

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.

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.

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.



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.

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.



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.

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.

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.