

1

Le numérique Parlons-en !

- La Houlette-PSY : Une association qui rassemble des psychologues qui travaillent dans une perspective chrétienne
- Le projet « Le numérique, parlons-en ! »

La Houlette-PSY

RÉFLEXION NUMÉRIQUE

Clés, pistes et astuces
Dans une perspective chrétienne
Pour éduquer aux médias

www.lahoulette.be

2

Le NUMERIQUE ?

- Les tablettes – téléphones – ordinateurs
- Les réseaux sociaux - Youtube
- Les jeux vidéo, animés, séries, films, etc



3

Au PROGRAMME

- Les avantages
- Petit aperçu sur les risques
- Réflexion sur les valeurs
- Les pistes d'accompagnement



4



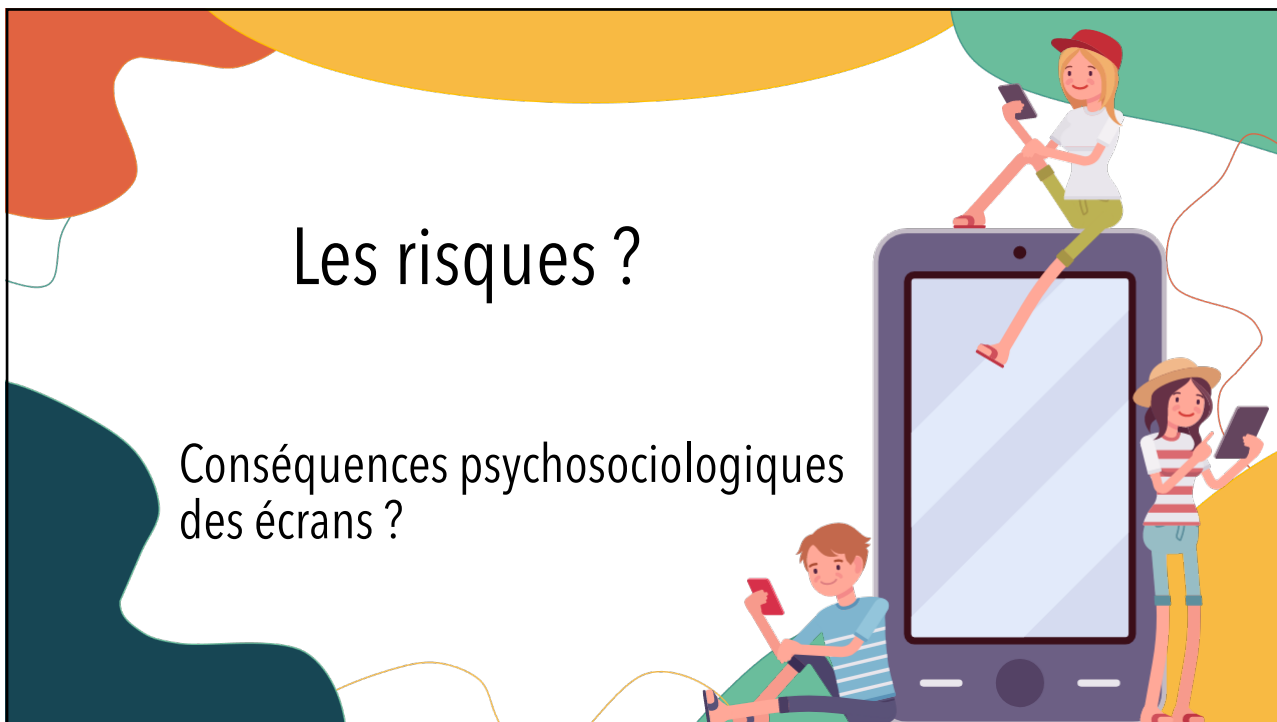
5

Pourquoi en sont-ils **FAN** ?

