

# LE JOURNAL DES FAMILLES qui se remettent

# DEBOUT

89<sup>e</sup>

et se réunissent autour  
du **Pivot** du Maelbeek

Éditrice responsable: Isabelle Copet,  
Rue Philippe Baucq 163 · 1040 Bruxelles  
0471 64 68 79 · lepivot@lepivot.be

SI TU AS EU LA CHANCE D'APPRENDRE À LIRE, MERCI DE LIRE CE JOURNAL À CELUI QUI N'A PAS ENCORE PU APPRENDRE, ET LUI PERMETTRE AINSI D'EN DECOUVRIR LES RICHESSES!

## FACE AUX ÉCRANS

**'édito'**  
L'équipe des journalistes  
Debout a réfléchi sur la place  
des écrans dans notre quotidien.  
Voici leur réflexion.

Julie: je suis d'accord que les parents parlent moins avec leurs enfants que quand les écrans n'étaient pas présents. Quand je dois couper les écrans à mon fils pour faire les devoirs, c'est la rébellion : « Encore 5 minutes, allez maman ». Après, je me fâche. La relation est abîmée car je dois me fâcher.

Tout est sur le téléphone : santé, banque, rendez-vous administratifs, ... tout est via le téléphone !

Maria: Quand je suis à la maison, on est chacun de notre côté sur notre téléphone, on se parle moins qu'il y a quelques

années, les réseaux sociaux, les jeux en ligne, bref tout ce qu'offre le smartphone prend beaucoup de place.

Marie-France: Qui a inventé les smartphones ? Quand les smartphones sont sortis, j'ai plongé dedans, et on est accro. Quand je n'ai pas mon téléphone, je suis malheureuse : que ce soit nous, les enfants ou les ados, nous sommes accros. Dans une poussette, on donne le téléphone aux tout petits pour qu'ils se calment.

Julie: Quand je vivais en centre d'hébergement, je n'avais le téléphone que de telle à telle heure, sinon il était enfermé dans une armoire.

Marie-France: Enfant, ma maman mettait des limites pour la télé, mais, à 18 ans, j'avais une télévision dans ma chambre !

### POURQUOI ON LAISSE NOS ENFANTS ALLER SUR LE SMARTPHONE ?

Julie: Moi, je laisse faire car je suis fatiguée, c'est pour être tranquille.

Maria: Ma fille ne prend pas trop le téléphone en semaine car elle va à l'école des devoirs et rentre tard. Le week-end, je la laisse plus sur les écrans car je ne sais pas vraiment comment l'occuper. J'ai eu le cas où j'ai pris son téléphone, et elle m'a fait des crises. J'ai peur de sa réaction.

Mon fils, quand il est chez moi, il profite pour être sur son écran, car il n'y a pas de temps de limite, alors qu'au centre d'hébergement, il a 2h / jour son téléphone. Le samedi, nous sommes au Pivot et nous regardons donc peu les écrans.

Ce qui rend la gestion des écrans compliquée en famille : c'est que nous, parents, sommes aussi accros au téléphone que nos jeunes ! C'est difficile de faire face aux crises des enfants et des ados : nous manquons d'énergie pour nous opposer.



# CES ÉCRANS QUI FONT ÉCRAN À NOS RELATIONS\*

Voilà le thème qui a été abordé au Samedi du lien, lieu de rencontre des adultes qui se rassemblent au Pivot.

Dès le départ, les journalistes Debout qui animaient cette rencontre ont posé un cadre : « Nous ne sommes pas là pour nous juger les uns les autres, ni pour dire : moi je fais mieux qu'eux. On sait tous que c'est très dur, dans les familles, de limiter le temps d'écran, pour nous-mêmes et pour les enfants. L'objectif, aujourd'hui est d'essayer, ensemble de trouver des pistes et des outils pour avoir un usage équilibré des écrans ».

Pour nous aider à réfléchir, nous avons utilisé plusieurs outils : le premier était une vidéo, réalisée par la Mutualité Française, sur les effets des écrans sur le cerveau (<https://youtu.be/KS3hmX7nx0U>)

Ensuite, nous avons fait un petit quizz (jeu) pour vérifier où en est notre propre consommation d'écrans. Nous avons également débattu à partir de questions. Pour finir, nous avons distribué des panneaux avec 10 conseils pour un usage équilibré des écrans, en famille.

## LA TÉLÉVISION : TOUJOURS UN LIEU DE RASSEMBLEMENT ?

David: Avant, il n'y avait que la télévision et le cinéma comme écrans. On regardait des films en famille.

Aujourd'hui, les écrans sont partout et c'est une habitude. On ne partage plus de moments ensemble autour de l'écran.

Sandrine: Avant, il n'y avait qu'une télévision par famille. Aujourd'hui, il arrive que chaque membre de la famille ait sa propre télévision dans sa chambre. Il n'y a plus de temps de partage autour d'un film comme le fait remarquer David. Ni la télévision, ni les autres écrans comme les smartphones, les tablettes etc ne sont un moyen de rassemblement.



## LES ÉCRANS À L'ÉCOLE

Michaël: De plus en plus souvent, des PC ou des écrans sont utilisés pour travailler ou étudier. Il y a même des tableaux numériques dans les classes.

Cathy: Il existe aussi, dans certaines écoles, des classes numériques pour aider les enfants qui ont du mal à écrire.

Sandrine: C'est important ce que dit Cathy : tout n'est pas à jeter dans l'utilisation des écrans. Cela peut aider les enfants qui ont des difficultés scolaires, qui sont dyslexiques par exemple.

Cathy: Ma grande, elle a l'application Smartschool et les profs y mettent les devoirs, les leçons. Le problème, c'est que, toi, tu penses qu'elle travaille mais elle, elle est en train de discuter avec les copines. C'est compliqué.

## LES EFFETS DES ÉCRANS

Angélique: Dans la vidéo, on a vu que le cortex, qui est une partie du cerveau, sert à réfléchir, à gérer le stress, à régulariser les humeurs.

David: Dans la vidéo, ils disent que, quand on est trop longtemps devant les écrans, ce cortex, il se compresse et ça empêche de gérer les émotions convenablement.

Angélique: À cause des écrans, les enfants ont moins de langage.

David: Le cortex sert aussi à être créatif.

Angélique: Je pense qu'à l'heure actuelle, si les ophtalmologues sont débordés, c'est parce qu'on est sur nos GSM et du coup, on a tous des problèmes aux yeux.



