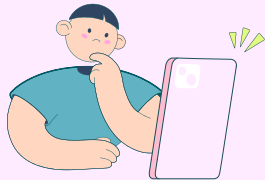


LES 13 À 17 ANS ET LES ÉCRANS

Conseils
pour les parents



Les ados ne manquent pas d'activités en ligne pour se divertir, communiquer ou s'éduquer! Les écrans offrent de nombreux avantages, mais un usage excessif ou inadapté peut nuire à leur bien-être. Un encadrement à la maison aide à maintenir un équilibre et une utilisation plus consciente.

L'équilibre, c'est quoi?

Posez-vous ces questions pour évaluer si votre jeune fait un usage équilibré des écrans :

LE TEMPS D'ÉCRAN : Combien de temps passe votre ado devant les écrans pour les loisirs? Est-ce que cela se fait au détriment d'activités dans d'autres sphères de sa vie? Est-ce qu'il ou elle prend régulièrement des pauses d'écrans?

LE CONTENU : Ce qu'il ou elle regarde en ligne présente-t-il plus de bienfaits (ex. : contenu rassembleur, interactif, éducatif) ou plus de méfaits (ex. : contenu qui isole, consommé de façon passive, à caractère violent, qui diffuse des publicités, qui n'est pas adapté à son âge ou qui emploie l'approche des jeux de hasard et d'argent)?

LES MOMENTS D'UTILISATION : Est-ce que votre jeune utilise les écrans principalement dans des moments appropriés (ex. : durant la journée ou après le souper, lorsque ça n'interfère pas avec ses autres activités) ou plutôt inappropriés (ex. : durant les repas en famille, durant la nuit, pendant une conversation)?

Jeunes : plus à risque

Les ados sont plus à risque d'avoir un usage excessif ou inadapté des écrans, entre autres parce que leur cerveau atteint son plein développement à la mi-vingtaine et donc cela peut venir avec de l'impulsivité et un manque d'autocontrôle. Mais aussi parce qu'ils et elles vivent plusieurs transitions importantes et sont en pleine recherche identitaire.

Les méfaits possibles des écrans sur les ados

SUR LA SANTÉ PHYSIQUE : sédentarité, surpoids, manque de sommeil, troubles de la vue, problèmes de posture, etc.

SUR LA SANTÉ MENTALE : baisse de l'estime de soi, anxiété, déprime, stress, développement d'abus ou de dépendance, etc.

SUR LA VIE SOCIALE : cyberintimidation, isolement, diminution des compétences sociales, détérioration des relations interpersonnelles, etc.

Une réalisation de :



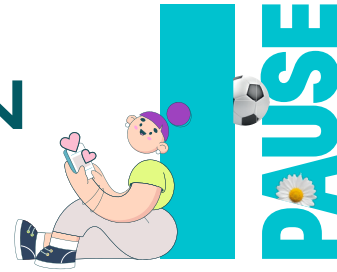
En partenariat avec :



P
A
U
S
E

PASSEZ À L'ACTION

afin de favoriser un bon usage des écrans
chez les 13 à 17 ans



Plus votre enfant vieillit, plus il peut être difficile de maintenir des limites claires d'usage des écrans. Pourtant, ces repères favorisent son développement et de saines habitudes numériques. Adaptez les règles à votre réalité, à son âge et à vos valeurs.

Plus de moments sans écran

PRENEZ DES PAUSES SANS ÉCRAN

Planifiez régulièrement des moments sans écran en famille, notamment aux repas ou lors d'activités. N'hésitez pas non plus à inclure ses ami(e)s. Offrez-vous aussi de plus longues déconnexions, de quelques heures à une journée.

INVITEZ VOTRE JEUNE À BOUGER!

Encouragez votre ado à bouger en pratiquant un sport individuel ou collectif. Tentez d'être un modèle actif et proposez des sorties en plein air comme la randonnée ou le vélo, en tenant compte de ses envies.

ENCOURAGEZ SA PASSION OU SON PASSE-TEMPS

Soutenez ses passions: musique, dessin, danse, écriture, lecture, improvisation, échecs, escalade, etc. Et pourquoi ne pas lui suggérer un engagement social ou du bénévolat?

3 stratégies pour un usage plus équilibré

- 1 **Discutez d'une banque d'heures** par jour ou par semaine afin que votre ado apprenne à gérer son temps d'écran et aille graduellement vers une gestion plus autonome, sans nuire aux autres sphères de sa vie (études, ami(e)s, famille, sommeil, etc.). Pour les ados, la recommandation est de maximum 2 heures d'écran de loisirs par jour.
- 2 **Faites preuve de vigilance sur le contenu visionné.** Amenez votre jeune à privilégier ce qui lui fait du bien, qui lui apporte des avantages et du positif. Veillez à ce que le contenu soit adapté à son âge.
- 3 **Expliquez-lui quels sont les moments inappropriés pour utiliser ses écrans**, que ce soit lors de sorties familiales ou quand il ou elle discute en personne. Cela l'aidera à faire lui-même ou elle-même la distinction. Montrez l'exemple en rangeant vos appareils!

Discussion parent-ado: c'est important!

- Discutez des écrans régulièrement, comme d'autres sujets, avec ouverture et sans jugement.
- Intéressez-vous à ce que votre ado fait en ligne et à ce qu'il ou elle aime.
- Aidez-le à développer son esprit critique face aux contenus qu'il ou elle regarde.
- Parlez de vos propres défis pour trouver un équilibre numérique, en disant que vous comprenez ses difficultés.
- Tentez de montrer l'exemple en améliorant vos habitudes numériques.