

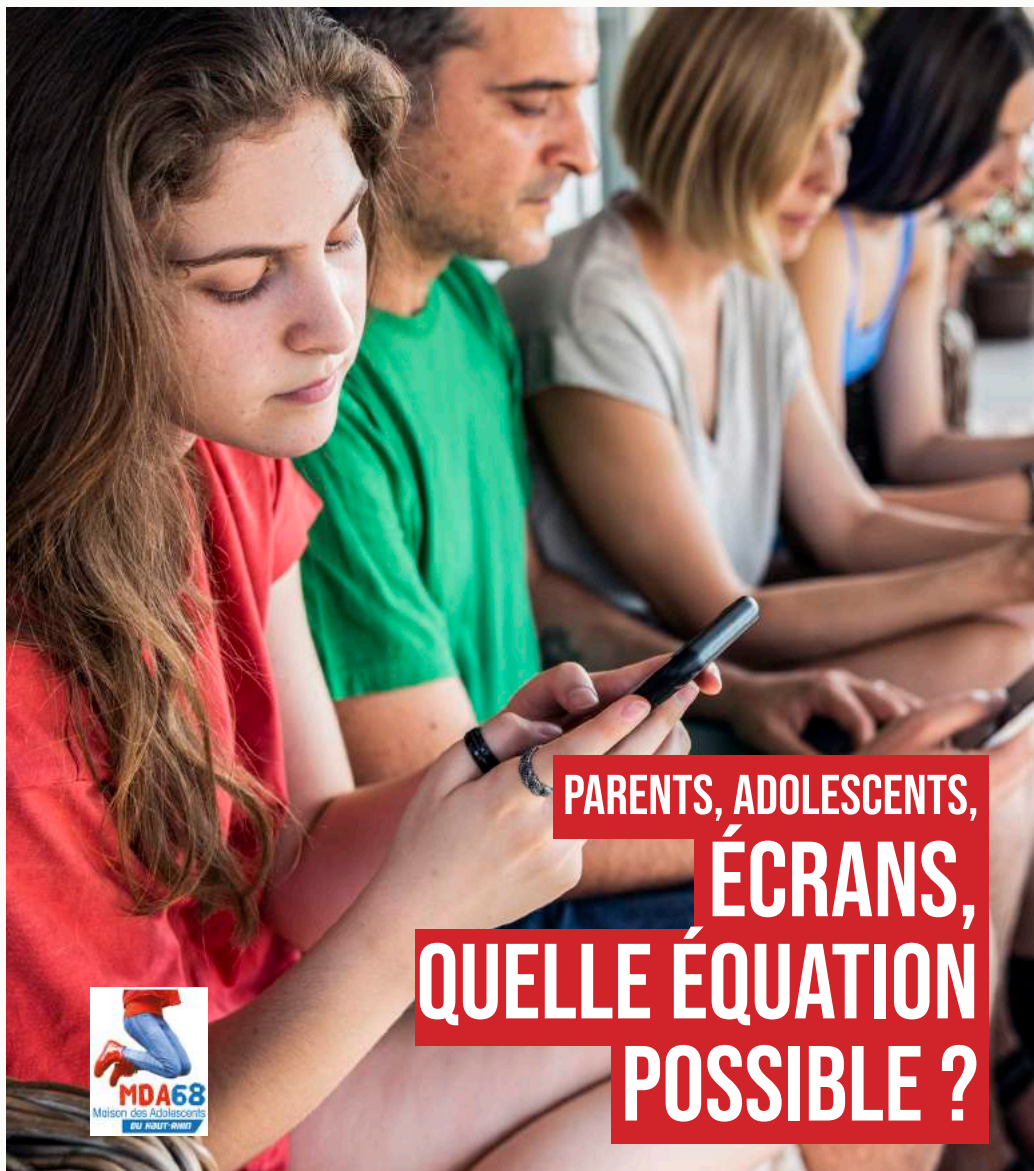
# PARENTS D'ADOS

*... un peu, beaucoup, à la folie*

N° **02**  
DECEMBRE  
2021

LE MAGAZINE DE  
LA MAISON DES ADOLESCENTS 68

EDITO | THÉMATIQUE | INTERVIEW | TÉMOIGNAGE | INFORMATIONS



**PARENTS, ADOLESCENTS,  
ÉCRANS,  
QUELLE ÉQUATION  
POSSIBLE ?**



---

### **EDITO 03**

Caroline REZE  
Assistante sociale MDA68

---

### **THÉMATIQUE 04**

#### **Ecrans : Y a-t-il un loup dans la bergerie ?**

Yannick CLAUDE  
Éducateur spécialisé MDA68

---

### **INTERVIEW 08**

Sandrine DÉCEMBRE  
Spécialiste en communication  
digitale

---

### **QUESTION DE PARENTS 12**

#### **Il passe son temps devant les écrans, que puis-je faire ?**

Laurine CHALONO  
Psychologue MDA68

---

### **TÉMOIGNAGE DE PARENTS 14**

---

### **À DÉCOUVRIR 18**

---

### **COORDINATION**

Caroline REZE  
Assistante sociale MDA68

---

### **RESPONSABLES DE LA PUBLICATION**

Alain COUCHOT  
Président MDA68  
Emmanuelle ZEMB  
Directrice MDA68



### **MAISONDESADOS. HAUT-RHIN.FR**

Retrouvez-nous  
sur notre site web

8 rue des Pins  
68200 Mulhouse  
03 89 32 01 15

# EDITO

---



HALOHALO – Agence de communication

Photographie de couverture  
par Nick Paschalis.  
Composition graphique par Sandro Matera.

Chers parents,

C'est avec grand plaisir que nous vous retrouvons pour ce deuxième numéro de Parents d'Ados...un peu, beaucoup, à la folie, consacré à la problématique des écrans.

En effet, il ne se passe pas un jour à la Maison Des Adolescents 68 sans qu'un parent n'évoque **ses inquiétudes quant au temps passé par son adolescent sur son écran préféré, et ses difficultés à faire respecter un cadre.**

Alors que faut-il mettre en place ? Que faut-il penser de cette consommation que beaucoup juge excessive ? Est-elle si excessive ? **Porte-t-elle à conséquence dans la vie réelle et sociale des adolescents ?**

