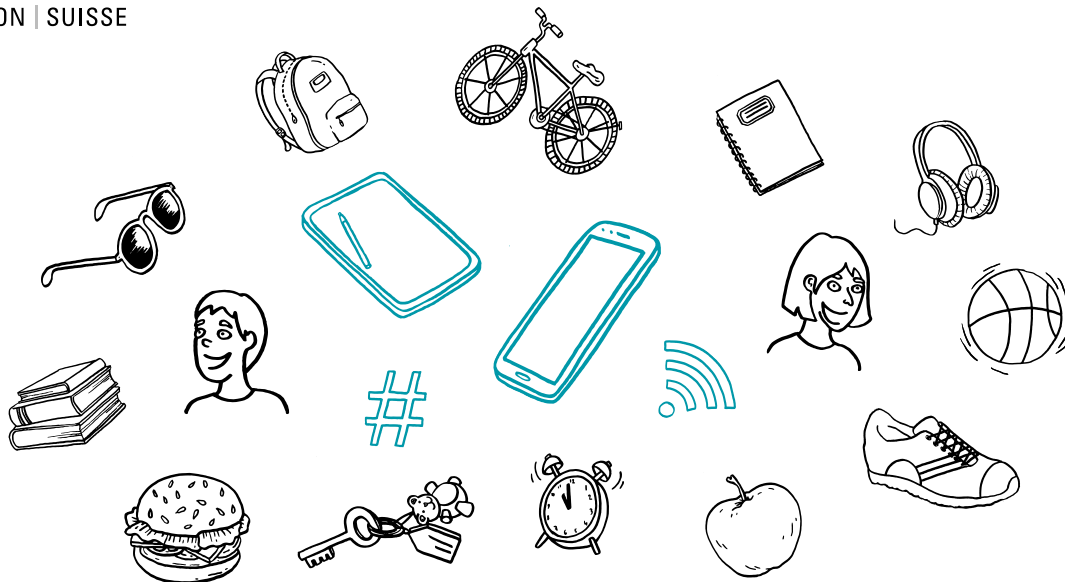




ADDICTION | SUISSE



ÉCRANS

EN PARLER AVEC LES ADOS
GUIDE POUR LES PARENTS

Impressum

Édition : Addiction Suisse, Lausanne, 2020

Conception graphique : Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrations: Nathalie Gür

Impression : Jost Druck AG, Hünibach

Chers parents,

Les comportements des adolescent-e-s ont passablement évolué au cours des dernières années. Ils sortent moins, boivent et fument moins, mais ils passent plus de temps devant leurs écrans.

Les téléphones portables, tablettes et consoles de jeux sont des outils pratiques et divertissants, mais leur utilisation soulève beaucoup de questions. Quels sont les risques liés à l'utilisation des écrans ? Qu'est-ce qu'une utilisation « raisonnable » des écrans ? Où fixer la limite ? Comment trouver le juste milieu dans les règles éducatives ?

Ce guide vous propose des pistes pour accompagner votre enfant pour une utilisation judicieuse des écrans.

Table des matières

Les jeunes et les écrans	2
Écrans : entre opportunités et risques	6
Quelle attitude adopter avec votre adolescent-e ?	8
Pour les plus jeunes	12
Vous êtes un modèle	13
Quand faut-il s'inquiéter ?	14
Comment réagir ?	17

Les jeunes et les écrans

Que ce soit pour rester en contact avec leurs ami-e-s, s'amuser ou s'informer, les écrans font partie intégrante de la vie des jeunes. Leur utilisation ne doit être ni dramatisée ni banalisée et les parents doivent être vigilants par rapport aux activités en ligne de leur enfant.

Chez les jeunes de 6 à 13 ans

- ▶ L'utilisation d'appareils numériques n'est pas très répandue au début de l'école primaire, mais elle augmente avec le temps. Un peu plus d'un quart des 6-9 ans ont leur propre téléphone portable. Ils sont 60 % à 10-11 ans et 77 % à 12-13 ans.
- ▶ Jouer chez soi ou dehors et faire du sport sont les activités que les jeunes préfèrent. S'agissant des loisirs numériques, la plupart des enfants regardent la télévision (81 %), écoutent de la musique (76 %) ou jouent aux jeux vidéo (68 %) une ou plusieurs fois par semaine.

