



ASSOCIATION
PARENTS-MAÎTRES DU
COLLÈGE DE
MONTRÉAL

ASTUCES POUR L'UTILISATION OPTIMALE DE LA TABLETTE

Colligées par l'APM et inspirées par une consultation des parents et des conseils d'experts.



COMITÉ DE L'APM DES « BONNES PRATIQUES TECHNOLOGIQUES »

*Le parent est lui-même encouragé à préserver
l'utilisation saine des technologies pour favoriser
l'apprentissage de l'ado face à cet outil.*

L'exemple parental reste un message fort!

ASTUCE # 1 — DES ENTENTES PARENTS-ENFANTS POUR LIMITER LES CONFLITS

C'est une feuille aimantée sur la porte du frigo. Elle n'a l'air de rien, mais elle change la vie. L'entente signée par les parents et les jeunes sur l'usage des écrans évite les : « Je ne sais jamais si tu travailles ou si tu joues sur ta tablette ».

Voici les trois points principaux sur lesquels vous pouvez statuer :

L'heure limite de l'usage de la tablette (et du cellulaire) les soirs de semaine. Les parents choisissent souvent 21 h, mais ce peut être 20 h pour les plus jeunes. Le jeune doit s'organiser pour être capable de clore ses devoirs à l'heure limite. S'il la dépasse, il doit finir ses devoirs sous vos yeux.

Le temps d'écran la fin de semaine. Il faut fixer un nombre d'heures raisonnable pour tous (les parents et le jeune), en considérant que la tablette est à la fois un objet de loisir et de travail. On peut aussi convenir que les périodes de temps d'écran doivent avoir une contrepartie équivalente d'activités familiale, sociale, culturelle ou sportive.

Modalités d'arrêt de l'usage de la tablette. Par exemple, quand le temps est écoulé, l'ado s'engage à ranger la tablette à un endroit convenu de la maison dans les dix minutes.

On peut y ajouter des ententes sur les points suivants : usage des écrans en présence d'amis, pendant des visites familiales ou les vacances; etc.

ASTUCE # 2 — L'ÎLOT DE LA CUISINE

Comment favoriser le travail et éviter que les adolescents s'immergent dans Facebook ou dans Internet au lieu de faire les devoirs? On sait que même les adultes ont le plus grand mal à se concentrer sur une tâche unique. Une astuce revient régulièrement dans la bouche de parents : on pourrait l'appeler « l'îlot de la cuisine », simple mais combien efficace.

« L'îlot » serait un endroit central de la maison, calme et ouvert, où les passages sont fréquents et où l'on peut travailler sans distraction. L'objectif est d'aider les jeunes à se concentrer à des moments stratégiques de leur période d'étude en instaurant une surveillance accrue lorsque nécessaire... et de ne pas avoir à jouer au chat et à la souris avec lui. On partage cet espace dans le respect de chacun avec la consigne de rester silencieux. Et on jette un œil à l'écran de temps en temps pour vérifier que les devoirs sont en cours.

On a d'autres enfants? On les invite à faire leur étude, à prendre un livre, à respecter le besoin de silence des autres. Les parents consultés ne rapportent pas de résistance dans la mesure où les jeunes connaissent bien la raison de « l'îlot » et, indirectement, ils apprécient le soutien offert à cet effet. Si l'on vise la maturité et la responsabilisation, en attendant, « l'îlot » demeure une solution conviviale.

ASTUCE # 3 — À TABLE SANS LA TABLETTE

Parfois, au beau milieu du repas, certains ressentent une envie irrésistible de consulter leurs courriels ou leurs messages Facebook. Éloignons les cellulaires, iPads et autres écrans.

Il est démontré que manger devant un écran influence les quantités ingérées et facilite la consommation d'aliments à faible valeur nutritive puisque le cerveau, occupé à regarder l'écran, ne transmet pas le message de satiété au corps.

Selon une étude de l'Université du Québec à Trois-Rivières, le souper en famille favorise non seulement une alimentation plus équilibrée, mais aussi de meilleurs résultats scolaires, plus d'engagement envers l'étude, une baisse du stress et de l'ennui, et même une diminution du risque de toxicomanie.



ASTUCE # 4 — PROGRAMMER LES HEURES DE WI-FI SUR L'IPAD

Les devoirs s'éternisent lorsqu'ils sont entrecoupés de l'envoi de messages extrêmement urgents à la meilleure amie, de visionnement de vidéo-clips fondamentaux et de rédaction de statuts Facebook essentiels... Comment faire pour que l'ado s'organise mieux et ne se couche pas à 23 h 30 tous les soirs?

Si vous n'obtenez pas de lui ou d'elle de fermer son iPad à l'heure convenue, vous pouvez configurer votre routeur Wi-Fi de telle manière que l'accès à Internet soit interrompu tous les soirs à la même heure, et uniquement sur sa tablette. Ceci vous permettra de continuer à travailler sur votre ordinateur.

