

LES ÉCRANS MODE D'EMPLOI

À l'adolescence, l'utilisation des écrans (smartphones, ordinateurs, tablettes, télévision) devient une part intégrante de la vie quotidienne.

Bien qu'ils offrent des opportunités d'apprentissage et de communication, il est essentiel d'encadrer leur usage pour favoriser un développement sain.



TEMPS D'ECRAN

Les recommandations

- ✔ Limiter le temps d'écran à **maximum 2 heures par jour** pour les loisirs (hors devoirs) afin d'encourager d'autres activités, comme le sport, la lecture ou les interactions sociales.
- ✔ L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'encourager un équilibre entre les activités en ligne et hors ligne.

Les recommandations pratiques

- ✔ **Règles claires** : Établir des règles concernant l'utilisation des écrans, comme éviter leur utilisation pendant les repas et avant le coucher. A cet âge là il est encore difficile de se limiter, de plus les écrans et applications stimulent le schéma de la récompense et il est difficile de déconnecter.
Fixer des limites sur l'utilisation des réseaux sociaux et des applications de messagerie. Les nouvelles recommandations préconisent un accès aux réseaux sociaux de partage de contenu à 15 ans afin de limiter l'altération de l'estime de soi.
Sensibiliser les adolescents aux risques de cyber-harcèlement.
- ✔ **Temps sans écran** : Encourager des moments de déconnexion sans écran, comme des sorties en famille, des activités sportives ou des lectures.
- ✔ **Communication ouverte** : Discuter régulièrement avec les adolescents de leurs expériences en ligne et des contenus qu'ils consomment. Cela favorise un climat de confiance et permet d'aborder les problèmes éventuels.
- ✔ **Contrôle parental** : Il existe des applications qui vous permettent de garder la main sur le temps que passe votre adolescent sur les écrans (google family link, etc)

LES ÉCRANS MODE D'EMPLOI



RISQUES DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

Santé mentale :

- ✓ **Altération de l'estime de soi** : Perte de confiance en soi, de part le contenu proposé et le manque de recul sur l'exposition de leur image.
- ✓ **Anxiété et dépression** : Une utilisation excessive des réseaux sociaux est associée à une augmentation des problèmes de santé mentale
- ✓ **Trouble de l'humeur et gestion des émotions** : Difficultés dans la gestion de leurs émotions (agressivité,...).
- ✓ **Cyber-harcèlement** : Les risques de harcèlement en ligne sont élevés, et il est crucial d'en parler et d'apprendre à signaler les comportements inappropriés.

Santé physique :

- ✓ **Sédentarité** : Un temps d'écran prolongé contribue à un mode de vie sédentaire, avec des risques accrus de problèmes de santé tels que le surpoids.
- ✓ **Problèmes de sommeil** : L'utilisation des écrans avant le coucher peut nuire à la qualité du sommeil. Il est recommandé de ne pas utiliser d'écrans au moins une heure avant de se coucher.

Développement cognitif :

- ✓ **Difficultés d'attention** : Un usage excessif des écrans peut affecter la capacité d'attention et nuire à la concentration sur les études.
- ✓ **Dépendance numérique** : L'usage compulsif des écrans peut entraîner des comportements addictifs, affectant la vie quotidienne.

L'utilisation des écrans chez les adolescents de 13 à 18 ans doit être encadrée pour favoriser un développement équilibré et sain.

En établissant des règles claires et en maintenant une communication ouverte, les parents peuvent aider leurs adolescents à naviguer dans le monde numérique de manière responsable.