(Source: Étude MIKE 2019)

Chez les jeunes de 12 à 19 ans

- ▶ 99 % possèdent leur propre téléphone portable et la plupart l'utilise tous les jours. 73 % ont un ordinateur personnel.
- ▶ En semaine, les 12-19 ans passent environ 2 heures et 30 minutes sur Internet. Le week-end, ils estiment passer environ 4 heures par jour en ligne.
- ▶ Lorsqu'ils sont seuls, l'utilisation des médias numériques et les activités sportives sont les activités de loisirs favorites des jeunes. Lorsqu'ils sont avec leurs ami-e-s, les activités sportives sont celles qu'ils préfèrent.

(Source: Étude JAMES 2018)



Filles et garçons : des activités en ligne différentes

Les jeunes utilisent les écrans pour des activités variées de divertissement : écouter de la musique, regarder des vidéos et des séries, naviguer sur les réseaux sociaux, jouer à des jeux vidéo, faire et partager des photos, communiquer, etc. Ils utilisent aussi Internet pour des travaux scolaires.

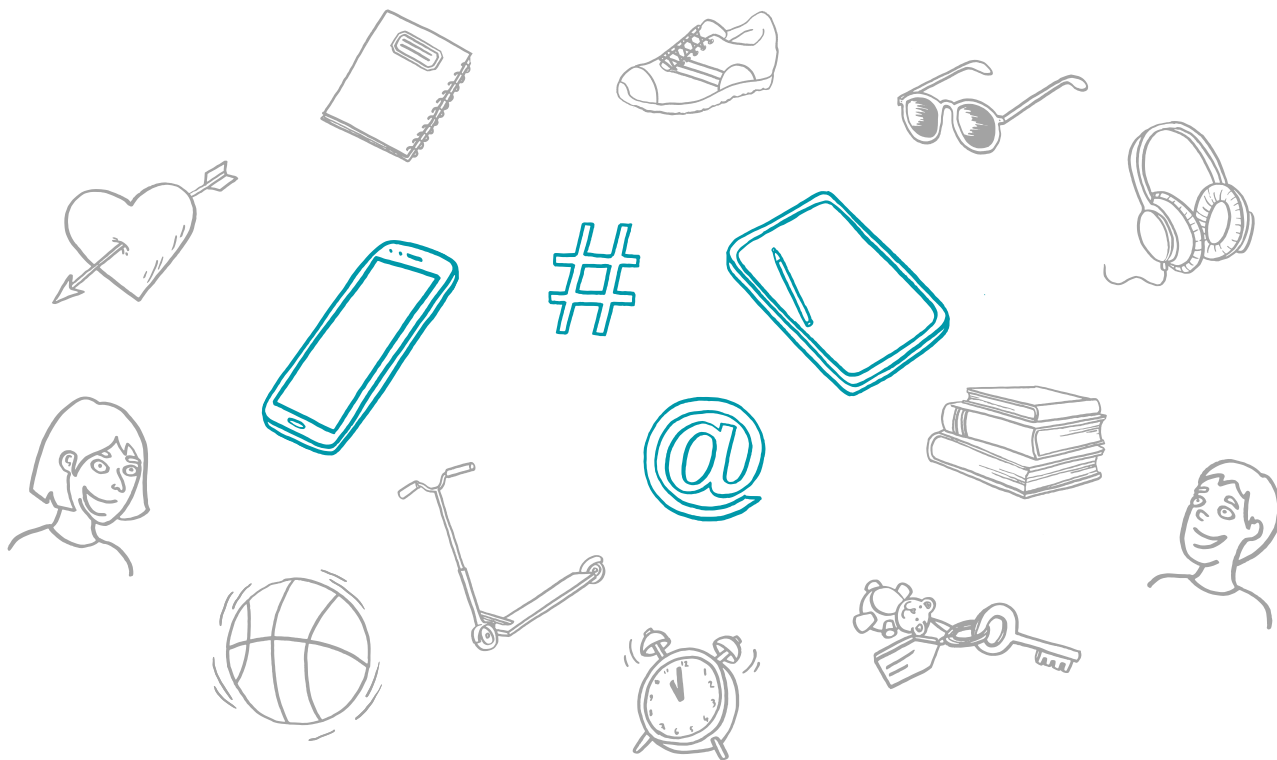
Si les écrans font partie de la vie de tous les adolescent-e-s, les activités numériques diffèrent entre **filles et garçons**, notamment chez les 12-19 ans :

- ▶ **Jeux vidéo, essentiellement l'apanage des garçons :**
66 % des garçons et 11 % des filles jouent tous les jours ou plusieurs fois par semaine à des jeux vidéo.
- ▶ **Réseaux sociaux, plus en vogue chez les filles :**
94 % des filles et 86 % des garçons utilisent les réseaux sociaux tous les jours ou plusieurs fois par semaine.

