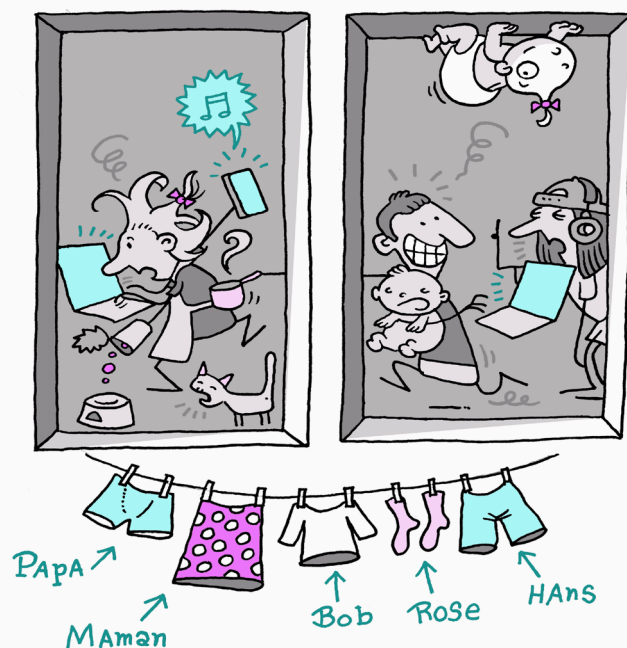


ADDICTIONS ET CONFINEMENT

Guide de survie pour les parents

La situation exceptionnelle que nous vivons est pesante et angoissante pour beaucoup de monde. Les parents sont très sollicités, la famille étant confinée à la maison. Les enfants ne vont plus à l'école et beaucoup de jeunes passent davantage de temps sur les écrans.

Dans ce contexte, comment gérer au mieux le quotidien ?

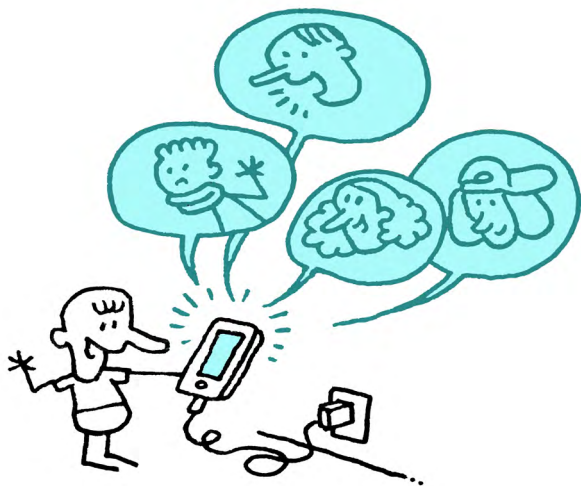


Ambroise H 2020



Des règles même si la situation est exceptionnelle

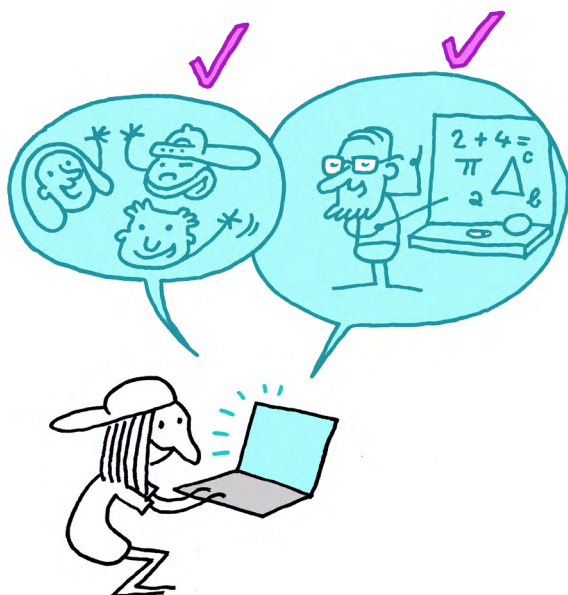
La situation liée au Covid-19 exige beaucoup de flexibilité et d'adaptation de la part des familles. Encore plus que d'habitude, l'utilisation des écrans est une préoccupation pour bon nombre de parents.



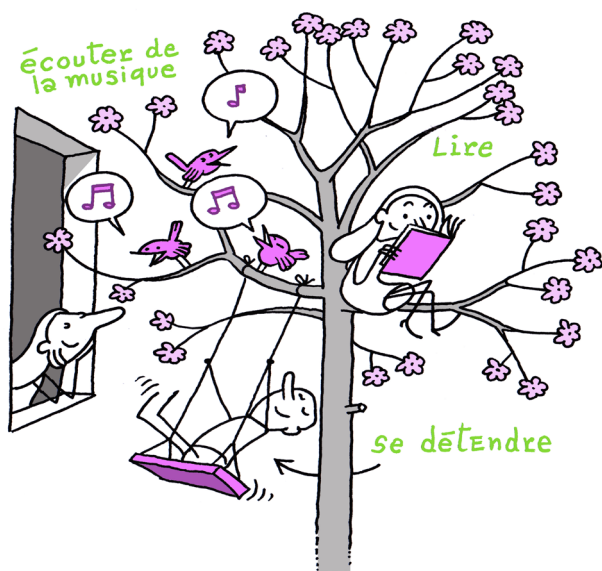
Passer plus de temps devant les écrans est normal durant cette période particulière. Expliquez à votre enfant que certaines règles sont plus souples, mais que d'autres ne sont pas négociables (pas de smartphone pendant les repas, éteindre tous les écrans une heure avant d'aller au lit).



