

Édito

- ◆ Chiffres clés
- ◆ Entretien avec le Dr Sylvie Dieu Osika
- ◆ Inès de Marcillac, maire adjoint à l'Éducation
- ◆ Forum des associations du 11 septembre 2021
- ◆ Témoignages
- ◆ Jeux de mots et logique



Chiffres clés

43% des parents perçoivent globalement l'utilisation du numérique par leurs enfants comme une **opportunité** permettant...

83%
à l'enfant de **vivre dans son temps**

83%
d'**attiser la curiosité** de l'enfant

83%
à l'enfant de **s'ouvrir à la connaissance**

82%
d'accéder à des **ressources pour l'éducation** de l'enfant

79%
d'aider l'enfant à **développer sa créativité**

vs

42% des parents perçoivent l'utilisation du numérique par leurs enfants comme un **risque** pouvant...

90%
provoquer **une dépendance** des enfants **aux écrans**

87%
mettre en contact les enfants **avec des inconnus**

Focus sur les parents d'enfants de 0 à 2 ans

27% perçoivent l'utilisation du numérique par les enfants comme une **opportunité**

vs

59% perçoivent l'utilisation du numérique par les enfants comme un **risque**

14% ne perçoivent pas l'utilisation du numérique par les enfants **comme une opportunité ou un risque**

Base : Ensemble des foyers accédant à Internet dont le chef de foyer est âgé de 18 ans et plus et parent d'enfants de 0 à 14 ans

► Source : Médiamétrie - Etude réalisée en ligne en septembre 2019 auprès de 2 087 parents d'enfants âgés de moins de 15 ans pour le compte de l'Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique et de l'UNAF

C'est la rentrée, le bon moment pour naviguer vers des horizons plus sereins voire se fixer de nouveaux objectifs !

Vous trouverez peut-être adaptés à votre famille les conseils et astuces donnés dans ce numéro par le Docteur Sylvie Dieu Osika à cette occasion. Ils complètent ceux de Sabine Duflo et Anne Peymirat, invitées à s'exprimer dans nos éditions précédentes. Si vous ne les avez pas reçues, contactez-nous par mail et nous vous les adresserons.

De nombreux visiteurs nous ont rejoint sur le stand de « 10 jours pour voir autrement », le 11 septembre, lors du forum des Associations et nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents qui ont rejoint l'association.

Très bonne rentrée à tous et à toutes.

L'équipe de rédaction



n°3

Non, non, ce n'est pas fini !

Le « juste temps » d'exposition d'un enfant aux écrans n'est malheureusement pas dicté par la science. Il appartient aux parents de le déterminer en prenant en compte l'ensemble des équipements (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console) et différents paramètres comme l'âge, le caractère, le temps scolaire, la maturité de l'enfant mais également le temps consacré à ses autres activités. Fixer à l'avance et annoncer à l'enfant le temps d'écran autorisé peut permettre de limiter son éventuelle opposition ou frustration.



Un entretien avec le Dr Sylvie Dieu Osika

L'omniprésence des écrans dans la vie quotidienne oblige aujourd'hui de nombreux parents à réfléchir à leur usage pour préserver le bon développement de leurs enfants et garantir un climat familial plus serein.

Pour les aider, le Dr Sylvie Dieu Osika, pédiatre, nous confie quelques bonnes habitudes à mettre en place dès le plus jeune âge.



Pourquoi est-il nécessaire de mettre en place des bonnes habitudes dès l'arrivée de bébé ?

Votre bébé a besoin que vous le regardiez dans les yeux, que vous répondiez clairement à ses émotions, à ses mimiques, à sa voix. Il faut alors que vous soyez disponible pour lui. Votre smartphone fait écran à ces échanges. Vous le regardez moins, vous lui parlez moins et la qualité des interactions va se dégrader.

Quand bébé est en éveil, votre écran est en veille. Retournez-le et mettez-le en vibreur.

Les parents et toutes les personnes qui gardent bébé doivent se rendre disponibles pour être yeux dans les yeux avec lui. Les bases du langage de l'enfant s'installent dès les premières interactions. Parler s'apprend d'abord dans les yeux de l'adulte. Prendre les bonnes habitudes dès la naissance est gage d'une bonne utilisation des écrans en famille plus tard.

Autre point important, bébé s'intéresse à ce qui intéresse l'adulte qui s'occupe de lui. Pour ne pas le tenter à prendre de mauvaises habitudes, il vaut mieux donc oublier un peu son smartphone en sa présence.

