



# The Mind Hub

By



Sujet : Balance numérique ; Aider les enfants à réussir dans un monde rempli d'écrans

Dans le monde d'aujourd'hui, les écrans sont omniprésents, des smartphones et tablettes aux écrans interactifs et aux consoles de jeux dans les salles de classe. La technologie nous connecte, inspire la créativité et offre des possibilités infinies d'apprentissage. Mais cela s'accompagne également de défis : une courte durée d'attention, des problèmes de sommeil, du cyberharcèlement et moins d'interactions en face à face.

En tant que communauté scolaire, notre objectif n'est pas d'éliminer la technologie, mais de trouver le bon équilibre afin d'aider les enfants à utiliser les écrans d'une manière qui favorise un développement sain, et non qui le remplace.

---

## **Comprendre le rôle des écrans**

La technologie est un élément essentiel de la façon dont les élèves apprennent et socialisent. Les recherches montrent qu'un temps d'écran modéré et ciblé peut améliorer l'engagement scolaire et la créativité. Cependant, un temps d'écran excessif ou non structuré peut être :

- Qualité du sommeil
- Humeur et anxiété
- Attention et concentration
- Activité physique et temps passé à l'extérieur

Reconnaître ces effets nous aide à guider les élèves à utiliser la technologie de manière responsable, plutôt que de considérer les écrans comme « bons » ou « mauvais ».

## **Conseils pour les parents : Adoptez de saines habitudes d'écran à la maison**

*1. Fixez des limites claires et cohérentes*

- a. Fixez des limites quotidiennes pour le temps d'écran de loisir (par exemple 1 à 2 heures)
- b. Maintenez des « zones sans écran » cohérentes, comme les chambres ou les tables à manger

*2. Démontrer l'équilibre*

- a. Les enfants apprennent plus de ce que nous faisons que de ce que nous disons
- b. Montrez comment ranger votre téléphone pendant les conversations ou les repas

*3. Privilégiez le sommeil*

- a. Essayez de rester à l'écart de tous les appareils pendant au moins 15 à 30 minutes avant de vous coucher
- b. Utilisez une borne de recharge familiale à l'extérieur des chambres

*4. Encouragez les activités sans écran*

- a. Encouragez les passe-temps, les jeux en plein air, la lecture et les arts créatifs
- b. Les promenades en famille, les jeux de société ou la cuisine ensemble renforcent le lien et réduisent la dépendance aux écrans pour le divertissement

*5. Parler ouvertement de la vie en ligne*

- a. Demandez à votre enfant quelles applications ou quels jeux il aime et pourquoi
- b. Discutez de la sécurité en ligne, de la convivialité et de la façon de gérer les interactions gênantes

**Conseils pour les enseignants : Soutenir le bien-être numérique en classe**

*1. Promouvoir l'esprit critique numérique*

- a. Encouragez les élèves à réfléchir de manière critique à ce qu'ils publient et consomment en ligne.

2. *Modélisation, utilisation ciblée de la technologie*

- a. Expliquez pourquoi certaines applications ou certains outils sont utilisés en classe et aidez les élèves à comprendre que la technologie peut servir un but plutôt que simplement remplir le temps

3. *Encourager la réflexion sur l'utilisation de la technologie*

- a. Utilisez les discussions en classe et les invites du journal pour poser des questions de réflexion, telles que « Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans le fait d'être en ligne ? » ou « Comment vous sentez-vous après avoir été sur des écrans pendant une longue période ? »

4. *Travailler avec les familles*

- a. Partagez de courtes observations ou conseils
- b. Renforcer le message selon lequel l'équilibre numérique est un effort conjoint entre la maison et l'école

5. *N'oubliez pas les avantages de la « liberté de l'appareil »*

- a. Mettez en évidence la façon dont les élèves s'engagent davantage dans l'apprentissage, se connectent en face à face et développent leur indépendance sans avoir à s'appuyer sur des écrans

**Façons d'aider les enfants à s'autoréguler le temps passé devant un écran**

- À l'aide de minuteries ou de paramètres d'application (repères visuels)
- Fixez-vous des objectifs familiaux (p. ex., « dimanches sans écran »)
- Permettre le choix et l'autosurveillance
- Renforcer l'équilibre, pas la punition (renforcement positif)
- Donnez un sens au temps d'écran

❖ **FAQs**

1. *Q. Combien de temps d'écran est « trop » ?*

A. Il n'y a pas de chiffre unique qui fonctionne pour tous les enfants, mais la plupart des experts recommandent de limiter le temps d'écran à environ une ou deux heures par jour pour les enfants d'âge scolaire. La clé est la qualité de la quantité. Les activités éducatives, les projets créatifs ou les soirées cinéma en famille peuvent être une expérience positive à l'écran, tandis que le défilement sans fin ou les jeux tard dans la nuit sont plus susceptibles d'avoir des effets négatifs. Les parents sont encouragés à s'efforcer d'atteindre l'équilibre ; Votre enfant dort-il suffisamment, fait-il de l'activité physique et passe-t-il suffisamment de temps en face à face ? Si ces zones sont saines et constantes, votre famille s'adaptera probablement bien à l'utilisation des écrans.