## LES ENFANTS ET LES ÉCRANS

Annie: C'est à cause des effets de l'utilisation d'écrans sur le cerveau que l'on dit qu'il ne faut pas donner d'écrans aux bébés. Moi, personnellement, je trouve qu'on en donne trop tôt aux petits enfants. Quand j'étais petite, je m'amusais à l'extérieur mais maintenant...

Cathy: Mes parents m'ont toujours laissée aller seule à la plaine de jeu. Actuellement, tu ne peux plus dire à tes enfants d'aller jouer 3, 4h dehors sans toi. Même à mon ado, je n'ose pas le lui dire. Il y a une insécurité qui augmente : on entend tous les jours des choses qui nous font peur. Les ados, de nos jours, ne peuvent plus avoir la jeunesse qu'on a eue.

David: Je trouve que les parents sont devenus moins patients : quand un gamin commence à pleurer dans le métro, on lui donne directement le smartphone pour qu'il se taise. Je ne suis pas en train de juger, moi-même, je le fais.

Marie-Ange: Oui c'est compliqué, on ne peut pas priver les enfants tout le temps.

Angélique: À l'école de ma fille, je trouve qu'il y a de la violence de la part de certains enfants, même tout jeunes.

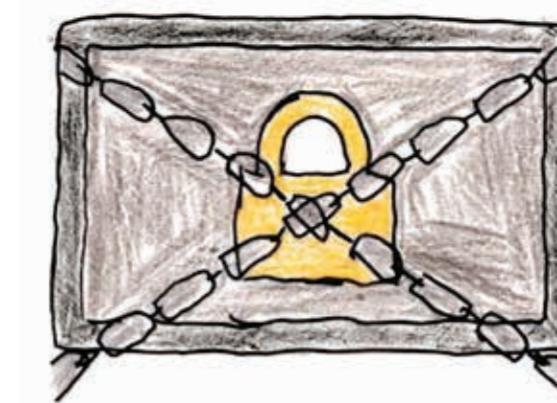
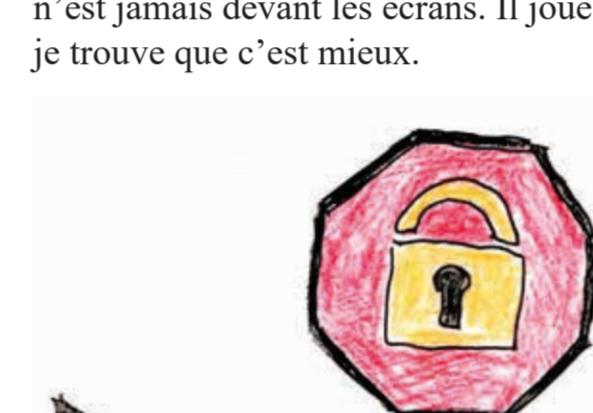
David: Je pense qu'à l'heure actuelle, si les ophtalmologues sont débordés, c'est parce qu'on est sur nos GSM et du coup, on a tous des problèmes aux yeux.

Cathy: Il faut faire attention à l'âge qui est recommandé pour les jeux en ligne. Quand j'étais jeune, mon père changeait de chaîne de télévision si ce n'était pas adapté à mon âge. Maintenant, la plupart des parents ne savent plus ce que regardent leurs enfants ni à quels jeux ils jouent. J'ai l'impression qu'il y a du laisser-aller de la part de certains parents.

Angélique: Moi, j'avoue, le matin, ma fille déjeune en regardant la télé, pendant que moi je prépare tout pour la journée. Je n'ai pas le temps de jouer avec elle à ce moment-là.

Le soir, quand je rentre d'une journée de travail, je suis fatiguée, des fois, je lui laisse mon téléphone pour avoir un peu de tranquillité.

Marie-Ange: Mon arrière-petit-fils, il n'est jamais devant les écrans. Il joue, je trouve que c'est mieux.



Il y a une appli qu'il ne faut jamais que vos enfants téléchargent. Moi, j'étais un peu curieux, je l'ai téléchargée et on y trouve des meurtres en direct, c'est horrible !

Annie: une fois, je suis tombée sur des photos de petites filles, horribles ! J'ai téléphoné à la gendarmerie. Ils m'ont donné une adresse et je leur ai envoyé les photos.

Angélique: Ma grande de 16 ans, elle me parle de ce qu'elle voit sur les réseaux quand ça va trop loin.

Michael: C'est compliqué à gérer les réseaux sociaux avec les adolescents. Donc, nous, nous avons mis un contrôle parental : family link. Le soir, plus de réseaux et le téléphone dit : « bonne nuit », ça aide beaucoup. On l'utilise aussi quand c'est le moment de passer à table.

C'est une application que tu mets sur le téléphone de ton enfant et sur le tien. Il ne peut pas la désinstaller et c'est gratuit !

Cathy: C'est moi qui ai fait des recherches et trouvé cette application car, à un moment, ce n'était plus gérable. En plus, l'application localise ton enfant. Donc, si tu veux, tu peux voir où il est.

On sait que beaucoup d'ados sont accros aux écrans mais il y a aussi d'autres tranches d'âges qui sont accros.

Maria: C'est compliqué de gérer le temps d'écran des enfants. Mes ados, dans leur centre d'hébergement, le temps d'écran est limité à deux heures par jour. Du coup, le week-end, chez moi, ils se rattrapent. C'est compliqué. Nous avons peu d'espace, le téléphone, c'est facile, ça ne prend pas de place et ça occupe.

## QUE PENSEZ-VOUS DE LA PLACE DES ÉCRANS DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE ?

Marie-France: En vacances, le téléphone, c'est chouette pour prendre des photos.

Maria: Moi, sur les écrans, je cherche des vidéos, des petites séries à regarder.

Angélique: Il y a des choses intéressantes comme les applications pour trouver l'itinéraire, franchement, ça, c'est top ! Sur internet, on y trouve des renseignements. Il faut faire le tri, il y a à boire et à manger.

Par contre, je trouve les enfants et les adolescents trop scotchés aux réseaux sociaux et il y a le risque qu'ils tombent sur des personnes mal intentionnées.

David: Ce qui n'est pas facile non plus, c'est la comparaison quand on regarde les réseaux sociaux : Celui-là, il a l'air d'avoir une belle vie !

Tout est toujours beau sur les réseaux sociaux. Tout a l'air d'un rêve. Le physique aussi, avec les filtres, est idéalisé : tu as l'air plus beau, plus mince...

