

## ASTUCE # 9 – SAUVEGARDER LE CONTENU DE CES APPAREILS ÉLECTRONIQUES

Un accident, un bris ou une perte d'un appareil électronique est si vite arrivé. Que faire en cas de pépin ?

- Prendre l'habitude de faire une copie du contenu de son appareil électronique sur un autre support (iCloud ou iTunes) pour avoir la tranquillité d'esprit. Pour en savoir davantage, consulter le site de : <https://support.apple.com/fr-ca/HT204136>

## UNE VIE ÉQUILBRÉE AVEC LES ÉCRANS

### ASTUCE # 10 – S'INVESTIR DANS D'AUTRES TYPES D'ACTIVITÉ

Après leur journée d'école avec leur tablette électronique, il est souhaitable d'éviter les heures additionnelles devant un écran avant le retour des parents du travail. Pour ce faire, une bonne stratégie est d'encourager votre jeune à participer à une activité parascolaire ou de s'investir dans un loisir afin de découvrir ce qu'il préfère, que ce soit une activité physique, artistique, sociale ou culturelle.

D'ailleurs, selon les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes*, les jeunes doivent pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité moyenne à élevée. Une telle habitude a un impact positif sur la qualité du sommeil et diminue le risque de surpoids.

### ASTUCE # 11 – REDÉCOUVRIR D'AUTRES MOYENS DE COMMUNIQUER

- Téléphoner : c'est dimanche et votre ado doit travailler sur un projet de sciences avec un ami, mais ce dernier n'a pas encore répondu aux textos de la veille ? Et si votre jeune lui téléphonait au lieu d'attendre ? Au début de chaque travail d'équipe, votre enfant devrait obtenir le numéro de téléphone à la maison et de cellulaire de tous ses coéquipiers afin de les contacter rapidement.
- Correspondre : de nombreux enfants dans le monde n'ont pas la chance d'avoir un appareil électronique. Pourquoi ne pas dénicher un correspondant à l'étranger avec qui votre jeune peut échanger ?

### ASTUCE # 12 – DES VACANCES SANS ÉCRAN, C'EST POSSIBLE !

Pourquoi ne pas décréter une semaine ou deux sans iPad et sans iPhone ? De nombreux parents du collège ont testé la chose. C'est plus facile à mettre en pratique ailleurs qu'à la maison. Voici la marche à suivre :

- En parler à l'avance pour le préparer. Discutez ensemble des activités qui remplaceront le temps d'écran : nouveau jeu de société, lectures palpitantes, plats exotiques à cuisiner, vélo, ski, natation, randonnée, etc.
- Donnez l'exemple : désintoxiquez-vous, vous aussi !
- Soyez compréhensif : 30 minutes par jour sur un écran de l'hôtel ou sur un cellulaire pour rester en contact avec ses meilleurs amis, ça se tolère.

## DONNER L'EXEMPLE

### ASTUCE # 13 – PROPOSER UN MODÈLE D'UTILISATION INSPIRANT

En tant que parents, nous devons nous questionner sur nos habitudes de consommation d'appareils électroniques. Sommes-nous un bon exemple pour nos enfants ou les semonçons-nous parce qu'ils sont toujours sur leur écran alors que nous-mêmes avons de la difficulté à ne pas regarder notre téléphone à chaque fois qu'il y a une notification ? L'exemple s'impose dans plusieurs cas :

- Ne pas texter ou porter des écouteurs lors de la conduite automobile, la marche, le jogging, le vélo ou tout autre sport où l'on n'est pas stationnaire.
- Ne pas passer un temps démesuré sur son écran et planifier des journées équilibrées incluant des moments de socialisation, des activités physiques, culturelles ou autres et du repos.
- Fermer les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Ne pas consulter un écran au moins 1 heure avant le coucher et décourager l'utilisation des écrans dans les chambres à coucher.
- Créer des moments familiaux sans écran tous les jours réservés, notamment les repas.

Attention si votre jeune montre des signes qu'il ne peut plus se passer d'un écran, n'hésitez pas à consulter un psychoéducateur du collège ou une ressource externe.



