

Découvrez les initiatives qui ont eu lieu dans la région par les partenaires!

# Soyez de la partie

Calendrier thématique

Sensibilisons la communauté matapédienne



## Avril : Écrans

### Des statistiques encourageantes

Ce sont 51% des jeunes du primaire qui dépassent les recommandations de 2 heures de temps écran de loisir par jour, comparativement à l'année dernière où ce taux atteignait 75% des jeunes. Une amélioration marquée dû sûrement aux nombreuses actions de sensibilisation sur le sujet.

BRAVO!

### Le livre «Les écrans et toi» CSMM ET COSMOSS MATAPÉDIA

Suite à une présentation, des enseignants ont conscientisé près de 180 jeunes du secondaire, aux conséquences des écrans, avec le livre « Les écrans et toi », dans le cadre du cours de français. Le livre a fait office d'un travail de compréhension de texte. On souhaite aider les jeunes à utiliser la technologie adéquatement et positivement. Lors de la rentrée en classe au secondaire 1, le policier en milieu scolaire et des intervenants scolaires outillent et sensibilisent les parents sur les impacts de la vie virtuelle sur nos jeunes, soit sur leur sécurité et sur leurs habitudes de vie. Il y a ensuite une tournée en classe, avec différents thèmes liés aux écrans, et ce, par différents partenaires concertés. Plus de 180 parents matapédiens ont participé aux différentes formations offertes durant l'année. Ces parents ont eu de l'influence sur plus de 800 enfants de manière directe (leurs enfants) et sur 3 200 de manière indirecte.



### Ateliers de gestion des écrans CSMM ET COSMOSS MATAPÉDIA

Pour le mois des écrans en avril, les trois écoles secondaires de la Vallée, Polyvalente Forimont, Polyvalente de Saybec et École secondaire Armand-Saint-Onge ont offert des ateliers de gestion des écrans à tous les élèves de secondaire 1 et 2. Les trois écoles secondaires se sont procuré les livres, les écrans et toi, qui seront lus par les élèves des secondaires 1 et 2.

### Achat de livres «Les écrans et toi» COSMOSS MATAPÉDIA

COSMOSS a fait l'achat de 33 exemplaires du livre « Les écrans et toi » afin que les 3 écoles secondaires puissent inclure ce travail dans le cadre d'un cours. 179 jeunes du 1er cycle ont lu le livre.

### Campagne de sensibilisation nationale PARTOUT AU QUÉBEC

La campagne PAUSE se poursuit ce printemps avec un volet pour les parents. Ce nouveau volet invite les ados et leurs parents à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes pour les améliorer afin de profiter des avantages d'Internet sans en subir les méfaits. La campagne a lieu du 15 avril au 15 mai.

Volet jeunes : nouvelle campagne sur l'hyperconnectivité en lien avec les ÉCRANS est en cours du 12 novembre au 24 décembre!!! Un bon moment pour remettre en question notre relation avec les écrans. La campagne s'adresse principalement aux jeunes de 18 à 21 ans, mais elle peut aussi être diffusée aux adolescents aux 13-21... le langage est adapté pour cette génération! Vous le constaterez en faisant le quizz.

**Pause ton écran**

gomp

### Les intervenants aussi sont concernés! COSMOSS MATAPÉDIA

L'équipe de COSMOSS Matapédia invite les partenaires et membres de différents comités à bien vouloir **fermer leur ordinateur en début de rencontre**, par mesure de sensibilisation (et de politesse). Nous vous encourageons à le faire, le réitérer ou à continuer à faire de même dans vos organisations!



### Des répercussions au régional CISSS BAS-ST-LAURENT

Suite à une présentation de toutes les actions mises en place dans la Vallée à l'équipe régionale de la direction de la Santé publique du CISSS, l'agente en prévention et promotion de la santé du CISSS de La Matapédia a **été invitée à présenter** le programme «Défi Adopte le 7» dans la Matanie. Nos actions de sensibilisation sur ce thème inspirent les Bas Laurentiens et le déploiement devient contagieux.

