eSantéMentale.ca

Débranchez et connectez: Des conseils pour garder les familles unies dans un monde branché

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Avez-vous de la difficulté à amener vos enfants à se déconnecter de leurs appareils électroniques Les appareils sont-ils en train de nuire aux relations dans votre famille? Voici quelques conseils pour aider votre famille à se déconnecter pour mieux interagir les uns avec les autres...

Notre cerveau est programmé pour les contacts sociaux face à face. De plus, nos relations personnelles sont très importantes pour notre bien-être. Entretenir de bonnes relations avec les autres nous aide à nous relever de nos difficultés et est essentiel à la santé du corps et de l'esprit.

Les enfants et les jeunes d'aujourd'hui utilisent des technologies qui n'existaient pas quand leurs parents étaient jeunes. Ces appareils ont beaucoup contribué à notre qualité de vie, mais ils peuvent aussi nous empêcher de faire de l'activité physique et d'avoir de vrais rapports sociaux et personnels avec les autres. Cette situation peut avoir des effets négatifs sur les relations de même que sur la santé mentale et physique.

L'usage croissant de la technologie peut nous amener à avoir de moins en moins de contact avec les autres, et avec nos enfants. Cela est préoccupant pour les professionnels en santé mentale qui remarquent de plus en plus de jeunes qui ont des problèmes émotionnels et comportementaux. Plus que jamais, il est important pour les parents, les enfants et les jeunes de tisser des liens solides.

La technologie :

- Peut détourner l'attention des personnes réelles. Elle est devenue tellement avancée (en plus de créer une dépendance) que les gens semblent préférer interagir avec un appareil plutôt qu'avec leur conjoint, leurs amis ou leurs enfants. Allez dans n'importe quel endroit public et vous remarquerez que beaucoup de personnes sont davantage concentrées sur leur appareil que sur les personnes qui les accompagnent.

- Peut faciliter l'intimidation, le harcèlement et l'exploitation. Les commentaires méchants, les rumeurs et les photos regrettables se répandent vite et ne s'arrêtent pas à votre appareil personnel. Comme la communication en ligne ne se fait pas face à face, les gens sont plus portés à dire des choses qu'ils ne diraient jamais en personne.

- Peut faire en sorte que les enfants communiquent davantage avec leurs pairs qu'avec leurs parents. Bien sûr, c'est important pour les enfants et les jeunes d'avoir des amis. Et les amis prennent encore plus d'importance à l'adolescence. Cependant, les amis ne peuvent tout simplement pas offrir l'amour, le soutien émotif et les conseils des parents. Pour se développer sainement, les enfants et les jeunes ont besoin d'avoir des liens solides avec leurs parents. Quand ce lien est fort, ils se tournent vers leurs parents en période difficile. Les amis ne sont pas toujours là quand les choses vont mal, mais les parents le sont. Et les parents sont les mieux placés pour aider.

- Fait perdre du temps, de sorte que nous en avons moins pour les activités bénéfiques comme passer du temps avec nos amis et notre famille, jouer avec nos enfants, faire une activité dehors, faire de l'exercice, lire, faire du bénévolat ou partager nos loisirs et intérêts avec nos enfants.

Comment déterminer si mon enfant ou ado passe trop de temps connecté?

Si vous répondez oui à n'importe quelle question, il est possible qu'il passe trop de temps connecté.

- Votre enfant ou jeune préfère-t-il passer du temps devant un écran plutôt qu'avec sa famille?
- Avez-vous de la difficulté à amener votre enfant ou jeune à se déconnecter pour passer du temps avec la famille?
- Votre enfant ou jeune passe-t-il plus de 2 heures par jour devant un écran (ordinateur, jeu vidéo, téléphone)? Ne comptez pas le temps devant un écran pour faire les devoirs.

Remarque : Les enfants de 2 à 4 ans ne devraient pas passer plus d'une heure par jour devant un écran. Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas passer de temps du tout devant un écran.

Comment savoir si je consacre moi-même trop de temps à la technologie?

La technologie peut aussi toucher les parents. Réfléchissez au temps que vous passez devant un écran. Si vous répondez oui à n'importe quelle des questions suivantes, ce peut être un signe que vous êtes trop dépendant de votre appareil :

- Pouvez-vous passer du temps avec vos enfants sans utiliser un appareil électronique pour les divertir?
- Pouvez-vous accorder à votre enfant ou jeune toute votre attention sans verifier ou utiliser votre appareil?
- Quand vos enfants sont mécontents, êtes-vous capables de les réconforter sans utiliser la technologie?

