

FICHE PRATIQUE : GÉRER LE TÉLÉPHONE COLLÉ À LA MAIN CHEZ TON ADO

Objectif : comprendre et accompagner, pas interdire

Comprendre ce qui se passe

- Cortex préfrontal en construction → régulation émotionnelle et impulsivité limitées.
- Besoin de stimulation et de validation sociale → likes, vidéos, messages.
- Besoin d'autonomie → le téléphone = espace perso.

 **Traduction parentale** : ce n'est pas de la paresse, c'est le cerveau en mode beta.

Outils pour créer du lien

- Moments partagés légers : regarder une vidéo drôle ensemble, discuter d'un mème, jouer à un petit jeu.
- Questions ouvertes : “Qu'est-ce qui t'a fait rire aujourd'hui ?” plutôt que “Comment ça va ?”.
- Exemple positif : montre toi-même un usage équilibré du téléphone.
- distant, il apprend à gérer son cerveau.
- Chaque petit pas = victoire → célèbre-les discrètement.
- Patience + humour = plus efficace que toute interdiction stricte.

FICHE PRATIQUE : GÉRER LE TÉLÉPHONE COLLÉ À LA MAIN CHEZ TON ADO

Astuces pratiques

- Temps offline fun : mini-challenges ou activités courtes, pas juste “interdiction totale”.
- Création de rituels : repas sans téléphone, trajet voiture en mode quiz ou anecdotes.
- Humour comme pont : rire ensemble des situations, pas de jugement.

Patience & perspective

- Ton ado n'est pas distant, il apprend à gérer son cerveau.
- Chaque petit pas = victoire → célèbre-les discrètement.
- Patience + humour = plus efficace que toute interdiction stricte.

Objectif : comprendre et accompagner, pas interdire