### Formation d'un comité sur les écrans COMITÉ GESTION DES ÉCRANS DE COSMOSS MATAPÉDIA

Le comité « Gestion des écrans » est toujours actif pour traiter du sujet que sont les écrans, leurs places dans nos vies, leurs gestions, etc. Ils se sont rencontrés 3 fois pour bien **préparer et coordonner les différentes activités proposées** dans le mois des écrans en avril. On y retrouve des partenaires scolaires, de la santé, du communautaire et municipal.

### Groupe Facebook d'Adopte le 7 CSMM, CISSS ET COSMOSS

Les parents de La Matapédia sont invités à s'abonner à la page Facebook créée pour faire le suivi du projet «Défi Adopte le 7», les informer des activités sur le sujet, qui s'offre à eux comme les conférences et les présentations, leur partager les belles activités que les écoles participantes ont mises en place pour leurs enfants comme alternatives aux écrans, etc. À la fin avril, **on comptait 301 membres!**



### Adopte le 7 COMITÉ DE LA GESTION DES ÉCRANS

Le projet « Adopte le 7 » se déploie dans la Vallée. L'idée originale vient d'une enseignante de Sainte-Marie de Saybec. Ce projet, proposé aux jeunes et leurs parents, atteint son plein potentiel avec le soutien du comité de COSMOSS. Cette année, nous avons étendu l'initiative à presque toutes les écoles de la Vallée et nous avons tenu le projet sur 7 semaines en adaptant le carnet de suivi. Du 18 mars au 5 mai 2019, les familles ont pu parcourir leur carnet qui leur proposait des **activités, des quiz, des réflexions et des défis entourant les écrans et l'activité physique**. C'est plus de 900 élèves des écoles primaires et secondaires de la Vallée ainsi que leurs parents qui ont participé au «Défi Adopte le 7» durant ces 7 semaines. On observe une prise de conscience des jeunes rejoints par le projet face au temps passé devant les écrans vs les loisirs actifs ou culturels.

Le milieu scolaire secondaire a ajouté une section "écran" dans son plan École en santé afin de faire des activités de prévention sur le sujet tout au long de l'année ; a mis en place une tournée en classe de prévention sur le sujet ; et a déployé « Adopte le 7 » dans le cadre des cours d'éducation physique. Le milieu a aussi ajouté des lectures obligatoires sur ce thème, soit un travail de sensibilisation dans le cours d'éthique.



### Calendrier thématique Soyez de la partie! avec le mois d'avril, les écrans

#### COMITÉ COMPÉTENCE PARENTALE DE COSMOSS MATAPÉDIA

Action très porteuse lors de l'élaboration du P.A.S. 2017-2020, le comité en charge propose un site Internet DRIVE conçu spécifiquement pour cette action. Il offre tous les outils qu'il faut pour bonifier les activités d'avril chez les partenaires en y ajoutant une petite touche sur le thème du mois, autant en classe que dans un service de garde en passant par les organismes communautaires : idées, vidéos, Webinaires, conférences, etc. le tout répertorié par groupes d'âge. Aussi, 2000 cartes de jeu ont été distribuées par les partenaires, aux familles matapédiennes.



### La collecte de données adaptée CISSS DE LA MATAPÉDIA

Lors de la collecte de données des références des jeunes et jeunes adultes, **la notion des écrans a été ajoutée** au questionnaire à l'accueil. Suite aux formations, lors de l'AAOR (Accueil, Analyse, Orientation, Référence), l'habitude des écrans est questionnée afin d'y inclure les habitudes de vie liées aux écrans, les types de jeux pratiqués ainsi que ses impacts sur le sommeil et sur l'anxiété. Ces données permettent aux intervenants d'agir en prévention sur la bonne problématique.