Comment ça marche? En fait, chaque iPad a un numéro. Et chaque routeur Wi-Fi est capable de gérer les accès Wi-Fi machine par machine. Vous trouverez de l'aide sur les forums spécialisés ainsi que dans le module *Ateliers informatiques, Gestion des accès sans-fil à la maison*, du CdeM.

Les parents du Collège qui ont opté pour cette solution apprécient de ne pas avoir à faire la police après 21 h... Quant aux jeunes, cette interruption de l'accès à Internet les oblige à s'organiser pour finir le travail plus rapidement.

ASTUCE # 5 – LIMITER L'INVASION DES RÉSEAUX SOCIAUX

Même quand le prof ou le devoir est passionnant, les jeux et la socialisation simultanés sur les réseaux sociaux pendant les cours ou les travaux sont tentants. Et travailler avec la télé ou la musique en arrière-plan, en comptabilisant les *Like* de sa dernière publication, en réagissant à chaque SMS entrant, entre deux égos portraits sur *Snapchat*, perturbent la concentration. On ne compte plus les études scientifiques sur les dangers du « multitâches numériques », notamment en performance scolaire (Junco, 2011; Rosen et coll. 2013; Kirschner et coll. 2010). Pour éviter les sollicitations numériques multiples, il existe des stratégies.

À l'aide des réglages du iPad, on peut éliminer les alertes avec la fonction « Ne pas déranger », on peut couper le WiFi, on peut fixer des heures sans notifications. Il existe aussi des logiciels de gestion des tâches : *Pour travailler sans se disperser*, <http://campus.lemonde.fr>

Mais l'idéal serait de respecter la nature de la période des devoirs pour ce qu'elle est : un moment spécifique de révision et de production intellectuelle. Quitte à s'autoriser à prendre ses messages ou *surfer* quelques minutes après chaque heure de travail.

ASTUCE # 6 – VACANCES SANS IPAD ET IPHONE, C'EST POSSIBLE !

Une semaine « détox » pour l'adolescent sans iPad et sans iPhone? Et cet été; deux semaines? Un mois? Mais oui! De nombreux parents du Collège ont testé la chose. Évidemment, c'est beaucoup plus facile quand on quitte la maison.

Voici la marche à suivre :

- En parler à l'avance pour préparer les esprits. Préparer en famille des substituts convaincants : nouveau jeu de société, piles de bouquins, plats exotiques à cuisiner, vélo, ski, natation, patin, etc.
- Donner l'exemple : désintoxiquez-vous, vous aussi!
- Être compréhensif : 30 minutes par jour sur un écran de l'hôtel ou sur un cellulaire pour rester en contact avec les meilleurs amis, ça se tolère...

On connaît des jeunes qui ont remercié leurs parents d'avoir osé les arracher à leurs écrans.

ASTUCE # 7 – RESSOURCES POUR L'AIDE AUX DEVOIRS

Il n'est pas toujours simple de donner un coup de pouce aux jeunes lorsqu'ils butent sur un problème à résoudre, une série d'exercices à réaliser ou la compréhension d'un concept. Le site québécois *Allô prof* est une mine d'or pour trouver des réponses à leurs questions. Comment? Dans le champ de recherche qui apparaît en haut de la page, on inscrit l'objet de la recherche, par exemple, « division des fractions rationnelles ». Le site proposera une page explicative avec un rappel de la règle, des exemples, une démonstration sur vidéo, des références et parfois des exercices. Le site offre aussi un service de soutien par le biais d'un forum, des textos et par téléphone.

Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez? Le site américain *Khan Academy* est le plus imposant dans ce domaine. Un vaste chantier de traduction a été mis en œuvre récemment et plusieurs ressources, notamment en mathématiques, sont maintenant disponibles en français. Ajoutons qu'une application pour l'iPad est aussi disponible gratuitement.

Finalement, plusieurs enseignants du Collège mettent d'intéressantes ressources à la disposition des élèves, entre autres sous la forme de capsules explicatives sur vidéo par le biais du dispositif ChallengeU, de YouTube ou d'autres sites.

ASTUCE # 8 – IMPRESSION OU DOUBLE-ÉCRAN : LES DEVOIRS FACILITÉS

Plusieurs parents ont signalé des difficultés de manipulation de l'iPad au moment des devoirs. En effet, alterner entre le texte théorique et l'exercice, au lieu de les avoir simultanément sous les yeux, peut se révéler frustrant. Sans oublier la manipulation d'ouverture-fermeture des fenêtres pour rédiger la partie pratique. Voici deux suggestions :

- a) Le recours à la photocopie (quoique non-écologique). La partie théorique se trouve sur l'iPad, les exercices s'effectuent sur papier.
- b) L'utilisation du double écran. L'ordinateur familial pour la partie théorique, l'iPad pour la partie pratique.

ASTUCE # 9 – LE PARASCOLAIRE POUR CRÉER L'ÉQUILIBRE

Après leur journée d'école impliquant du temps d'écran, on peut craindre que les jeunes ne passent encore des heures supplémentaires devant leur tablette avant le retour des parents du travail.