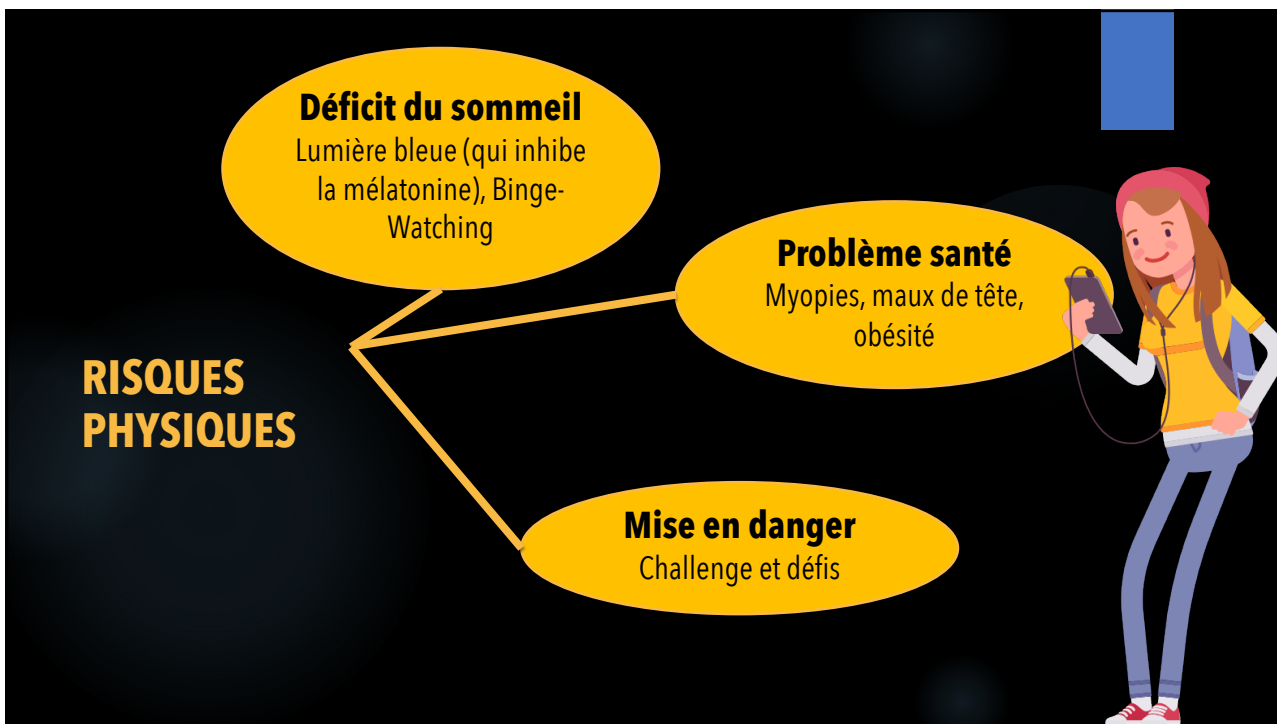
- ☑ Partager sa vie
- ☑ Rapide / facile / accessibilité des informations
- ☑ Sentiment d'appartenir à une communauté
- ☑ Être avec les autres et communiquer
- ☑ L'attrait de l'image, ludique, plaisir
- ☑ Se former, s'informer, découvrir
- ☑ Dépassement géographique



