

LES BIORYTHMES DE L'ENFANT D'ÂGE SCOLAIRE 6° 5° 4° 3°

Sur quel temps sont prises les quatre ou cinq heures quotidiennes d'écran ?

Durée approximative moyenne des temps nécessaires aux diverses séquences par journée de 24 heures.			
	TYPE D'ACTIVÉ	5 JOURS DE CLASSE	2 JOURS DE REPOS
1	Temps moyen de sommeil (dont le sommeil de début de nuit nécessaire à la réparation de la fatigue physique)	9 à 10 heures	Autour de 10 heures
2	Temps de classe et d'attention soutenue maximum pour une mémorisation de la connaissance	6 heures	
3	Temps d'activités spécifiques extrascolaires (danse/sport/ musique /échecs...)	(quand ils ont lieu les jours de classe ,leur temps est pris sur d'autres activités)	2 h 30
4	Temps d'échanges familiaux : repas convivialité sorties en famille (sans écran) pour l'intégration des émotions et la consolidation de son identité	1 heure 30	4 heures
5	Temps de travail scolaire personnel, d'approfondissement, de rédaction d'écrits de relecture et de remémoration hors temps d'étude au collège.	50 minutes	1 heure 30 minutes
6	Temps d'activités motrices extérieures	45 minutes	Autour de 2 heures
7	Temps de trajets, de pause méridienne, d'échanges relationnels directs avec d'autres adolescents	1h 30 à 2 heures	
8	Temps de participation aux tâches domestiques au sein de la famille, + Temps consacré à son hygiène personnelle	50 minutes	50 minutes
9	Temps de tranquillité, de rêverie, de basse stimulation et de basse tension psychique . (sans stimulation par des écrans)	45 mn à 1 heure	Autour d'une heure 30
	SOUS –TOTAL	22 heures 40 mn	22 heures 10mn
	Reste	1 heure 10	1 heure 50
	TOTAL	24 heures	24 heures

ANALYSE DE LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE :
PETIT DÉCODAGE DE QUINZE EXPRESSIONS DE L'ADOLESCENT
DEVANT LES PARENTS

	ATTITUDE OSTENSIBLEMENT EXPRIMÉE PAR L'ADOLESCENT	DÉCODAGE DE L'ATTITUDE PAR LES PARENTS
1	Je ne tiens aucun compte des consignes que vous me donnez.	J'ai besoin que vous me guidiez de façon plus ferme.
2	Je me moque des propos que vous me tenez.	J'ai besoin de me sentir contenu(e) par votre attitude de distance ferme et bienveillante.
3	Je me révolte contre ce que vous me proposez.	J'ai besoin de me sentir contenu par le fait qu'aucune de mes attitudes ne vous déstabilise.
4	Je profère des propos grossiers ou insultants à votre encontre.	
5	Je vous répète que je n'ai pas besoin de vous et que je suis assez grand(e) pour prendre les décisions qui me concernent.	J'ai besoin que vous continuiez à me guidez, sans tenir compte de mes protestations.
6	Je trahis les engagements que j'ai pris devant vous.	J'ai besoin de sentir rassuré par votre acceptation inconditionnelle.
7	Je fais délibérément l'inverse de ce que vous me demandez	J'ai besoin de me sentir rassuré(e) par les sanctions fermes et bienveillantes que vous m'infligez.
8	J'échoue toutes les tâches que vous me confiez.	J'ai besoin de me sentir rassuré(e) par la confiance que vous continuez à m'accorder.
9	Je vous montre que je vous déteste et que votre présence m'exaspère.	Je suis heureux (se) de me sentir contenu par votre acceptation de mes états affectifs caricaturaux et amplifiés.
10	J'ai toujours besoin de mes pairs pour entreprendre quoi que soit.	Je vous montre à quel point je me sens fragile et démuni quand je suis seul(e).
11	Je vous montre l'ennui permanent que me procure le monde des adultes.	Je suis heureux que vous compreniez combien il est difficile pour moi de grandir, de renoncer à l'enfance, d'expérimenter des comportements plus élaborés.
12	Je m'insurge contre vous dès que je suis en présence de mes camarades.	Je suis heureux de vérifier que vous pouvez contenir nos fragilités conjuguées quand nous sommes plusieurs.
13	Je vous montre mon épuisement permanent.	J'ai besoin de sentir davantage votre foi en moi et vos admonestations.
14	Je redouble les prises de risque ou les expériences dangereuses.	J'ai besoin de sentir d'urgence votre préoccupation à mon sujet et le besoin que j'ai de votre aide.
15	J'insulte ou je frappe d'autres adolescents pas forcément plus faibles que moi.	J'ai besoin de votre intervention immédiate devant les angoisses que j'éprouve et devant lesquelles je me sens démuni(e).