Marie-Ange: Moi je joue sur mon téléphone à la belote, aux mots croisés. Je vais encore visiter des copines mais on ne sait pas quoi faire alors, on est chacune sur notre téléphone.

Annie: Je me sens dépassée, c'est un de mes petits-fils qui me montre comment aller sur telle ou telle application. À force de demander, tu apprends et tu comprends.

David: Le problème avec les écrans, c'est que tu ne vois pas le temps passer.



\* Ce titre est inspiré par la campagne menée par Yapaka : [www.yapaka.be/campagne/campagne-ne-laissons-pas-les-ecrans-faire-ecran](http://www.yapaka.be/campagne/campagne-ne-laissons-pas-les-ecrans-faire-ecran)



# LES ENFANTS ET LES ÉCRANS

Que pensent les enfants, qui participent aux activités du Pivot, par rapport aux écrans ?

## LES ÉCRANS, ÇA OCCUPE, ...

Quand on demande aux enfants s'ils aiment regarder le smartphone, la tablette, la télé ou jouer à des jeux vidéos, tous répondent que oui, ils adorent.

Quand on leur demande pourquoi, la majorité disent que c'est parce que ça les occupe.

«C'est chouette de jouer en ligne avec les copains.»

«Le temps passe plus vite sur les écrans, j'aime quand un copain de mon immeuble vient jouer avec moi sur la console.»

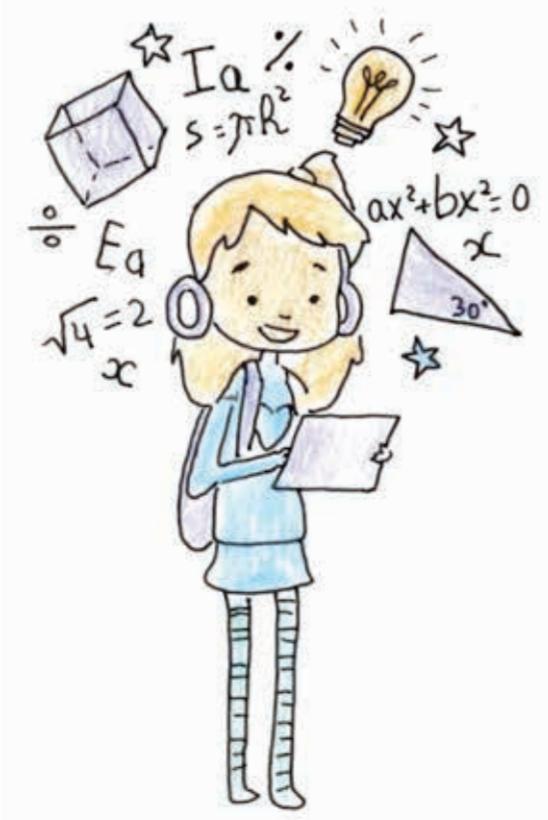
«Oui, j'aime bien les écrans de temps en temps parce que c'est amusant, mais pour les yeux, ce n'est pas bon. J'aime jouer et regarder des vidéos. Mais j'aime aussi jouer à des jeux de société comme par exemple : le Uno Harry Potter, le Monopoly Tricheur, le jeu d'échec et le jeu de dames. Je joue soit avec mes parents, soit avec mon cousin ou d'autres membres de ma famille.»

## LES ADULTES SONT BEAUCOUP SUR LES ÉCRANS

Trouvez-vous que les adultes, les parents, les éducateurs sont beaucoup sur leur téléphone ?

Oui, répondent-ils en chœur : «Ils disent que les enfants sont beaucoup sur le téléphone, mais eux, c'est encore pire que nous !»

Certains enfants pensent que c'est parce que les adultes ont beaucoup de choses à régler avec leur téléphone : la banque, la mutuelle, les achats, ...



## ET VOUS, ÊTES-VOUS BEAUCOUP SUR LES ÉCRANS ?

«Oui, je suis beaucoup beaucoup sur les écrans mais je ne trouve pas que ce soit de trop, c'est moyen car maintenant, je fais plus d'activités à l'extérieur comme aller au club de foot dans lequel je joue. Je regardais plus les écrans avant d'avoir ces activités. Quand je ne regarde pas les écrans, j'aime bien lire des BD.»

«Je ne trouve pas que je suis trop sur les écrans : les écrans, c'est génial, il n'y en a jamais de trop !»

«Moi, je ne regarde pas beaucoup les écrans car avec mes copains et mes copines, je joue dehors, je fais des ateliers, je dessine. Parfois, on met de la musique et on mange des bonbons. On joue aussi au kicker, c'est chouette !»

## VOUS MET-ON DES LIMITES DE TEMPS D'ÉCRAN ?

«Non, je n'ai pas de limite de temps pour les écrans chez moi, sauf la nuit : là, je ne peux pas être dessus. À l'école, on ne peut pas utiliser notre téléphone, je trouve cela normal : comme ça, les enfants sont moins sur le téléphone.»

«Moi, je peux aller sur les écrans (console et smartphone) juste le mercredi et le samedi. Et quand je suis en vacances, j'y vais un peu plus. Si je ne regarde pas les écrans le mercredi par exemple, et qu'à la place j'aide mes parents, je reçois une récompense.»

«Je trouve que regarder les écrans, c'est chouette : je peux jouer en ligne avec les copains. Je ne regarde pas trop les écrans, ce n'est jamais trop.»

«Moi, je n'ai pas de limite de temps d'écran à la maison.»

«Je n'ai pas envie d'avoir moins de temps d'écran. Je peux regarder 3h par jour, mais pas tous les jours.»

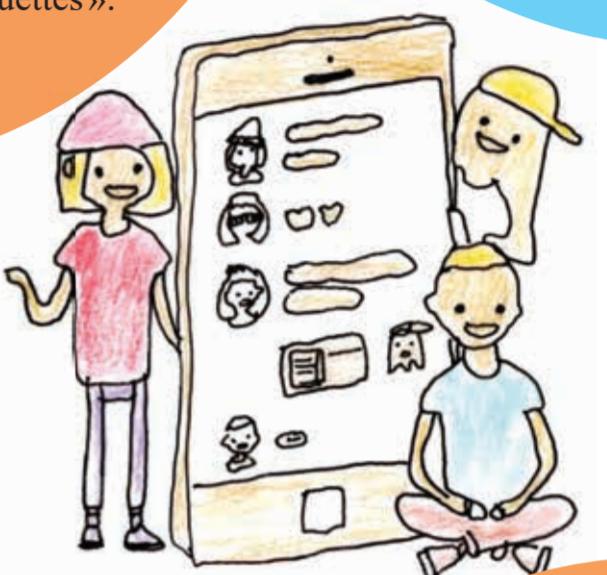
«J'ai deux soirées 'avantages' par semaine : tu as le choix entre : avoir des bonbons, regarder ton téléphone, ou jouer à la console, ... Tu choisis.»



