50 manières d'avoir une relation saine avec les écrans.

Paul Robertson - Jeunesse pour Christ Toronto - spécialiste de la culture des jeunes.

Cet article a été publié pour la 1ère fois dans le Flash 117.

Note de l'auteur : "Les suggestions pratiques qui suivent ont été rassemblées au cours de ma pratique professionnelle récente. En effet, ces quatre dernières années, j'ai enseigné aux parents, aux grands-parents, aux éducateurs et aux pasteurs ce qu'implique le fait de grandir dans le cyberespace.

Ce document est le résultat de mes recherches et de mes lectures en ce qui concerne les enfants et les écrans. J'espère que vous trouverez ici quelques propositions intéressantes pour vous et les enfants avec lesquels vous êtes en lien, à avoir une relation plus saine avec les écrans."

>>> Prière et zones sans technologie

1. Priez pour vos enfants. Seul le Saint-Esprit peut changer leur cœur par rapport à l'utilisation des écrans.
2. Demandez la sagesse de devenir un homme/une femme d'Issacar qui comprend les temps dans lesquels nous vivons et qui sait comment guider ses enfants.
3. N'essayez pas de protéger vos enfants de toute souffrance ou de l'échec. C'est en s'impliquant dans le vrai monde qu'on apprend et qu'on grandit véritablement.
4. Posez des limites de temps. Utilisez un logiciel de contrôle parental si nécessaire.
5. Réservez une pièce de la maison pour en faire une zone sans technologie, c'est-à-dire un lieu où la technologie et les écrans n'ont pas droit de cité.

>>> Un sabbat numérique et le bon exemple

6.. Choisissez un jour de la semaine qui soit votre sabbat numérique en famille et pendant lequel les écrans sont bannis.
7.. Servez-vous de bibles papier à la maison et à l'église plutôt que de la consulter sur votre téléphone.
8.. Assurez-vous que vos enfants pratiquent suffisamment d'activité physique, en particulier s'ils sont de nature stressée.
9.. Mettez vous-même en pratique les habitudes que vous voulez inculquer à vos enfants.
10. Le cerveau termine de se développer à 25 ans. Vous avez donc un rôle à jouer jusqu'à cet âge-là ! Cela inclut l'utilisation des technologies.

>>> La dîme de votre temps d'écran et des règles plus souples !

11. Donnez la dîme (10%) de votre temps d'écran au service. Consacrez ce temps à l'église ou à une œuvre qui vous tient à cœur.
12. La meilleure protection contre la pornographie sur Internet, ce sont des parents qui acceptent de parler en face à face avec leurs enfants et de leur poser les vraies questions (même quand c'est difficile ou gênant).
13. Assouplissez les règles de sortie si cela peut aider vos enfants à grandir sur le plan social et à sortir de la maison.
14. Évitez de leur donner accès à des téléphones avec forfait Internet aussi longtemps que possible.
15. Le collège est déjà une période suffisamment compliquée, pourquoi leur donner en plus un accès illimité à un monde qui les (nous) dépasse encore ?

>>> Règles d'utilisation des écrans et plus de conversations

16. Si vos enfants réclament un accès aux réseaux sociaux, procédez à leur inscription à partir de votre ordinateur.
17. Personne ne dort avec un écran, quel qu'il soit. Tous les appareils des enfants sont mis à charger au moment du coucher dans un lieu surveillé par les parents.
18. Achetez-leur des réveils pour qu'ils n'aient pas besoin de garder leur téléphone à côté d'eux la nuit.
19. Rappelez-leur que toutes les applications et les plateformes de réseaux sociaux peuvent présenter des dangers, et lesquels.
20. Trouvez des moyens de discuter vraiment ensemble plus souvent, par exemple lorsque vous êtes en voiture ou en train de faire des jeux de société.

>>> Repas sans écran et développement relationnel
21. Lors des repas en famille (souvent le soir), bannissez les écrans de la table. Cela vous permettra de discuter et de constater la différence que cela peut faire pour chacun.
22. Mettez votre téléphone en mode « ne pas déranger » pour que vous contrôliez le téléphone et pas l'inverse.
23. Encouragez les relations. Les enfants qui possèdent de meilleures qualités relationnelles s'en sortent mieux par la suite.
24. Prenez le temps d'enseigner à vos enfants les réalités du monde et ce à quoi ils doivent s'attendre quand ils quitteront la maison et commenceront à vivre leur vie.
25. Les adolescents grandissent plus lentement et prennent plus longtemps à gagner en maturité. Une année de service civique après le lycée peut éventuellement les aider à évoluer sur le plan social et mental.