Il s'agira dans ce numéro de tenter de répondre à ces questions et d'autres encore et de vous apporter quelques idées et conseils à expérimenter en famille. Nous espérons que vous trouverez dans la lecture de ce numéro de quoi nourrir votre réflexion !

---

**Caroline REZE**  
Assistante sociale à la MDA68



# ECRANS : Y A-T-IL UN LOUP DANS LA BERGERIE ?

---

Lors d'un entretien, une maman m'a dit, au sujet du smartphone de sa fille, « le jour où nous lui avons donné un téléphone, **nous avons fait entrer le loup dans la bergerie** ». Actuellement 86 % des 12 – 17 ans sont équipés d'un smartphone. Cela représente beaucoup de loups dans les bergeries !

**Les collégiens sont la première génération à avoir vu le smartphone prendre de plus en plus de place** dans nos vies, notamment par l'essor des réseaux sociaux.

Entre téléviseur, console de jeux, tablette, ordinateur, smartphone ... mon enfant, je l'équipe ou pas ? Comment je gère le temps passé ? Comment je contrôle son utilisation ? Autant de questions qui vous animeront tout au long de son adolescence.

Dès le plus jeune âge des questions se posent autour des écrans.

Lors de la rentrée au collège s'ajoute souvent la question de l'acquisition d'un smartphone. À la Maison des Adolescents du Haut-Rhin, avec les consoles de jeux, ils sont souvent présentés comme un problème. Un « écran » demandera un accompagnement dans son utilisation. Les possibilités d'excès sont nombreuses,

il est indispensable de limiter le temps passé, en fonction de l'âge et de la maturité de l'adolescent.

Pour les jeux vidéo, l'échelle PEGI existe et peut vous permettre de savoir quel type de contenu va se trouver dans le jeu. C'est à vous de décider de laisser votre enfant y jouer ou non.