Comment se déconnecter

Il y a beaucoup de choses que les parents et les gardiens d'enfants peuvent faire pour se déconnecter et déconnecter leurs enfants. Voici quelques idées qui peuvent aider les familles à reprendre contact les uns avec les autres :

1. Passez du temps de qualité ensemble.

Passez du temps « sans technologie » avec votre enfant. Visez à passer du temps ensemble chaque jour. C'est plus difficile à mesure que l'enfant grandit et que son horaire devient plus chargé, mais faites de votre mieux.

Ce temps passé en sa compagnie vous donnera l'occasion de parler et d'écouter.
Suggestions d'activités :

- Lisez ensemble.
- Allez faire une marche.
- Jouez à un jeu de société.
- Cuisinez ou faites le ménage ensemble.
- Montrez à votre enfant comment faire quelque chose.
- Faites du bénévolat ensemble.
- Sortez prendre une bouchée.
- Jouez dehors.

2. Participez à des activités non technologiques.

Assurez-vous de passer du temps en plein air. Les études montrent que la nature a un effet

bénéfique sur le corps et l'esprit. En fait, beaucoup de personnes souffrent du « trouble de déficit de nature » selon certains chercheurs.

Créez des occasions de stimuler l'imagination et le jeu libre. Les jeux vidéo et la télévision ne donnent pas aux enfants l'occasion d'utiliser leur imagination. Assurez-vous de leur donner l'occasion de jouer dehors librement chaque jour.

Dans la maison, assurez-vous que vos enfants ont des jouets qui leur permettent d'utiliser leur imagination, tels que :

- Les jeux de construction
- Des vêtements et accessoires pour se déguiser
- Les fournitures pour bricolage et projets artistiques.

Faites des activités en famille :

- Lisez un livre ensemble.
- Jouez aux cartes ou à des jeux de société ou faites un casse-tête.
- Préparez un repas, un gâteau ou des biscuits.
- Jouez un jeu actif dehors, comme se lancer la balle.
- Faites du vélo ou allez vous baigner.

3. Limitez le temps d'utilisation de la technologie.

- Réfléchissez bien avant de décider d'introduire une nouvelle technologie dans la vie de votre enfant. Avant de lui acheter un téléphone ou une console de jeu, pensez à l'âge que votre enfant devrait avoir avant d'avoir accès à ces appareils. C'est plus facile de retarder le moment que d'être obligé de lui enlever l'appareil. Regardez bien les options offertes avec le téléphone (par exemple, les textos illimités ne sont peut-être pas nécessaires).

- Établissez des limites d'usage de la technologie pendant que vos enfants sont jeunes. Cela vous permettra, en tant que parents, d'établir des règles sur l'usage de la technologie pour votre famille. Donnez à votre enfant une période chaque jour où il a le droit de passer du temps devant un écran. La durée de cette période dépendra de l'âge de chaque enfant. Laissez l'enfant planifier comment il veut utiliser ce temps puis, quand ce temps est écoulé chaque jour, c'est fini et il doit fermer l'appareil. À mesure que l'enfant vieillit et devient ado, vous pouvez être plus flexible, tout en maintenant des règles de base comme guide.

- Les bébés et les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas passer de temps devant un écran. Le cerveau d'un enfant se développe rapidement les premières années. Les jeunes enfants apprennent mieux en ayant des interactions avec le monde, non avec des écrans (Société canadienne de pédiatrie). Par contre, n'hésitez pas à leur faire écouter de la musique!

- Les parents sont les mieux placés pour éduquer leurs enfants. Les jeunes enfants apprennent la majeure partie de leur vocabulaire de leurs parents. Les enfants qui savent bien s'exprimer réussissent plus facilement à l'école.

- Limitez le temps pendant lequel les enfants plus âgés et les ados s'amusent devant un écran à 1 ou 2 heures par jour. Pendant les heures de loisirs devant un écran, on joue à des jeux vidéo, on utilise les médias sociaux et l'on regarde des vidéos. Les enfants et les adolescents qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran pour se divertir risquent deux fois plus de faire du surpoids ou de l'obésité que leurs camarades qui ne le font qu'une heure ou moins chaque jour.(Société canadienne de pédiatrie). (Shields, M. Overweight and Obesity Among Children and Youth, « Health Reports », 2006, vol. 17, no 3, pp. 27 à 42.)

