



### Comment réduire le temps d'écran de son ado

1

#### Prendre conscience de la situation

##### S'informer sur les dangers et les signes d'addiction aux écrans

###### Les dangers

- Réduction de la qualité du sommeil
- Augmentation de l'anxiété
- Dépression
- Solitude
- Réduction de l'empathie et de la concentration
- Augmentation du risque de l'obésité

###### Les signes

- Il ne passe plus de temps avec sa famille/ amis
- Fatigue oculaire
- Fuit ses responsabilités
- Changements d'humeur

##### Observer l'utilisation des écrans dans la vie de son ado

- Je note le temps passé devant les écrans chaque jour
- Je tiens compte de la fréquence et de la durée des pauses
- Je fais attention à l'impact de l'utilisation des écrans sur mon ado

2

#### Établir des règles claires et des limites d'utilisation des écrans

##### Définir des temps et des zones sans écrans

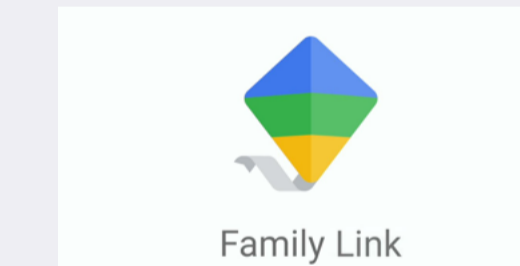
###### Exemples

- Pas d'écran pendant les repas
- Pas d'écran après 20 heures
- Définir un temps d'écran la semaine et le weekend
- Éviter les écrans pendant les vacances
- Pas d'écran pendant les devoirs
- Pas d'écran avant d'aller à l'école
- Lorsqu'on partait en vacances en camping car, on laissait les écrans à la maison

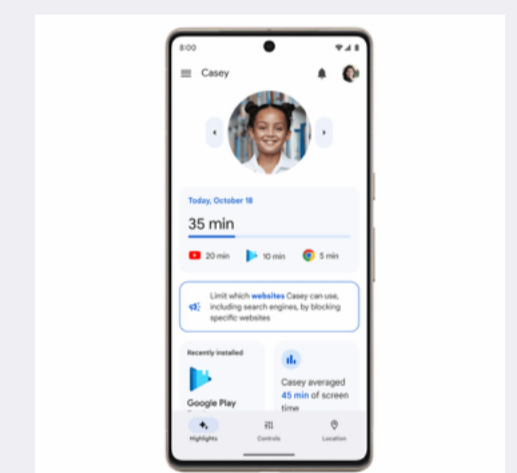


##### Déterminer des Zones Sans Ecran

##### Avec une application



Family Link



Disponible sur iPhone et Android

##### Impliquer l'ado dans l'établissement des règles

##### Encourager la responsabilisation

###### Encourager son ado à...

- Être honnête et ouvert sur ses habitudes d'utilisation des écrans
- Prendre des pauses régulières et à se fixer des objectifs personnels
- Comprendre les conséquences de l'utilisation excessive des écrans

##### Limiter la consommation et orienter vers de la création

###### Désactiver les notifications

###### Réduire les contenus de divertissement

###### Apprendre des compétences

###### Création

- Télé-réalité
- TikTok
- Séries Netflix
- Confiance en soi
- Apprendre une langue
- Apprendre à gérer son argent
- Monter des vidéos
- Créer des sites
- Création de musique

4

#### Montrer l'exemple

##### Communiquer

Être à l'écoute de son ado s'il veut parler de ses difficultés à limiter son temps d'écran

Lui montrer que nous sommes là pour l'aider et le soutenir dans cette démarche

Désactiver les notifications

Vidéos courtes

Contenu illimités

Limiter les applications distrayantes

Appliquer les règles établies pour toute la famille



J'accompagnais mon fils Erwan à ses cours d'aviation

J'accompagnais mon fils Lucas à ses cours de guitare

J'accompagnais mon fils pour observer les étoiles avec son télescope

Organise des soirées jeux de société ou des sorties en plein air.

Je participe à des activités avec mes ados

Encourage tes ados dans le processus

Lui proposer d'inviter un ami à la maison

Transmettre des passions

J'ai transmis ma passion pour la magie à mon fils Tom

MOTIVE TON ADO : Comment transformer son ado en un être motivé et responsable

J'ai créé une formation pour vous montrer comment motiver son ado

Promener le chien

Vélo

Piscine

Peinture

Musique

Ecriture

Cuisine

Jardinage

Travaux

Lecture

Proposer des activités physiques en plein air

Je suggère des activités créatives

Recommander des activités qui favorisent l'apprentissage



Nettoyage de la voiture de mon fils Tom avec l'aide de son petit frère

Je demandais à mes ados de m'aider à trier les chaussettes 😊

Aider à plier le linge

Aider à faire la vaisselle



Aider pour vider la remorque à la déchetterie

Demande de l'aide