

# Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?

Aujourd'hui, les écrans nous accompagnent jour... et nuit !

**En effet, 1/3 des ados se réveillent la nuit pour regarder leurs notifications\*.**

Pourtant, de nombreuses études ont montré les effets néfastes des écrans pour le sommeil.

**Alors comment aider son ado à se déconnecter la nuit ?**

**Découvrez nos conseils pour animer un atelier de sensibilisation à destination des parents sur le sujet.**

\*Source : The New Normal: Parents, Teens, Screens, and Sleep in the United States, Common Sense Media, 2019

## Déroulé de l'atelier

### 1 Début de l'atelier | ⌚ 5 mn

Accueillez les participants et expliquez leur les **objectifs de l'atelier** :

- Aider leur ado à reprendre le contrôle de sa vie numérique ;
- Instaurer un dialogue autour de l'utilisation des écrans à l'heure du coucher.

Expliquez ensuite que l'atelier s'organisera autour du visionnage d'une vidéo, sur laquelle les parents pourront échanger.

### 2 Ouverture du dialogue | ⌚ 10 à 15 mn

Pour commencer, prévoyez un temps d'échange entre les participants pour **recueillir leur expérience** et mieux **comprendre leurs attentes** quant à cet atelier. Pour animer la discussion, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Votre ado garde-t-il son téléphone dans sa chambre la nuit ?
- À quelle heure votre ado arrête-t-il ses écrans ?
- Votre ado a-t-il des problèmes de sommeil ?
- Avez-vous déjà abordé le sujet avec votre ado ? Si oui, comment s'est passée cette discussion ?

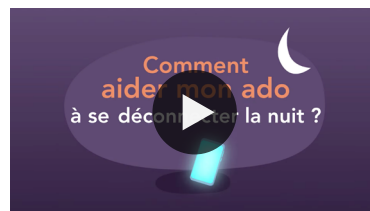
### 3 Visionnage de la vidéo | ⌚ 2 mn

Vous pouvez ensuite procéder au visionnage de la vidéo.

Vidéo FamiNum :

**Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?** 

Une vidéo de 2 minutes pour amorcer le dialogue avec les jeunes autour de l'utilisation des écrans à l'heure du coucher et les aider à reprendre le contrôle de leur vie numérique.



### 4 Réactions et retours sur les conseils | ⌚ 15 à 20 mn

Une fois que vous avez visionné la vidéo, **questionnez les participants** sur ce qu'ils en ont pensé et retenu. Pour animer la discussion, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Parmi les conseils donnés, y en a-t-il que vous appliquez déjà ?
- Avez-vous déjà proposé à votre ado certaines de ces bonnes pratiques ?

Ensuite, **revenez sur chaque conseil** donné dans la vidéo un par un. C'est l'occasion de répondre aux questions spécifiques des parents et de leur **apporter des informations supplémentaires**.

# Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?

## Voici la liste des conseils donnés dans la vidéo :

### Conseil 1 Pas d'écrans avant de se coucher

La lumière bleue des écrans retarde l'endormissement et perturbe le sommeil. Il est recommandé d'éteindre les écrans 1 heure avant de se coucher et de privilégier des activités calmes, sans écrans, comme la lecture, des jeux ou des conversations.

**Info ⊕** Pour favoriser un sommeil de qualité, il est aussi possible d'apprendre des techniques de méditation et de relaxation permettant de calmer le corps.

### Conseil 2 On désactive les notifications

La nuit, 1/3 des ados se réveillent pour regarder leurs notifications. Les couper ou activer le mode avion permet de choisir ses moments de connexion et de reprendre le contrôle de sa vie numérique.

**Info ⊕** La plupart des téléphones permettent de définir des plages horaires régulières pendant lesquelles les notifications sont désactivées automatiquement.

### Conseil 3 La nuit, on se déconnecte

Pensez aussi à montrer l'exemple. Avant de se coucher, toute la famille peut laisser son téléphone dans une pièce commune pour recharger les batteries. Vous pouvez aussi décider de couper le Wi-Fi à heure fixe.

**Info ⊕** Il est possible d'installer un contrôle parental pour réguler le temps d'écran avant le coucher. Mais cela doit être discuté en famille au préalable pour que cet outil ne soit pas vécu comme une punition.

## 5 Conclusion de l'atelier | ⌚ 5 à 10 mn

Pour conclure l'atelier, demandez aux participants les conseils qu'ils pensent mettre en place avec leur ado et ceux qu'ils ne pensent pas mettre en place. Il est important qu'ils puissent verbaliser les raisons de leur choix.

**Ensuite, distribuez la partie destinée aux parents, qui regroupe des conseils pratiques et des liens vers la vidéo et le site FamiNum.com**

Expliquez aux participants qu'ils peuvent prolonger l'expérience à la maison avec FamiNum.com, l'outil de création de charte des bonnes pratiques à adopter.



# Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?

## 🔑 CONSEILS PRATIQUES

Retrouvez nos 5 conseils pratiques pour aider votre ado à se déconnecter la nuit !

- **On éteint les écrans 1 heure avant de se coucher.**

La lumière bleue des écrans perturbe le sommeil. Il est donc conseillé de les éteindre le plus tôt possible. Vous pouvez établir une routine de coucher sans écrans et avec des activités calmes.

- **On désactive les notifications la nuit.**

Pour cela, vous pouvez conseiller à votre ado d'activer le mode avion avant d'aller dormir. Certains téléphones permettent également de définir à l'avance des plages horaires pendant lesquelles les notifications sont coupées.

- **Les portables dorment dans le salon.**

Garder son téléphone dans une autre pièce la nuit permet d'éviter la tentation de le regarder. Pour cela, installez une multiprise dans le salon, sur laquelle toute la famille branche son téléphone la nuit.

- **On définit les règles en famille.**

Définissez les règles en famille, afin d'être sûrs qu'elles soient comprises par votre adolescent. Expliquez les bénéfices de ces règles, de manière apaisée et sans jugement, afin qu'elles ne soient pas perçues comme une punition.

- **Parents comme ados, on adopte les bons réflexes.**

Les enfants et les ados agissent par mimétisme. C'est pourquoi il est important en tant que parent de respecter les règles mises en place. En plus d'aider votre ado à adopter de bonnes pratiques numériques, vous gagnerez en qualité de sommeil !

## 🎥 REVOIR LA VIDÉO

Vous souhaitez revoir la vidéo ?

**Scannez ce QR code  
avec votre smartphone.**



## ➕ POUR ALLER PLUS LOIN

Explorez les ressources FamiNum !

### L'expérience FamiNum, c'est...

- 5 vidéos pour répondre en 2 minutes aux questions que les parents se posent sur la vie numérique de leurs enfants ;
- Un outil permettant de créer en famille sa charte des bonnes pratiques à adopter, pour une vie numérique apaisée.

**Rendez-vous sur [faminum.com](https://faminum.com) !** 🖱️