2. *Q. Mon enfant dit : « Tous mes amis sont en ligne. » Que dois-je faire ?*

A. Il s'agit d'un problème très courant. Pour de nombreux enfants, la socialisation se fait par le biais de discussions de groupe, de jeux ou d'intérêts en ligne partagés, et ils craignent de manquer quelque chose s'ils perdent la connexion. Commencez par valider ce sentiment et reconnaissez que les connexions en ligne peuvent être significatives. Ensuite, aidez votre enfant à trouver des moyens concrets de rester connecté : invitez des amis, rejoignez un club ou participez à des activités sportives ou créatives. Au fil du temps, les enfants apprennent que les amitiés peuvent prospérer à la fois en ligne et hors ligne. Fixer des périodes sans écran convenues, comme pendant les repas ou avant de se coucher, les aide à pratiquer leur équilibre sans se sentir complètement coupés de leur monde social.

3. *Q. Que se passe-t-il si mon enfant utilise des écrans pour ses devoirs ou ses projets scolaires ?*

- A. L'utilisation des écrans à l'école n'a pas à être prise en compte dans les limites de loisirs quotidiens, mais il est tout de même important de la gérer judicieusement. Encouragez votre enfant à faire de courts mouvements et des pauses oculaires toutes les 20 à 30 minutes, à se lever, à s'étirer ou à détourner le regard de l'écran pour reposer ses yeux. La mise en place d'un espace réservé aux devoirs, loin des distractions telles que la télévision ou le téléphone, permet également de maintenir l'efficacité du travail scolaire. Après les devoirs, donnez au cerveau une « réinitialisation » avec une activité hors ligne avant de revenir à l'utilisation récréative de l'écran. Cela aide les élèves à apprendre à séparer le temps d'écran utile du temps d'écran récréatif.
4. *Q. Comment puis-je savoir si l'utilisation des écrans a un impact négatif sur mon enfant ?*
- A. Recherchez des changements dans l'humeur, le comportement, le sommeil ou l'école de votre enfant. Des signes tels que l'irritabilité lorsque les écrans sont retirés, la perte ou l'intérêt pour des passe-temps qui ne font pas partie de l'écran, la fatigue fréquente ou le retrait social peuvent indiquer que les habitudes d'écran deviennent malsaines. Il est également important de prêter attention aux indices subtils, tels que l'utilisation d'écrans pour éviter le stress ou l'ennui.
5. *Q. Dois-je surveiller l'activité en ligne de mon enfant ?*
- A. Oui, mais l'objectif est de faire confiance à la supervision, pas à la surveillance. Pour les jeunes enfants, il est approprié pour les parents de vérifier régulièrement les journaux d'activité, les paramètres de confidentialité et l'utilisation des applications. Faites participer les enfants plus âgés à l'établissement de ces limites, en leur expliquant que la surveillance est une question de sécurité et d'apprentissage, et non de punition. Lorsqu'ils font

preuve de responsabilité, donnez-leur progressivement plus d'indépendance.

Des conversations ouvertes régulières à ce sujet aident à établir la confiance et à maintenir une communication ouverte.

6. *Q. Quels outils ou stratégies peuvent aider à l'équilibre numérique ?*

- A. Il existe des outils utiles conçus pour faciliter la gestion de l'écran, tels que les paramètres Temps d'écran qui vous permettent de suivre l'utilisation, de définir des limites de temps et de planifier les temps d'arrêt de l'appareil. Cependant, les outils numériques fonctionnent mieux lorsqu'ils sont associés à des arrangements familiaux clairs.

---

## Réflexions finales

La technologie peut être un merveilleux outil de connexion et de créativité, mais les enfants ont besoin de conseils pour l'utiliser d'une manière qui soutient leur croissance. Avec des routines cohérentes, une communication ouverte et des pratiques familiales partagées, le temps passé devant un écran peut devenir un élément positif et équilibré de la vie au lieu d'une lutte quotidienne. Notre rôle en tant que parents, enseignants et communauté scolaire est d'aider les élèves à développer les compétences de conscience de soi, de modération et de responsabilité qui mènent au bien-être numérique.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou si vous souhaitez plus de ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

