

Charte d'utilisation des écrans

Chers parents,

Les nouvelles technologies représentent aujourd'hui un défi de taille dans l'éducation.

Agnes School a établi une **CHARTE D'UTILISATION DES ÉCRANS** avec deux objectifs principaux :

- 1 Communiquer de façon claire la position de l'école quant à la place des écrans dans les apprentissages scolaires et expliquer la façon dont ils sont gérés dans l'école ;
- 2 Inviter les parents à s'interroger sur les usages domestiques des écrans et établir un dialogue avec eux sur les options riches et diverses qui s'offrent à eux pour utiliser les écrans avec intelligence et modération.

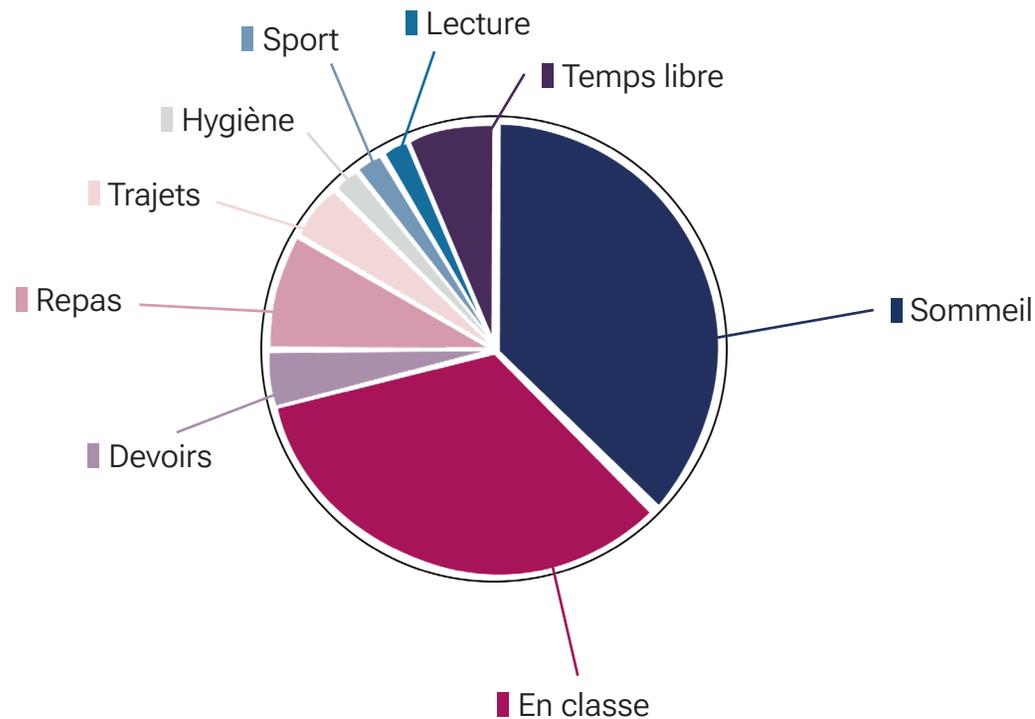
Cette charte fait partie intégrante du projet pédagogique d'Agnes School. Elle est le fruit d'une réflexion entamée depuis plusieurs années avec les parents-relais. Elle s'adresse à toutes les familles dont les enfants sont scolarisés dans l'établissement, qu'ils soient en maternelles, primaires ou secondaires.

Certains éléments sont repris dans le règlement d'ordre intérieur de l'établissement, signé annuellement par les parents d'élèves en début d'année scolaire.



Les faits

TEMPS DANS UNE JOURNÉE



Le temps passé par les jeunes sur les écrans hors obligation scolaire est trop important. Les chiffres varient en fonction de l'âge et les études parlent de trois à cinq heures par jour, y compris après l'heure du coucher !

Cette invasion est source de fatigue, d'irritabilité, de désengagement voire de démotivation scolaire.



