



Quand la vie devient virtuelle : Conseils pour aider votre ado à garder la santé avec les écrans

Il vous semble peut-être que votre ado est toujours devant un écran ces jours-ci, que ce soit un téléphone intelligent, une tablette, la télévision, l'ordinateur, un jeu vidéo ou tout autre appareil technologique. Durant la pandémie de COVID-19, la vie est devenue virtuelle et les ados se servent souvent des écrans pour participer à des activités auxquelles ils et elles participaient en personne, comme passer du temps avec les amis, s'entraîner pour des sports d'équipe, adhérer à des clubs d'élèves, et plus.

En cette période inhabituelle, essayez de porter votre attention sur ce que votre ado fait à l'écran, plutôt qu'à la durée passée devant. Soyez présent pour l'aider à naviguer dans le cyberspace. Voici ce que vous pouvez faire :

Encouragez l'utilisation efficace des écrans. Établissez ensemble les priorités pour favoriser les expériences en ligne pertinentes qui suscitent la participation plutôt que celles qui engendrent une attitude passive et peu sociale.

- Incitez votre ado à se servir de la technologie pour des interactions significatives avec les autres, comme des appels vidéo et des jeux virtuels qui se déroulent de façon sécuritaire avec ses amis et des adultes consciencieux et de confiance.
- Trouvez des moyens virtuels pour être actif, comme avec des cours de conditionnement physique en ligne, de l'entraînement sportif ou du yoga. Utilisez des applications en

Des ados en santé

famille pour vous donner des objectifs d'activité physique et en faire le suivi.

- Guidez votre ado vers une utilisation des écrans qui soutient ses intérêts et qui l'aide à apprendre. Recherchez des émissions et des vidéos « comment faire » selon ses préférences.

Privilégiez le temps loin des écrans. Ne laissez pas les écrans empiéter sur les activités saines et sans connexion à la maison.

- Prenez les repas et les collations sans écrans. Des recherches démontrent que votre famille fera des choix alimentaires plus nutritifs et entretiendra de meilleures conversations s'il n'y a pas d'appareils technologiques à la table.
- Encouragez votre ado à éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher. Cela lui permettra de se détendre et facilitera son sommeil et son réveil. Essayez aussi de garder les appareils technologiques hors des chambres, puisqu'ils peuvent perturber le sommeil.
- Aménager un espace central à la maison où vous ranger les téléphones et autres appareils quand ils ne servent pas. Cette stratégie réduit les distractions et la multiplication d'activités médiatiques, comme envoyer des textes tout en faisant ses devoirs.
- Aspirez à passer moins de temps devant l'écran quelques jours chaque semaine. Sortez des casse-têtes, des jeux, des fournitures de bricolage ou allez faire une promenade printanière, à pied ou à vélo.

Élaborez des ententes familiales. Faites un plan, une promesse ou une entente pour établir des habitudes technologiques saines pour votre famille. Vous trouverez une multitude de [modèles](#) (en anglais) et d'[exemples](#) en ligne. La collaboration est essentielle afin de découvrir la stratégie qui correspond aux valeurs familiales et qui s'adapte à chaque personne à la maison. Soyez ouvert aux négociations. Laissez votre ado prendre graduellement plus de responsabilités afin de structurer et de respecter les règles.

Avril 2021 Bulletin pour les parents

Participez. Tenez-vous au courant des programmes, des applications et des réseaux sociaux que votre ado utilise. Discutez des droits et des responsabilités : de leur droit à la vie privée et en lien au harcèlement en ligne ainsi que les responsabilités associées à leurs propres messages et communications avec les autres. Entretenez des conversations ouvertes et respectueuses. [Voici quelques pistes à explorer.](#)

Songez à vous joindre à votre ado devant l'écran, pour jouer à un jeu vidéo ou essayer une application ensemble. Cela pourrait bouleverser vos opinions et contribuer à la conversation.

Servez d'exemple pour une utilisation saine des écrans. Éteignez vos appareils près de votre ado, surtout pendant vos interactions, et en tout temps lorsque vous conduisez. Déconnectez et dédiez-lui toute votre attention. Vos gestes démontreront que les messages texte, les courriels et les médias sociaux peuvent attendre. Rappelez-lui que c'est une personne importante.

Surveillez les signes d'utilisation problématique. Jugez le bien-être de votre ado de façon franche : est-ce que la technologie le (la) rend heureux(se) ou de mauvaise humeur et irritable? Participe-t-il(elle) à des activités saines qui ne sont pas en ligne? Dort-il(elle) bien? En cas d'inquiétude, n'hésitez pas à consulter un professionnel des soins de la santé ou composez le 811 pour joindre un membre du corps infirmier.

Rappelez-vous qu'il n'y a aucun guide d'utilisation pour être bon parent en temps de pandémie. Certains jours, votre ado passera plus de temps que vous ne le voudriez devant les écrans. Faites votre possible pour garder l'esprit ouvert. Avec votre soutien, votre ado apprendra à trouver le juste milieu entre la vie en ligne et hors ligne.

Pour obtenir d'autres conseils judicieux, rendez-vous sur habilomedias.ca/pour-parents.