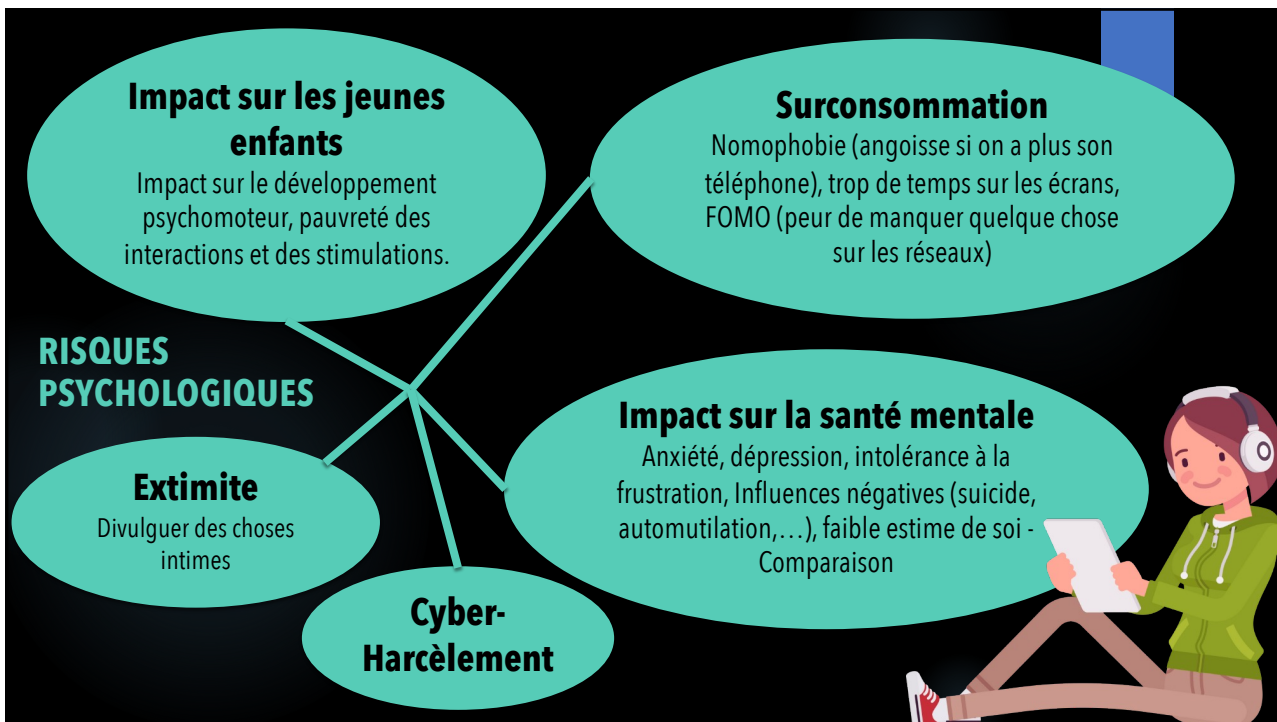
6



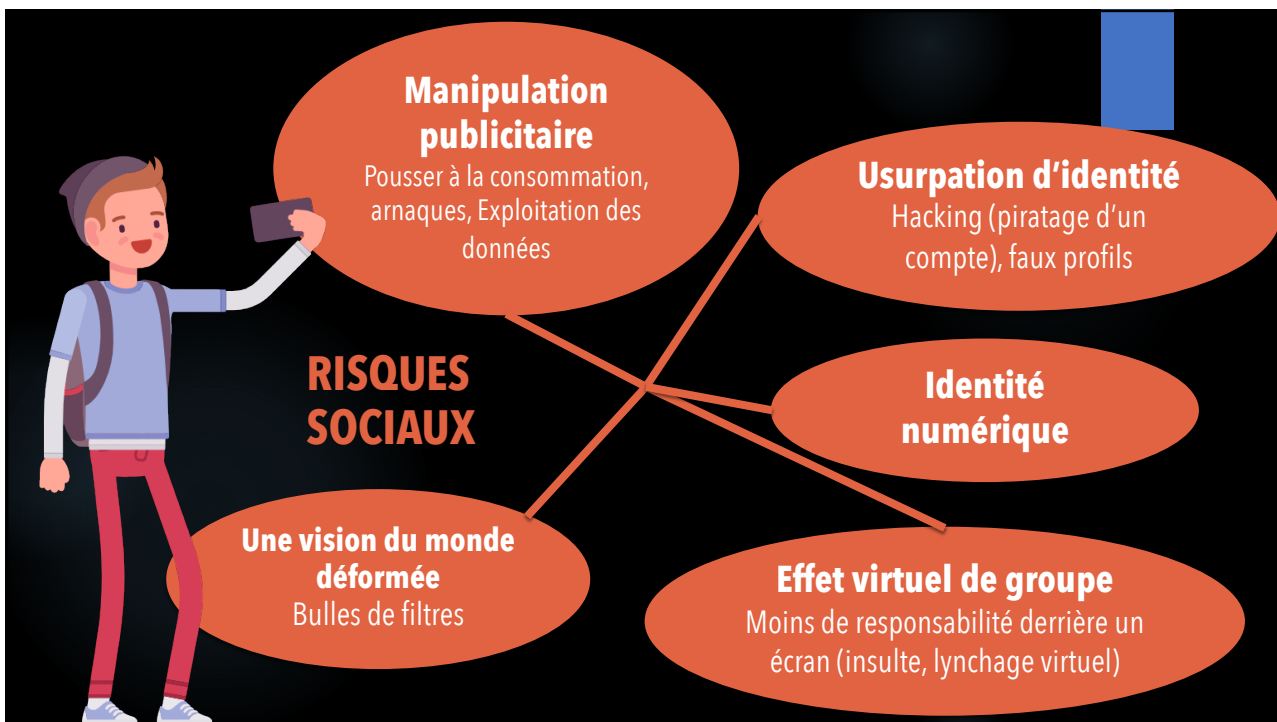