- ▶ **Vidéos, un passe-temps plus masculin :** 91 % des garçons et 78 % des filles regardent des vidéos tous les jours ou plusieurs fois par semaine.

(Source : Étude JAMES 2018)





Écrans : pourquoi sont-ils si attirants ?

Certaines caractéristiques des écrans et des activités numériques les rendent attirants, en particulier pour les adolescent-e-s :

- ▶ **Accessibilité** : les écrans sont disponibles n'importe quand et n'importe où.
- ▶ **Continuité** : même quand on se déconnecte, le monde virtuel continue d'évoluer (dans un jeu vidéo, sur les réseaux sociaux, dans les communications entre ami-e-s, etc.). Cette continuité peut donner le sentiment de manquer quelque chose lorsqu'on est déconnecté.
- ▶ **Contenu illimité** : les écrans permettent un accès facile et rapide à une grande diversité de contenus.
- ▶ **Anonymat** : en ligne, il est possible de s'exprimer ou d'interagir de manière anonyme. Chacun-e peut être n'importe qui (par exemple, au travers des avatars dans les jeux vidéo).

- ▶ **Sentiment de contrôle** : les mondes virtuels peuvent sembler plus contrôlables que la réalité.
- ▶ **Satisfaction immédiate** : les écrans demandent peu d'efforts. Ils permettent de faire des expériences qui apportent très vite des succès, de la reconnaissance, du plaisir ou un sentiment d'appartenance, qui ne sont pas toujours faciles à obtenir dans la vie réelle.
- ▶ **Distraction** : surtout quand on ne va pas bien, les écrans peuvent servir de distraction pour oublier ce qui ne va pas.

Ces caractéristiques peuvent contribuer au fait que certaines personnes perdent le contrôle de leurs activités en ligne (voir pages 14-15).

Écrans : entre opportunités et risques

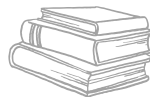
L'utilisation des écrans comporte de nombreuses facettes : ce n'est jamais tout noir ou tout blanc. D'un côté, les écrans offrent de nombreuses opportunités et il serait dommage que les jeunes passent à côté de celles-ci. De l'autre, leur utilisation s'accompagne de risques, sur lesquels votre adolescent-e doit être informé. En tant que parent, il est important que vous ayez conscience de ces deux réalités.

Ce guide aborde principalement la question de l'utilisation excessive d'Internet et des écrans. Des informations plus larges sur les opportunités et les risques des médias numériques sont disponibles sur le site de Jeunes et médias : www.jeunesetmedias.ch.

Les opportunités

Grâce aux activités numériques, les adolescent-e-s vivent des expériences qui leur permettent de grandir et de se développer. Ils expérimentent et acquièrent diverses compétences et connaissances, notamment :

- **Communiquer** : les réseaux sociaux, les forums et les messageries permettent aux jeunes d'interagir et de rester en contact.
- **Apprendre et s'informer** : que ce soit dans le cadre de leur formation ou à des fins privées, les jeunes peuvent trouver sur Internet une infinité de contenus informatifs et divertissants. En ligne, ils ont aussi accès à des informations sur la santé et à des offres de soutien.
- **Exercer ses compétences sociales** : dans les jeux vidéo et sur les réseaux sociaux, les jeunes développent et expérimentent leurs compétences sociales. Les publications et profils en ligne leur permettent aussi de réfléchir à leur identité et à l'image qu'ils souhaitent donner d'eux-mêmes.



Les risques

- ▶ **Contenus inappropriés** : en ligne, les jeunes peuvent être exposés à des images ou à des contenus inappropriés à leur âge, tels que des contenus à caractère violent ou sexuel.
- ▶ **Utilisation excessive** : les activités numériques peuvent avoir des effets négatifs sur le quotidien des adolescent-e-s. Certaines activités spécifiques (jeux de rôle en ligne, réseaux sociaux, etc.) sont plus propices à une utilisation excessive.
- ▶ **Cyberharcèlement** : le harcèlement en ligne peut être favorisé par les réseaux sociaux et les messageries.
- ▶ **Risques financiers** : les jeux avec possibilité d'achats intégrés ou les paris en ligne peuvent pousser certains jeunes à dépenser trop d'argent.
- ▶ **Protection des données et de la sphère privée** : certains jeunes font des expériences négatives avec la protection des données, notamment lorsque des informations ou images personnelles sont diffusées sans leur accord.

