La conférence ***''Cyberdépendance et compétences parentales''***, organisée conjointement par les associations **Oum el Nour** (qui œuvre pour la prévention et le traitement de la toxicodépendance) et **LARAA** (*Lebanese Association for Rehabilitation and Awareness from Addiction to technology*), en partenariat avec l'Association Internationale **Rotary Club Beirut Cedars**, s'est tenue au Collège Saint-Grégoire le mardi 16 avril 2019.

Une initiative remarquable des comités des parents NDJ et CSG sur un sujet qui touche toutes les familles et s'invite dans tous les foyers.

Les intervenants ont tour à tour exposé, de façon très pragmatique et à partir d'études et de statistiques, le vécu des jeunes, leurs difficultés relationnelles et leurs réactions… menant bien souvent à des addictions.

Mme Rania Akl, *psychologue et psychothérapeute, responsable du programme des parents à Oum el Nour*, a abordé le sujet en adoptant le point de vue des jeunes, puis celui de chacun des deux parents. À partir d'exemples pratiques, elle a souligné l'importance de la présence et de l'écoute parentale.

Docteur Nazir Hawi, *professeur associé à l'Université Notre-Dame de Louaizé et fondateur de l'association LARAA de lutte contre la cyberdépendance*, a quant à lui pris comme point de départ une étude réalisée auprès de 22 000 jeunes au Liban, pour montrer à quel point la cyberdépendance s'est immiscée dans notre quotidien, enlisant de plus en plus de jeunes en proie aux manipulations de l'industrie des jeux électroniques.

Quels outils entre les mains des parents ?

Les conférenciers ont donné quelques clés ou pistes en matière d'éducation mettant en lumière l'importance cruciale du rôle du parent.

Comment limiter l'utilisation des écrans ?

- *En imposant des règles limitant l'exposition aux écrans.*
- *En veillant à ne pas utiliser d'écrans dans les chambres à coucher ou au cours d'un repas.*
- *En limitant le temps d'utilisation en fonction de l'âge des enfants :*
    - *Pour les moins de 2 ans : pas d'utilisation d'écrans.*
    - *Entre 3 et 7 ans : entre une demi-heure et une heure par jour.*
    - *Entre 7 et 16 ans : une heure et demie maximum par jour.*
    - *Plus de 16 ans : deux heures maximum par jour.*
- *En choisissant un contenu intéressant ou à portée scientifique, adapté à chaque âge.*
- *En encourageant les jeunes à trouver des alternatives dans le sport, la lecture, la découverte de la nature, les réunions familiales…*

Comment protéger vos enfants de la cyberdépendance ?

- *En vous montrant affectueux et compréhensifs à leur égard.*
- *En leur donnant les moyens de s'affirmer et en veillant à ce qu'ils prennent des décisions réfléchies.*
- *En leur confiant des tâches à effectuer et ce, en vue d'éveiller leur sens des responsabilités et leur sentiment d'indépendance.*

© Collège Notre-Dame de Jamhour - 1994-2024 | Tous droits réservés | webmaster@ndj.edu.lb

- *En étant présents auprès de vos enfants et en consacrant au moins 15 minutes par jour (par enfant) pour les écouter et les conseiller.*
- *En œuvrant à préserver une ambiance familiale propice à l'écoute et à l'expression des sentiments et des frustrations de chacun.*
- *En encourageant les jeunes à pratiquer des loisirs sains et bénéfiques.*
- *En acceptant le fait que les problèmes rencontrés sont inhérents à l'évolution naturelle des jeunes.*

Circulaire

Chers Parents,

Dans le cadre de leurs activités culturelles, les **Comités des Parents** du Collège Notre-Dame de Jamhour et du Collège Saint-Grégoire, en collaboration avec les associations **Oum el Nour** (qui œuvre pour la prévention et le traitement de la toxicodépendance) et **LARAA** (*Lebanese Association for Rehabilitation and Awareness from Addiction to technology*), en partenariat avec l'Association Internationale **Rotary Club Beirut Cedars**, vous invitent à la conférence ***Cyberdépendance et compétences parentales,*** **mardi 16 avril 2019 à 19h,** à l'auditorium Riad el Solh du Collège Saint-Grégoire, Achrafieh.