DANS UNE JOURNÉE CLASSIQUE

à côté du temps de **sommeil** (9h minimum) et du **temps à l'école** (8h), *il reste 7 heures.*

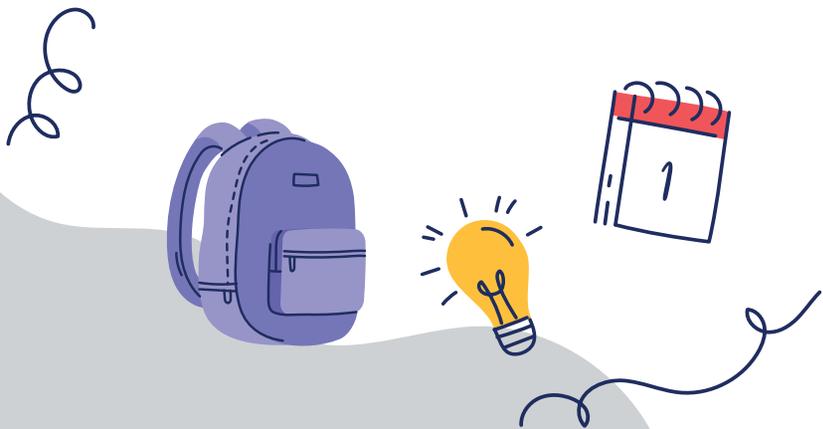
Nous souhaitons que nos jeunes fassent (minimum) une **demi-heure de sport** (parc, jardin, être en mouvement) et une demi-heure de **lecture** (1h), qu'ils prennent le temps pour faire des **repas** un moment agréable et pour la conversation en famille (2h). Comptons encore le temps des **devoirs** (1h) et celui des **trajets** (30min le matin, 30 min l'après-midi). Ajoutons quelques **tâches du quotidien** (habillage, hygiène, rangement) en 30 minutes. Il lui reste 1h30.

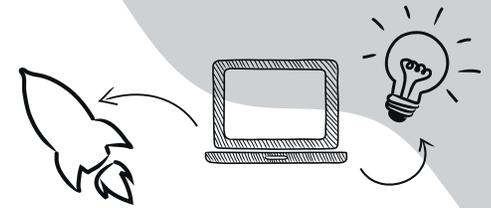
S'il passe 3heures par jour sur écran, où trouve-t-il ce temps ?

Est-il pris sur du temps de sport, de travail, de repas en famille ou de sommeil ?

Nous souhaitons que nos élèves sachent faire **bon usage des écrans**, sans que cela ne déborde sur le temps en famille, précieux, ou le temps de travail ou d'amitié, précieux également. Aidons nos jeunes à en faire un usage sain et à avoir des vies équilibrées où chaque chose a sa place.

Limiter en conscience le temps d'écran a un **impact positif** sur la vie de famille, les amitiés, ainsi que sur la santé et le développement intellectuel (résultats académiques, mais aussi lecture et créativité).





Quand nous parlons de nouvelles technologies et d'écrans, il est important de **distinguer** :



- **Les outils** : téléphone, montre connectée, ordinateur qu'il soit fixe ou portable, tablette
- **Les services** : communication, information, divertissement, recherches
- **Les usages** : hors ligne ou en ligne
- **Les contenus**

C'est formidable, oui, telle une boîte à outils (scie, marteau, ...) qui permet de construire des choses merveilleuses quand on a la maturité et la formation pour en faire bon usage (construire une cabane vs se blesser ou blesser d'autres).



Importance donc des parents et professeurs de **travailler en collaboration** pour que ces outils merveilleux soient bien utilisés et éviter qu'ils ne (se) blessent (âme/cœur/corps/intelligence).

Certains parents craignent que leurs enfants manquent le train de l'apprentissage des technologies. Or, **acquérir les compétences techniques** pour utiliser l'outil digital **est rapide et facile**.

En revanche, la grande majorité des **compétences nécessaires à une utilisation profitable** de l'outil digital ne sont pas techniques, mais sont le résultat de la maturité intellectuelle et morale de la personne. Ce **sont des compétences élevées** : fixer des objectifs et les avoir à l'esprit lorsqu'on entame une tâche, profiter du temps, suivre un horaire, optimiser les choix, développer une conscience morale, écouter activement, sélectionner la bonne source, rester concentré sur une tâche...

Ce sont ces compétences-là qui permettent à l'utilisateur d'être sujet actif, et non passif, de l'outil informatique. Elles nécessitent un entraînement long et progressif pour être acquises. Ce processus n'est pas donné par l'outil lui-même (au contraire celui-ci est souvent conçu pour capter l'attention de l'utilisateur), il est le fruit de l'éducation. Les études montrent clairement que les jeunes qui passent le moins de temps devant l'ordinateur sont ceux qui en font une meilleure utilisation.



Les écrans et les dimensions de la personne

AIDONS NOS ENFANTS À RÉFLÉCHIR :

Est-ce que ce contenu et/ou cet outil m'amène au Vrai, au Beau ou au Bien?