Peut-on parler d'addiction aux écrans ?

Certaines personnes perdent le contrôle de leur utilisation des écrans. Elles n'arrivent plus à s'en passer. Les symptômes qu'elles décrivent ressemblent aux symptômes d'une addiction à l'alcool ou au tabac, par exemple.

Cependant, le terme « addiction » doit être pris avec prudence. Il n'existe à ce jour pas de consensus parmi les expert-e-s sur une définition ou des critères diagnostiques. Pour cette raison, on parle plutôt d'utilisation problématique d'Internet (voir pages 14-15). Les termes « utilisation excessive » ou « cyberdépendance » sont aussi utilisés.

En juin 2018, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a ajouté le trouble du jeu vidéo (gaming disorder) à la liste de la classification internationale des maladies (CIM 11). Toutefois, l'utilisation problématique d'Internet peut concerner d'autres activités en ligne : réseaux sociaux, pornographie, shopping, etc.



Quelle attitude adopter avec votre adolescent-e ?

Il n'y a pas de « formule magique » pour gérer la question des écrans : chaque famille est différente et la palette des situations est infinie. L'attitude des parents ne sera pas la même avec un-e jeune qui passe du temps en ligne pour développer un projet de film qu'avec un-e jeune qui passe ses journées à errer sur YouTube.

Quelques principes généraux peuvent toutefois vous aider à favoriser une utilisation positive des écrans par votre ado et à éviter les conflits.

Intéressez-vous à ses activités en ligne

En grandissant, votre enfant va devenir de plus en plus autonome. C'est normal !

Même si vous ne comprenez pas tout et qu'il ne vous dit pas tout, intéressez-vous à ses activités en ligne, comme vous pouvez le faire pour ses activités sportives ou musicales. À quoi joue-t-il ? Quelle vidéo a-t-il appréciée récemment ? Que poste-t-il sur les réseaux sociaux ?

Adoptez une attitude ouverte et ne jugez pas. Prenez le temps d'essayer son nouveau jeu ou de regarder ses

dernières photos postées sur un réseau social. Ce peut être l'occasion de passer un moment particulier avec lui et de découvrir des compétences chez votre enfant que vous ne connaissiez pas.

S'intéresser ne veut toutefois pas dire tout accepter. Si votre adolescent-e pratique des activités répréhensibles ou si vous constatez qu'il perd le contrôle de son utilisation des écrans, vous devez réagir (voir page 17).

Négociez les règles

Il est important de fixer un cadre clair pour l'utilisation des écrans. Pour favoriser l'adhésion de votre enfant à ce cadre, expliquez-lui ce qui motive ces règles et impliquez-le dans leur élaboration.

Voici quelques questions pour vous guider dans cette démarche :

► À quels moments de la journée les écrans sont-ils autorisés ?

Il est important de prévoir des moments « déconnectés » pour toute la famille, par exemple durant les repas, lors des trajets en voiture, une heure avant d'aller au lit, le matin, etc.



► **Combien de temps peut-il passer devant les écrans ?**

Fixez un cadre temporel journalier ou hebdomadaire pour l'utilisation des écrans. La durée peut varier entre les jours de semaine, les jours de week-end et les vacances. Le temps d'écran consacré au travail scolaire ne devrait pas être inclus.

Mettez-vous d'accord sur un moyen de comptabiliser ce temps. Si votre ado est plongé dans son jeu, comment se rendra-t-il compte que le temps est écoulé ? Vous pouvez par exemple lui suggérer de mettre un réveil 10 minutes avant la fin. Parfois, il vaut mieux fixer une limite « souple », adaptée à l'activité (le temps d'un épisode d'une série ou d'une partie sur un jeu vidéo). Cela permet d'éviter à votre ado la frustration de ne pas pouvoir terminer l'activité qu'il avait commencée.

► **Où peut-il avoir accès aux écrans ?**

Pour sa sécurité et pour la qualité de son sommeil, il est préférable que la chambre de votre ado reste sans écran. Certaines familles placent ainsi tous les appareils dans une « boîte à écrans » durant la nuit.

► **Quelles sont les activités en ligne autorisées ?**

Dites clairement à votre enfant quelles sont les activités que vous ne tolérez pas : activités illégales (p. ex. partage d'images sans l'autorisation de la personne, cyberharcèlement), activités à risque (p. ex. discussion avec des personnes inconnues) ou activités inadaptées à son âge (p. ex. pornographie). Vous pouvez vous référer aux classifications par âges pour les jeux vidéo (normes PEGI) et les films. En l'absence de recommandations, testez vous-même le jeu ou l'application en question pour vous en faire une idée plus précise. L'échange avec d'autres parents peut aussi être utile.

