

# 10 principes pour réguler l'usage des réseaux sociaux chez les adolescents

## PANIQUEZ MOINS, ANALYSEZ PLUS.



Si un adolescent a des amis, dort et mange bien, s'il n'a pas de difficultés majeures à l'école et a des loisirs hors écran, alors tout va bien.

## SENSIBILISEZ-LE AU FONCTIONNEMENT DE SON CERVEAU.



Si ses réseaux sociaux sont activés et à sa portée, difficile pour votre ado de travailler efficacement.

## TROQUEZ LE CONTRÔLE POUR LE DIALOGUE.

Avant d'utiliser un logiciel de contrôle parental, demandez-vous si ce que votre ado fait en ligne l'aide à se développer ou lui nuit. Régulez son temps d'usage en fonction et de manière collaborative.

## EXPLIQUEZ-LUI LES MÉCANISMES COGNITIFS EN JEU.

Les écrans sont comme des desserts pour le cerveau.



## DÉFENDEZ SON DROIT À LA DÉCONNEXION.



Les adolescents sont sensibles à la valorisation de la réactivité et de la disponibilité, encouragée par le design des plateformes. Invitez les ados à ne pas laisser le temps de réaction devenir le mètre étalon de leurs liens sociaux.

## VALORISEZ LES ACTIVITÉS HORS LIGNE.

Plutôt que de vouloir à tout prix réduire son temps passé devant les écrans, proposez à votre ado des activités hors ligne : sport, sorties culturelles en famille, etc.

## WISEZ LE CONSENSUS.

Associez votre ado à la mise en place des règles d'utilisation des écrans : simples, réalistes et acceptées par tous. Écoutez leurs objections et considérez leurs propositions.



## DONNEZ L'EXEMPLE.

Veillez à respecter vous-mêmes les règles que vous imposez à vos enfants. En parallèle, cessez de vous comparer aux autres. La qualité de votre parentalité ne se mesure pas au temps que passe votre ado devant les écrans ! Chaque famille est différente.

## OSEZ SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT.

Vous êtes convaincus que les youtubeurs ne font que raconter leur vie, que TikTok est abêtissant... Prenez le temps d'explorer par vous-même, ou mieux : proposez à votre ado de vous initier.

## N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE.

Malgré ces conseils, il se peut que vous continuiez à vous sentir dépassé ou inquiet. Un professionnel (médecin, psychiatre ou psychologue) saura faire le point sur la situation et proposer des solutions adaptées.