

LES ÉCRANS AU CAS PAR CAS

Chacun·e son cadre éducatif, certes, mais rien ne vaut quelques petits conseils avisés. Pour ce faire, nous avons demandé leurs petits trucs à quelques expert·e·s et quelques parents. Il ne vous reste plus qu'à piocher où bon vous semble.



EN JOUANT

Romane : « Je m'incruste »

Je suis nulle en Instagram, Snapchat et compagnie. Je n'y suis jamais allée. J'interdisais un peu bêtement parce que je ne connaissais pas. C'est ma fille aînée qui m'a fait la remarque. « Maman, t'en parles comme si c'était un espace glauque, viens voir au moins comment ça se passe ». Comme je suis novice, mes gosses sont fiers de me guider et de me parler comme si j'avais 3 ans. Ceci dit, maintenant que je comprends mieux le fonctionnement, j'ai moins la trouille et je fais moins la gendarme.

Maman de trois enfants de 13, 15 et 17 ans

**Action médias jeune :
« Comprendre les jeux »**

Il y a un terme anglais pour définir la jeune génération : FOMO (fear of missing out). Comprenez « la peur de passer à côté d'un phénomène ». C'est un peu le même principe qu'avec les réseaux sociaux. Les ados ont peur d'être rejetés d'une expérience collective. Ils ont souvent le sentiment d'être indispensables au groupe. Avant toute chose, le parent doit s'y intéresser pour bien situer son enfant dans sa pratique. Et c'est donc là que l'on va fixer des règles qui sont basées sur plusieurs compromis. « O.K., je cède là-dessus et j'attends ça de toi en retour ». Quoi qu'il en soit, beaucoup de parents ont été des joueurs et savent qu'il n'est pas nécessaire de construire ce cadre dans un environnement anxigène.

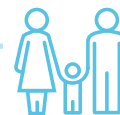
EN PRATIQUE

L'outil imparable ? Le *Time Timer*

On vous en parle souvent, tellement on reçoit de témoignages de parents élogieux à son égard : le *Time timer*. Un outil magique ? Pas loin. Il s'agit d'une sorte de petit minuteur qui permet de visualiser le temps. Vous le programmez sur une heure, par exemple. Une fois l'heure dépassée, elle devient rouge. L'enfant s'aperçoit donc de lui-même qu'il a dépassé la limite et se responsabilise petit à petit. Vraiment idéal pour le temps passé devant des dessins animés pour les plus jeunes et les jeux vidéo pour les ados.



EN TRIBU



Benjamin : « L'accompagnement, mieux que la guerre »

Ras le bol de jouer au flic, de dire stop aux dessins animés, à l'ordinateur, à la tablette, au smartphone, dix fois d'affilée. C'est épuisant. Les zones hors connexion se rétrécissent au fur et à mesure que les enfants grandissent. J'ai décidé de ne plus limiter, mais d'accompagner. « Fais voir ce que tu fais ? Ah, c'est génial, ce logiciel. Tiens, regarde, moi je bosse sur celui-là. Je te montre un peu et après, on arrête un peu avec les écrans. D'accord ? ». Depuis, c'est quand même moins la guerre.

Papa de deux ados de 11 et 14 ans

Pixy : « Servez-vous de la force de l'écran »

Et si les rapports s'inversaient ? Plutôt que de les subir, et si les outils numériques se mettaient à votre service ? En cela, nous vous avons déjà présenté l'application Pixy. Son objectif ? Adoucir le fardeau parental quotidien. Ce petit coup de pouce technologique permet de créer un cadre sur mesure qui allège un peu les mille et une satanées tâches quotidiennes. Toute la famille s'y met : chacun·e reçoit un petit rappel sur le GSM ou sur la tablette du type 'facture à payer', 'chambre à ranger' et c'est parti.

Accros aux écrans, les gamins ? Eh bien voilà de quoi trouver un terrain d'entente pour tout le clan. Une solution technologique à la technologie, ça craint ? Peut-être, mais ranger sa chambre, aider à faire la cuisine, raconter des histoires au reste de la fratrie... ça, c'est bien réel. L'équipe Pixy a besoin de retours (**pixy.family**), n'hésitez pas à les contacter, toutes les infos sont dans l'article *Anne-So et Charlotte déchargent la charge mentale* sur **leligueur.be**