► **Quelles sont les conséquences si les règles ne sont pas respectées ?**

Au moment de discuter les règles, parlez aussi des conséquences en cas de non-respect de celles-ci. Votre enfant sait ainsi à quoi s'attendre s'il les enfreint. De manière générale, les écrans ne devraient pas être utilisés comme moyen de récompense ou de punition.



Aidez votre ado à équilibrer ses loisirs

Votre adolescent-e a besoin d'activités variées pour se développer : des activités artistiques et sportives, solitaires et en groupe, dans le monde physique et dans le monde virtuel, à l'intérieur et à l'extérieur. Les activités pratiquées devant les écrans ne sont pas à bannir complètement ; il s'agit plutôt de trouver un équilibre. Cet équilibre peut varier d'un-e jeune à l'autre.

Parlez des risques

Abordez ouvertement avec votre ado les différents risques liés aux activités en ligne (voir pages 6-7). Y a-t-il déjà été confronté ? Ses ami-e-s ont-ils déjà vécu de telles situations ? Si cela lui arrivait, comment réagirait-il ? Que met-il en place pour se protéger ?

Votre ado a peut-être déjà pris des mesures pour éviter ces risques. Si ce n'est pas le cas, essayez de trouver ensemble des solutions. Dites-lui qu'il peut venir vous parler s'il est confronté à une situation qu'il ne sait pas comment gérer, quelle qu'elle soit.

Il arrive que certaines personnes perdent le contrôle de leur utilisation des écrans. Abordez également ce risque. Comment se protège-t-il ? Quelles stratégies met-il

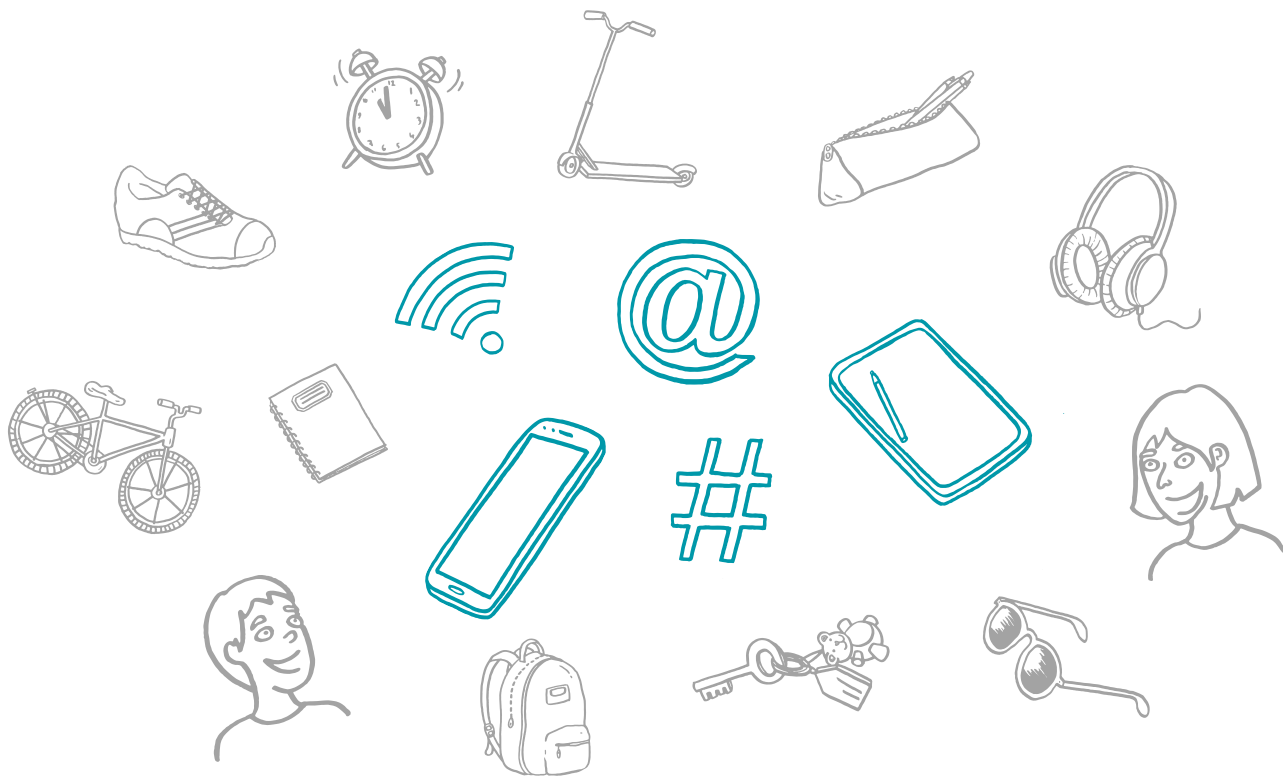
en place ? A-t-il déjà eu l'impression de perdre le contrôle ou de ne plus pouvoir se passer d'écran ?