ASSOCIATION  
PARENTS-MAÎTRES DU  
COLLÈGE DE  
MONTRÉAL

# ASTUCES POUR UNE SAINTE UTILISATION DES ÉCRANS

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 de la technologie pour favoriser  
l'apprentissage de l'ado face à cet outil.*

***L'exemple parental reste un message fort!***

# VOICI DES ASTUCES POUR UNE SAINTE UTILISATION DE LA TABLETTE ÉLECTRONIQUE À L'ÉCOLE ET LA MAISON INSPIRÉES D'UN DOCUMENT DE PRINCIPES DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE<sup>1</sup>.

## GÉRER LES ÉCRANS

Gérer les écrans peut représenter un défi de taille. Voici quelques conseils pour s'assurer que le temps consacré aux écrans est utilisé adéquatement.

### ASTUCE # 1 – ÉTABLIR DES RÈGLES D'UTILISATION

Pour faciliter l'entente avec votre adolescent, pourquoi ne pas convenir avec lui de règles d'utilisation des appareils électroniques ? Cette entente a pour but de le responsabiliser et de lui faire comprendre les bénéfices et les limites de ces outils. L'entente pourrait prévoir des consignes à respecter au sujet :

- **de l'heure limite de l'utilisation des appareils électroniques** les soirs de semaine et les fins de semaine en tenant compte du fait qu'il est recommandé de ne pas s'exposer à la lumière bleue au moins 1 heure avant l'heure du coucher
- **du temps d'écran** qui peut différer les jours de semaine et les fins de semaine
- **des modalités d'utilisation des écrans** : lieux, moments appropriés, mots de passe et codes de connexion

Vous voulez signer une entente formelle avec votre adolescent, consultez l'entente suggérée par l'APM sur l'onglet de l'APM sur le site Internet du collège ou visitez le site : [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) (en anglais seulement).

### ASTUCE # 2 – RECOURIR AUX FONCTIONNALITÉS D'IOS 12 OU PROGRAMMER LE ROUTEUR

Grâce à iOS 12, vous pouvez désormais déterminer le temps d'écran alloué à votre jeune ou configurer votre routeur Wi-Fi de façon à déterminer les heures d'accès à Internet. De cette façon, vous découragerez votre jeune à devenir nocturne.

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 leur travail plus rapidement.

Vous trouverez des renseignements dans le module *Ateliers informatiques, Gestion des accès sans- I à la maison* du collège.

### ASTUCE # 3 – FACILITER LES TRAVAUX D'ÉQUIPE

Plusieurs outils s'avèrent pratiques pour le travail d'équipe. Google Drive est une série bureautique gratuite qui permet le stockage et le partage de fichiers. Il permet à plusieurs usagers de travailler simultanément différentes sortes de documents : des textes dans Google Docs, des présentations dans Google Slides, des feuilles de calcul dans Google Sheets, etc. En combinant l'utilisation de Google Drive avec des applications de vidéoconférence telles FaceTime, Skype ou Hangouts, il est possible pour des coéquipiers de se coordonner sans se rencontrer. De plus, les parents peuvent suivre l'évolution du travail. Il est aussi possible d'utiliser la fonction Insérer un commentaire pour offrir une rétroaction.

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 iPad. Il suffit d'y inscrire par exemple un problème à résoudre, d'y travailler et d'inviter d'autres utilisateurs à y accéder. Grâce à l'audioconférence intégrée, il est possible d'écouter le raisonnement du coéquipier tout en observant ce qu'il écrit. Cet outil est bénéfique pour la préparation aux examens.

### ASTUCE # 4 – CONNAÎTRE DES RESSOURCES POUR L'AIDE AUX DEVOIRS

[www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

Ce site québécois est une mine d'or pour trouver des réponses aux questions de jeunes qui butent sur un problème à résoudre. Comment ? Dans le champ de recherche, on inscrit l'objet de la recherche, par exemple, division des fractions rationnelles. Le site proposera une page explicative, un rappel de la règle, des exemples, une démonstration sur vidéo, des références et, parfois, des exercices. Du lundi au jeudi de 17 h à 20 h, il offre aussi un service de soutien par le biais d'un forum, de textos et d'appels.