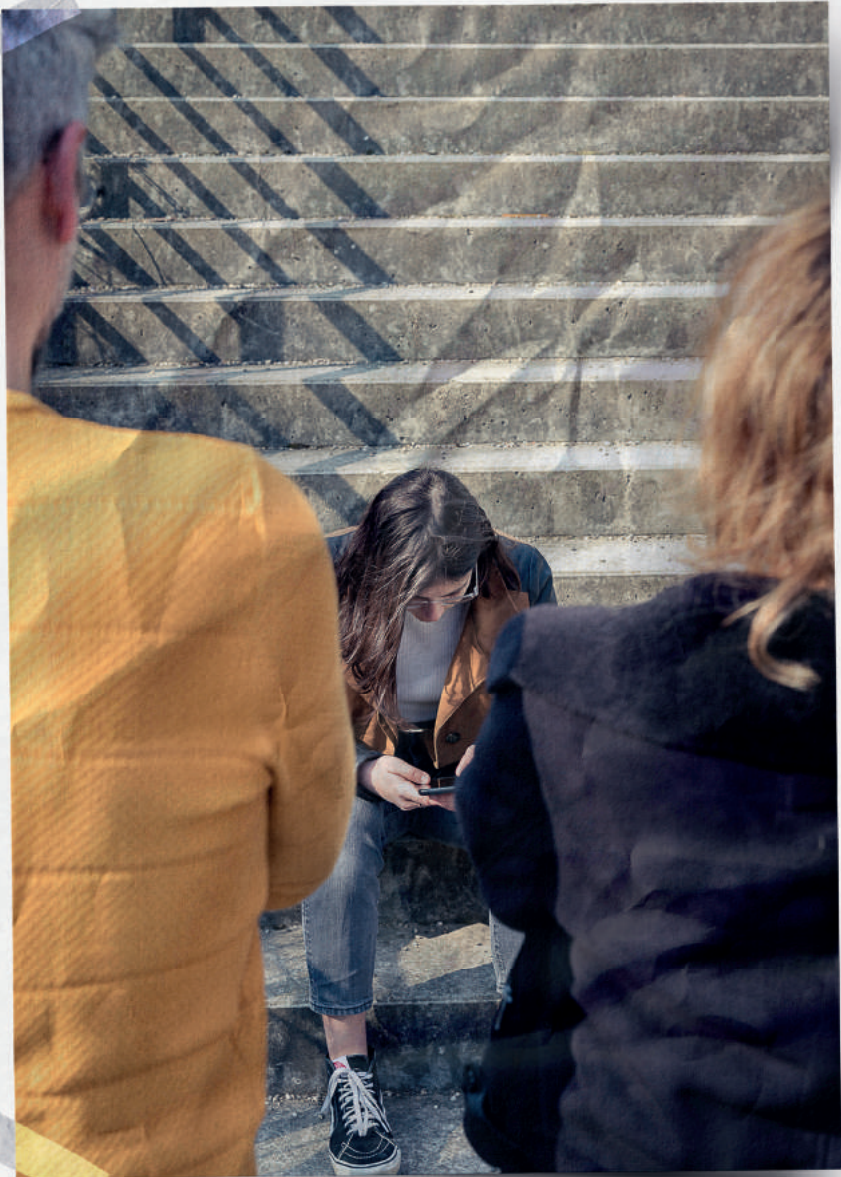
**Pour les réseaux sociaux, l'échelle c'est la loi.** Avant 13 ans, la création de compte est interdite, de 13 à 15 ans, elle est conditionnée à l'accord des parents. Après 15 ans il n'y a plus besoin de l'aval de ses parents.

**Avec les réseaux sociaux les adolescents seront presque inévitablement confrontés à des images qu'ils peuvent trouver choquantes, violentes, inappropriées.**

Ils peuvent également très rapidement devenir auteurs ou victimes de harcèlement.

*“ Pour autant, les écrans ne sont pas responsables de ces situations.*

*Alors concrètement que fait-on ? ”*



Pour commencer, **quelle relation avez-vous avec les écrans** et plus particulièrement votre smartphone ? Il n'est pas toujours simple d'être exigeant quand, à la moindre notification, nous nous sentons obligés de vérifier de quoi il s'agit. Nous sommes nombreux à avoir fait demi-tour car nous avons oublié notre smartphone. Finalement, **quel exemple sommes-nous ?**

Vous allez devoir **établir des règles** d'usage et elles devront évoluer avec l'âge de l'adolescent. Elles vous permettront d'évaluer si votre adolescent exagère. **Adaptez-les le plus possible** à votre mode de vie. Une bonne règle est une règle que l'on peut faire respecter.

