

Hyperconnexion

Dépendance, anxiété, mal-être

2 lycéens sur 10

déclarent être connectés aux équipements numériques en permanence*

1 Français sur 5

regarde son téléphone moins de 5 minutes après le réveil,
une proportion qui double chez les 18-24 ans**

Mal-être et hyperconnexion

L'hyperconnexion de son enfant peut parfois cacher une forme de mal-être. Le problème n'est pas alors l'écran mais un manque de communication.

Addiction et hyperconnexion

Hyperconnexion n'est pas toujours synonyme d'addiction. A ce jour, l'Organisation mondiale de la santé n'a reconnu comme maladie que l'addiction aux jeux vidéo en ligne multijoueurs.

En tant que parent, que faire pour retrouver la maîtrise des outils numériques et en parler sereinement à ses enfants ?

- Définissez ensemble et à l'avance les règles et les durées d'utilisation des écrans :

- Par exemple, pas d'écran : le matin, durant les repas, avant de s'endormir, dans la chambre.

- Aidez votre enfant à mieux gérer son temps d'utilisation :

- Installez une application gratuite sur le smartphone qui enregistre le temps réel de connexion,
- Expliquez-lui les effets nuisibles sur sa santé (agitation, difficultés pour trouver le sommeil, etc.).

- Adoptez une approche ludique !

- Proposez à votre enfant un challenge quotidien pour améliorer (réduire !) son temps de connexion,
- Programmez une alarme et dès qu'elle sonne, changez d'activité !
- Imposez des rituels de déconnexion en famille : par exemple, un soir par semaine sans écran.

- Montrez l'exemple !

- Limitez vous-même votre temps d'écran,
- Filtrez vos notifications et vos alertes sur votre smartphone afin de diminuer les sollicitations,
- Aidez votre enfant à paramétrer ses propres outils numériques.

**L'hyperconnexion n'est pas toujours qu'une question de temps passé sur les écrans.
C'est aussi une question d'équilibre entre une variété d'activités.
Rêver ou s'ennuyer permet à l'enfant d'enrichir son univers.**

- N'interdisez pas totalement !

- Il risquerait de faire usage de son smartphone en cachette et de s'exposer à d'autres dangers,
- Il n'y a pas d'ennemi numérique : les écrans sont de formidables outils de communication pour peu d'en avoir un usage responsable et raisonné.

Besoin d'aide ou de conseils personnalisés ? Contactez le 3018, le numéro national pour accompagner les jeunes, victimes de violences numériques, et leurs parents dans leur rôle d'éducation.