 CORPS	 CŒUR	 INTELLIGENCE	 ÂME
<p>+ LE POSITIF</p> <ul style="list-style-type: none"> Inspiration pour le sport (défis sportifs cyclistes, matchs à suivre, application Pilates). Inspiration pour l'alimentation (recettes). 	<p>+ LE POSITIF</p> <ul style="list-style-type: none"> Communication avec des êtres chers (famille, amis). Bons films, bonnes séries qui inspirent et forment le caractère. 	<p>+ LE POSITIF</p> <ul style="list-style-type: none"> Accès à une immensité de connaissances : bases de données, contenu intellectuel, formations de qualité, applications utiles. 	<p>+ LE POSITIF</p> <ul style="list-style-type: none"> Accès à de bons contenus (applications, vidéos de formation, catéchisme en ligne, site du Vatican, ...)
<p>LES DANGERS</p> <ol style="list-style-type: none"> Fausser la relation au corps - se nourrir à répétition d'images impressionnantes (body-building extrême, minceur/maigreur (anorexie), trop d'importance au corps (nombilisme) ... Temps passé devant l'écran : immobilisme croissant (manque de sport, problèmes de type posture/maux de dos, de tête, problèmes de vue) Impact sur le sommeil (temps et qualité) 	<p>LES DANGERS</p> <ol style="list-style-type: none"> Vivre dans la comparaison sur les réseaux sociaux + relations faussées en ligne (harcèlement) Banalisation de sujets liés au genre et hyper sexualisation dans les émissions de télé-réalité, séries, films) Pornographie 	<p>LES DANGERS</p> <ol style="list-style-type: none"> Trop de temps passé diminue la capacité de concentration ; installe une paresse ; appauvrit la mémorisation (parce qu'il ne semble plus nécessaire de mémoriser) ; ce qui empêche une réflexion approfondie. Fake news et désinformation/mauvaise information 	<p>LES DANGERS</p> <ol style="list-style-type: none"> S'imprégner de l'ambiance d'une société sans Dieu Difficulté à vivre en silence pour se mettre au diapason de son âme



Ce que nous visons !

- Que les enfants se sentent **bien dans leur peau** ;
- Qu'ils aient **le goût pour le sport**, qu'ils ne soient pas sédentaires ;
- Qu'ils soient capables de **s'arrêter à temps** pour dormir suffisamment.

- Que les enfants soient capables d'utiliser les outils **pour des bonnes choses** ;
- Qu'ils soient capables face à un contenu inapproprié de **fermer et de venir vous en parler**.

- Que les enfants développent une **grande culture générale** qui leur permette d'avoir un **esprit critique** ;
- Qu'ils aient des **sources riches et variées** ;
- Que le lien humain (enfant/parent, enfant/professeur) soit première dans l'éducation l'encouragement, afin de pouvoir **aider, encourager, valoriser** de façon personnalisée.

- Que les enfants **grandissent en sainteté**, qu'ils puissent donner aux écrans une juste place (inspirons-nous du Bienheureux Carlo Acutis)



Résumé de la réglementation et des recommandations de l'utilisation des écrans

ÉCOLE

RÈGLEMENT INTERNE À L'ÉCOLE – OBLIGATOIRE

MAISON

RECOMMANDATIONS – À L'APPRÉCIATION DES PARENTS

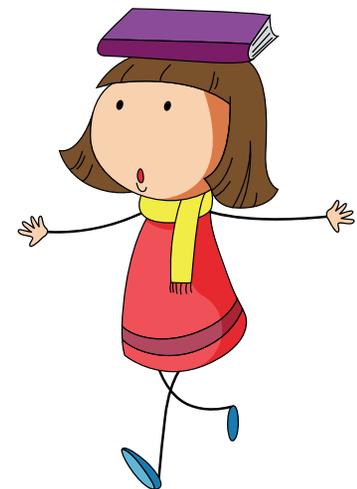
	<p>NON</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone éventuellement à partir de 15 ans (cfr ci-dessous) • Connaissance du cadre légal des applications
	<p>OUI Sous la supervision du professeur, à des fins scolaires (remédiations, dépassement, recherche – document PP, Word)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sous la supervision des parents, à des fins scolaires (création de documents, présentations) ou récréatives avec un but précis et intéressant sur le plan éducatif • Installation de contrôle parental (filtres et limites de temps) comme base d'une discussion ouverte avec les enfants
	<p>OUI Sous la supervision du professeur, à des fins scolaires et formation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sous la supervision des parents • Dans un endroit fixe et de passage (pas d'accès internet dans les chambres ou dans des lieux isolés)
	<p>RAREMENT Ponctuellement, un professeur peut proposer un film ou documentaire permettant d'approfondir, d'illustrer ou d'enrichir des connaissances. Ex: "C'est pas sorcier" ou Karrewiet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Que les enfants se sentent bien dans leur peau ; • Qu'ils aient le goût pour le sport, qu'ils ne soient pas sédentaires ; • Qu'ils soient capables de s'arrêter à temps pour dormir suffisamment.