Demander à un adolescent de ne pas jouer sur sa console en rentrant du collège à 16 heures alors qu'il sera seul jusqu'à 18 heures, sera probablement un échec.

C'est une bonne occasion de constater sa capacité à être autonome.

Discuter le fonctionnement, essayer de répondre favorablement à certaines de ces demandes.

Plus il arrivera à respecter ses engagements, plus il gagnera en autonomie. Ce n'est pas pour autant que sa chambre sera rangée, mais vous êtes sur la bonne voie.

Quand on parle de limiter le temps d'écran, et surtout quand la difficulté dure depuis plusieurs mois, que faire ? **Il est possible de s'intéresser à son temps libre.**

Comment est-il rempli ? Les occupations sont-elles diversifiées ? Voient-ils des amis, d'autres personnes ? Constatez-vous des changements au niveau scolaire ? Son humeur est-elle très changeante, voire agressive ?



ACTUELLEMENT

DES 12-17 ANS

ÉQUIPÉS

SMARTPHONE

IENT 86%

ANS SONT

S D'UN  
PHONE.

Si vous ne constatez pas de changement important au niveau des repas, de l'humeur, du sommeil, alors privilégiez la discussion et essayez de faire des propositions de sortie, de temps de jeux de société.

Vous le sortirez de ses habitudes et vous n'êtes pas à l'abri d'avoir une discussion que vous n'imaginiez pas.

**Vous seriez étonnés du nombre de jeunes qui aimeraient partager un jeu de société avec leurs parents alors même qu'ils nous disent qu'ils ne veulent jamais rien faire.** Alors oui, il faut parfois forcer un peu le destin.

Les jeux vidéo, les réseaux sociaux, certaines applications, les ressources sur internet, ce sont également, des espaces d'échanges, d'informations, de discussions entre amis, des moments de loisirs et d'entraide. On y pratique des langues étrangères, on y apprend des techniques, on y trouve de l'inspiration. C'est une richesse incroyable. Les dérives existent, il est difficile de s'en protéger, mais nous pouvons être vigilants.

Si vous vous inquiétez, n'hésitez pas à solliciter des professionnels, notamment la Maison des Adolescents du Haut-Rhin.

#### Quelques références :

[www.statista.com](http://www.statista.com)

<https://pegi.info/fr>

<https://www.e-enfance.org>

---

PAR **YANNICK CLAUDE**  
ÉDUCATEUR SPÉCIALISÉ MDA68



# INTERVIEW DE SANDRINE DÉCEMBRE, SPÉCIALISTE EN COMMUNICATION DIGITALE

*Son domaine d'expertise est la stratégie de communication digitale. Elle travaille aujourd'hui, sur le désordre informationnel concernant internet et les médias sociaux. Elle assure la promotion de Wikidébat qui permet de reconstruire du débat au sein de l'agora numérique.*

- **MAISON DES ADOLESCENTS** : Quels sont pour vous les principales évolutions des usages des réseaux sociaux ces dernières années ?

- **SANDRINE DÉCEMBRE** : Je pense qu'aujourd'hui ces évolutions concernent de nombreuses tranches de la population et que les plus jeunes y sont émergés de plus en plus tôt.

En effet, leurs parents, ravis et heureux, partagent l'arrivée de leur progéniture alors qu'ils n'ont pas encore construit d'intimité ; Voilà leur enfant déjà exposé au regard des autres, même à l'état embryonnaire en postant une échographie par exemple. Les parents ne pensent pas mal faire, mais c'est une grande nouveauté de ces dernières années.

A titre de comparaison, ma mère diffusait lorsque j'étais petite au sein du cercle familial des photos de moi en majorette ; ces photos ne se retrouvent pas

aujourd'hui sur les réseaux sociaux et j'en suis plutôt heureuse car ce n'est pas une activité qui me passionnait. Mon intimité a ainsi été protégée car ces photos n'ont pas été exposées publiquement. Aujourd'hui lorsqu'on est heureux de quelque chose sans penser à mal, on a envie d'en parler et on diffuse !