Les activités parascolaires constituent une alternative intéressante. L'impro ou le soccer entre l'école et le retour à la maison permettent de minimiser le temps à l'écran au bénéfice d'une palette d'activités variées. D'ailleurs, pour le groupe 12-17 ans, les lignes directrices de santé publique suggèrent au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à intense. Une telle habitude a un impact positif sur la qualité du sommeil et diminue le risque de surpoids.

ASTUCE # 10 — UN COUP DE POUCE À DISTANCE

À l'extérieur de la ville quelques jours avant la remise d'un travail ou la veille d'un examen? En garde partagée? Plusieurs technologies permettent d'offrir un coup de pouce à distance et en voici deux exemples.

Le module *Docs de Google Drive* permet à plusieurs usagers de travailler simultanément sur un texte. En combinant ce module avec une application de visioconférence comme *FaceTime*, *Skype* ou *Hangout*, il est possible au parent d'offrir une rétroaction en direct et d'observer les efforts déployés pour bonifier le travail.

Vous pouvez aussi utiliser la fonction « Insérer un commentaire » pour offrir une rétroaction au moment qui vous convient le mieux et profiter de la visioconférence pour en discuter.

Les applications de type tableau blanc favorisent également la collaboration à distance. C'est le cas de l'application *BaiBoard* qui permet de partager une surface de travail entre deux iPads. Il suffit alors d'y inscrire l'équation problématique et d'observer l'élève tandis qu'il tente de la résoudre étape par étape en pensant à voix haute. Grâce à l'audioconférence intégrée, vous pourrez écouter son raisonnement tout en observant ce qu'il écrit, le questionner, le pister en encerclant une étape et, surtout, l'encourageant.

Évidemment, ces applications peuvent être mises à contribution entre élèves pour la réalisation d'un travail d'équipe ou pour s'aider pendant la préparation d'un examen.

ASTUCE # 11 — ONDES ET LUMIÈRE BLEUE

Les effets sur la santé du téléphone cellulaire sont l'objet de controverse scientifique. Comme parents, on est tenté de recourir au « principe de précaution », c'est à dire de minimiser l'exposition malgré l'absence de certitude de risque. Voici quelques conseils :

Vive l'oreillette! Il peut être plus sécuritaire de jaser au téléphone sans poser directement l'appareil sur son oreille.

Les appels téléphoniques en se déplaçant pourraient être plus nocifs puisque l'appareil « cherche » le réseau et émet donc davantage d'ondes.

Toujours en raison de l'impact hasardeux des ondes sur la santé, il est préférable de ne pas porter le téléphone sur soi : dans le sac, c'est mieux. Les jeunes ne devraient pas conserver leur cellulaire allumé dans la chambre la nuit, encore moins le conserver allumé sur la table de chevet.

Aussi, les spécialistes conseillent de ne pas s'exposer aux écrans de 1 h à 1 h 30 avant l'heure du coucher. Notre horloge biologique est sensible à la lumière bleue car celle-ci inhibe la production de mélatonine, retardant l'endormissement. De plus, les enfants sont particulièrement sensibles à ce type de lumière.

La nuit, il est conseillé de brancher les ordinateurs et cellulaires hors des chambres. Une « station de recharge » dans le salon ou le corridor, où tout le monde branche son appareil avant d'aller dormir, est une bonne solution.

ASTUCE # 12 — L'IPAD SANS MAL DE DOS

L'usage fréquent du cellulaire et de la tablette peuvent générer des maux de dos et de cou. Si l'avantage du iPad est qu'il est facile à apporter partout, il permet par contre aux jeunes d'étudier n'importe où dans la maison, souvent dans des postures inadéquates.

La meilleure solution pour un corps droit et en santé demeure le bureau ou n'importe quelle table accompagnée d'une chaise droite. S'asseoir au bureau pour travailler implique aussi une distinction claire entre les périodes de devoirs et de distraction.

À ce sujet, voici un lien intéressant : www.travailsecuritairenb.ca

ASTUCE # 13 — REDÉCOUVRIR LES CHARMES DU TÉLÉPHONE

C'est dimanche. L'ado doit travailler sur son projet en sciences avec Thomas, son coéquipier sur un travail de groupe. Mais voilà, ce dernier n'est pas encore connecté sur *Facebook* ce matin. La matinée va donc être consacrée à vérifier périodiquement sur *Facebook* si Thomas a répondu. Et s'il lui téléphonait?

Malgré tous vos efforts, il est possible que le jeune ou vous-même développiez un usage problématique de temps d'écran. Le site www.cyberdependance.ca est une source d'information pour le dépistage et les outils d'aide et de prévention.

Même devant un problème d'utilisation malsain, il est important de rester engagé et démontrer de l'intérêt face à ce qui occupe l'ado en ligne ce qui diminue son isolement et permet de mieux cerner ses besoins.

Par ailleurs, mettre à profit les compétences technologiques du jeune par la planification de sorties familiales, de recherches, etc., est une source de valorisation et de reconnaissance importantes.



La clé est de toujours garder la conversation ouverte!