Elle sera animée par deux formateurs professionnels :

Mme Rania Akl, *psychologue et psychothérapeute, responsable du programme des parents à Oum el Nour.*

Docteur Nazir Hawi, *professeur associé à l'Université Notre-Dame de Louaizé et fondateur de l'association LARAA de lutte contre la cyberdépendance.*

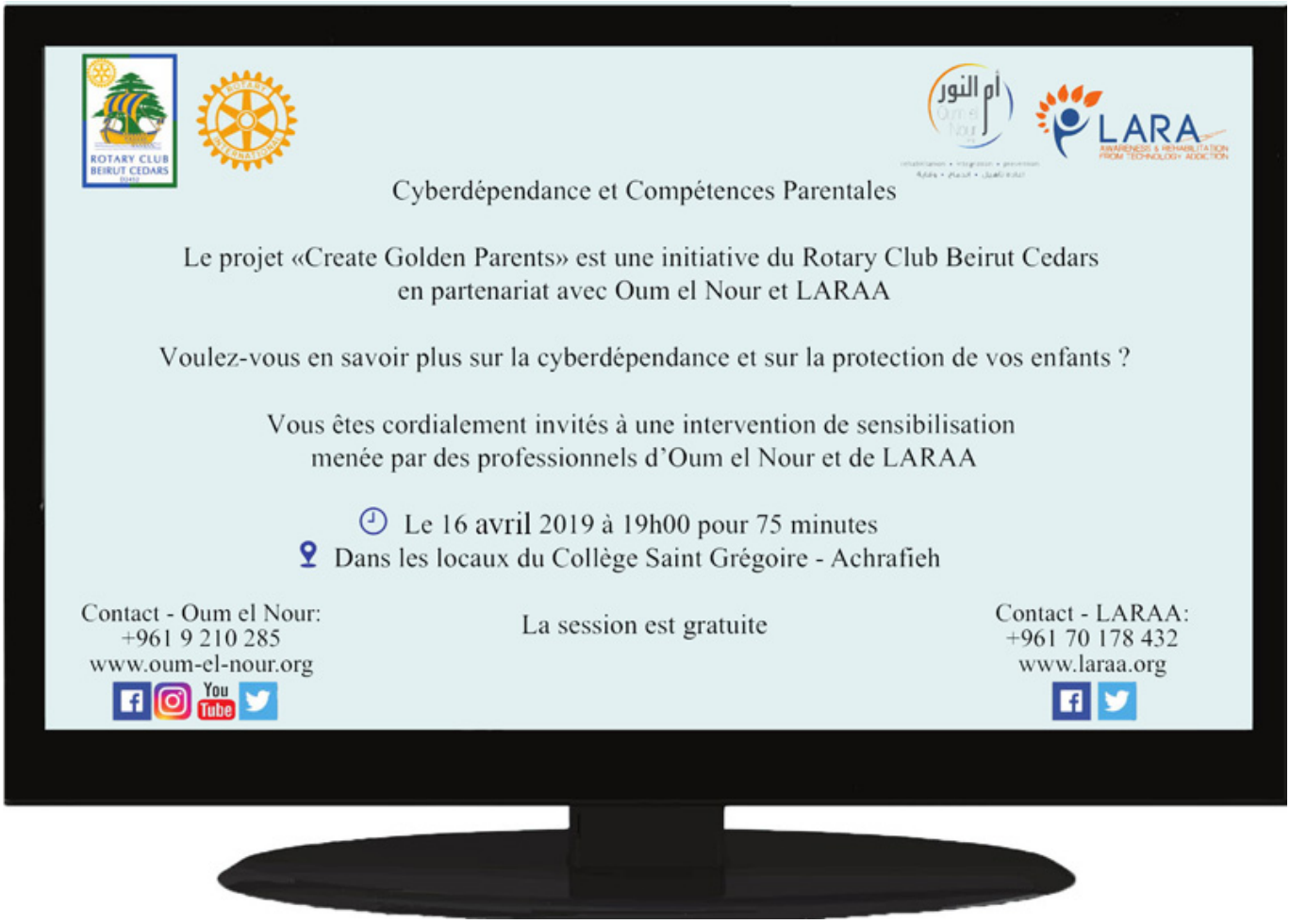
La rencontre sera suivie d'un débat puis d'un vin d'honneur.

Nous comptons, chers parents, sur votre présence !

Pour le Comité des Parents du CNDJ
Ghada Esta
Présidente

Pour le Comité des Parents du CSG
Lara Zouein
Présidente

© Collège Notre-Dame de Jamhour - 1994-2024 | Tous droits réservés | webmaster@ndj.edu.lb



Appli [1]
Parents [2]

Source URL (modified on 10/05/2019 - 21:44):http://www.ndj.edu.lb/cyberdependance-csg-20190416

Links
[1] http://www.ndj.edu.lb/appli [2] http://www.ndj.edu.lb/parents

© Collège Notre-Dame de Jamhour - 1994-2024 | Tous droits réservés | webmaster@ndj.edu.lb