Autre constat : la télévision est très souvent allumée dans les foyers. On se dit que bébé ne la regarde pas et qu'elle ne le gêne pas. Il n'en est rien : le petit enfant dans une pièce où la télévision est allumée va échanger moins de mots avec les adultes et avoir des expériences de jeux plus pauvres. Il faut donc éteindre la télévision en présence de bébé.

Plus tard comment faire quand les enfants grandissent ?

Tant que le langage n'est pas installé, les écrans doivent être absents de l'environnement de l'enfant. Quand à 2 ans ou 3 ans, le petit enfant parle bien et est compris par ses pairs et les autres adultes, il peut regarder des

vidéos, accompagné par un adulte. Les contenus doivent être adaptés à l'enfant, en session courte. Un échange avec l'adulte présent suivra pour reprendre l'histoire. D'autres activités pourront être proposées après le visionnage : sortie, lecture, jeux libres, activités manuelles... Plus grand, il faut continuer sur le même principe en acceptant des temps plus longs. Les autres activités sont tout aussi importantes et on rappelle que le temps d'écran n'est pas obligatoire. Dans les familles nombreuses et/ou quand l'enfant semble trop demandeur d'écrans, il vaut mieux mettre en place la règle suivante : pas d'écran les jours d'école.

L'utilisation des écrans avec les enfants quel que soit leur âge ne pose pas de problème quand il s'agit d'échanges familiaux via une plateforme de discussion en ligne. De même, regarder les photos et les films de la famille ne pose pas de problème.

Quelles sont les règles à garder tout au long de l'enfance ?



Les 4 pas de Sabine Duflo sont clairs et applicables dans toutes les familles : 3 temps, pas le matin avant une certaine heure définie, pas au repas et pas le soir au moins une heure avant le coucher et 1 lieu préservé des écrans : la chambre.

Pour bien mettre en place ces 4 pas, il faut avoir sensibilisé toute la famille le plus tôt possible, dès la naissance, et surtout que l'adulte applique au plus près ces mêmes règles.

Et l'adolescent alors ?

Deux points sont vraiment essentiels. Premièrement on n'offre pas un portable sans mettre en place des règles avant, sans établir un contrat ou une charte de bonne

Le Dr Sylvie Dieu Osika a été interne et chef de clinique des hôpitaux de Paris en pédiatrie pendant 10 ans. Depuis 1997, attachée de pédiatrie à l'hôpital Jean Verdier AP-HP à Bondy, elle exerce à Rosny-sous-Bois en libéral où ses consultations sont très axées sur la parentalité. Mère de cinq enfants, mariée à un pédiatre, le Dr Éric Osika, la question des écrans est l'un de ses thèmes de prédilection. Elle est l'un des membres fondateurs du collectif CoSE surexposition écrans et l'auteur de 2 guides chez Hatier « Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille » et « Le sommeil des enfants : comment bien dormir à tous les âges ».



utilisation, sans information sur les réseaux sociaux, sur la pornographie, sur l'utilisation de son image, sur les types de jeux... Dès que le portable est donné, l'adolescent vous échappe. Comme pour la conduite, on apprend d'abord le code avant de passer son permis ; on apprend d'abord un bon usage de l'internet, avant d'être seul devant l'écran.

Deuxièmement il faut préserver le sommeil de votre adolescent ; pas d'accès à Internet le soir à partir d'une certaine heure définie ensemble à l'avance afin d'avoir une durée de sommeil suffisante.



AVANT 2 ANS : PAS D'ÉCRAN

Votre enfant a besoin d'interaction avec vous. Il a besoin que vous le regardiez et que vous lui parliez (de préférence dans votre langue maternelle). Ainsi il fera comme vous : vous sourira, gazouillera puis parlera. Il faut jouer avec lui, le manipuler, utiliser un tapis d'éveil, des hochets, des mobiles, des peluches, des livres, des cubes ... Si votre regard est dirigé vers un écran, il risquera de perdre ce lien.

AVANT 4 ANS : PEU D'ÉCRAN

Votre enfant a besoin de sortir, de courir, d'utiliser ses mains (cubes, crayon...), de jouer à faire semblant ... L'écran peut être utilisé à un moment donné en temps limité (moins d'une heure par jour) avec un contenu choisi au mieux avec lui en évitant le matin, le soir au coucher et lors des repas. Ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant. Ne laissez pas seul votre enfant avec un écran.