- **MDA** : Quels seraient vos conseils à des parents qui s'interrogent quant aux réseaux sociaux ?

- **SD** : Ce n'est pas internet qui est dangereux, ce sont les usages que nous en faisons. Quoiqu'il en soit, les enfants créeront un compte.

**L'idée n'est pas d'interdire**, mais d'échanger sur l'exposition de leur image qui peut perdurer dans le temps, ce que ne comprend pas toujours l'adolescent.

Il existe cependant aujourd'hui des systèmes de diffusion d'informations et

de photos éphémères que les jeunes se sont très bien appropriés. Par contre, des captures d'écrans sont toujours possibles. Je ne suis par ailleurs pas sûre d'être la meilleure conseillère auprès des parents.

**Aujourd'hui, nous sommes dans un grand tournant.** On ne sait pas particulièrement où l'on va et on essaye de faire au mieux en fonction de ce que l'on est.

- **MDA** : Comment avez-vous fait avec vos enfants ?

- **SD** : Mon fils m'accompagnait parfois en amphi. Il avait une mère également très connectée, alors ça l'a calmé radicalement. Je lui ai surtout parlé de son image en ligne, image que je protégeais, on le voyait vaguement de dos sur les photos.

**Je ne demande pas à mon fils quels sont ses comptes, je lui fais confiance.**

Je ne souhaite pas qu'il soit ami avec moi et de toute façon, le surveiller sur internet cela ne sert pas à grand-chose.

C'est aussi leur espace de liberté. Quand on était plus jeune, on ne nous suivait pas en permanence sur des médias sociaux ; de la même manière, notre mère ne nous suivait pas à vélo, en bus, ne nous géolocalisait pas.

**On avait notre espace de liberté.** Et cet espace de liberté c'est aussi le leur, préservons-le sachant que les règles aujourd'hui sont différentes.



L'exemple que je donne régulièrement est celui d'un jeune garçon qui avait vomis sur les chaussures de sa copine au bal. On en parlait seulement dans le village, aujourd'hui on pourrait en parler à l'échelle de la planète.

Je reviens toujours au fait qu'internet n'est pas dangereux, ce sont les usages que l'on en fait qui le sont. L'homme reste au cœur du système, c'est pour cela que je suis engagée dans Wikidébat. Je suis en effet convaincue qu'il faut recréer du débat dans l'agora numérique.

---

PAR **SANDRINE DÉCEMBRE**  
JOURNALISTE DE FORMATION  
EXPÉRIENCE À RADIO FRANCE  
COMMUNICATION ET RÉALISATION D'UN LIVRE SUR  
JOHNNY HALLIDAY



Elle a enseigné au sein de l'université de Franche Comté spécialisée dans la communication digitale et à l'ESTA

“L'IDÉE N  
MAIS D'É  
SUR L'EX  
LEUR IM  
PERDURE  
LE TEMPS

N'EST PAS D'INTERDIRE,  
ÉCHANGER  
POSITION DE  
IMAGE QUI PEUT  
ER DANS  
S”



## IL PASSE SON TEMPS DEVANT LES ÉCRANS, QUE PUIS-JE FAIRE ?

---

Un comportement sert toujours à quelque chose. Il sera donc nécessaire de comprendre pourquoi le temps est ainsi passé derrière un écran. Plusieurs explications sont possibles et parmi elles, on peut retrouver :

Le renforcement positif, c'est-à-dire que le comportement apporte quelque chose d'agréable. Cela peut être un entourage social sécurisant via les réseaux sociaux ou le développement de l'estime de soi via les jeux vidéo. **Communiquez avec l'adolescent** afin de comprendre ce que lui procure les écrans : fierté ? Sociabilité ? Information ? A l'inverse, par renforcement négatif, le comportement est un moyen d'éviter quelque chose de désagréable – éviter l'ennui, les tâches ménagères, les conflits, les contacts sociaux...