Recommandations pour les parents

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS UNE LISTE NON-EXHAUSTIVE DE CONSEILS PRATIQUES POUR LA GESTION DES ÉCRANS À LA MAISON.

- 1 **Vivre en cohérence.** Le parent est le premier éducateur. Il se doit de montrer l'exemple, en ayant lui-même une utilisation réfléchie des écrans.
- 2 Adopter une **politique des écrans adaptée individuellement** au sein de la fratrie: 'On a mis en place quelque-chose pour toi, pour ton travail et tes recherches, mais ces ressources peuvent ne pas être adaptées à tes frères et sœurs'.
- 3 Maintenir le **dialogue ouvert** (donner aux parents des exemples de questions pour leurs enfants):
 - 'Explique-moi pourquoi ce jeu te plait, pourquoi aurais-tu envie d'y jouer ? Ensuite, on verra ensemble s'il est adapté pour toi.'
 - Expliquer l'intérêt de mettre des filtres.
 - Expliquer en quoi l'écran détourne et appauvrit l'attention et faire comprendre aux enfants que la capacité d'attention est rare et précieuse.
 - Expliquer comment les développeurs ont fait pour nous faire passer un maximum de temps sur les écrans, et pourquoi ils créent des jeux addictifs.
 - Expliquer préventivement ce qu'un enfant doit faire quand il est confronté à un contenu qui le choque : fermer les yeux/l'ordinateur, venir en parler tout de suite, l'aider à se changer les idées. Cfr. Livres Good pictures, bad pictures. Kristen A. Jenson.



4

Utiliser un **ordinateur familial**, qui est :

- Fixe,
- partagé entre les membres de la famille,
- dans un endroit de passage (Éviter les écrans dans les chambres),
- avec des limites de temps fixées ensemble.

5

Établir un **horaire de famille**, en famille.

6

Utiliser une boîte des téléphones (anti-ondes).

7

Vivre les différents **repas en famille 'screen free'**.

8

Couper les écrans après le dîner pour les enfants.

9

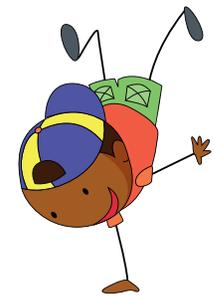
Soigner le sommeil et le réveil (sans écrans).

10

Réaliser que le **smartphone est un outil puissant**. Le fait d'offrir un smartphone à un élève doit être un choix mûrement réfléchi par les deux parents. Voici **trois questions à se poser**:

1. Mon enfant a-t-il besoin d'un smartphone sachant qu'il existe des alternatives (par exemple un 9touches avec Whatsapp) ?
2. Est-il capable de limiter son utilisation à ses besoins réels, en temps et en qualité, de manière raisonnable (contact avec la famille, amis ; jouer à un jeu choisi pendant un temps prédéfini en accord avec les parents) ?
3. Est-il assez mûr pour discerner le vrai du faux, pour l'utiliser pour ce qui est bon et beau ?





11

Se rappeler, avant tout, des **alternatives aux écrans si riches**. Il est ainsi indispensable de :

- développer le plaisir d'être dans la nature, dans les bois, d'aller au parc, de jouer au football, de faire du vélo, d'aller nager, ...
- privilégier l'audio au visuel et développer le goût des histoires (Lunii, MorpheeBox, Tiptoi, La petite taupe, ...)
- privilégier le réel au virtuel (jouer aux cartes 'en vrai' plutôt que sur ordinateur, puzzle, mémo, coloriage en vrai plutôt sur tablette),
- développer le goût de la lecture et l'immense plaisir qu'on peut en retirer,
- développer le plaisir d'avoir des copains,
- installer un « atelier » où l'enfant peut dessiner, bricoler, peindre, ...
- donner le goût de la cuisine et de la pâtisserie,
- donner le goût de jouer d'un instrument ou de chanter,
- donner le goût du jeu de société et du jeu de construction (Duplo, Lego, Kapla, Magnetiles, ...)



12

Lorsqu'un enfant est face à l'écran, **s'assurer des contenus de qualité** et saisir l'occasion de travailler les langues. N'hésitez pas à échanger vos bons filons entre amis.

