

BONNES PRATIQUES ET PIÈGES À ÉVITER EN LIEN AVEC L'UTILISATION DES ÉCRANS PAR LES JEUNES

Voici quelques éléments à prendre en compte lorsque vous souhaitez promouvoir la santé et le développement dans le monde numérique des jeunes. Dans tous les cas, **mettre en place des consignes claires et les maintenir dans le temps est primordial.**

Comment l'appliquer dans le quotidien ?

Avoir l'acronyme LEAD en tête !

(L)imiter les temps d'écran^{1, 31, 32, 34, 36}

- Fixer des objectifs de temps d'écran en compagnie du jeune, mettre en place un horaire d'utilisation;
- Inciter le jeune/la famille à prendre des repas et des collations à la table, sans appareils électroniques allumés ou en main;
- Laisser la chambre à coucher du jeune sans écrans (télévision, ordinateur, portable);
- À ÉVITER : bannir complètement les écrans, car l'aspect d'interdit incitera le jeune à l'utiliser davantage.

(Ê)tre attentif à l'utilisation des écrans^{1, 31, 32, 34, 36}

- Fermer les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés, ne pas les laisser en bruit de fond;
- Encourager le jeune à faire une activité physique après l'école;
- Identifier avec le jeune, les activités alternatives à l'utilisation des écrans;
- À ÉVITER : consulter les comptes (réseaux sociaux, téléphone) du jeune sans sa permission, car il l'interprétera probablement comme une intrusion dans sa vie privée et sera réticent à ouvrir le dialogue avec vous.

(A)tténuer les effets négatifs^{32, 34}



- Être présent et engagé lorsque le jeune utilise des écrans. Questionner sur ce qu'il voit sur les différents médias sociaux. Répondre à ses questions, ouvrir le dialogue (différence entre la réalité et la fiction, l'image corporelle dans les médias, etc.);
- Connaître les systèmes de classification pour la télévision, la musique, les films et les jeux vidéo;
- Encourager le jeune à écouter des émissions et consulter du contenu éducatif (musique, nature, histoire, sciences, arts);
- À ÉVITER : ne pas s'intéresser au contenu que consulte le jeune.

(D)onner l'exemple d'habitudes positives^{1, 32, 34, 36}

- Délimiter un moment précis dans la journée où vous répondez à vos courriels professionnels ou personnels, et s'y tenir;
- Ranger les appareils électroniques et mettre les jeux (jeux de société, bricolage, activités manuelles) à la vue de tous dans les pièces communes;
- Nommer et montrer au jeune les stratégies que vous-même utilisez pour réduire votre temps d'écran;
- Faire un plan familial d'utilisation des écrans;
- À ÉVITER : ne pas répondre aux questions du jeune concernant votre utilisation des écrans, faire le contraire de ce que vous lui demandez d'accomplir en termes d'utilisation des écrans.

Si vous remarquer que le jeune a ...	Pistes d'intervention ³² Pour plus de pistes d'intervention, consultez le site Habilomedias.ca
Une humeur morose/Effet négatif sur l'image de soi ^{33, 35}	<ul style="list-style-type: none"> • Ouvrir le dialogue : aidez le jeune à reconnaître les publicités et à les remettre en question, expliquez-lui les stratégies qu'utilisent les publicitaires pour vendre des produits (modification de l'image – surtout du corps, couleurs attrayantes, temps consacré à créer la publicité); • Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux : même une surveillance passive sur les réseaux sociaux peut amener un sentiment de convoitise et de jalousie.
La peur de manquer une information (en anglais : fear of missing out ou FOMO) ³⁵	<ul style="list-style-type: none"> • Faire prendre conscience au jeune, de toutes les stratégies utilisées par les grandes compagnies pour monopoliser son attention (ex. : visuel attrayant, système de récompense des « likes »); • Encourager le jeune à faire des activités sportives afin de réduire son anxiété liée au FOMO et lui expliquer les bienfaits de ses activités physiques sur son esprit et son corps.
De la difficulté de sommeil ³³	<ul style="list-style-type: none"> • Installer un dispositif sur le modem Internet fermant celui-ci à partir d'une heure prescrite; • Installer une application éliminant la lumière bleue sur l'écran (ordinateur, tablette, cellulaire). L'application se met en marche automatiquement à partir d'une heure prédéterminée. Différentes applications possibles : Twilight®, iBlue®, Mode Nuit – Filtre lumière Bleue ©; • Sortir les écrans de la chambre au moment du coucher.