Accompagner plutôt que surveiller

Vous êtes garant-e du cadre négocié avec votre ado et devez veiller à ce que les règles fixées soient respectées. Toutefois, même si des solutions techniques permettent dans une certaine mesure de le faire, il est préférable de ne pas surveiller ses activités, notamment sur les réseaux sociaux. Vous risquez de briser le lien de confiance et d'avoir accès à des informations qui relèvent de sa sphère privée. De plus, votre ado risque de trouver des stratégies pour déjouer votre surveillance.

Vous êtes expert-e !

Votre adolescent-e connaît certainement mieux que vous les aspects techniques et les dernières nouveautés en termes de jeux vidéo ou de réseaux sociaux. Toutefois, en tant qu'adulte et parent, vous savez ce qui est bien pour votre enfant : dormir suffisamment, passer du temps dehors, avoir des activités variées, etc. Vous n'avez pas besoin de tout comprendre pour fixer des règles !



Pour les plus jeunes

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont attirés par les écrans et ils observent comment les adultes autour d'eux les utilisent. Tenir les enfants éloignés des écrans est irréaliste. En tant que parents, vous pouvez accompagner votre enfant dans son apprentissage des écrans et fixer des règles adaptées à son âge.

Durant la petite enfance

- ▶ Les jeunes enfants ont besoin de bouger, de jouer, d'explorer leur environnement par eux-mêmes. L'utilisation accompagnée des écrans peut venir compléter ces expériences. Utilisez-les de manière créative !
- ▶ Il est préférable de ne pas laisser votre enfant seul face à l'écran. Soyez présent-e, expliquez-lui ce qu'il voit et observez ses réactions et ses émotions.
- ▶ C'est à vous de déterminer le temps d'écran. Celui-ci dépend de chaque enfant : observez l'effet que l'écran a sur lui. Soyez aussi attentif-ve au choix des horaires. Avant le coucher, les écrans sont mauvais pour l'endormissement.

Durant l'enfance

- ▶ Au fil des années, votre enfant va devenir de plus en plus autonome dans son utilisation des écrans. Continuez de vous intéresser à ce qu'il fait et restez disponible pour en parler. Les écrans n'ont pas leur place dans sa chambre.
- ▶ Il est important que votre enfant ait d'autres activités de loisirs à côté de ses activités numériques (musique, sport, etc.). Les écrans ne doivent pas être la seule réponse lorsqu'il s'ennuie.
- ▶ Dialoguez avec votre enfant et mettez-vous d'accord avec lui sur le nombre d'heures, par jour ou par semaine, qu'il peut passer devant l'écran. Fixer des règles claires et veillez à ce qu'elles soient respectées. Les écrans devraient être évités au moins une heure avant d'aller au lit.
- ▶ Veillez à renforcer son regard critique. Discutez avec votre enfant des contenus qu'il peut voir en ligne, de la publicité, des fausses informations qui circulent et du marketing réalisé par les influenceurs.

Plus d'informations:

www.jeunesetmedias.ch/fr/recommandations



Vous êtes un modèle

Tout petit déjà, votre enfant observe la manière dont vous utilisez les écrans. Vous êtes un modèle pour lui et c'est ainsi qu'il apprend ce qui est « normal ». À l'adolescence, votre enfant prend de la distance et devient de plus en plus autonome. Vous restez néanmoins un modèle important pour lui, aussi en ce qui concerne l'utilisation des écrans.

- ▶ Questionnez-vous sur votre propre utilisation des médias. Comment vous ressourcez-vous après une journée difficile? Vous arrive-t-il d'interrompre une conversation pour regarder un message sur votre smartphone? Quelle est la place de votre smartphone lorsque vous passez du temps avec votre enfant? Votre ado apprécie de voir qu'il a toute votre attention quand vous passez un moment ensemble.
- ▶ Il est important que votre adolescent-e puisse observer d'autres stratégies que l'utilisation des écrans pour décompresser après une longue journée.