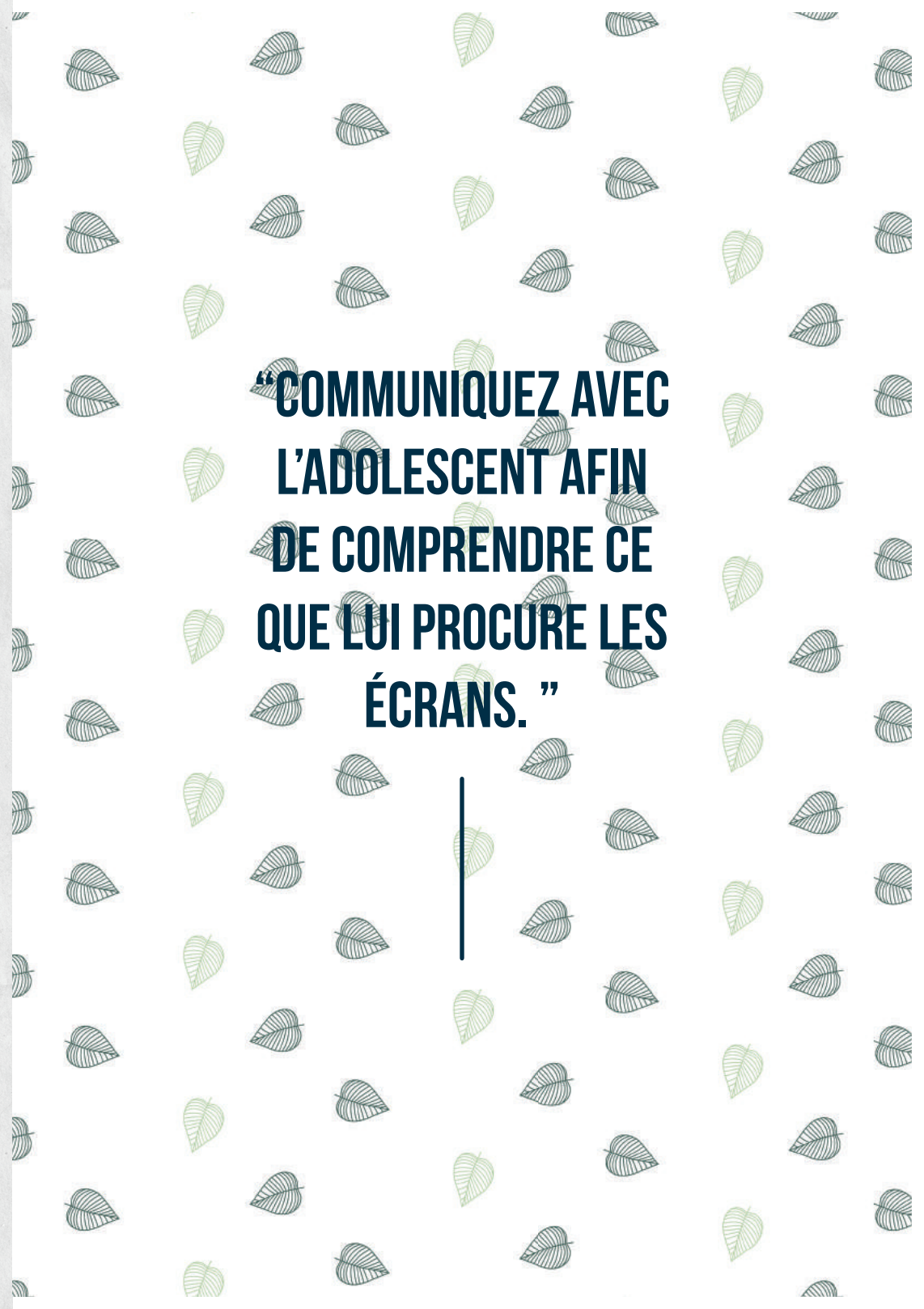
En identifiant ainsi le « pourquoi » du comportement, vous pourrez plus facilement trouver des solutions en collaboration avec l'adolescent. Votre relation avec votre enfant pourra se retrouver renforcée car au travers votre

intérêt il se sentira compris. Vous pouvez exprimer de façon bienveillante vos inquiétudes, **proposer d'autres activités répondant au même besoin**, passer un contrat de temps - où toutes les parties sont d'accord - rédiger et co-signer. **Veillez à féliciter, remercier, ou gratifier l'adolescent** lorsqu'il fait une autre activité.