7



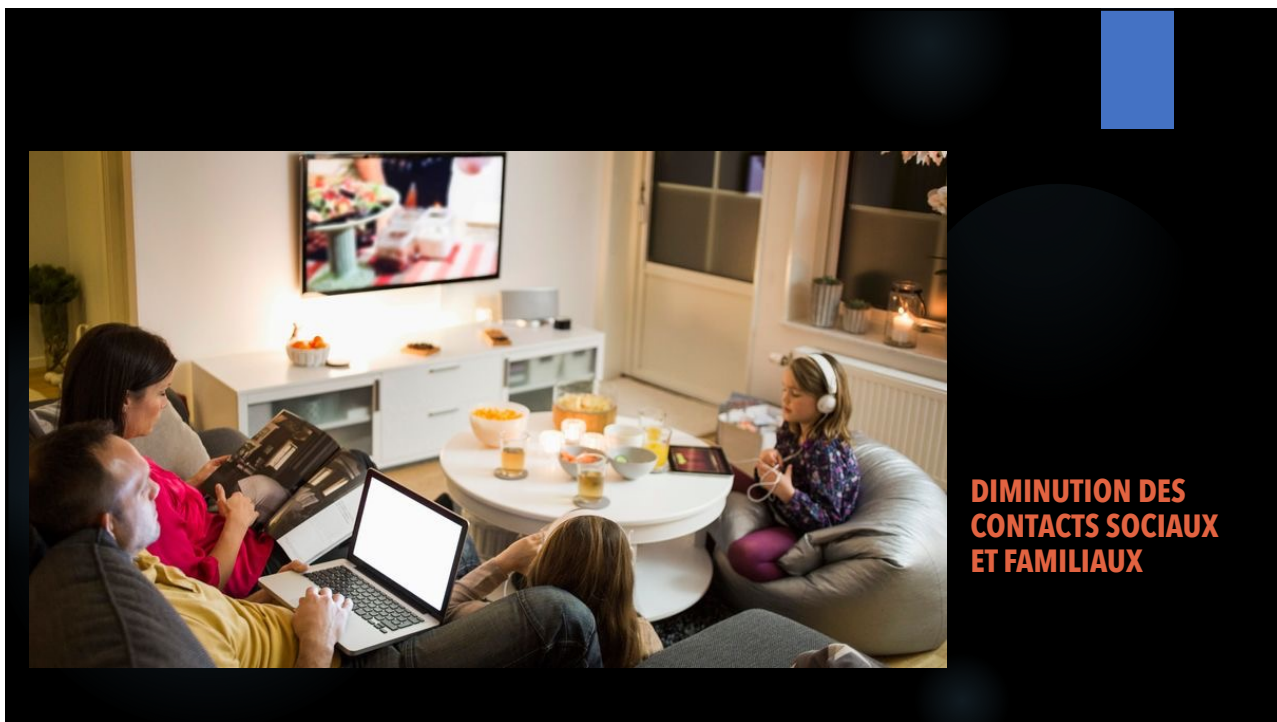
8



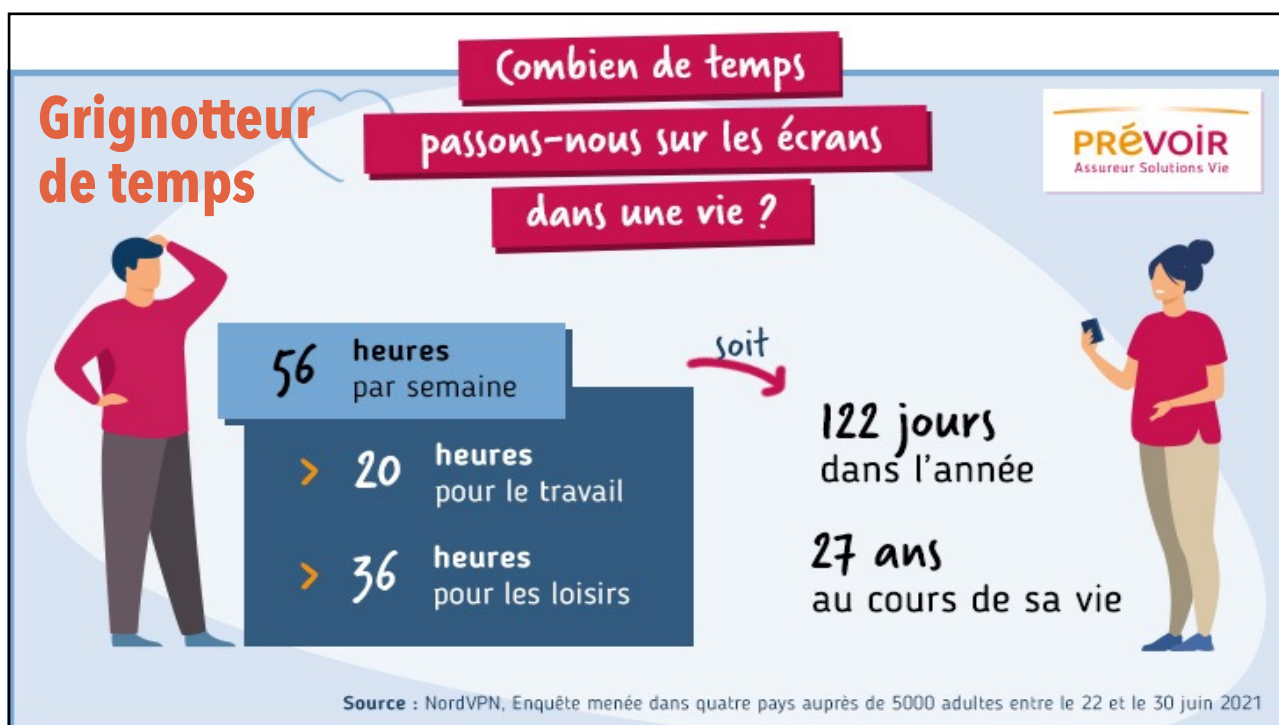