Fixez des limites, surtout pour les jeux qui comportent un risque élevé d'addiction (jeux avec systèmes de classement, de récompenses, de pénalités, etc.)



Déterminez avec votre enfant le temps qu'il peut passer devant les écrans. Faites la différence entre le temps de loisirs et le temps scolaire (recherches, vidéos didactiques, travaux scolaires).



Trouvez un équilibre avec d'autres activités sans écrans : jeux de société, préparation de repas en commun, bricolage pour les grands-parents, exercice physique dedans ou dehors (balades, vélo, jeux de ballon, etc.)



Aidez votre enfant à garder le contact avec ses ami-e-s (téléphone, groupes de discussion, Skype).



Si votre enfant se replie sur lui-même: discutez pour essayer de comprendre ce qui le préoccupe.

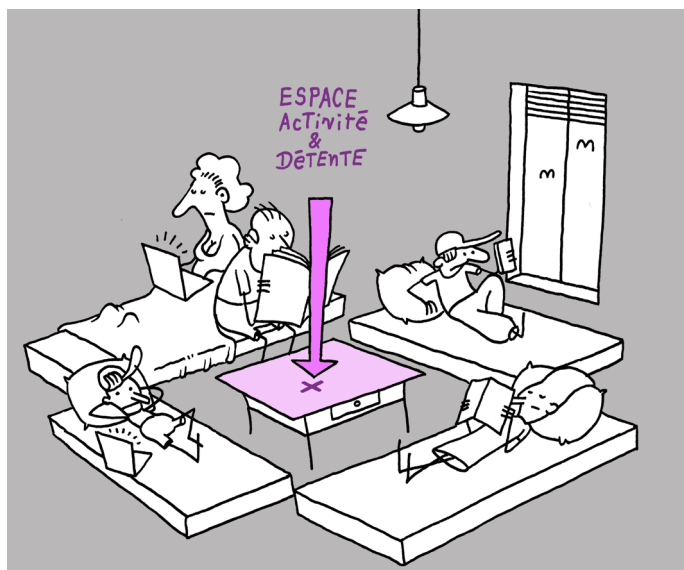


Et vous, comment allez-vous ?

La situation actuelle est particulière pour toute la famille, pas seulement pour vos enfants. En tant que parents, vous devez aussi prendre soin de vous.



Pouvez-vous parler de vos inquiétudes à quelqu'un ?
Prenez-vous assez de temps pour vous et pour vos loisirs ?

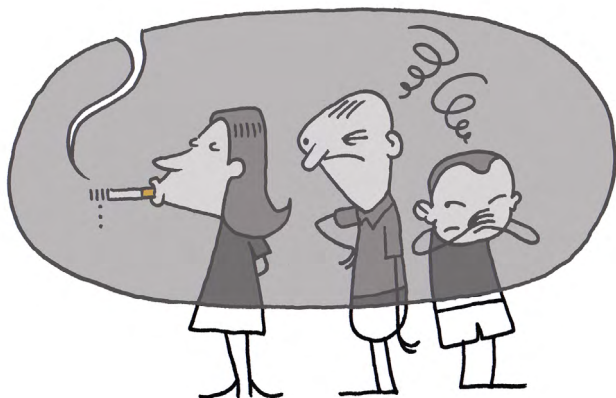


Aménagez du temps pour des activités de détente en famille (jeux, repas, etc.) et des échanges (virtuels) avec vos proches et ami-e-s.



Ambroise H 2020

Soyez un modèle : modérez votre consommation d'alcool. Votre enfant doit comprendre que l'alcool est une boisson spéciale et qu'on ne boit pas pour évacuer le stress ou oublier ses problèmes.



Pour les fumeurs-euses : même si vous fumez, soyez clair et dites à votre enfant que vous ne voulez pas qu'il fume. Sortez pour fumer et ne laissez pas traîner de paquets de cigarettes.



Informations et soutien

Conseils par téléphone d'Addiction Suisse au 0800 105 105 (gratuit).

Les lundis, mercredis et jeudis : de 9h à 12h.

- MonAdo.ch : <https://monado.ch/>
- Page d'Addiction Suisse pour les parents : www.addictionsuisse.ch/parents/
- La newsletter pour les parents sur l'utilisation des écrans en cette période particulière : mailings.addictionsuisse.ch/m/11912246/
- Conseils pour organiser un apéritif : <https://tinyurl.com/y8fmr9rh>
- Réduire les risques en arrêtant de fumer : www.stopsmoking.ch/fr/

Soutien aux parents dans le domaine de l'éducation aux médias :

- Plateforme jeunes et médias de l'OFAS : <https://tinyurl.com/y8rutnsc>

Consultation en ligne : <https://www.safezone.ch/>

Offres de soutien près de chez vous : <https://www.indexaddictions.ch/>

Offres à distance en Suisse romande : <https://www.grea.ch/>

Adresse de contact dans votre région