

POUR

LES ADOLESCENTS
ENTRE 11 ET 17 ANS
ET LEUR FAMILLE



LIEU DE CONSULTATION

EPSM du Loiret
dans le pavillon FALRET
au 1 Route de Chateau
45402 Fleury-les-Aubrais Cedex

Prise de RDV et informations :

- 02 38 60 58 30
Du lundi au vendredi, de 9h à 17h
- etap-ecrans@epsm-loiret.fr
- www.epsm-loiret.fr

Service communication EPSM du Loiret G.Daumézou - Octobre 2024 / Illustrations : ©Freepik

ET LES PROFESSIONNELLS

Addiction Ados Écrans se déplace ou propose une rencontre pour toutes les institutions qui en font la demande, en vue :

- De former les professionnels de santé ou de l'éducation à intégrer ce facteur environnemental dans la prise en charge du jeune.
- D'expliquer les modalités de prise en charge recommandées pour traiter une addiction comportementale aux écrans.
- Savoir aborder ce sujet avec le jeune, sa famille.
- Savoir quelles questions poser, à quel moment, comment.
- Savoir quelles recommandations donner pour quel âge et pouvoir s'assurer que ces recommandations seront bien suivies.



Consultation Addiction Adolescents Écrans



Comprendre

Intervenir

Soutenir



COMMENT REPÈRE-T-ON UN USAGE PROBLÉMATIQUE DES ÉCRANS CHEZ L'ADOLESCENT ?

L'usage problématique des écrans s'observe lorsque l'adolescent :

- Refuse d'éteindre totalement ou de déposer son portable dans une autre pièce au moment de se coucher
- Préfère prendre ses repas seul dans sa chambre pour discuter avec ses copains sur les réseaux sociaux, jouer à un jeu en ligne, regarder sa série préférée, etc
- Ne parvient pas à éteindre son portable pour réaliser une tâche qui demande de la concentration comme le travail scolaire
- Ne quitte pas ou rarement sa chambre hormis pour se rendre dans son établissement scolaire
- Refuse de partager des activités de loisirs avec sa famille
- Refuse de s'impliquer dans les tâches ménagères quotidiennes de la maison
- Refuse d'échanger avec ses parents sur ses activités sur le net
- S'énerve facilement, se met en colère dès que ses parents essaient d'aborder la question du temps qu'il passe sur les écrans et du contenu qu'il regarde



RAPPEL DES RÈGLES D'USAGE ACTUELLES POUR LES MINEURS

- Les mineurs n'ont pas le droit de se créer un compte sur un réseau social avant 13 ans c'est-à-dire de s'inscrire, de s'abonner à YouTube, Snapchat, Tik Tok, Yubo, Discord, Twitch, Twitter, Facebook. (Respect de la législation américaine « Children's Online Privacy Protection Act » qui interdit la collecte des données personnelles avant cet âge).
- Les mineurs peuvent regarder des vidéos YouTube et TikTok avant 13 ans mais il faut avoir 13 ans pour se créer un compte et avoir le droit de publier une vidéo, même si on a l'accord de ses parents.
- Les parents doivent veiller à l'interdiction faite aux mineurs d'accéder à des sites pornographiques (loi du 30 juillet 2020).
- Les parents sont responsables de ce que leur enfant mineur regarde. À ce titre ils doivent veiller à ce que celui-ci respecte la signalétique suivante.



Lorsque le mineur ne respecte pas ces règles, il est en danger psychique et parfois physique.

La consultation d'un professionnel de santé expert peut être une solution à envisager.

OBJECTIFS DE CETTE CONSULTATION

- Expliquer aux parents et à leur enfant mineur les droits et devoirs de chacun quant aux usages des écrans au sein de la famille.
- Aider les parents à réguler l'usage des écrans au sein de leur famille tout en s'adaptant au mode de vie de chaque famille.
- Faire en sorte que chaque membre de la famille devienne acteur d'un changement de vie numérique.

Le consultant propose un premier rdv pour TOUTE la famille (parents et fratrie). Lors de ce premier rdv un état des lieux des usages de chacun est fait.

Des conseils adaptés à chaque famille et acceptés de tous sont donnés à l'issue de ce premier rdv.

15 jours à 3 semaines plus tard, un second rdv est donné à toute la famille afin d'évaluer si les recommandations ont été ou non suivies.

Discuter de ce qui a été fait à la place des activités sur écrans.

15 jours à 3 semaines plus tard, un troisième rdv est donné afin d'aider la famille à maintenir la feuille de route « gestion raisonnée des écrans ».

Chaque rdv dure entre 60 et 90 minutes.

La présence de tous les membres de la famille est souhaitée pour plus d'efficacité thérapeutique.