>>> Occasions de grandir et équilibre

26. Enseignez-leur que le fait de se retrouver face à quelqu'un qui n'est pas d'accord avec eux peut être une occasion de grandir et d'évoluer, plutôt que quelque chose à redouter.
27. Aidez-les à réfléchir à la vie et à la culture ambiante de manière à la fois chrétienne et critique.
28. Proposez à votre enfant de signer un contrat numérique avant de lui donner un téléphone. Il s'agit de quelques engagements de sa part, mais aussi de votre part, à définir en famille.
29. Diminuez leur temps d'écran petit à petit jusqu'à atteindre une limite qui vous parait saine.
30. Enseignez à vos enfants le plaisir de la lecture et des jeux faisant appel à l'imaginaire.

>>> Des relations familiales renforcées et des activités plus variées

31. Les premières utilisations de la technologie avec les enfants doivent être à visée éducative. Autant que possible, aucun écran avant 2 ans.
32. Des relations interfamiliales solides sont un bon remède contre l'addiction aux écrans. Passez de temps en famille sans écran.
33. Enseignez-leur les compétences pratiques dont ils auront besoin dans un monde hyper technologique : la prise de décision, la gestion du temps, la valeur du travail et les compétences relationnelles.
34. Enseignez-leur que la technologie est un outil et non un jouet.
35. L'ennui est votre allié. Sans écran, vos enfants vont devoir trouver d'autres moyens de s'occuper à travers d'autres activités.

>>> Poser des questions et comprendre la technologie

36. Allez au restaurant sans écran. C'est un bon moment pour parler.
37. Engagez des baby-sitters qui sont suffisamment mûr(e)s pour pouvoir occuper les enfants sans écrans.
38. Encouragez vos enfants à passer du temps dehors et dans la nature. Le monde extérieur n'est pas un lieu effrayant à éviter. Commencez par 30 minutes par jour si le démarrage est difficile.
39. Ne croyez pas le mensonge selon lequel si votre enfant n'est pas doué pour les technologies il ne pourra pas survivre dans ce monde. La plupart des métiers que pourra exercer votre enfant n'existent pas encore ! Et quand ils existeront, votre enfant pourra intégrer les connaissances technologiques utiles en très peu de temps. Le but des technologies est de rendre les choses tellement simples que tout le monde peut tout faire en ligne.
40. À l'avenir, réfléchissez aux implications de chaque nouvelle technologie ou nouvel appareil avant de l'introduire dans votre foyer. Les écrans sont devenus une idole pour de nombreuses personnes.

>>> Pour une utilisation saine des technologies et un système de récompense

41. Passez du temps sur humanetech.com (en anglais) pour lire les ressources qu'ils proposent et regarder leurs vidéos sur les manières saines d'utiliser la technologie.
42. Récompensez vos enfants lorsqu'ils réduisent le nombre d'heures qu'ils passent sur les écrans en général, et sur leur téléphone en particulier.
43. N'utilisez que des applis qui correspondent aux valeurs que vous portez et qui vous permettent de vivre une vie pleine. Évitez les technologies qui ne font que gaspiller votre temps sans rien vous apporter.
44. N'utilisez que les réseaux sociaux qui correspondent vraiment à vos intérêts, vos valeurs et votre style de vie.
45. Enlevez de votre téléphone tous les jeux et applis de réseaux sociaux et n'y accédez qu'à travers votre ordinateur. Cela diminuera fortement le nombre d'heures que vous passez sur votre téléphone tout en vous laissant la possibilité de consulter ces éléments sur votre ordinateur.

>>> L'art de tenir un journal et le mode noir et blanc

46. Tenez un journal papier qui parle de votre vie : vos rêves, vos objectifs, les difficultés que vous traversez, vos anecdotes familiales ou vos idées nouvelles. L'acte d'écrire à la main vous fait basculer dans un état de solitude productive et vous éloigne des distractions numériques. Cela vous aide à mieux voir ce qui est réellement important dans votre vie.
47. Pourquoi donner un smartphone à votre enfant en sachant qu'il y a 99% de risque qu'il finisse par y voir de la pornographie ?
48. Laissez votre téléphone en mode noir et blanc. Votre cerveau trouvera ça ennuyeux et sera moins attiré par l'écran.
49. Prenez vos enfants dans vos bras et faites-leur des câlins aussi longtemps et souvent que vous tenez votre téléphone en main. J
50. Enseignez à vos enfants à regarder les gens dans les yeux, à observer le langage corporel des personnes et à répondre aux questions qu'on leur pose.

Retrouve tous les mois plein de contenus pour t'équiper et te permettre de mieux comprendre les nouvelles générations sur https://jpcfrance.com/defiz/
Tu peux aussi nous suivre sur Instagram !