## LES DANGERS LIÉS À L'USAGE DES ÉCRANS

Quand on demande aux enfants s'ils sont conscients des dangers des écrans, ils répondent que c'est dangereux pour les yeux et qu'on peut avoir mal à la tête.

D'autres réagissent par rapport au contenu que l'on trouve en ligne : «Il y a des risques de harcèlement via les réseaux sociaux ou bien on peut tomber sur des choses qui ne sont pas chouettes.»



## ET SI ON ARRÊTAIT LES ÉCRANS POUR FAIRE DES CHOSES ENSEMBLE ?

«On doit arrêter les écrans pour faire des sorties, faire une promenade, faire des jeux de société, faire plein d'activités.»

«Moi je trouve qu'on devrait être moins sur les écrans pour faire plus d'activités. Au Pivot, on n'a pas d'écrans, on fait plein d'activités mais je trouve qu'on ne sort pas assez à l'extérieur.»

«Je trouve cela chouette de regarder moins les écrans si c'est pour faire des activités avec ses parents ou du sport. Les écrans prennent parfois trop de place dans ma vie.»

## LES ÉCRANS EMPÈCHENT-ILS LES RELATIONS ?

«Des fois oui, des fois non : c'est chouette d'avoir des appels vidéo avec la famille qui habite plus loin. Mais parfois, on ne rencontre plus les gens, ni la famille, ni les amis.»

«Quand je regarde les écrans, je ne vais pas jouer avec les enfants et les personnes âgées de l'endroit où je vis. Mais souvent, je quitte les écrans et alors, je rencontre plein de monde.»

# LE DANGER DES ÉCRANS? C'EST TOUT CE QU'ON NE FAIT PAS PARCE QU'ON EST DEVANT LES ÉCRANS

## INTERVIEW DE CAMILLE ARON, NEUROPSYCHOLOGUE\*

Je m'appelle Camille Aron et je suis neuropsychologue clinicienne de première ligne pour les enfants.

Mon travail consiste surtout à faire des bilans de dépistage et à trouver des relais en fonction des besoins des enfants : logopédie, psychoéducation, suivi psychologique, suivi neuropédiatrique, ...

L'équipe du journal Debout m'a contactée car je suis en train d'organiser, avec mes collègues, des ateliers de sensibilisation à l'utilisation des écrans. L'objectif est de mettre en place des petites aides si les écrans prennent trop de place à la maison. Quand je reçois des patients en individuel pour faire du dépistage, la problématique de l'utilisation des écrans revient assez souvent.

## PEUT-ON PARLER DE DÉPENDANCE AUX ÉCRANS?

Selon les critères de la dépendance, on ne peut pas être dépendant aux écrans : ça n'existe pas. On utilise souvent le terme de cyberdépendance. En fait, il faut faire très attention aux termes qu'on utilise, on parle plutôt d'une utilisation problématique des écrans.

Et on va parler d'une utilisation problématique à partir du moment où les écrans ont un impact sur la vie de tous les jours, sur le bien-être, sur les possibilités de faire d'autres choses, sur l'école, sur les relations sociales, ...

L'écran est mis en premier plan et le reste en second plan.

La question qu'il faut se poser, c'est : pourquoi est-ce que l'enfant / l'adolescent reste beaucoup sur les écrans ? Généralement, l'usage problématique des écrans découle d'autre chose.



2

Ensuite, il y a le concept de **co-viewing** = **accompagner, regarder ensemble**.

C'est vraiment l'accompagnement du parent dans l'utilisation des écrans, que ce soit pour les petits ou pour les grands. Le fait d'être accompagné par le parent dans ce qu'on regarde va tout changer parce qu'on va mieux comprendre, on va pouvoir poser des questions, on va pouvoir interagir.

Ce qu'on va regarder va avoir beaucoup plus d'impact positif que si on est tout seul. Ça, c'est vraiment hyper important. Et pour les adolescents, on va plus parler de l'accompagnement dans l'utilisation : accompagner dans l'utilisation des réseaux sociaux, poser des questions sur ce que l'ado regarde, à quoi il joue, mettre en garde contre les risques.

## QUELS SONT LES DANGERS DE PASSER TROP DE TEMPS DEVANT LES ÉCRANS ? C'EST TOUT CE QU'ON NE FAIT PAS PARCE QU'ON EST DEVANT LES ÉCRANS.

**Les conséquences de l'utilisation des écrans ne seraient pas dues aux écrans en tant que tels mais plutôt liées à la qualité de ce que l'on regarde, à la façon dont l'enfant ou le jeune est accompagné dans ce contenu, et aussi aux opportunités manquées c-à-d à toutes les choses que l'on ne fait plus ou qu'on ne fait pas car on est trop sur les écrans :**

par exemple un adolescent rate à l'école. Quand on est en secondaire, si on n'étudie pas, on ne réussit pas. Est-ce que c'est la faute des écrans ? Non, c'est la faute du fait qu'il n'a pas travaillé parce qu'il était sur les écrans. Donc en fait, l'écran en tant que tel n'est pas le problème.

Soyons clair : les écrans ne rendent pas moins intelligent.

**Voici des axes à prendre en compte pour l'utilisation des écrans.**

1 En tout premier, le **contenu** : ce qu'on va regarder. Il y a des études qui ont montré qu'en fonction de ce qu'on regarde, les conséquences changent.

Par exemple, il y a une étude qui a comparé des enfants qui avaient regardé «Dora l'exploratrice» par rapport à des enfants qui n'avaient rien regardé du tout. Quand ils faisaient un test de vocabulaire, les enfants qui avaient regardé «Dora l'exploratrice» avaient 13 mots de vocabulaire en plus.

Ils ont fait la même étude avec des enfants qui regardaient les «Téléubbies». Là, c'est l'inverse, ces enfants ont moins de vocabulaire que ceux qui ne regardent pas les «Téléubbies».

3

Le troisième axe qui est important, ce sont les **opportunités manquées** = tout ce qu'on ne fait pas parce qu'on est sur les écrans.