[www.alloprofparents.ca](http://www.alloprofparents.ca)

Ce site regorge d'articles et de chroniques d'experts pour soutenir les jeunes dans leur parcours scolaire.

[www.cdeacf.ca](http://www.cdeacf.ca)

Le Centre collégial de développement de matériel didactique (CCDMD), offre également un grand nombre d'exercices, de jeux et de tests ainsi que du matériel interactif pour améliorer son français.

Il est à noter que plusieurs enseignants du Collège mettent d'intéressantes ressources à la disposition des élèves, notamment sous la forme de capsules explicatives sur vidéo par le biais de YouTube ou d'autres sites.

[fr.khanacademy.org](http://fr.khanacademy.org)

Ce site américain est l'une des ressources les plus imposantes 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.

## DÉVELOPPER DE SAINES HABITUDES

### ASTUCE # 5 – UTILISER SON ÉCRAN DANS UN LIEU COMMUN ET CENTRAL

Facile de s'immerger dans Internet et d'y consacrer beaucoup trop de temps au détriment de l'étude. Pourquoi ne pas installer un coin d'étude dans un lieu commun et central où vous pouvez jeter un coup d'oeil de temps à autre; par exemple, la table de la cuisine, une salle de séjour. L'objectif est d'aider l'adolescent à se concentrer tout en veillant à ce qu'il accomplisse son travail et ne s'isole pendant des heures devant un écran.

### ASTUCE # 6 – LIMITER LES DISTRACTIONS

Même quand le professeur est passionnant, les jeux vidéos ou la socialisation sur les réseaux sociaux pendant les cours ou les périodes de devoirs sont tentants. De la même façon, travailler avec la télévision allumée, en comptabilisant les J'aime de sa dernière publication, en réagissant à chaque texto perturbe la concentration. On ne compte plus les études scientifiques sur les dangers du « multitâches numériques », notamment en performance scolaire. Voici quelques stratégies à mettre en place à l'aide des réglages du iPad :

- éliminer les alertes avec la fonction « Ne pas déranger »
- retirer le Wi-Fi
- fixer des heures sans notifications
- installer un logiciel de gestion des tâches pour faciliter la concentration
- prendre des pauses d'une durée déterminée et s'autoriser à prendre ses messages ou à naviguer quelques minutes après chaque heure de travail

### ASTUCE # 7 – DÉTERMINER DES MOMENTS OU DES LIEUX SANS IPAD

Une belle initiative est de sacrer des moments sans écran, notamment :

- les repas en famille
- les réunions familiales ou amicales
- les vacances, la semaine de relâche ou deux semaines durant l'été

#### Repas en famille

Les repas en famille sont une occasion unique d'échanger avec votre adolescent. Aussi, il a été démontré que manger devant un écran influence les quantités de nourriture 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.



Des lieux sans écran :

- la chambre à coucher
- la salle à manger
- la salle de bain

### ASTUCE # 8 – ÉVITER LES ONDES ET LA LUMIÈRE BLEUE

Les effets sur la santé des appareils électroniques font l'objet de controverse scientifique. Comme parents, il est recommandé 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 téléphoner sans poser directement l'appareil sur son oreille.
- Il est préférable de ne pas porter le téléphone sur soi, dans un sac, c'est mieux.
- Les jeunes ne devraient pas conserver leur cellulaire allumé dans la chambre la nuit.
- Les spécialistes conseillent de ne pas s'exposer à la lumière bleue des 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. En outre, les enfants sont particulièrement sensibles à ce type de lumière.
- La nuit, il est conseillé de brancher les ordinateurs, les tablettes et les cellulaires à l'extérieur des chambres à coucher.
- Une station de recharge commune où tout le monde branche son appareil avant d'aller dormir, que ce soit dans le salon ou dans le corridor, est une bonne solution.

<sup>1</sup> Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et chez les adolescents, Société canadienne de pédiatrie, juin 2019.