

Info-Parents

REGARD SUR LA PARENTALITÉ EN 2023

No 44- avril 2023



Ce courrier s'adresse aux parents et se veut, sur un ton humoristique, une référence sur la parentalité d'aujourd'hui. Être parent amène son lot de défis, parfois il faut en parler, d'autre fois, vaut mieux en rire. L'Info-Parents est publié mensuellement. Surveillez nos parutions.

Thématique du mois d'avril LE NUMÉRIQUE


Internet et les écrans font partie de nos vies et cela apporte certainement du positif.

Avoir une utilisation saine est préférable mais c'est un défi! C'est facile de passer des heures à naviguer et perdre la notion du temps. Ça vous est déjà arrivé? C'est très possible puisque tout est fait pour capter notre attention.



Qu'est-ce qu'on peut faire comme parent pour **aider nos enfants** à avoir une **meilleure utilisation des écrans et de la pratique numérique**? Pourquoi, lorsqu'on visionne certains vidéos sur **TikTok**, on a l'impression de toujours voir le même type de vidéos ensuite? Pourquoi **Facebook** nous propose des publicités qui captent notre intérêt? Nous vous proposons quelques pistes, afin de vous éclairer sur le sujet.

Un algorithme ?



C'est un système de recommandation qui rend chaque plateforme unique. Les algorithmes jouent un rôle clé pour nous attirer sur les réseaux sociaux, captiver notre attention et pour voir plus de publicités. Ce sont des séries d'instructions qui permettent d'accomplir des tâches et d'analyser des données sur nos préférences, intérêts, etc.



Pour l'algorithme de Facebook, dès qu'un utilisateur consulte son fil d'actualité, l'algorithme décide quelles publications s'y affichent et dans quel ordre. En vérité, l'algorithme de Facebook évalue chaque publication et les organise ensuite en fonction des intérêts de chaque utilisateur.



L'algorithme TikTok est un système de recommandation qui décide quelles vidéos sont affichées sur votre fil ultra-personnalisé. Aucun autre utilisateur ne verra les mêmes vidéos que vous sur sa page. Les vidéos que vous voyez peuvent également changer au fil du temps selon vos préférences et votre état d'esprit du moment. Ça explique également que par exemple, si vous écoutez des vidéos plus déprimants vous aurez la plupart du temps de ce type de vidéos dans votre flux.

Utilisation saine des écrans

Trouver un équilibre ?

- Un temps limité
- Un contenu de qualité
- Des moments appropriés
- Oser éteindre ses appareils

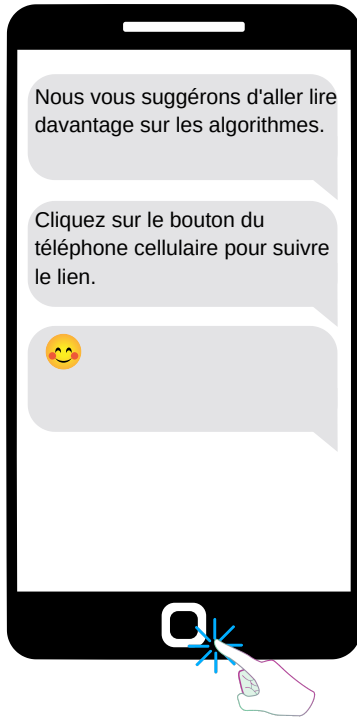
Parents = modèles

- Donner l'exemple
- Avoir une attitude ouverte et positive
- Parler avec son jeune
- Établir des règles

Trucs et conseils pour une utilisation plus saine

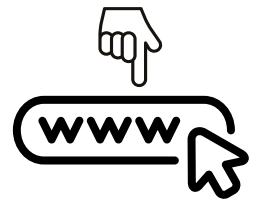
- Évaluer ses habitudes et se fixer des objectifs
- Se poser 2 questions avant de consulter son écran : Est-ce vraiment important ? Est-ce que ça peut attendre ?
- Éliminer les notifications visuelles et sonores
- Configurer ses écrans en tons de gris
- Se fixer des moments sans écran. Ex. : pendant les repas ou 1 heure avant d'aller au lit

Parents et jeunes informés

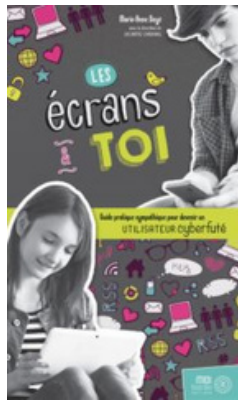


En se tenant informé comme parent, permet de se rassurer de nos propres craintes, d'informer nos enfants, de nous aider à établir des limites plus claires et que tous les membres de la famille aient une utilisation plus saine et sécuritaire des écrans et du numérique en général.

Pour en savoir davantage sur le sujet cliquez sur l'icône



Suggestion de livres



Le courrier Info-Parents est rédigé par les intervenantes du Centre d'intervention familiale Le Transit.

Le CIF Le Transit est un organisme communautaire famille qui existe depuis plus de 25 ans sur le territoire de Jonquière et des municipalités environnantes; nous venons en aide aux familles qui ont des enfants entre 6 et 23 ans.

Pour nous rejoindre:

