

## GARDER LES FAMILLES UNIES DANS UN MONDE BRANCHÉ



### Débranchez vos appareils et passez du temps en famille

Avez-vous de la difficulté à inciter vos enfants à se débrancher de leurs appareils électroniques, ou avez-vous l'impression que ceux-ci nuisent à vos relations familiales?

Aujourd'hui, les enfants et les adolescents utilisent des technologies qui n'existaient pas dans votre jeunesse. Bien que ces dispositifs aient grandement rehaussé notre qualité de vie, du même coup, ils peuvent nuire à l'activité physique ou au maintien de véritables relations sociales et émotionnelles avec les autres. Par conséquent, ils risquent d'avoir une incidence négative sur les relations ainsi que sur la santé mentale et physique.



Comme le cerveau est programmé pour les contacts sociaux en personne, nos relations personnelles ont une grande incidence sur notre bien-être. Elles nous aident à nous remettre de nos revers et elles sont essentielles au maintien d'un corps sain et d'un esprit sain.

Cela dit, en utilisant la technologie de plus en plus, nous pourrions interagir de moins en moins entre nous. Nous pourrions aussi moins interagir avec nos enfants. Les professionnels de la santé mentale commencent à se préoccuper de la situation, car ils voient de plus en plus de jeunes qui ont des problèmes émotionnels et comportementaux. Les liens d'attachement solides entre les parents, les enfants et les adolescents sont plus importants que jamais.

### Le saviez-vous?

- La technologie peut détourner votre attention des personnes qui vous entourent. Elle est devenue tellement avancée (en plus de créer une dépendance) que beaucoup de gens préfèrent interagir avec un dispositif qu'avec leur conjoint, leurs amis ou leurs enfants. Allez à n'importe quel endroit public et vous y trouverez une foule de gens plus fascinés par leur dispositif que par les personnes avec qui ils sont.
- La technologie peut faciliter l'intimidation, le harcèlement et l'exploitation. Les commentaires désobligeants, les rumeurs et les photos gênantes se propagent comme des virus et ne s'arrêtent pas à votre porte. De plus, comme la communication en ligne n'est pas face à face, on est plus susceptible d'écrire des choses qu'on ne dirait jamais en personne.
- La technologie peut davantage faciliter chez les enfants et les adolescents les interactions avec les pairs plutôt que les interactions avec les parents.
- Évidemment, il est important pour les enfants et les adolescents d'avoir des amis. D'ailleurs, les amis prennent encore plus d'importance à l'adolescence. Cependant, les amis ne peuvent pas toujours procurer l'amour, le soutien émotionnel et les conseils que peuvent offrir les parents. Pour se développer sainement, les enfants et les adolescents doivent avoir des liens



d'attachement solides avec les parents, les autres personnes qui s'occupent d'eux et leurs modèles de rôle. Quand ce lien est solide, les enfants et les adolescents peuvent se tourner vers leurs parents pour obtenir de l'aide quand ils traversent des périodes difficiles. Les amis pourraient ne pas toujours être là dans les moments difficiles; les parents, oui. En outre, dans la majorité des cas, les parents sont les mieux placés pour aider.



- Comme la technologie consomme de plus en plus de notre temps, il nous reste moins de temps pour les activités saines comme passer du temps avec la famille et les amis, jouer avec nos enfants, aller dehors, faire de l'exercice, lire, faire du bénévolat ou faire découvrir nos passe-temps et intérêts à nos enfants.

## Comment savoir si mon enfant ou mon adolescent utilise trop la technologie? Si vous répondez

Si vous répondez « oui » à n'importe laquelle des questions ci-dessous, cela pourrait indiquer que votre enfant commence à trop dépendre de la technologie.

- Est-ce que votre enfant ou votre adolescent préfère passer du temps devant un écran plutôt qu'avec la famille?
- Est-ce que vous avez de la difficulté à éloigner votre enfant de l'écran, d'un dispositif ou d'un jeu pour qu'il vienne passer du temps avec le reste de la famille?
- Est-ce que votre enfant passe plus de deux heures par jour devant un écran (p. ex., ordinateur, jeux vidéo ou téléphone)? Faire des devoirs ne compte pas.

Sachez que 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.

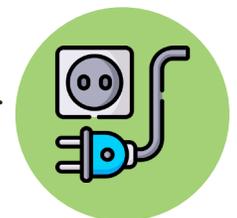
## Comment savoir si j'utilise trop la technologie?

Les parents aussi peuvent être touchés par la technologie. Pensez au temps que vous passez devant un écran. Si vous répondez « oui » à n'importe laquelle des questions ci-dessous, cela pourrait peut-être indiquer que vous dépendez trop de votre dispositif.

- Pouvez-vous passer du temps avec vos enfants sans utiliser un dispositif pour les divertir?
- Pouvez-vous accorder votre pleine attention à votre enfant, sans vérifier ou utiliser votre dispositif?
- Quand vos enfants sont bouleversés, pouvez-vous les reconforter sans utiliser la technologie?

