



Vinz et Lou

se Prennent Pour des influenceur(s)

Fiche famille

Et toi, tu fais quoi quand ça ne va pas ?

L'épisode « **Et toi, tu fais quoi quand ça va pas ?** » interroge la place du numérique dans la gestion émotionnelle. Il invite à réfléchir pour savoir dans quelle mesure le numérique peut contribuer au bien-être mais aussi qu'il est important de garder le contrôle de ses usages pour éviter les dérives.

Découvrez nos activités et conseils pour faire le point en famille !

On découvre !

Pour commencer, visionnez l'épisode en famille.



Vinz interroge ses camarades afin de comprendre comment ils utilisent le numérique pour gérer leurs émotions négatives, et propose quelques conseils pour adopter un usage éclairé et plus équilibré du numérique.

On discute !

Échangez en famille sur ce que vous avez découvert dans la vidéo et échangez sur vos pratiques à la maison. Voici quelques pistes de questions (et de réponses !) :

Comment savoir si le numérique nous fait plus de mal que de bien ?

Quand c'est le numérique qui nous contrôle, on peut se sentir dépassé par nos usages, par exemple, quand on n'arrive plus à s'arrêter de scroller, ou encore, y penser tout le temps, même quand on est plus sur notre outil numérique. **On ne décide plus par nous-mêmes** de ce qui est bon pour nous et cela peut devenir risqué. Cependant, il existe des **solutions** pour éviter de perdre le contrôle et faire en sorte que le numérique reste un **outil bénéfique**. On peut notamment, si l'on se sent dépassé, **se tourner vers un adulte de confiance** : parents, enseignants, infirmière ou psychologue scolaire, etc.

Demandez à vos enfants s'ils se reconnaissent dans un des personnages de l'épisode pour amener la discussion.

Est-ce une bonne chose de n'utiliser que le numérique pour communiquer avec les autres ?

Certes, le numérique **accélère et facilite la communication en ligne**, mais cela **ne remplace pas les liens réels**. Les usages en interaction nécessitent de la **vigilance et il faut rester maître de ses décisions** : choisir comment et avec qui communiquer en toute sécurité.

Questionnez vos enfants sur leurs pratiques en ligne. Partagez également avec vos enfants vos propres pratiques en ligne. Demandez-leur si le numérique les aide à se sentir moins seuls, ou si au contraire cela amplifie leur sentiment de solitude.

Quelles sont les trois règles liées au numérique qui peuvent nous aider à mieux gérer nos émotions ?

1) Utiliser le numérique pour s'amuser, se détendre, partager.
2) Contrôler ses usages et décider sans se laisser influencer.
3) Parler à un adulte si l'on sent que ça nous fait plus de mal que de bien.

Il existe de **bons usages du numérique** : il peut nous apporter du plaisir, de la détente, de l'évasion, des connaissances via un apprentissage ludique, et même du réconfort... à condition qu'il y ait encore **de la place pour d'autres activités**, que l'on soit capable de **dire stop sans subir** et de **demande de l'aide à un adulte** si l'on se sent dépassé (infirmière ou psychologue scolaire, parents, adultes de confiance).

Demandez à vos enfants de parler de leurs bons usages du numérique. Choisissez une activité numérique à faire ensemble. Demandez-leur ce qui pourrait les aider à se sentir plus en contrôle dans le cas où ils ont du mal à dire stop (limiteurs de temps d'écran et/ou d'applications, désactivation des notifications, consultation régulière des statistiques de temps d'écran, autres activités en dehors du numérique...).

Demandez-leur comment ils vivent le pistage via la géolocalisation (s'ils se sentent protégés ou surveillés).

On retient !

- **Avec le numérique, je m'amuse, je m'évade, je me détends, je partage, j'échange... en groupe ou en solo.**
- Mais **je garde le contrôle** et je ne l'utilise que si j'ai décidé.
- **Si je sens que le numérique ne me fait pas de bien, j'en parle à un adulte.**



On s'amuse !

Atelier débat

Matériel

Papier et stylos

Tableau blanc ou grand papier pour prendre des notes



En amont, préparez des petits papiers sur lesquels vous inscrirez une pratique du numérique. Pliez-les.

En famille, mélangez, piochez un papier puis discutez ensemble pour savoir s'il s'agit d'un bon ou d'un mauvais usage du numérique pour gérer ses émotions négatives.

Attention, parfois l'activité peut être classée dans les deux catégories !

Indiquer aussi si cette activité peut être réalisée en dehors du numérique. Si oui, quels sont les avantages et les inconvénients de chacune quand ça ne va pas ?

Exemples d'activités pour enfants et adultes à inscrire sur les papiers :

- jeux vidéos
- discussion en ligne
- recherche documentaire sur un moteur de recherche
- recherche documentaire sur une IA
- discussion intime avec une IA
- achats en ligne
- programmation (Scratch, codage...)
- montage vidéo ou podcast
- consultation de son compte en banque
- appli pour apprendre une langue étrangère
- écoute musique
- démarches administratives (payer ses factures, réserver une place de cinéma, de théâtre, de train, un voyage...)
- films et séries
- vidéos de chats / chiens
- chercher du travail
- jeux éducatifs
- informations (actualités politiques, sociales, culturelles, etc.)
- jeux (loisirs, divertissements)
- lecture
- réseaux sociaux
- visite d'expositions virtuelles
- formation professionnelle
- activités artistiques (dessin ou autres)...

Pour aller plus loin :

Retrouvez d'autres épisodes Vinz et Lou qui abordent des thématiques liées au bien-être en ligne :

- **Comment je prends soin de moi et des autres en ligne ?**

Un épisode et sa fiche famille pour comprendre que, sur Internet, être vigilant, c'est un moyen de prendre soin de soi et des autres.

<https://www.youtube.com/watch?v=DFq0O3-pgBc>

- **Pourquoi on est accro au téléphone ?**

Un épisode et sa fiche famille pour comprendre les mécanismes de l'économie de l'attention, ses impacts sur la santé et promouvoir un usage responsable des réseaux sociaux et des écrans.

<https://www.youtube.com/watch?v=UGppCnSaczk>

- **Pourquoi le porno c'est pas pour nous ?**

Un épisode et sa fiche famille pour découvrir l'impact que la pornographie peut avoir sur les enfants et comment s'en protéger.

<https://www.youtube.com/watch?v=EQoc-OrpOEw>

- **Pourquoi on se fait harceler ?**

Un épisode et sa fiche famille pour comprendre que l'on n'est pas responsable du harcèlement que l'on subit et savoir comment y faire face.

<https://www.youtube.com/watch?v=wYJkhNvFkx0>

- **Et toi, t'es d'accord ?**

Un épisode et sa fiche famille pour comprendre ce que veut dire le consentement en ligne et promouvoir une utilisation responsable des réseaux sociaux.

<https://www.youtube.com/watch?v=x1bDajTGsI8>

- **Comment reconnaître une publicité cachée ?**

Un épisode et sa fiche famille pour différencier un contenu informatif d'un contenu publicitaire et exercer son esprit critique pour reconnaître de la publicité cachée.

<https://www.youtube.com/watch?v=1BT3KlaB03c>