- ▶ Si vous avez défini des horaires sans écrans à la maison, ceux-ci devraient s'appliquer à toute la famille. En effet, il est difficile de demander à un-e jeune de ne pas se rendre sur les réseaux sociaux durant le repas si vous-même répondez à vos e-mails professionnels. Certaines règles peuvent s'appliquer différemment pour les parents et les enfants, ou selon l'âge des enfants. Dans ce cas, il est important que cela soit discuté et expliqué.
- ▶ Faites preuve d'honnêteté. Parlez de vos propres difficultés à gérer les écrans et des stratégies que vous avez pu mettre en place: « Je reçois sans arrêt des e-mails pour le travail. Désormais, je coupe les notifications quand je quitte le bureau. » Votre enfant pourra d'autant mieux s'identifier et cela peut être l'occasion de discuter de vos stratégies respectives.



Quand faut-il s'inquiéter ?

Il arrive qu'à l'adolescence les jeunes s'investissent avec excès dans une activité. Dans certains cas, ces phases passent d'elles-mêmes. Dans d'autres, cela peut déboucher sur un comportement problématique. Quand faut-il s'inquiéter ? Quels sont les signaux d'alerte ?

Le temps passé en ligne peut être une indication d'une utilisation problématique, par exemple si votre ado passe de plus en plus de temps en ligne ou s'il a de la peine à se déconnecter. Mais ce n'est pas suffisant. La situation doit être évaluée dans sa globalité : comment votre enfant va-t-il de manière générale ? Comment se passe sa scolarité ou son apprentissage ? Comment sont les relations avec ses ami-e-s ? Soyez également attentif aux changements : s'isole-t-il de plus en plus ? Passe-t-il moins de temps avec ses ami-e-s ?

L'utilisation des écrans peut avoir des conséquences sur la vie sociale, ainsi que sur la santé physique et psychique. Plusieurs signes peuvent indiquer une utilisation problématique d'Internet par votre ado.

Vie sociale :

- ▶ Les activités en ligne prennent de plus en plus de place dans sa vie. Elles empiètent sur d'autres activités.
- ▶ Il s'isole de plus en plus. Les contacts avec ses ami-e-s dans le monde physique sont de plus en plus rares.
- ▶ Il rencontre des difficultés à l'école ou dans son apprentissage.
- ▶ Les écrans sont une source de conflit récurrente dans la famille.
- ▶ Les activités en ligne entraînent des problèmes d'argent (jeux d'argent, jeux vidéo).

Santé psychique :

- ▶ Il est déprimé ou stressé.
- ▶ Votre ado perd le contrôle : il ne choisit plus d'être en ligne, il est poussé à y être, il ne pense plus qu'à ça. Il se sent mal lorsqu'il est déconnecté.
- ▶ Il se réfugie dans des activités en ligne et utilise l'écran pour fuir la réalité, ses émotions ou ses problèmes.



Santé physique :

- ▶ Le sommeil de votre ado est affecté. Il est fatigué en permanence.
- ▶ Son alimentation se détériore (avec éventuellement une perte ou une prise de poids).
- ▶ Les activités en ligne peuvent aussi avoir un impact négatif sur la vue, sur la musculature et provoquer des maux de dos.

Des activités plus risquées que d'autres ?

Les jeux vidéo suscitent parfois plus de craintes auprès des parents que d'autres activités en ligne. Pourtant, aucune activité numérique n'est en soi mauvaise pour un-e jeune. Mais chaque activité numérique peut entraîner une perte de contrôle et avoir des conséquences sur la vie sociale ou la santé physique ou psychique de votre ado.

Trop, c'est combien ?

Il n'y a pas de durée idéale ou recommandée pour l'utilisation des écrans. Toutefois, il est important que vous fixiez une limite temporelle afin que le temps d'écran n'empiète pas sur d'autres activités.

Chaque jeune est différent et a des besoins différents. Pour fixer le temps d'écran de votre enfant, tenez compte de son âge, de l'équilibre entre ses différentes activités, de sa maturité, de ses résultats scolaires. En d'autres termes, observez votre enfant et favorisez le dialogue.

Tout autant que la durée, la fréquence (réflexe en cas d'ennui), les moments (durant la nuit, à table, etc.), les motifs (fuir ses problèmes, s'isoler) et l'impact des écrans sur la vie sociale ou la formation sont des éléments importants pour évaluer la situation.