---

PAR **CHALONO LAURINE**  
PSYCHOLOGUE



**“COMMUNIQUEZ AVEC  
L'ADOLESCENT AFIN  
DE COMPRENDRE CE  
QUE LUI PROCURE LES  
ÉCRANS.”**

---

## TÉMOIGNAGE DE PARENTS

---

« Je suis Florence\*, 46 ans, maman de deux ados, une fille de 17 ans et un garçon de 14 ans. »

*\*Le prénom a été changé*



L'histoire des écrans dans notre famille a commencé plus tard pour ma fille et plus tôt pour mon fils. Un téléphone à partir de la 6ème, parce que «tous les copains en ont un» puis un ordinateur chacun, également dès la 6ème, pour les devoirs.

Une grande différence de gestion des écrans selon les enfants s'est imposée. La raison du genre est peut-être liée, mais surtout la personnalité. **L'une est plus extravertie et sociable, l'autre est plus réservé et casanier.**

Pour ma fille, les limites à poser ont commencé en 4ème ; avant cela, peu d'utilisation du téléphone, peu de réseaux sociaux, peu de boulimie de séries.

Pour mon fils, la gestion des écrans a démarré plus tôt !

Déjà en primaire, des jeux ont été installés sur mon téléphone puis sur l'ordinateur familial, tout ça était encore gérable... Puis, l'autonomie sur les écrans : son téléphone et son ordinateur **ont été surinvestis dès la 6ème et c'est là que ça se complique !**

Je ne sais pas si c'est sa personnalité ou mon inquiétude qui m'a poussée à installer un contrôle à distance sur le téléphone : limitation du temps, demande d'autorisation d'installation de jeux, coupure automatique à heure fixe en soirée avec toutefois un peu d'échange sur ces règles imposées.

Mais difficile de se rejoindre sur la pertinence du temps de jeu ! **Avec les écrans, est apparu l'enfant «bulldozer» qui demande sans cesse plus de temps et plus de liberté !**

Petit à petit, nos échanges se réduisaient à ce sujet qui prend beaucoup de place dans la relation parents - ados !

Combien de temps faut-il le laisser jouer ? Dois-je rester ferme concernant la classification par âge des jeux vidéo ? Comment faire pour qu'il s'intéresse aussi à autre chose ?

Selon ses dires, à 14 ans, **« une maman normale est une maman qui n'exige pas un téléphone posé à 20h30, ni un arrêt des jeux à partir du dîner ».**

Cette question des écrans m'a toutefois permis d'imposer une balade avec mon fils une fois par semaine, qui même si elle commence avec de la frustration se termine quand même par un moment sympathique!

**D'autres actions sont imposées :**

Les repas en famille, une activité physique au minimum une fois par semaine. Je n'ai pas de conseils à donner, je souhaiterais moi-même être davantage conseillée sur mes positions...

La petite histoire des écrans dans notre famille apporte aussi de belles réussites : le développement de compétences numériques en autodidacte, des rencontres internationales avec des joueurs qui obligent à converser en anglais !







Les écrans font partie intégrante du Monde d'aujourd'hui ; nous parents avons dû les apprivoiser, mais les enfants ont besoin de développer ces compétences pour être pleinement intégrés à ce monde numérique.

Tout est, à mon sens, une question de dosage et de choix et la plus grande difficulté pour un parent est d'évaluer et d'imposer ce dosage ! Je rêve d'une autonomie de dosage numérique pour apaiser les relations et inciter à des rencontres réelles plutôt que virtuelles.