## Comment se débrancher

Il y a plusieurs moyens que les parents peuvent prendre pour se « débrancher » et « débrancher » leurs enfants. Voici quelques conseils pour aider les familles à rester unies.



### 1. Passez du temps de qualité ensemble

Passez du temps avec votre enfant, sans technologie. Tâchez de passer du temps ensemble chaque jour. Il deviendra difficile de maintenir cette habitude à mesure que votre enfant vieillira et que les horaires deviendront plus chargés. Ce temps passé à deux vous donnera

une occasion de parler et d'écouter.

**Par exemple :**

- Lisez ensemble.
- Allez faire une marche.
- Jouez à un jeu de société.
- Cuisinez ou nettoyez ensemble.
- Faites des activités non technologiques
- Enseignez une nouvelle habileté à votre enfant.
- Faites du bénévolat ensemble.
- Allez vous gâter ensemble

## 2. Faites des activités non technologiques

- • Assurez-vous que tout le monde passe du temps dehors dans un espace vert. En effet, des études montrent que le fait d'être dans la nature a une incidence positive sur le corps et l'esprit. Certaines laissent même entendre que beaucoup d'entre nous souffrent d'un « trouble de manque de nature ».
- • Offrez à vos enfants des occasions de jouer librement de façon créative. Les jeux vidéo et la télé permettent rarement aux enfants de se servir de leur imagination. Assurez-vous que vos enfants peuvent, chaque jour, consacrer du temps au jeu libre à l'extérieur. À l'intérieur, assurez-vous que vos enfants ont des jouets qui les incitent à se servir de leur imagination, comme des blocs de construction, des déguisements et des accessoires ainsi que du matériel de bricolage.
- • Adonnez-vous à des activités en famille, par exemple :
  - lecture
  - jeux de société, cartes et casse-tête
  - cuisine ou pâtisserie
  - jeux extérieurs actifs, comme se lancer la balle
  - • vélo et natation

## 3. Établissez des limites en ce qui concerne la technologie

- Avant d'introduire une nouvelle technologie dans la vie de votre enfant, pensez-y bien. Réfléchissez à l'âge auquel votre enfant devrait pouvoir avoir un téléphone ou un dispositif de jeu. Il est plus facile de remettre à plus tard l'achat d'un tel dispositif que de reprendre ce dispositif de votre enfant. Réfléchissez bien aux forfaits de téléphone (p. ex. les textos illimités pourraient ne pas être nécessaires).
- Quand les enfants sont jeunes, établissez des limites quant au temps consacré à la technologie. Ainsi, les enfants seront habitués au fait que les parents établissent des règles concernant l'utilisation de la technologie. Accordez chaque jour à votre enfant un certain temps devant l'écran (la quantité de temps sera fonction de l'âge de votre enfant). Ce sera à lui de décider comment utiliser ce temps et, quand le temps alloué est écoulé, c'est fini. À mesure que vos enfants s'approchent de l'adolescence, vous pouvez faire preuve d'une plus grande souplesse, mais il doit quand même y avoir des « lignes directrices ».
- Les bébés et les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas passer de temps devant un écran. Le cerveau se développe rapidement à ces âges et c'est en ayant des interactions avec les gens, pas des écrans, que les jeunes enfants apprennent le mieux (Société canadienne de pédiatrie). Par contre, écouter de la musique, c'est parfait!
- Chez les enfants plus âgés et les adolescents, limitez le temps d'écran récréatif à une ou deux heures par jour (Société canadienne de pédiatrie). On entend par temps d'écran récréatif le temps passé à jouer à des jeux vidéo, à utiliser les médias sociaux ou à regarder des vidéos. Les enfants et les adolescents qui accumulent plus de deux heures de temps d'écran par jour risquent deux fois plus d'avoir un surplus de poids ou d'être obèses que ceux qui passent une heure ou moins par jour devant



un écran (Shields M. « Overweight and obesity among children and youth », Health Reports, 2006; 17(3): 27-42.)

- Aménagez des espaces « sans technologie » chez vous. Sortez la technologie (p. ex. ordinateur, télé et console de jeu vidéo) des chambres de vos enfants. Quand les dispositifs et les écrans sont dans la chambre, il est très tentant et facile pour les enfants de tarder à aller au lit.
- Établissez des périodes « sans technologie ».

#### 4. Donnez le bon exemple

- Montrez à vos enfants comment trouver un juste équilibre entre l'utilisation de la technologie et la pratique d'autres activités. Tâchez de limiter votre propre temps d'écran aux moments où vos enfants sont au lit ou à l'extérieur de la maison ou aux moments où ils s'adonnent eux-mêmes à une autre activité. Quand vous êtes avec vos enfants, assurez-vous d'être « présent ».

##### Autrement dit :

- Concentrez-vous sur ce que vous faites ensemble.
- Regardez vos enfants quand ils parlent.
- Écoutez attentivement.
- Ne laissez pas votre dispositif détourner votre attention.