ET POUR VOUS PARENTS :



- Eteignez la télévision dans la pièce où est votre enfant (des images peuvent être difficiles à comprendre et seront source d'anxiété)
- N'utilisez pas un écran quand vous vous occupez de votre enfant. Les enfants ont besoin de votre attention pleine et entière.
- Votre exemple compte : si vous prêtez attention à la façon dont vous gérez vos écrans votre enfant comprendra mieux les règles qui lui sont imposées
- N'utilisez pas l'écran pour calmer votre enfant en cas de colère ou pour le faire manger.



Les 10 clés





C'est en 2017 que Nathalie Moulin, alors représentante de parents d'élèves, élue à l'école Jules Ferry, sollicite la ville pour mettre en œuvre une action de sensibilisation au bon usage des écrans sous forme d'un défi ludique nommé « 10 jours pour voir autrement ».

Le soutien de la collectivité autour de cet enjeu éducatif majeur m'a immédiatement paru comme une évidence.

De nos jours, l'acculturation au numérique de nos enfants est une urgence citoyenne et sociale. Les politiques éducatives doivent accompagner l'émancipation des individus dans une société en transformation dont les codes changent vite.

Quand, à l'école, la pratique pédagogique développe le partage et la collaboration, trop souvent à la maison, l'usage isolé des écrans

rompt la communication et fragilise parfois des enfants qui se retrouvent face à des contenus inappropriés.

Comment ne pas évoquer aussi les conséquences de cette crise sanitaire sur le temps que nos enfants ont passé sur des écrans !

La responsabilité de l'ensemble des éducateurs, parents en premier lieu, mais aussi Éducation Nationale et élus locaux, est immense.

Le défi des 10 jours fournit des clés aux familles pour réfléchir à l'utilisation des écrans.

Il suscite une formidable dynamique d'échanges et de rencontres de nombreux partenaires éducatifs et associatifs locaux pendant 10 jours .

Je salue l'action de l'association « 10 jours pour voir autrement » dans cette mission d'accompagnement des familles qui s'inscrit en totale complémentarité du plan numérique

de la ville dans lequel nous avons investi plus de 500 000 euros en 5 ans !

Et je me réjouis de voir Anne-Marie Champigneulle, catovienne depuis 30 ans, ex enseignante en élémentaire très impliquée dans de nombreux projets numériques avec ses élèves de l'école Victor Hugo et le soutien de la ville et dans les derniers défis de l'association, continuer à s'investir pour sensibiliser et informer les jeunes catoviens et leurs familles en proposant notamment cette newsletter qui s'inscrit parfaitement dans l'ère du temps.

La ville de Chatou renouvelle à l'association des 10 jours toute sa confiance pour poursuivre, sans relâche, notre mission conjointe de sensibilisation des jeunes Catoviens à des usages numériques éclairés et responsables !



Forum des associations - 11 septembre 2021

Ile des Impressionnistes à Chatou



Éric Dumoulin, maire de Chatou, accompagné de Michèle Grellier, adjointe à la culture, au tourisme et au développement économique et commercial et d'Inès de Marcillac, adjointe à l'éducation, la restauration municipale et le sport, étaient présents le 11 septembre, au Forum des associations, sur l'île des Impressionnistes à Chatou.

Lors de leur passage sur le stand de «10 jours pour voir autrement», ils ont renouvelé tout leur soutien à l'association et vivement encouragé l'équipe à poursuivre défis et publications très profitables aux jeunes catoviens et à leurs familles. Rendez-vous a été pris pour accompagner les prochaines parutions de la newsletter et le défi 2022 que chacun attend avec impatience après 2 années d'interruption en raison de la pandémie.

Cette journée fut un moment privilégié d'échanges et de joies partagées avec les visiteurs intéressés par la newsletter 10 minutes pour voir autrement, les défis et actions de l'association, les partenariats à venir et la demande de conseils pratiques pour gérer la digitalisation familiale.

Chaque nouvel adhérent de cette journée s'est vu remettre un tote bag personnalisé avec les deux premiers numéros de la newsletter, le guide de la famille Tout Écran édité par le Clemi et un flyer des 4 pas de Sabine Duflo dont la méthode a été présentée dans le n°1 de cette newsletter. Une invitation à une rencontre d'échanges, le 15 octobre prochain, leur sera adressée prochainement.



