

En résumé

Mon ado est accro aux écrans : que faire (et ne pas faire) ?



Usage excessif ou vraie addiction ?

- + Un usage intensif est courant à l'adolescence mais le problème apparaît **quand les écrans prennent le dessus sur le sommeil, les repas, les devoirs, les relations...**
- + Deux profils différents : **réseaux sociaux** (besoin de validation, dopamine) et **jeux vidéo** (mécanisme neurologique, récompenses sans fin)

Quand faut-il agir ?

- + Votre ado devient facilement **irritable**
- + Il est **incapable de s'arrêter** malgré les conséquences (repas sautés, nuits courtes...)
- + **Il cache le temps passé** et abandonne ses autres activités

Comment réagir sans déclencher de conflit

- + **Comprendre** la cause avant de fixer des règles ou confisquer
- + **Ouvrir le dialogue** à un moment calme, sans reproches
- + **Fixer les règles ensemble**, pas de manière unilatérale
- + **Montrer l'exemple** soi-même
- + **Proposer des alternatives** concrètes (sport, création, sorties...)
- + **Consulter un professionnel** si la situation ne s'améliore pas

Les comportements à éviter

- **Confisquer** tous les écrans du jour au lendemain
- **Minimiser** ou **dramatiser** à l'excès
- **Négocier** sans tenir ses engagements
- **Culpabiliser** sans chercher à comprendre
- **Agir dans le dos de votre enfant** (contrôle parental caché, lecture des messages...)