

Mon adolescent sort très rarement de sa chambre et passe toute la journée devant un écran. Que dois-je faire?

Par Michelle Nagy, M.S.S., travailleuse sociale autorisée

Même dans le meilleur des mondes, il n'est pas toujours facile d'imposer à un adolescent une limite raisonnable de temps devant ses écrans. Dans le contexte d'une pandémie internationale et d'un isolement social forcé, ce problème est encore plus important pour les parents.

La clé est d'atteindre un équilibre. N'annulez pas toutes vos règles, mais évitez aussi d'imposer des règles inutilement strictes relativement au temps d'écran.

Nous vous recommandons de vous assurer que votre enfant effectue ses autres activités quotidiennes (travaux scolaires, sorties à l'extérieur, tâches ménagères) et de discuter ouvertement de la sécurité en ligne avant d'assouplir vos règles.

De plus, les parents devraient présenter clairement à leurs adolescents les raisons pour lesquelles ils peuvent passer plus de temps qu'à l'habitude devant un écran. Ainsi, il sera plus facile de réintégrer les anciennes règles lorsque les mesures de distanciation physique seront assouplies.

Toutefois, il est important d'encourager de bonnes habitudes d'utilisation des écrans avant l'heure du coucher. C'est encore plus vrai en ce moment, car un bon sommeil est essentiel au bien-être.

Enfin, si vous remarquez que votre adolescent est de plus en plus frustré lorsque vous lui demandez de s'éloigner de son écran, il peut être utile de discuter avec lui pour l'aider à se déconnecter. Souvenez-vous : tout est une question d'équilibre.