



DAVANTAGE EST-CE QUE C'EST TROP ?



A PARTIR DE QUAND FAUT-IL S'INQUIETER ?

Tant que les résultats scolaires sont là, qu'il (elle) continue de voir (en vrai) des copains et des copines, qu'il (elle) a des activités extra-scolaires hors smartphone, que la communication n'est pas (trop) difficile, qu'il(elle) dort et se porte bien, il n'y a peut-être pas lieu de s'inquiéter. Et si les indicateurs ne sont pas « au vert », le smartphone n'est pas forcément la cause du malaise.

COMPRENDRE UNE DÉPENDANCE

Les parents devraient toujours garder à l'esprit qu'une dépendance, c'est d'abord un MOYEN avant de devenir un PROBLEME. Comme l'alcool, le tabac, le smartphone est souvent d'abord un moyen pour être intégré(e) ou ne pas être exclu(e) du groupe. Au départ, il fait plaisir ou il apaise la peur. Essaie de garder cela à l'esprit : ton smartphone n'est qu'un moyen. Garde la conscience de ce à quoi il te sert, du problème qu'il t'évite peut-être de rencontrer.

ÊTRE ATTENTIFS A LA SOUFFRANCE

Quand c'est devenu « trop », il y a souffrance. Pour toi et/ou pour les autres. Une dépendance ça fait mal. Si tu sens que tu n'as plus le choix, que tu te sens coincé(e), obligé(e) et seul(e), alors il est grand temps de te faire aider. Sortir d'une dépendance n'est pas qu'une affaire de volonté. Il faut comprendre, se comprendre et être compris. Un rôle sensible et difficile pour les parents !