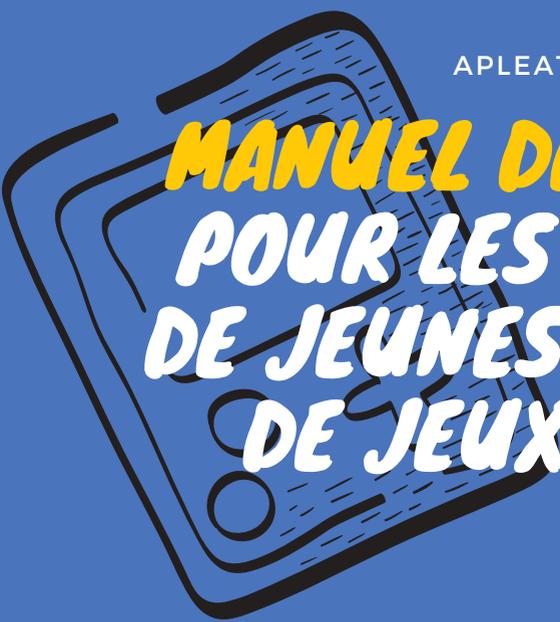


APLEAT-ACEP

A stylized illustration of a tablet or smartphone, tilted slightly to the right. It has a blue background with black outlines and some internal details like a camera lens and buttons.

MANUEL DE SOUTIEN POUR LES PARENTS DE JEUNES, JOUEURS DE JEUX VIDEO !

JEUX VIDÉO EN TEMPS DE CRISE SANITAIRE

Cette crise sanitaire bouleverse tout le monde. Être parent n'est déjà pas de tout repos et dans ce contexte c'est encore plus compliqué !

Évidemment, il n'y a pas de formule magique et vous êtes contraint d'improviser de jour en jour. Toutefois certains repères peuvent vous aider dans votre quotidien.

Cette situation exceptionnelle génère du stress, de l'isolement, de l'ennui et un manque d'intimité en raison du confinement, de ce fait, vous et vos enfants avez besoin de vous évader... Les écrans sont un moyen de s'extirper de cette situation complexe, il est donc normal que vos usages et ceux de vos enfants soient augmentés...

LA SITUATION EST EXCEPTIONNELLE MAIS CELA NE VEUT PAS DIRE PLUS DE RÈGLES

Ce n'est pas si simple... En effet, le confinement perdure et les mauvaises habitudes de vie peuvent engendrer des difficultés par la suite.



Il est important de **maintenir des règles de vie** même si elles peuvent être un peu plus souples : avoir des horaires de coucher, avoir une hygiène corporelle, s'habiller...



LE TEMPS DES ÉCRANS EST SUPÉRIEUR

Et c'est normal ! mais il faut rester vigilant et aider votre enfant à **structurer sa journée** pour que l'écran soit un loisir parmi d'autres activités.



Si vous vous absentez pour aller travailler, vos enfants auront tendance à surinvestir les écrans, ce qui est normal à la préadolescence ou adolescence. Ils ont besoin de leurs parents pour **fixer des limites**.

L'ÉCOLE À LA MAISON : PAS FACILE !

Il faut **distinguer les temps d'écran** pour leurs loisirs et le temps d'écran pour leurs devoirs.



Vos enfants passent d'un modèle où tout est organisé (lundi 9h-10h : mathématique, 10h-11h histoire...) avec un professeur qui les guide, à des devoirs maisons où ils sont seuls à gérer leur temps. **Aidez vos enfants à s'organiser** car ce n'est pas inné. Faites, avec eux, un planning de la semaine par exemple.



PROFITEZ DU CONFINEMENT POUR FAIRE DES CHOSES EN FAMILLE

Méto boulot dodo !
Le confinement aura pour mérite de nous laisser du temps, profitons-en !



Jeux de société, ballon, balade, bricolage, karaoké... c'est le moment de **se retrouver autour d'activités** qui rassemblent et rapprochent.

LES JEUX VIDÉO

Les jeux vidéo apportent plein de choses à vos enfants : habilité, gestion, stratégie et c'est avant tout un loisir comme un autre. Néanmoins ces caractéristiques peuvent être addictives.



Il faut donc être vigilant à **poser un cadre en terme de temps et d'investissement** pour laisser votre enfant investir d'autres loisirs et aussi s'investir dans la vie du foyer.



LES RÉSEAUX SOCIAUX

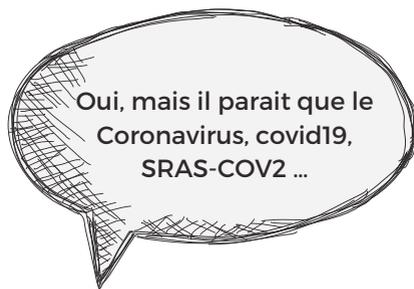
Effectivement, le confinement empêche les jeunes d'être avec leurs copains.



Il est important de **leur laisser du temps** pour qu'ils puissent **garder contact et échanger avec leurs amis**. Ce sont des moments très importants. Les échanges ne peuvent pas être les mêmes que les échanges avec vous.

LES INFORMATIONS

Le coronavirus fait peur, il peut être source d'angoisses et de stress important. Les informations sont en boucle sur certaines chaînes et il n'apporte rien de les regarder plusieurs fois par jour.



Limiter le temps de visionnage des informations et regardez-les avec eux. Cela permet d'en rediscuter et de ne pas les laisser avec des informations anxiogènes qui ne sont pas forcément bien comprises.



DONNER L'EXEMPLE

Et oui... Vous êtes leur exemple. Le confinement peut vous amener à être aussi beaucoup plus sur vos écrans et ça, ça n'échappera pas à vos enfants !



Fixez ensemble les règles de la famille, comme par exemple : pas de télé ou de téléphone portable à table.

REPLI SUR SOI

Restez vigilant à un éventuel repli sur soi de vos enfants : isolement, mal être... peuvent survenir ou s'accroître durant cette période de confinement.



Parlez-en avec eux et n'hésitez pas à faire appel à un professionnel.

CONSULTATIONS TÉLÉPHONIQUES

Des conflits peuvent avoir lieu mais ne culpabilisez pas ! L'important est de pouvoir en discuter avec vos enfants et de trouver des solutions ensemble qui seront un compromis entre vos attentes et les siennes.



Si les difficultés persistent et que vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas à nous contacter.

02.38.42.22.01

CSAPA La Station (- 23 ans)
10 bis, Boulevard Rocheplatte
45000 ORLÉANS
Tél : 02.38.42.22.01
Email : parlonsjeux@apleat.com