Nous remercions les partenaires Ludocat, Pandacraft, Sereny family, Naiads, et le photographe Ludovic de Cockborne pour les lots offerts aux nouveaux adhérents de l'association lors de la tombola qui a pu récompenser 6 adhérents du jour : atelier de coaching parental, jeu de société, photographie d'édition limitée, écharpe, kits de construction, livre de curiosités à découvrir en Yvelines !





Bertille Poincelet
Accompagnante en éducation
positive & relationnelle

Éducatrice spécialisée de formation, le soutien à la parentalité a toujours été au cœur de mon projet professionnel. Passionnée par la Langue des Signes, j'ai commencé à animer en 2016 des ateliers « Bébé Signe ». Je me suis rendu compte que des nouveaux parents, soucieux de faire au mieux, se posaient beaucoup de questions et étaient souvent déroutés par la gestion au quotidien du sommeil, de l'alimentation, des émotions, de l'éducation, de l'exposition aux écrans... de leurs enfants.

La tâche éducative est un défi immense et chaque parent, conscient de sa responsabilité, souhaite offrir un bel avenir à ses enfants. Sans outils, sans connaissances sur le développement de l'enfant, il est normal de se sentir démuni face à certaines situations. J'ai développé *Sereny family*, entité d'ateliers et de coaching parental, dans cet esprit, pour répondre aux parents qui sollicitent mon accompagnement. Je les aide à comprendre les difficultés qu'ils peuvent rencontrer et à trouver ensemble des solutions adaptées.

Maman de 2 enfants, l'utilisation des écrans est un sujet qui me touche tant personnellement que professionnellement. C'est donc tout naturellement que l'année dernière j'ai proposé à l'Association 10 jours pour voir autrement des animations de communication signée, associée à la parole, pour le Défi des 10 jours. La crise sanitaire n'a pas permis de mener à bien ce projet mais ce n'est, je l'espère que partie remise pour 2022.

Toujours sensible à cette cause qui me tient beaucoup à cœur, je me suis formée plus récemment à un atelier pour accompagner les parents dans l'utilisation des écrans. « **Moins d'écrans, plus d'interactions** » est un atelier gratuit qui a pour but d'échanger sur notre utilisation des écrans, en toute bienveillance et sans jugements, mais aussi pour envisager ensemble comment faire autrement. Les échanges s'appuient d'abord sur des images de la vie courante puis s'enrichissent au fur et à mesure du déroulement de l'atelier des expériences et questionnements des familles présentes.



Je suis heureuse de proposer pour ce trimestre aux lecteurs intéressés de la newsletter *10 minutes pour voir autrement* **2 dates d'ateliers gratuits** (dans le respect des gestes barrière qui seraient encore en vigueur) : les samedis 23 octobre à 10h et 20 novembre à 9h30.

Pour s'inscrire à l'un des 2 ateliers « Moins d'écrans, plus d'interactions » contacter sans tarder, sous la référence « 10 minutes » : contact.serenyfamily@gmail.com



Christine Frelot
4^e dan D.E

Le confinement et la crise sanitaire ont mis à rude épreuve notre club ECAM.

Certes, nous avons continué à entretenir les liens avec les élèves qui avaient la possibilité d'utiliser des sessions sur « Zoom » que nous avons aussi ouvertes aux fratries, amis, et parents mais nous nous sommes vite rendu compte que ce mode de communication restait limité.

Nous avons rendez-vous individuellement ou collectivement en fonction des souhaits ou des possibilités de chaque famille. Certains ont suivi leurs cours à partir d'un téléphone portable, d'autres sur tablette, avec des connexions plus ou moins bonnes. Nous avons essayé au mieux de divertir, d'occuper les grands comme les petits pendant cette période peu réjouissante de pandémie.



Les écrans étaient les seuls outils qui permettaient de maintenir des contacts à distance mais ils ne pourront jamais remplacer le partage et la communication que seul le terrain procure.

Quel bonheur de pouvoir maintenant se retrouver sur le tatami pour de nouveau partager. Partage de techniques de défense, partage de techniques de frappes, de projections bien sûr, mais aussi partage de bons moments, partage de témoignages, partage de moments familiaux...

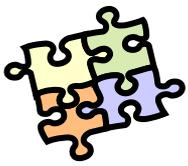


Nous sommes de nouveau opérationnels

- pour vous accueillir au sein de l'Ecole Catovienne d'Arts Martiaux, ECAM 78
- pour participer à de nouveaux défis de l'Association 10 jours pour voir autrement,

comme avant la crise sanitaire.

