

10 Conseils aux parents pour promouvoir une utilisation consciente des écrans, tout en favorisant des relations familiales saines et des activités variées

1. Établir des règles claires et cohérentes

- **Définir des plages horaires** : Fixez des moments précis pour l'utilisation des écrans.
- **Créer des "zones sans écran"** : Interdisez les écrans dans certaines pièces comme la chambre à coucher ou la salle à manger.
- **Respecter les règles ensemble** : Les parents doivent montrer l'exemple.

2. Encourager des activités hors écran

- **Promouvoir des loisirs alternatifs** : Sports, musique, jeux de société, lectures.
- **Planifier des moments en famille** : Sorties en plein air ou jeux de société.

3. Utiliser les outils de contrôle parental

- **Configurer des filtres et des limites** : Utilisez des applications pour restreindre l'accès à des contenus inappropriés.
- **Surveiller sans envahir** : Discutez avec vos enfants plutôt que de les surveiller de manière intrusive.

4. Éduquer à une utilisation responsable

- **Sensibiliser aux risques** : Parlez des dangers des réseaux sociaux.
- **Encourager la réflexion critique** : Apprenez à vos enfants à évaluer la fiabilité des informations en ligne.

5. Favoriser une utilisation positive des écrans

- **Privilégier les contenus éducatifs** : Jeux éducatifs ou plateformes de codage.
- **Encourager la création** : Utilisez les outils numériques pour créer des vidéos, dessins, musique.

6. Promouvoir un sommeil de qualité

- **Éviter les écrans avant le coucher** : Établissez une règle d'éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher.
- **Créer une routine apaisante** : Remplacez les écrans par des activités calmes comme la lecture.

7. Encourager la communication ouverte

- **Discuter des émotions liées aux écrans** : Parlez avec vos enfants de ce qu'ils ressentent.
- **Être à l'écoute sans juger** : Soyez un soutien en cas de problème en ligne.

8. Adapter les règles à l'âge et aux besoins

- **Pour les jeunes enfants** : Limitez strictement le temps d'écran.
- **Pour les adolescents** : Accordez plus d'autonomie, mais maintenez un dialogue ouvert.

9. Prendre du recul en tant que parent

- **Éviter la culpabilité** : Il est normal de ne pas toujours réussir à limiter l'usage des écrans.
- **Se former soi-même** : Informez-vous sur les nouvelles technologies et les tendances.

10. Encourager l'autonomie progressive

- **Apprendre à gérer son temps** : Aidez vos enfants à développer des compétences pour gérer leur propre temps d'écran.
- **Fixer des objectifs ensemble** : Travaillez avec eux pour établir des objectifs réalistes.

Ces conseils de Sophia Achab (20 ans d'expérience clinique) visent à créer un équilibre entre les bénéfices des technologies numériques et la nécessité de protéger le bien-être des enfants et des adolescents.

Dre Sophia Achab, Responsable de Reconnecte (HUG), Directrice du Centre Collaborateur OMS en Santé Mentale (Université de Genève), Experte auprès de l'OFSP et de l'OMS sur la santé mentale et les outils digitaux depuis 2014