TES PARENTS SONT TOUJOURS SUR LES ÉCRANS ?

*: Si, c'est pareil

Voici 5 propositions pour que tes parents décrochent enfin de leur téléphone

PROPOSE-LEUR DE DÉCONNECTER

Si leur ordinateur ou leur smartphone est un outil de travail, alors il est compréhensible qu'ils y passent beaucoup de temps.
S'amuser et travailler, ce n'est pas pareil.

Mais tu peux les encourager à prendre du temps pour eux, du repos et des loisirs.

ORGANISE DES MOMENTS SANS ÉCRAN

Pendant le temps du repas au moins, propose que la télévision soit éteinte et que les téléphones soient mis dans une boîte par exemple.
Essaye de profiter de ce temps pour parler avec tes parents de ta journée et t'intéresser à la leur.

DEMANDE-LEUR CE QU'ILS Y FONT

Demande leur de regarder combien de temps ils passent sur des jeux mobiles, Netflix ou Whatsapp (de nombreux systèmes existent pour le mesurer).

Leurs usages sont en fait les mêmes que les tiens :
se détendre, s'amuser, s'informer, communiquer.

PARTAGE CE QUE TU FAIS

Les parents ont souvent peur de ce qu'ils ne comprennent pas.
Tu peux leur expliquer ce que tu fais sur les réseaux.
Montre-leur que tu sais qu'il ne faut pas tout y croire, que certains contenus peuvent être choquants, que tu sais les bloquer ou les signaler, que tu n'y partages rien de trop personnel.

PASSE DU TEMPS AVEC EUX

Pourquoi pas jouer à des jeux (vidéo ou non), regarder des séries, des films ensemble ?
Tu peux leur montrer des Reels, des vidéos Youtube ou TikTok qui te font rire, t'impressionnent ou t'apprennent des choses.
Demande-leur de t'en partager aussi.

Tu l'as compris, la clé, c'est la communication.
Il te faut comprendre tes parents
et eux doivent te comprendre aussi.

ça peut être long jusqu'à ce que vous soyez
sur la même longueur d'onde,
mais ça vaut le coup !

Ressource créée par Bruno Méraut
Formateur et intervenant Centre social du Chemillois
bruno.meraut@centresocial-chemille.asso.fr
02 41 30 50 55

Licence Creative Commons :
Attribution - Pas d'utilisation commerciale