9



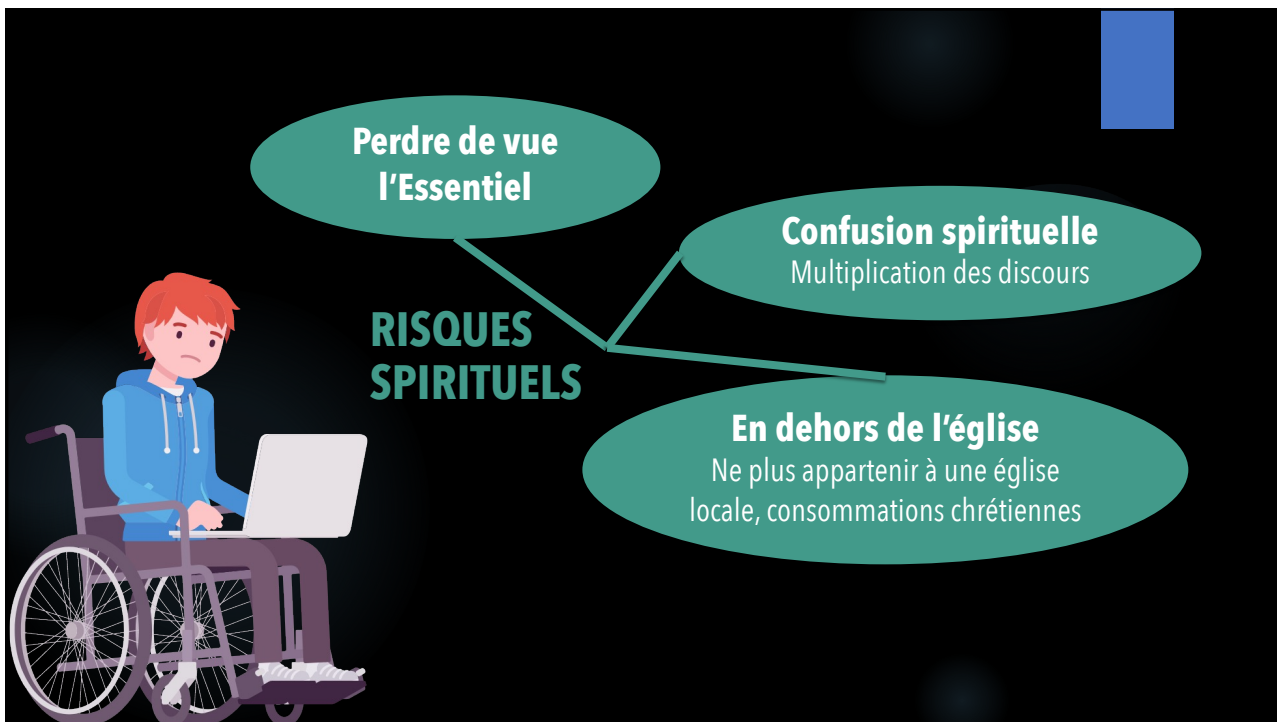
10