La limite temporelle peut évoluer dans le temps et en fonction des circonstances. Mais elle ne doit pas faire l'objet d'une négociation permanente.



Et si les écrans n'étaient pas le problème ?

Certains signes décrits plus haut (fatigue, prise de poids, isolement, etc.) indiquent certainement un mal-être chez votre ado et vous avez raison de vous inquiéter. Mais les écrans n'en sont pas nécessairement la cause. Peut-être que votre enfant trouve dans les écrans un remède à son mal-être. Ce remède peut devenir toxique s'il ne reçoit pas une aide appropriée.

L'adolescence est une phase pleine de changements, parfois difficile. Votre ado traverse peut-être une période troublée, dans sa vie amoureuse, dans ses choix de vie ou dans ses relations amicales ou familiales. Il est aussi possible qu'il ait d'autres problèmes plus graves. Solitude, stress, faible estime de soi, difficultés relationnelles ou mal-être sont des motifs qui peuvent pousser votre ado à se réfugier derrière un écran.

Maintenir le dialogue avec votre ado est absolument nécessaire. Intéressez-vous aussi aux autres aspects de sa vie (voir page 17).



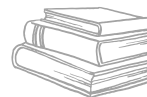
Comment réagir ?

Votre enfant passe tout son temps sur son smartphone, joue des heures d'affilée aux jeux vidéo ou enchaîne les épisodes de séries ? Voici quelques pistes pour réagir face à ces situations :

- ▶ Si quelque chose vous inquiète, si vous observez des changements de comportement, parlez-en avec votre adolescent-e. Faites-lui part de vos observations et de vos inquiétudes : « J'ai l'impression que les jeux vidéo prennent de plus en plus de place dans ta vie. Comment vois-tu les choses ? » ou « J'ai vu que tu sortais moins souvent avec tes ami-e-s, peux-tu m'expliquer ce qu'il se passe ? ».
- ▶ Aidez votre enfant à explorer de nouvelles activités de loisirs. Quelles sont les activités hors ligne qu'il apprécie ? De quoi aurait-il besoin pour mieux équilibrer ses loisirs ? Pour l'orienter, cherchez à comprendre ce qu'il apprécie dans ses activités en ligne.
- ▶ Les écrans sont-ils le problème principal ? Regardez la situation dans sa globalité (voir encadré page 16).

- ▶ Dans la discussion, ne condamnez pas l'écran et essayez de ne pas porter de jugements de valeur sur les activités en ligne. Elles sont importantes pour votre enfant. Les interdire complètement ne servirait à rien. Cherchez plutôt à savoir pourquoi votre enfant ressent le besoin de se réfugier derrière celles-ci : « Comment te sens-tu quand tu joues ? »
- ▶ Cherchez ensemble des solutions et négociez des règles avec votre enfant (voir page 8).

Si la situation ne s'améliore pas, si vous vous sentez dépassé-e, n'hésitez pas à chercher de l'aide auprès de services spécialisés (adresses au dos de la brochure). Que le problème soit l'utilisation des écrans ou qu'il s'agisse d'un autre problème, une aide professionnelle peut vous être utile. Beaucoup de parents vivent des situations difficiles, il est important de se faire aider.



Adresses et autres informations

Conseils de prévention d'Addiction Suisse

www.addictionsuisse.ch/parents

- **Lettres aux parents** sur différents thèmes, par exemple « Accorder des libertés, fixer des limites », « Parler pour mieux s'entendre »
- Guides pour les parents sur les thèmes de l'alcool, du tabac et du cannabis

A télécharger au format PDF ou à commander sur shop.addictionsuisse.ch

Plus d'informations sur les écrans

Pour les parents :

- Focus – Internet (shop.addictionsuisse.ch)
- www.jeunesetmedias.ch
- www.projuventute.ch/fr/parents/internet
- www.prevention-ecrans.ch
- www.actioninnocence.org

Pour les ados :

- www.ciao.ch

Addiction Suisse

Av. Louis Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11

CCP 10-261-7

www.addictionsuisse.ch

Soutien pour vous et votre enfant

Centre de conseils pour les familles :

Vous trouverez les adresses sur Internet ou sur www.formation-des-parents.ch.

Addiction Suisse propose des conseils par téléphone et peut vous fournir les adresses de centres de consultation spécialisés dans votre région : **0800 105 105** (appel gratuit)

Conseils aux parents de Pro Juventute :

www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents

Services spécialisés en matière d'addiction :

www.indexadditions.ch

Sites internet

Pour les parents : www.monado.ch

Pour les ados : www.ciao.ch