Trop de temps sur les écrans va diminuer ou empêcher les relations sociales, l'enfant ou l'ado fera moins de sport, travaillera moins pour ses cours, s'ouvrira moins au monde extérieur...

Pour les petits enfants entre 0 et 5 ans, c'est encore plus important parce que bouger, découvrir, interagir sont toutes des choses qui leur permettent de développer leurs différentes capacités, tels que le langage et la motricité.

**En fait, regarder les écrans ne va pas interférer avec le développement mais c'est plutôt parce qu'on est en train de regarder les écrans plutôt que d'être en train de faire autre chose, qu'il peut y avoir des difficultés au niveau du développement.**

Moi-même, j'ai 26 ans, donc les séries, le téléphone, ça fait partie de ma vie. Mais je sens la différence quand j'ai passé ma soirée devant TikTok par rapport à quand j'ai passé ma soirée à faire des jeux de société, à écrire ou à dessiner qui sont des positions plus actives. Alors qu'avec les écrans, surtout quand on regarde quelque chose, on est dans une position qui est passive.

\* Camille Aron est Neuropsychologue au Service de neuropédiatrie de l'HUDERF-Hôpital Universitaire Des Enfants Reine Fabiola, elle travaille également dans une école de devoirs à Anderlecht et organise des groupes de parole, entre autres, pour les parents d'enfants ayant des troubles de l'attention.

## POURQUOI LES ADOS ONT-ILS DU MAL À RÉGULER EUX-MÊMES LEUR TEMPS D'ÉCRAN ?

Chez les ados, leur cortex n'est pas encore complètement mature et donc, toute la partie impulsivité va être beaucoup plus forte chez eux. Ils ont beaucoup plus de difficultés à se dire : « j'arrête les écrans, j'ai assez regardé, je vais faire autre chose parce que c'est mieux pour moi ». D'où l'importance pour le parent d'être là, d'accompagner, d'expliquer et d'enseigner.

Donc, la première chose, c'est parler avec votre ado, essayer de vous investir dans la relation, de discuter. Je sais que ce n'est pas toujours facile, mais c'est vraiment important d'encourager un dialogue ouvert avec votre ado ou votre enfant, de lui proposer des alternatives aux écrans, d'essayer de passer du temps ensemble, de lui demander d'expliquer ce qu'il fait sur les écrans, ça va ouvrir la relation et ça peut l'améliorer.

## LES EFFETS POSITIFS DES ÉCRANS

L'utilisation des écrans a aussi beaucoup d'effets positifs. Chez les petits-enfants, de **bonnes applications éducatives** peuvent avoir des effets positifs sur leurs apprentissages (si certaines conditions sont respectées, telle que le coviewing : les parents regardent avec l'enfant). Mais attention, elles ne sont pas toutes bonnes à prendre.



Chez les adolescents, si on prend, par exemple, la PlayStation, il y a des études qui ont montré qu'avec certains jeux vidéo où ils jouent à plusieurs, où ils discutent, les jeunes vont développer leurs capacités attentionnelles, des stratégies, des capacités de mise à jour, le travail d'équipe. Ils développent plein de choses qui sont super chouettes.

Ce n'est pas le cas pour tous les jeux, attention !

Un bon usage des réseaux sociaux permet de développer des relations pour les personnes qui ont du mal à aller vers les autres. Ce ne sera jamais aussi bien qu'en vrai, mais les effets peuvent être positifs.

## LES EFFETS NÉGATIFS DES ÉCRANS

Quand on parle de réseaux sociaux, il y a évidemment aussi des côtés négatifs, en voici quelques-uns :

**Le harcèlement** : avec les réseaux sociaux, il se poursuit jusqu'à chez vous. Il n'y a pas de pause.

• **La comparaison** : sur les réseaux sociaux, les personnes postent des choses où elles se montrent sous leur meilleur jour mais ce n'est pas toute leur vie. Quand on regarde toute la journée les réseaux sociaux, on se compare, et les ados encore plus, et cela joue négativement sur l'estime de soi. C'est IMPORTANT d'accompagner les ados là-dedans, de leur expliquer que ce n'est pas la vraie vie.

• **La désinformation** : on peut poster tout et n'importe quoi de nos jours. C'est important, pour les ados, de recevoir une éducation à l'esprit critique qu'il faut développer quand on regarde les informations.

• **La diffusion d'images sans consentement** : on ne poste pas tout ce qu'on veut et n'importe quoi en ligne parce qu'il y a des conséquences qui sont gigantesques sur la vie des personnes. Donc à nouveau, on revient à l'importance de l'accompagnement du parent dans l'utilisation des écrans et des réseaux car c'est un lieu où les ados ont l'impression qu'ils peuvent faire ce qu'ils veulent.

• **Les problèmes de sommeil** : quand les enfants, les jeunes, les adultes passent de longues périodes sur les écrans, la durée totale du sommeil sera plus courte, l'endormissement plus long et la qualité de sommeil moins bonne.

## 3 - 6 - 9 - 12 +, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

Évitez de laisser longtemps une télévision allumée dans la pièce où joue votre enfant. Cela peut nuire à ses apprentissages même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

### Il peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;

2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;

3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;

2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;

3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupions le WiFi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans. Rejoignez nous sur <https://3-6-9-12.org>

Pour les recommandations de temps d'écran selon les âges, je vous renvoie à celles de Serge Tisseron qui a établi la règle «3-6-9-12». (Voir tableau, page précédente).

Si on résume, cette règle: **pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeu personnelle avant six ans, pas d'Internet accompagné avant neuf ans et pas d'Internet seul avant douze ans.**

### COMMENT METTRE EN PLACE UN USAGE ÉQUILIBRÉ DES ÉCRANS DANS NOS FAMILLES ?

Il faut savoir que nous, les humains, on fonctionne magnifiquement bien au **renforcement positif**. Ça veut dire que si on fait quelque chose de bien et qu'ensuite on nous (se) donne une récompense, notre cerveau va créer des super liens et on va se dire: c'est trop bien parce qu'à chaque fois que je fais quelque chose de bien, je vais avoir une récompense. La récompense ne doit pas spécialement être matérielle, ça peut être un merci, un sourire, ça peut être de la gratitude et ça peut être un moment passé ensemble, du temps d'écran, ça peut être plein de choses.

Et donc, par exemple, pour les devoirs, c'est important de dire que tu vas avoir droit à aller sur les écrans mais seulement si tu as fait tes devoirs avant.



