enfants, le meilleur ou le pire ? Des spécialistes du numérique, des psys et des professionnels de l'enfance proposent un tour d'horizon des enjeux – sociaux et psychiques – liés à l'utilisation des écrans par les enfants et les adolescents. Ils s'intéressent aux risques mais aussi aux créations et aux initiatives inattendues qu'elle révèle.

Ed. Erès, 2017



Guide de survie pour accros aux écrans : ou comment garder ton ordi et tes parents de Serge Tisseron. Ed. Nathan, 2015

L'auteur décrypte 15 situations liées à la sur-utilisation des écrans pour les enfants, avec pour chacune un plan d'action, afin que l'enfant aigüise son esprit critique et se prenne en main pour mieux gérer ses écrans.

Vous pouvez contacter le comité de rédaction
à l'adresse : parentalite.cafbourg-en-b@caf.cnafmail.fr

Directeurs de publication :

C. Rous, T. Clément.

Comité de rédaction :

R.Masquillier (Fédération Familiales rurales),

C.Charière (UDAF), A.Moncel (CAF), N.Boyer (MSA),

Dr Hamel (CD 01), L.Madon (CD 01), Z.Monziliard (CAF/CD 01)

Conception et réalisation:

A.Bureau, Urbanitude-S.Tayebi, Z.Monziliard

Rédaction : Z.Monziliard, A.Bureau

Crédits photographiques / iconographiques :

A.Bureau, Cled'12, Urbanitude

Tous droits réservés. mars 2019