**Être une maman d'ados est déjà une aventure sensible mais j'ai l'impression que les écrans décuplent cette**

**sensibilité !** Ou peut-être que je me fais vieille et je ne suis pas adaptée au monde numérique exigé de nos jours !

---

TÉMOIGNAGE  
D'UNE MAMAN D'ADOS

**“JE NE SAIS PAS SI C’EST  
SA PERSONNALITÉ OU MON  
INQUIÉTUDE QUI M’A POUSSÉE  
À INSTALLER UN CONTRÔLE À  
DISTANCE SUR LE TÉLÉPHONE.”**



FILM

*Un film à voir en famille « Her » de Spike JONZE avec Joachim PHOENIX, Amy ADAMS et Scarlett JOHANSSON.*

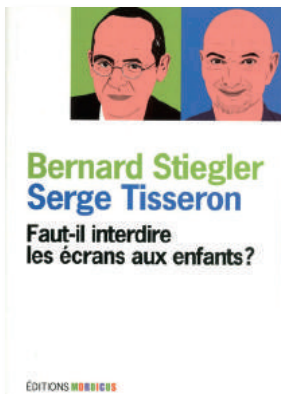
**Oscar du meilleur scénario original 2004.**



YOUTUBE

*Diététique des écrans*  
De Serge Tisseron –

[www.youtube.com/watch?v=34NQV8gdeVY](http://www.youtube.com/watch?v=34NQV8gdeVY)  
et/ou une conférence plus longue :  
[www.youtube.com/watch?v=OfB89IODs9Q](http://www.youtube.com/watch?v=OfB89IODs9Q)



LECTURE

*Un philosophe, Bernard Stiegler et un psychiatre spécialiste des effets des images sur les enfants et adolescents, Serge Tisseron, échangent leur point de vue sur la question. Une lecture enrichissante qui pousse à la réflexion.*

Chez Édition Mordicus  
**16€**



SUR LA TOILE

*Le site national incontournable pour toute question sur les bons usages d'internet et les risques éventuels avec son numéro unique le 3018.*

[e-enfance.org](http://e-enfance.org)



*Le site dédié aux parents pour tout comprendre (ou presque) sur les jeux vidéo.*

[jeuxvideoinfoparents.fr](http://jeuxvideoinfoparents.fr)



*"Informons les parents pour mieux protéger les enfants".*

[open-asso.org](http://open-asso.org)



## SORTIE

---

*Pourquoi ne pas essayer également de passer un après-midi pluvieux et hivernal dans un bar à jeux ?*

*Il en existe notamment deux dans le Haut-Rhin : Teamfactory à Mulhouse et Cafescape à Sierentz. De nombreux jeux de société sont mis à la disposition des personnes, le personnel est là pour vous les présenter, vous accompagner et vous servir des boissons et autres douceurs.*

<https://teamfactoryescape.com>  
et/ou  
[www.cafescape.fr/jeux](http://www.cafescape.fr/jeux)



## JEU DE SOCIÉTÉ

---

*L'idée proposée par Maryse, éducatrice spécialisée MDA68*

*PERUDO est un jeu d'enchères et de bluff, simple et idéal pour partager un moment amusant en famille. Petits et grands aimeront l'esprit facétieux de ce parfait jeu d'ambiance !*

A partir de 8 ans, de 2 à 6 joueurs.  
Durée d'une partie : environ 10 minutes

Tarif Fnac  
**23,99€**

---

## PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS

Evanto Elements  
Olivier Benoin  
Nick Paschalis  
Unsplash

---

## DIRECTION ARTISTIQUE ET CREATIVE

Sandro Matera

---

## CRÉATION GRAPHIQUE

Halohalo - Agence  
de communication  
28c rue François  
Spoerry  
68100 Mulhouse  
03 89 44 43 32  
[www.halohalo.fr](http://www.halohalo.fr)

---

## IMPRESSION

MANUPA  
Parc des Collines  
40 rue Jacques  
Mugnier  
B.P. 2493  
68057 Mulhouse  
Cedex

# LISEZ NOTRE NOUVEAU NUMÉRO

---

## INFORMATIONS

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi à Mulhouse et présente les mercredis à Altkirch et Colmar.

Elle accueille sur rendez-vous les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents.

## PRENDRE RENDEZ-VOUS

→ 03 89 32 01 15

## RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

[www.maisondesados.haut-rhin.fr](http://www.maisondesados.haut-rhin.fr)

Facebook: @maisondesados68

Instagram: @maisondesados68

Avec le soutien de la CAF68, la Collectivité Européenne d'Alsace, le Centre Hospitalier de Rouffach, l'Education Nationale et l'ARS.