L'accès aux écrans est une récompense de quelque chose. On peut par exemple donner des cartes en début de semaine: une carte vaut pour 1 heure d'écran. Mais l'enfant peut en recevoir d'autres s'il a fait des choses positives qui lui demandent des efforts.

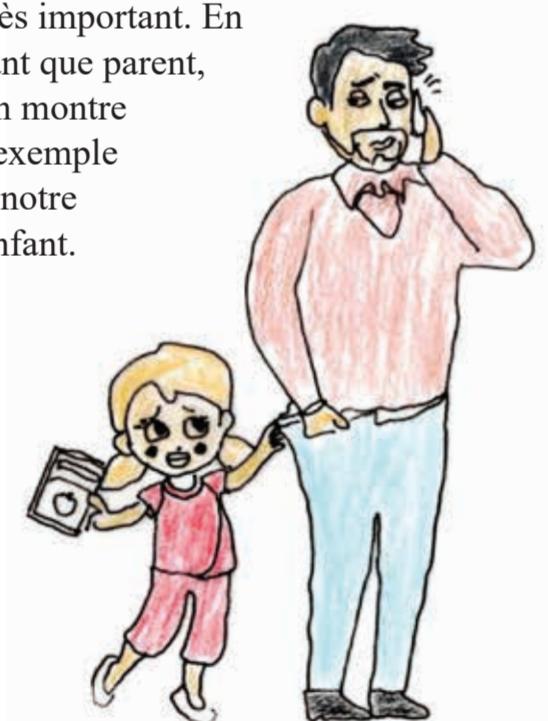
Je reconnaissais que c'est difficile quand on est dans une dynamique où les écrans sont présents tout le temps et partout. Il faut beaucoup de courage pour mettre des limites en place. Quand on va commencer à les mettre en place, généralement il va y avoir une augmentation des difficultés à la maison parce qu'on change de dynamique. Et puis après, petit à petit, normalement, cela améliore les relations et la dynamique.

La deuxième chose que je propose, c'est de **remplacer l'écran par autre chose**. Alors on n'a pas toujours le temps, mais plutôt que de passer une soirée devant la télé, pourquoi pas faire une soirée de jeux de société, organiser des sorties au sport, aller au parc, proposer de la lecture, des activités créatives, faire la cuisine ensemble.



### LES PARENTS SONT DES MODÈLES

Ensuite, quelque chose auquel il faut faire très attention, c'est que **nos enfants, ils font comme nous**. Donc que le parent régule son propre temps d'écran, ça va être très important. En tant que parent, on montre l'exemple à notre enfant.



### DES PETITS TRUCS

Il existe des petites choses, ça ne marche pas d'office, mais voilà, par exemple, **désactiver les notifications** de son téléphone, ça aide énormément.

Si on remarque qu'on passe beaucoup de temps sur une appli, on peut **définir une limite de temps directement sur l'appli**.

On peut aussi **désinstaller des applis comme Instagram** et quand on veut les consulter, on passe par un moteur de recherche, du coup, on diminue beaucoup le temps passé dessus.

Une autre piste est de **mettre son écran en noir et blanc**, ça donne moins envie de rester sur l'écran car c'est moins stimulant.

Quand l'utilisation des écrans devient vraiment un problème important, parfois je recommande de mettre en place un **suivi psychologique plutôt systémique qui va prendre en compte toute la famille** même si ce n'est que l'enfant ou l'ado qui est suivi.

### CONCLUSION

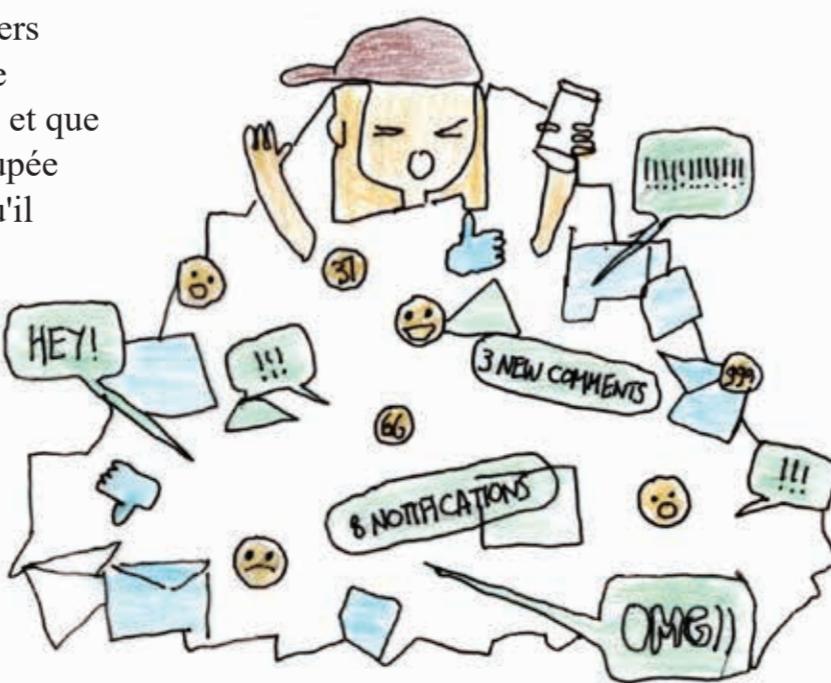
On ne devient pas accro aux écrans parce qu'on a été devant un écran pendant trop longtemps. **On va être beaucoup sur les écrans parce que derrière, il y a d'autres choses qui ne vont pas: les écrans vont être une échappatoire.**

Cela cache souvent d'autres difficultés potentiellement sociales.

**Le danger n'est pas d'être devant les écrans mais c'est plutôt la façon dont on va les utiliser: être dans la passivité. C'est aussi tout ce qu'on ne fait pas parce qu'on est devant ceux-ci.**

**Proposons des nouvelles choses** qu'on va pouvoir faire ensemble et qui vont remplacer les temps d'écran.

Et surtout, **ne culpabilisons pas!** La gestion familiale des écrans n'est pas facile et nous pouvons mettre des choses en place petit à petit.