- Aménagez des espaces sans technologie dans votre maison. Interdisez les appareils comme l'ordinateur, la télévision et les consoles de jeu dans la chambre à coucher des enfants. Il peut être trop difficile pour un jeune de résister s'il a accès à la technologie dans sa chambre et de fermer l'appareil pour dormir.

- Imposez des moments sans technologie dans la journée :

Le coucher

Limitez autant que possible les appareils électroniques avec écran avant le coucher.
Les lumières bleutées émises par les écrans empêchent le cerveau de produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Avec ces lumières, le cerveau continue de croire faussement que c'est le jour, ce qui perturbe le sommeil.

Les repas

Autant que possible, soupez ensemble tous les jours de la semaine et interdisez les appareils électroniques pour tout le monde, parents inclus! Cela donne la chance à tout le monde de se parler.

On peut impliquer les enfants et les adolescents dans la préparation des repas. Même les jeunes enfants peuvent participer en mettant la table ou en allant chercher les plats. Cela peut être une excellente occasion d'apprendre des choses sur l'alimentation, les traditions familiales et la préparation des repas.

L'heure des devoirs

Établissez des limites sur l'utilisation de la télévision et des médias sociaux pendant l'heure des devoirs. Les enfants plus âgés peuvent avoir besoin de l'ordinateur pour leurs devoirs et les recherches. Un peu de stimulation (comme une musique de fond) est parfois utile pour aider les enfants et les jeunes. La plupart des personnes sont moins productives si elles sont distraites par la télévision, Facebook, Twitter ou Instagram.

4. Utilisez la technologie de façon raisonnable.

- Montrez l'exemple. Montrez à vos enfants comment équilibrer l'utilisation de la technologie et les autres activités. Essayez de limiter votre propre utilisation de la technologie aux moments où vos enfants sont couchés, à l'extérieur de la maison ou occupés à faire leurs propres activités. Quand vous êtes avec vos enfants, assurez-vous d'être vraiment « présents ».

Voici comment :

- Concentrez-vous sur ce que vous faites ensemble.
- Regardez vos enfants lorsqu'ils vous parlent.
- Écoutez attentivement.
- Ne laissez pas votre appareil électronique détourner votre attention.

Si vous devez absolument répondre à un message ou à un courriel quand vous êtes avec vos enfants, prenez une courte pause dans une autre pièce et revenez dès que possible.

- Accompagnez vos enfants dans l'utilisation de la technologie. Jouez avec eux à des jeux vidéo ou des jeux à l'ordinateur qui sont appropriés pour leur âge. Soyez conscient des effets que la violence dans les jeux video peut avoir, surtout sur les enfants. Trouvez un sujet d'intérêt et faites ensemble une recherche sur le sujet. Utilisez Skype ou Facetime pour parler à des membres de la famille ou des amis qui vivent au loin.

- Gardez les ordinateurs dans des endroits passants. Cela permet de garder un oeil sur vos enfants quand ils utilisent l'ordinateur.

- Encouragez les activités qui permettent la créativité. Par exemple, la creation de sites Web, de concepts graphiques, d'oeuvres artistiques, de petits films ou de récits permet aux enfants et aux jeunes d'être des utilisateurs « actifs », de stimuler leur imagination et de développer d'autres habiletés.

- Parlez-leur des médias sociaux.
    - Créez vos propres comptes pour vous familiariser avec le fonctionnement des médias sociaux.
    - Expliquez que vous voulez être au courant de leur utilisation de Facebook, Tumblr, Instagram ou d'autres médias sociaux. L'utilisation des médias sociaux évolue très vite. Tout juste quand les parents pensent savoir comment fonctionne Facebook, les jeunes ont déjà passé à autre chose. La plupart des jeunes aujourd'hui voient Facebook comme un média social pour parents.