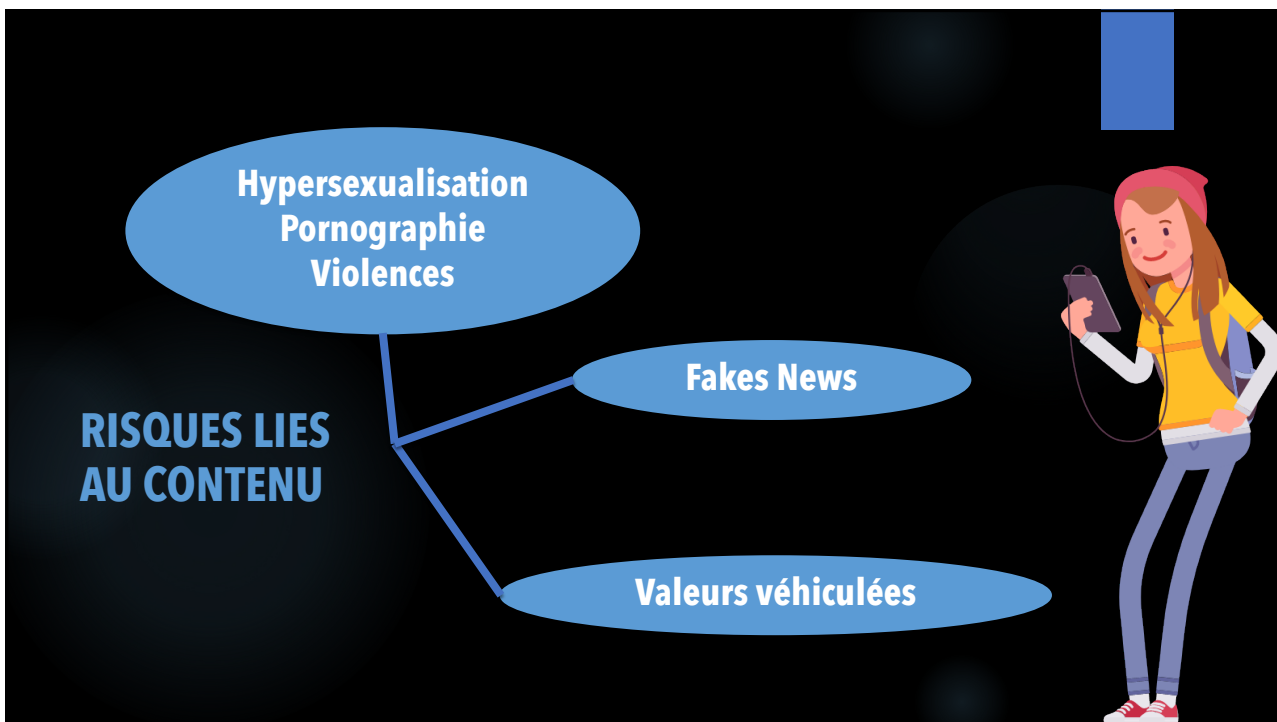
11




12



13



14



Petite réflexions sur les valeurs?