### QUITTONS LES ÉCRANS POUR UN MOMENT DE TÉMOIGNAGE:

## LES PERSONNES QUI M'ONT AIDÉ À GRANDIR

TÉMOIGNAGE D'ANTONIO

### COMMENT VOIS-TU TON AVENIR?

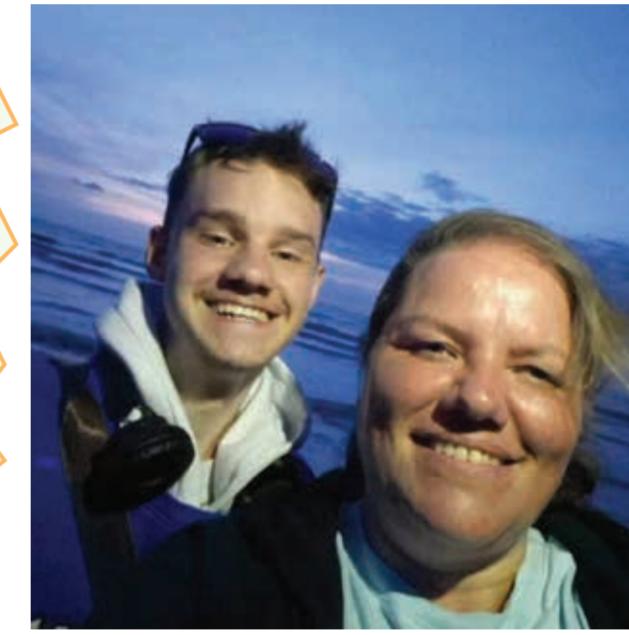
J'ai été à l'École Professionnelle Edmond Peeters à Ixelles où j'ai obtenu mon diplôme de sérigraphie. J'aimerais bien reprendre la sérigraphie mais, du côté de Beloeil, il n'y a pas beaucoup d'offres d'emploi dans ce domaine. Alors, je pense suivre une formation en mécanique ou en cuisine, je ne sais pas encore. En tout cas, j'aimerais bien apprendre de nouvelles choses.

Sébastien m'a inscrit à l'asbl Imp'ACT à Ath (Implication des personnes au travers d'Activités Citoyennes et de la Transition). Là, un éducateur, Mehdi, m'aide à chercher un travail et à obtenir mon permis de conduire. J'aimerais vraiment obtenir celui-ci car, là où j'habite, il n'y a pas beaucoup de bus.

Plus tard, j'aimerais pouvoir aider Sébastien et Annie comme ils m'ont aidé, et qu'ils soient fiers de moi, de ce que je deviens.



J'ai demandé aux journalistes du Debout de pouvoir mettre à l'honneur et remercier des personnes qui me sont chères et qui m'ont aidé à grandir.



### ÊTRE ACCUEILLI CHEZ SÉBASTIEN ET CHEZ ANNIE

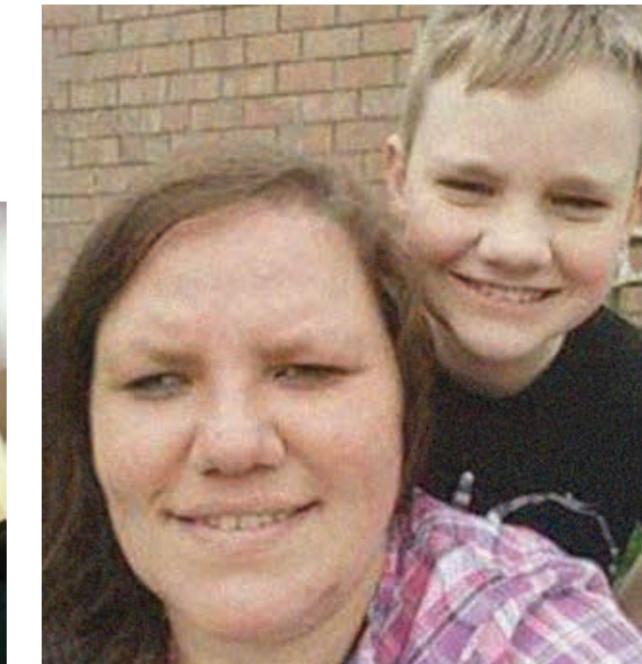
J'ai perdu mon papa à l'âge de 8 ans. Je vivais seul avec lui. J'ai d'abord été accueilli par mon frère Sébastien, ensuite, le SAJ (Service d'Aide à la Jeunesse) m'a placé en internat.

Après, Annie m'a sorti de l'internat et elle est devenue ma famille d'accueil\*. J'ai vécu plusieurs années chez Annie. Mon papa était le tonton d'Annie.



Si j'étais resté toute mon enfance et mon adolescence à l'internat, cela aurait été très difficile. Grâce à eux, j'ai une vie de famille. Ils sont la famille qu'il me reste.

Je voudrais remercier Annie et Sébastien pour tout ce qu'ils ont fait pour moi.

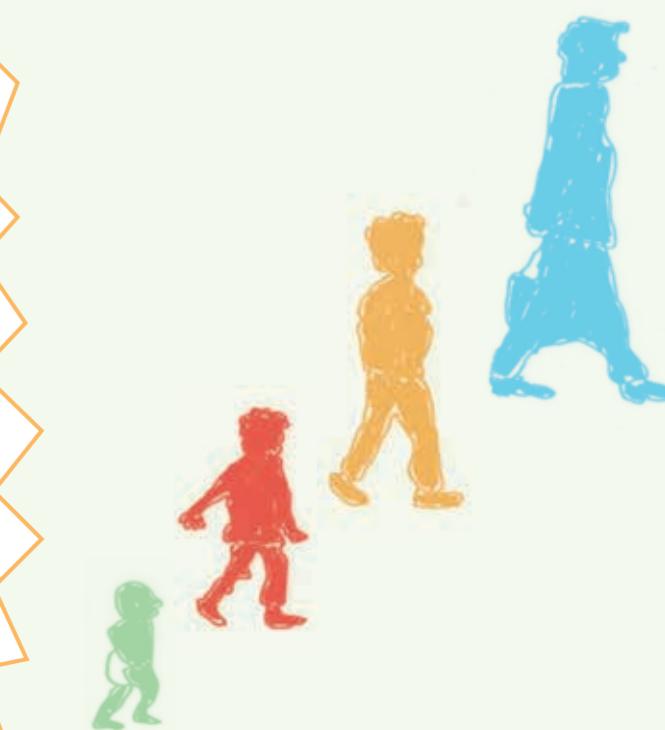


Suite à des difficultés, je ne pouvais plus rester chez elle, et je suis retourné à l'internat, toujours le même. J'y suis resté jusqu'à la fin de ma scolarité, tout en allant chez Annie et chez Sébastien régulièrement le week-end.