Sans écrans, on bouge !!!!

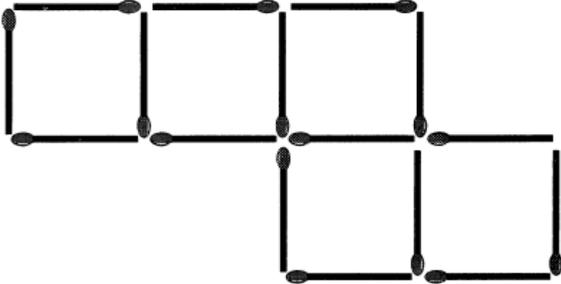


Récréation

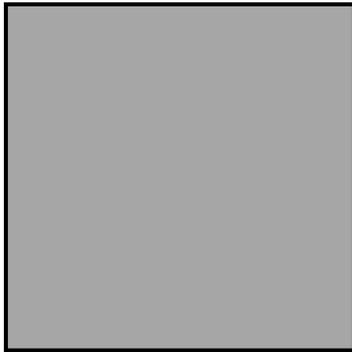
Jeux de mots et logique

Casse-tête en famille

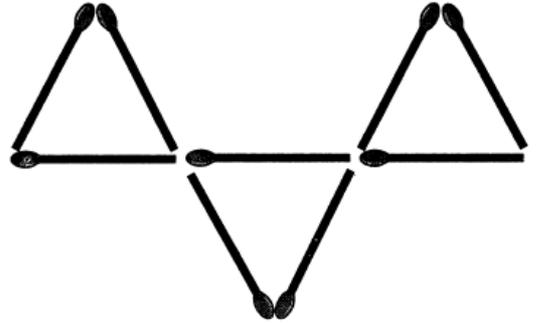
1. Voici 5 carrés formés par 16 allumettes. Pouvez-vous former 4 carrés en ne déplaçant que 2 allumettes ?



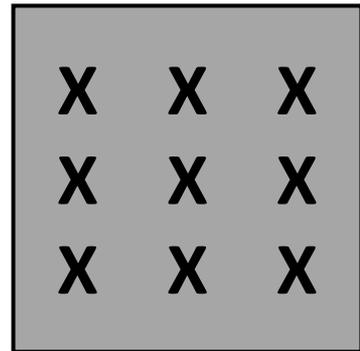
2. Pouvez-vous **diviser ce carré** en 8 autres carrés avec seulement 4 segments de droite ?



3. Voici 3 triangles formés par 9 allumettes. Pouvez-vous former 5 triangles en ne déplaçant que 4 allumettes ?

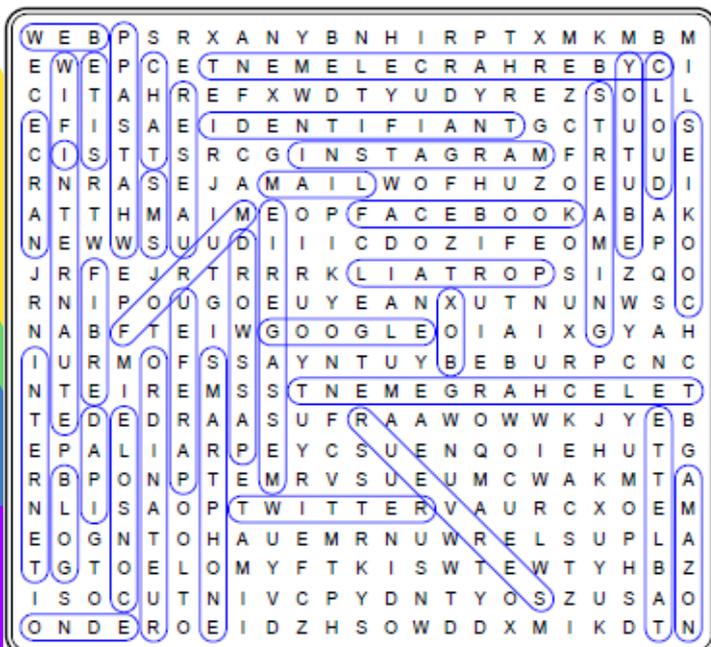


4. Voici 9 X dans un carré. Pouvez-vous avec 2 autres carrés (quelle que soit leur taille) isoler chaque X ?



Solutions dans le n°4

Chasse aux écrans



SOLUTION des jeux du n°2

Trop d'écrans ?

Comment placer DIX JOUETS devant chaque écran ?