Comparons les valeurs chrétiennes VS les valeurs véhiculées par les médias


15

Mise en scène de soi

**Montrer ses bons côtés
Cacher ses manquements**

VS

Rien n'est caché devant Dieu, être vrai et authentique



16

Immédiateté

**Immédiateté,
récompense, rapidité**



**Patience, persévérance
Dieu agit en son temps**

17

Intérieur / extérieur

**Importance de
l'apparence extérieure
Culte du corps**



**Transformation
intérieure (notre attitude
et notre caractère)**

18

Amour conditionnel

Être aimé pour ce que je fais, ce que je montre, ce que je dis



Être aimé pour qui je suis
Un amour immérité de Dieu

19

Insatisfaction

Les médias font naître en nous une insatisfaction
Comparaison aux autres



« L'envie est la carie des os »
Proverbe 14.30

Être satisfait de ce que l'on a, être reconnaissant

20

Relativisme

Chacun construit sa vérité



VS

**La Bible affirme que
Jésus est le chemin, la
vérité et la vie.
La Parole est la vérité.**

21

But de la vie

**Epanouissement
personnel sans Dieu**

VS

**Connaître Jésus
Vivre notre vie en
collaboration avec le
Seigneur**



22



23

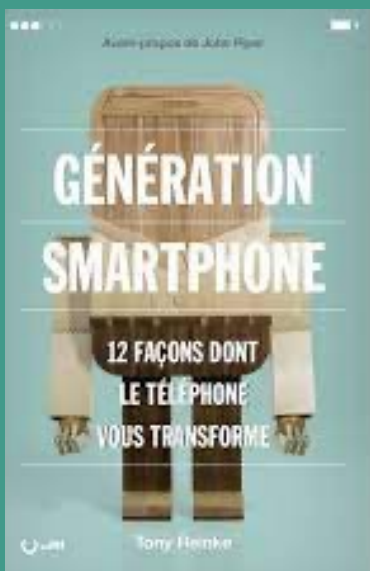
S'interroger sur sa propre utilisation...

- ☒ Mon temps sur les écrans ?
- ☒ Contenu regardé ? Est-ce que ça me tire vers le haut ou vers le bas ?
Comment j'utilise les écrans ?
- ☒ Est-ce que je sais m'arrêter ?
- ☒ Quel exemple je suis pour mes enfants ?



24

S'interroger sur notre propre utilisation ?



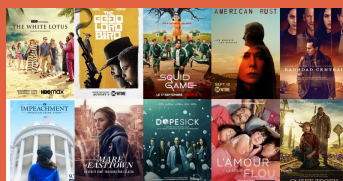
25

s'immerger pour pouvoir dialoguer

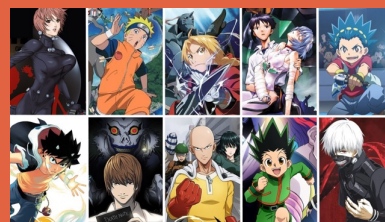
Réseaux sociaux



Séries



Animé - Manga



Jeux



Une autre Utilisation ?

26

Mettre un cadre

En fonction de l'âge

Règle 3-6-9-12
Respecter les limites d'âge
Utiliser le contrôle parental

Fixer un horaire

Limiter le temps d'écran
Fixer des jours d'écran
Pas d'écran avant de dormir

Choisir l'espace

Eviter les chambres
Écrans à partager dans les lieux communs

Favoriser un climat positif

Activités ensemble, entente dans la famille, gestion des conflits, dialogue et communication

Choisir le contenu

Limiter certains contenus
Dialoguer sur les valeurs, informer



27

Diversifier les activités



Pour manger équilibré, nous devons avoir une alimentation diversifiée. Il en est de même pour les activités et l'utilisation des écrans. Les enfants et les jeunes sont vite tentés de privilégier les écrans au détriment d'autres activités (ils préfèrent manger tous les jours des pizzas et des hamburgers plutôt que des légumes). Un défi, en tant que parent, est donc de les aider à maintenir un équilibre et une diversité dans les activités.

28

limiter les écrans et diversifier les activités n'est pas une punition mais c'est...



Aider à découvrir et développer les potentiels (parabole des talents - Matthieu 25.14-30)

- Les laisser s'ennuyer pour développer la créativité
- Investir dans la vraie vie (et pas une vie rêvée)
- Développer la valeur du « travail », « persévérance », se voir évoluer dans un domaine... Apprendre à apprécier un plaisir différé (expérience Marshmallow)

29

Donner de l'information sur différents sujets



Le monde du numérique est un sujet très vaste. Eduquer les enfants et les jeunes aux médias demande donc d'aborder avec eux différents domaines...

30

Informer



Est-il important de connaître le code de la route avant de pouvoir conduire ?
Pourquoi ?

31

Informer...

Développer l'esprit critique

Bulles de filtres, Fake News, vérifier l'information, multiplier les sources, ChatGPT

Droit et règles

Droit à la vie privée, Droit d'auteur
Responsabilité de ce que je publie (risques judiciaires)
Politesse numérique

Sécurité

Mot de passe ? Arnaque ?
Faux profils ?