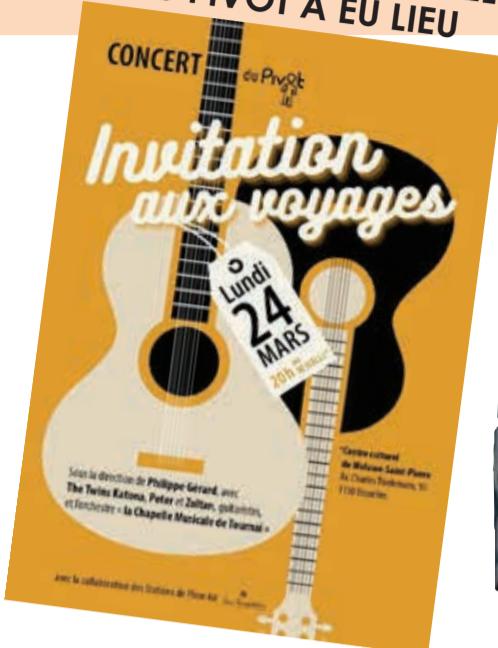
Aujourd'hui, je vis chez mon frère, qui est devenu ma famille d'accueil, il habite près de Beloeil, et je vais un week-end sur deux et en vacances chez Annie qui est devenue ma famille de parrainage.

\* Les familles d'accueil sont des familles bénévoles qui accueillent au quotidien un enfant/un adolescent au sein de leur foyer et l'aident à bien grandir. Être famille d'accueil, c'est accompagner un enfant en difficulté, participer à son éducation, lui offrir un cadre affectif et éducatif qui tient compte de ses besoins, et surtout favorise son épanouissement.

Les familles de parrainage sont des familles bénévoles qui accueillent un enfant/jeune au sein de leur foyer de manière ponctuelle mais régulière. L'objectif est de créer un lien personnel et durable avec cet enfant/ce jeune, de l'accompagner tout au long de sa vie, d'élargir son horizon social, de lui offrir des repères solides et de l'épauler.



LE CONCERT ANNUEL  
DU PIVOT A EU LIEU



**PAUL DECKMYN**, marié à Francine VAN BUNNEN, est décédé à Longueville le 20 décembre 2024. Nous sommes de tout cœur avec la famille Deckmyn dont le Pivot est très proche, depuis de très nombreuses années.



Son épouse, Francine, a été très longtemps membre de l'AG du Pivot.

La famille prêtait un local du temps de l'exploitation du champ à Longueville et leur fille, Kathleen, était très investie dans ce projet. Des camps du Pivot ont même eu lieu chez eux.

**DES CEC S'INVITENT AU SENGHOR:  
23 ET 24 MAI 2025**



Savez-vous ce qu'est un CEC, Centre d'Expression et de Créativité ? Les quatre CEC d'Etterbeek : Ateliers ArtsCade, Atelier Côté Cour, Ateliers Indigo et Le Pivot ainsi que le CEC Ateliers Vénérie de Watermael-Boitsfort, s'invitent au Senghor pour deux journées d'expression citoyenne.

Un moment de rassemblement pour se souvenir, échanger, partager, penser, donner à voir nos pratiques artistiques, nos passions, ainsi que notre engagement et notre attachement aux valeurs des CEC.

Un moment unique pour créer des liens entre les CEC, Le Senghor qui nous ouvre ses portes et... vous ! Lors de cet événement, Le Pivot exposera ses créations au Senghor. Il n'y aura donc pas d'exposition de fin d'année au Pivot.

**Toutes les informations sur ces deux journées seront bientôt disponibles dans la programmation du Senghor !**

*équipe de rédaction*

**Marie-France De Becker**

**Julie Emery**

**Christiane Libbrecht**

**Sandrine Dapsens**

**Maria Pizarro**

La conception, les interviews, les photos numériques et la frappe sont entièrement réalisés par l'équipe de rédaction sauf mention spécifique. Mise en page : équipe du journal et Caroline Balon. Impression : Coyote-print. Ce journal est rendu possible grâce au soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Commission Communautaire Française (COCOF) et de la Fédération Froidure dans le cadre des actions de lutte contre la pauvreté de l'asbl Promotion Communautaire – Le Pivot.



**FLORENCE A  
PERDU SON PAPA**

Florence Bollens, maman de Mathéo et compagne de Jean-Loup Ponchant, en union avec sa maman Josiane et son frère Frédéric, nous partage la tristesse d'avoir perdu son papa, **Richard Bollens**, né le 29 mars 1953, et décédé le 12 février à l'âge de 71 ans. Les funérailles ont eu lieu le 19 février 2025 à Uccle.

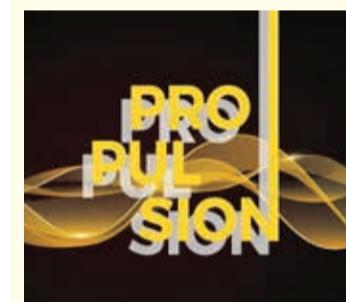
Nous sommes de tout cœur avec Florence et sa famille.

**SAMEDI 28 JUIN 2025 APRÈS-MIDI  
AURA LIEU LA DUCASSE**

Lieu : Rue des Champs et Jardins Fontenay à Etterbeek



**PROPELLION : UN FESTIVAL  
POUR ET PAR LES JEUNES !**



Les 25 et 26 avril 2025 aura lieu le Festival Propulsion. Ce festival a pour objectif de mettre en lumière les créations

artistiques multidisciplinaires des jeunes bruxellois âgés entre 12 et 26 ans.

En partenariat avec de nombreuses structures et de nombreux artistes, le Centre Culturel d'Etterbeek Le Senghor et la Maison des Jeunes La Clef proposent un festival complet avec une exposition, des projections, du stand-up, de la danse, de la musique, des ateliers et un tremplin musical.



**CARNAVAL À SAINT-GILLES :  
LE PIVOT ÉTAIT DE LA FÊTE !**



**Les ados du Pivot auront l'occasion d'y présenter leur projet photographique « Bruxelles, un voyage de silhouettes à travers les cultures ».**

En projetant leurs ombres sur des instants figés par la photo, ils donnent une nouvelle dimension à leur exploration des quartiers de Bruxelles. Leurs silhouettes s'inscrivent dans le paysage, tissant un dialogue entre leur regard et la ville, entre leur identité et cette mosaïque culturelle et urbaine.