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

- Utilisez la technologie avec vos enfants. Jouez à des jeux vidéo (ordinateur ou console) adaptés à leur âge. Soyez conscient de l'incidence que les jeux vidéo violents peuvent avoir, surtout sur les enfants.
- Recherchez ensemble des sujets d'intérêt, ou utilisez Skype ou FaceTime pour bavarder avec des membres de la parenté et des amis qui vivent loin de chez vous.
- Installez les ordinateurs dans les endroits achalandés. De cette façon, il vous sera plus facile de surveiller l'usage que vos enfants et adolescents font de l'ordinateur.
- Encouragez les enfants et les adolescents à utiliser leur créativité. Par exemple, la création de sites Web, le graphisme, l'art, la rédaction d'histoire et la production de courts métrages permettent aux enfants et aux adolescents d'utiliser « activement » la technologie, de mettre leur imagination à l'œuvre et d'acquérir de nouvelles compétences.

#### 5. Parlez avec vos enfants des médias sociaux

- Créez vos propres comptes pour en apprendre davantage sur le fonctionnement de ces médias.
- Dites à vos enfants que vous voulez et que vous devez savoir ce qu'ils font sur Tumblr, SnapChat, TikTok, Instagram ou tout autre média social. L'usage des médias sociaux peut évoluer rapidement. Au moment où les parents commencent à bien connaître Facebook, les jeunes passent déjà à autre chose. La plupart des jeunes considèrent



maintenant Facebook comme un média social pour les parents.

- Discutez des risques que comportent la publication ou le téléversement de renseignements personnels dans les médias sociaux. Si vous pensez que votre enfant ou votre adolescent se met à risque dans les médias sociaux ou un autre mode technologique, vous pourriez avoir à limiter le forfait du téléphone cellulaire et limiter l'accès à l'ordinateur et à Internet.
- Demandez à votre enfant qu'il vous ajoute comme « ami » dans ses médias sociaux et allez jeter un coup d'œil régulièrement tout en faisant preuve de respect – vous n'avez pas à tout « aimer » ni à laisser un commentaire sur toutes ses publications. Les jeunes ne veulent surtout pas que leurs parents les gênent dans les médias sociaux. Si quelque chose ne vous plaît pas ou si vous sentez le besoin de parler de quelque chose, faites-le en personne. Peu importe le nombre de règles et de limites que vous imposez, rien ne remplace une bonne discussion franche.

## 6. Établissez des règles de base concernant les téléphones intelligents

Les dispositifs de la sorte sont tellement nouveaux que nous en sommes encore à déterminer les règles de base concernant la façon dont nos enfants peuvent les utiliser ainsi que le moment et l'endroit où les utiliser. Songez à l'âge et au degré de maturité de votre enfant ou de votre adolescent au moment d'établir les règles. Il est toujours préférable d'en venir à une entente mutuelle en en discutant plutôt que d'imposer des règles. Bien que vous vouliez protéger votre enfant, faites de votre mieux pour respecter sa vie privée. Il ne sera pas utile non plus de faire des commentaires à l'égard de chacune des « conversations » qu'il a. Réservez la discussion aux questions importantes en matière de sécurité.



### Quelques points dont il faut tenir compte

- Ce serait peut-être une bonne idée de commencer par garder le téléphone dans la cuisine durant la nuit afin de le charger.
- Il est plus facile d'assouplir les règles que de les resserrer plus tard s'il y a des problèmes.
- Enlever les dispositifs si vos enfants ou vos adolescents se font intimider, c'est punir la victime. Les adolescents seront ensuite moins portés à le dire à leurs parents quand ils subissent de l'intimidation.

### Quelques points dont il faut discuter lorsque votre adolescent obtient un cellulaire :

- Donner les mots de passe des dispositifs aux parents : est-ce une mesure que vous exigerez?
- Vos attentes pour ce qui est de répondre aux appels ou aux textos des parents ou d'autres membres de la famille
- Quelles seront les conséquences si votre ado ne respecte pas les règles?
- Établirez-vous des limites concernant les heures où votre ado peut recevoir des appels? Par exemple, pas d'appels après une certaine heure?
- Est-ce que votre ado peut garder le téléphone dans sa chambre pendant la nuit? (Au début, il serait peut-être bon de charger le téléphone dans la cuisine pendant la nuit.)
- Qui paiera pour les téléphones perdus ou endommagés?

- Les limites et les risques liés à l'envoi de textos (p. ex., il peut être plus facile de dire des choses qu'on ne dirait pas normalement en personne; il est plus facile de mal interpréter ce qu'une personne veut dire)
- La courtoisie et l'étiquette (p. ex., éteindre le téléphone dans certaines situations)
- Les risques concernant la protection de la vie privée et le risque lié au partage de photos
- L'envoi de textos en conduisant (et l'envoi de textos en marchant – surtout quand on traverse une rue!)
- Les règles concernant les conversations avec des étrangers en ligne

## Besoin de plus d'information? Visiter [cheo.on.ca](http://cheo.on.ca)

Utiliser notre outil de recherche pratique pour trouver des ressources de santé approuvés par CHEO, de l'information sur nos cliniques et beaucoup plus!

Que pouvons-nous vous aider à trouver?



## Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter [cheo.on.ca/fr/mychart](http://cheo.on.ca/fr/mychart) et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

