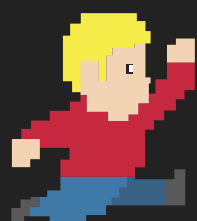


Aux parents de jouer!

LA QUÊTE DE L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

1-DONNEZ L'EXEMPLE

★ Les babines suivent les bottines: Vous êtes un modèle pour votre jeune, il est donc essentiel de prendre conscience de votre utilisation d'Internet, car il est fort probable que nos habitudes influencent celles de votre ado.



★ Quelques pistes de réflexion: Est-ce que vous consultez votre cellulaire dès que vous sortez du lit? Est-ce que vous regardez plus votre écran que votre enfant lorsque vous passez du temps avec lui? Lors des sorties familiales, est-ce que vous êtes vraiment «présents» ou êtes-vous plutôt «connectés» à votre cellulaire?

2-DÉFINIR DES RÈGLES

🔪 Définissez la durée permise d'utilisation d'Internet et des écrans selon l'âge et le contexte (fixez un horaire pour l'utilisation dédiée aux obligations scolaires et limitez l'utilisation à des fins récréatives (les réseaux sociaux, les jeux vidéo, le streaming, etc.)

🔪 Favorisez le contenu de qualité: contenu varié, éducatif, interactif et rassembleur.

🔪 Identifiez les bons moments d'utilisation.



05

TRUCS POUR PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR

▶ Osez éteindre vos appareils, que ce soit pendant quelques minutes, quelques heures, toute une journée ou mettre en mode ne pas déranger...

▶ Évitez de vous laisser distraire par les écrans lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes.

▶ Posez-vous deux questions avant de consulter votre cellulaire: «Est-ce vraiment important?» et «Est-ce que ça peut attendre?»

▶ Évitez de trimballer vos écrans mobiles partout et en tout temps.

▶ Enlevez les applications les plus accrocheuses de votre écran d'accueil afin de les dérober à votre vue et ainsi en diminuer leur utilisation.

3-PARLER AVEC VOTRE ADO

★ ABORDEZ LE SUJET DE FAÇON INFORMELLE: QUAND L'OCCASION SE PRÉSENTE, PAR EXEMPLE SI LE SUJET EST TRAITÉ DANS LES MÉDIAS, À L'ÉCOLE OU LORS D'UNE CONVERSATION ENTRE AMIS.

★ INTÉRESSEZ-VOUS À SES ACTIVITÉS EN LIGNE: COMME LES APPLICATIONS, LES SITES DE DIFFUSION EN CONTINU (STREAMING), LES RÉSEAUX SOCIAUX, LES JEUX VIDÉO...

★ RÉVISEZ SOUVENT AVEC LUI LES TRUCS ET LES RÈGLES D'UNE UTILISATION ÉQUILIBRÉE DES ÉCRANS. LA RÉPÉTITION EST UNE BONNE MANIÈRE D'APPRENDRE. OSEZ METTRE DES LIMITES À VOTRE ADO.

★ AMENEZ VOTRE JEUNE À RÉFLÉCHIR AUX AVANTAGES ET AUX DÉSAVANTAGES DES ÉCRANS DANS SA VIE. RÉFLÉCHISSEZ ENSEMBLE AU POUVOIR D'ATTRACTION DES ÉCRANS ET AUX DIFFÉRENTES FAÇONS DE GARDER UN ÉQUILIBRE.

4-SOYEZ À L'ÉCOUTE

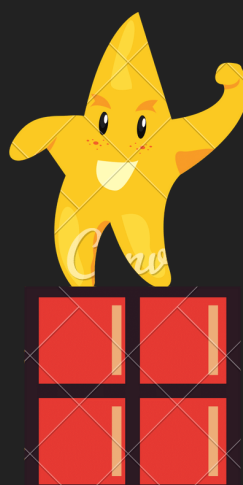
♥ ESSAYEZ D'ÊTRE FLEXIBLE.

♥ PARLEZ D'ACTIVITÉS «EN LIGNE» ET «HORS LIGNE».

♥ ÉVITEZ D'UTILISER LES ÉCRANS COMME PUNITION.

♥ ESSAYEZ D'ÊTRE CONSTANT ET COHÉRENT.

♥ N'OUBLIEZ PAS DE SOULIGNER LES BONS COUPS DE VOTRE JEUNE.



VOS RESSOURCES