    - Discutez des risques associés à la diffusion de photos ou de renseignements personnels dans les medias sociaux. Si vous croyez que votre enfant a des comportements qui le mettent à risque, vous devrez peut-être placer des restrictions sur le plan de téléphone cellulaire et l'accès à l'ordinateur.
    - Demandez à votre enfant d'être son ami dans Facebook et allez régulièrement voir son activité. Soyez respectueux; il n'est pas nécessaire d'aimer ou de commenter toutes ses contributions. Les jeunes craignent beaucoup que leurs parents disent quelque chose qui pourraient les mettre mal à l'aise dans les médias sociaux. Si vous n'aimez pas ce que vous voyez ou que vous voulez aborder une question, faites-le face à face. Peu importe le nombre de règles ou de limites que vous établissez, rappelez-vous que rien n'est aussi efficace que la communication ouverte et honnête!

- Établissez des règles de base pour le téléphone cellulaire. Comme ces appareils sont encore relativement nouveaux, les parents n'ont pas encore eu le temps d'établir clairement les règles de base pour leurs enfants. Tenez compte de l'âge et de la maturité de l'enfant ou du jeune quand vous établirez vos règles. C'est toujours mieux de s'entendre avec l'enfant en discutant avec lui des règles plutôt que de les imposer. Aussi, même si vous voulez clairement protéger votre enfant, faites de votre mieux pour respecter sa vie privée. Vous n'aiderez pas la situation si vous commentez sur chaque « conversation » qu'il a. Réservez vos discussions pour les situations qui représentent un risque.

Quelques points à se rappeler :

- Il peut être bon de commencer par garder le cellulaire dans la chambre des parents la nuit pour le recharger. Il est plus facile d'assouplir une règle que de la durcir si des problèmes surviennent.
- Si vous enlevez le téléphone cellulaire à l'enfant parce qu'il a été victime d'intimidation, vous punissez la victime. Le jeune sera ensuite moins enclin à vous en parler la prochaine fois qu'il sera victim d'intimidation.

Points à discuter avec votre ado quand vous lui achèterez son premier téléphone cellulaire :

- Mots de passe pour l'accès au téléphone : est-ce qu'il devra les partager avec vous?
- Quelles sont vos attentes concernant sa réponse à vos appels et textos?
- Qu'est-ce qui va arriver s'il ne respecte pas les règles?
- Aurez-vous des limites quant au moment où il peut recevoir des appels? Par exemple, pas d'appels après une certaine heure?
- Peut-il garder le téléphone dans sa chambre la nuit? (C'est peut-être une bonne idée de commencer par garder le téléphone dans la chambre des parents la nuit pour le recharger.)
- Qui devra payer s'il perd le téléphone ou le brise?
- Limites et risques associés aux textos (par exemple, il est plus facile d'écrire des choses que l'on ne dirait pas normalement en personne; il est plus facile de mal interpréter ce que la personne voulait dire).
- Règles de politesse et de courtoisie (par exemple, fermer le téléphone dans certaines situations).
- Risques à la vie privée et risques associés au partage de photos.
- Envoi de textos pendant qu'on conduit (et qu'on marche, surtout quand on traverse la rue!).

Sites Web utiles

- Société canadienne de pédiatrie www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/promote_good_television_habits
- American Academy of Pediatrics
- www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/pages/Talking-to-Kids-and-Teens-About-Social-Media-and-Sexting.aspx
- Gendarmerie royale du Canada
  Information sur ce que les parents peuvent faire pour protéger leurs enfants contre la cyberintimidation et d'autres questions importantes.
  www.rcmp-grc.gc.ca
- Habilo Médias (Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique)
- Information et conseils sur l'utilisation des nouveaux médias numériques.
  www.habilomedias.ca
- Le portail « Être parent à Ottawa » de Santé publique Ottawa www.etreparentaottawa.com/fr/index.asp

- Page « Ados et technologie » du Service de police d'Ottawa
  www.ottawapolice.ca/fr/safety-and-crime-prevention/Teens-and-Technology.asp

Au sujet de ce document

Rédigé par des membres du Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), un groupe interdisciplinaire qui comprend psychiatrie, psychologie, soins pour enfants/adolescents, travail social, soins infirmiers et ergothérapie. Un merci tout particulier à Cris Rowan, ergothérapeute à Zonein.ca.

Licence

Utilisation autorisée en vertu d'une licence de Creative Commons. Vous pouvez fournir, copier et diffuser le présent document dans son intégralité, sans modification. Son utilisation à des fins commerciales est interdite. Vous pouvez visualiser la licence complète à http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca.

Avis

Les renseignements contenus dans ce document pourraient s'appliquer ou non à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.