32

Informer sur les risques d'addiction

Définition

Utilisation récurrente et persistante des multiples applications d'internet dont l'usage devient une conduite difficilement contrôlable avec pour conséquence une souffrance cliniquement significative (CHU de Nantes)



Signes qui doivent alerter ?

Diminution des centres d'intérêt au profit des écrans, rupture de communication et manque de lien sociaux, impact sur les résultats scolaires, changement de comportement (angoisse, repli sur soi,...)

Que faire ?

- **Pour éviter la dépendance** : en parler, mettre un cadre, limiter le temps, maintenir les liens sociaux et les activités
- Ne pas hésiter à demander de l'aide. Il existe de plus en plus de services spécialisés.

33

Quand il y a addiction

- **Grande difficulté : lorsque le jeune (plus âgé) ou l'adulte ne souhaite pas être aidé**
 - Tenter d'ouvrir le dialogue, suggérer une aide extérieure spécialisée (accent sur sa souffrance), Lui partager nos inquiétudes, lui donner les informations
 - Y-a-t-il dans l'entourage une personne de confiance qui pourrait parler avec lui ?
 - Conscience du problème et désir de changement ?
 - Ne pas culpabiliser : « On ne peut pas forcer l'autre à recevoir de l'aide »
 - Hospitalisation contrainte ? Pathologie psy- mise en danger - refus de soin
 - Patience : Faire le pas de demander de l'aide est un processus
 - Prier et remettre la situation au Seigneur



34

Quand il y a addiction et que l'aide est acceptée

- **S'entourer de personnes de confiance pour soutenir et prier**
- **Réfléchir à des stratégies pour se limiter (parfois de façon radicale) et mise en action**
- **Thérapie familiale** : mettre des mots et restaurer la relation (couple et/ou famille)
- **Suivi médical** : dépression, anxiété (prise de médicament ?)
- **Groupe de parole - avoir un parrain**
- **Parfois besoin d'un sevrage et d'une hospitalisation**
- **Patience et rechute** (soutien des proches et de l'église)
- **Apprendre à tolérer l'inconfort et gestion des émotions (CNV)**
- **Comprendre quelles souffrances se cachent derrière** : solitude, ennui, mal-être, faible estime de soi, difficultés relationnelles. Travail avec le Seigneur sur les blessures émotionnelles. Quel est le vide que l'addiction vient remplir ? L'addiction = automédication



35

Informez sur le cyber-harcèlement

Définition

Le harcèlement est un ensemble d'actes négatifs délibérés répétés à l'égard d'une personne qui ne voit pas comment y mettre fin. UCL 2014

Signes qui peuvent alerter

Symptôme physiques, réactions émotionnelles fortes lorsqu'il s'agit de l'école, ignorer les réseaux sociaux (ou en abuser), ...



Que faire ?

- Ecouter et dialoguer
- Rassembler les preuves
- Prendre contact avec l'école
- Aider son enfant à mettre ses limites et développer son estime de lui-même
- Demander de l'aide (psychologue, service d'appel)

36

Comment aider un enfant, un ado, un parent confronté au (cyber) harcèlement ?

Site internet, application et N° gratuit 3018 (France)

www.e-enfance.org

Un numéro vert pour la Belgique "Ecoute école" 0800/95.580



37

Informez sur l'hypersexualisation et la pornographie

Transmettre le plan et le cadre de Dieu pour le couple et la sexualité



Hypersexualisation

Caractère sexuel dans les médias et les publicités



Informez sur les risques

- Sexting et Revenge Porn
- Grooming et faux profils
- Ouvrir le dialogue sur les valeurs véhiculées dans les médias

Informez sur la pornographie

- Sexualité vulgaire, crue
- Trucage et montage
- Fausse image de la sexualité
- Risque dépendance
- Conséquences



38

Transmettre une bonne utilisation

Utiliser la fonction calendrier
et inclure le jeune dans
l'agenda familial

Cours de dactylographie
en ligne

Apprentissage des
programmes bureautiques
utiles pour l'école

Créer une CHARTE
d'utilisation

Créer une adresse e-mail



39

Tout est question d'**équilibre**

L'internet est-il au service de
notre vie ou notre vie est-elle au
service d'internet ?



“Tout est permis, mais tout n'est
pas utile” 1 Cor 10.23

« Prenez donc garde de vous
conduire avec circonspection, non
comme des insensés, mais comme
des sages; rachetez le temps, car
les jours sont mauvais. »
Ephésiens 5.15-16

40

