

Gérer le temps d'écran

Fiche conseil



Le soir, écouter de la musique ou des podcast est une bonne manière de se couper un peu des écrans

la règle des 4 pas, :

Pas d'écran le matin,
Pas d'écran pendant le repas
Pas d'écran avant d'aller se coucher
Pas d'écran dans la chambre

*Sabine Duflo, psycho-clinicienne
et thérapeute familiale*



Désactiver les notifications permet de ne plus être incité à consulter son téléphone.



A table, tout le monde met son téléphone dans une boîte.



Établir ensemble des règles claires et des accords sur l'utilisation des écrans. Discuter ensemble des attentes et des conséquences en cas de non-respect des règles.

Matérialiser le temps d'écran avec un sablier ou un timer pour aider les enfants à visualiser le temps passé devant les écrans et anticiper l'heure de fin.



Couper le wifi la nuit

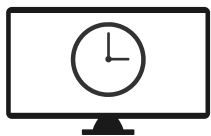


La nuit, TOUS les portables restent dans le salon.



Ne pas être devant les écrans au moins 1h avant d'aller se coucher.





Gérer le temps d'écran

Fiche conseil



Pas d'écran avant d'aller à l'école.

Echanger sur les avantages et les risque du numérique avec ses enfants (santé, les dangers potentiel en ligne)

On ne regarde qu'un écran à la fois (téléphone, tablette, télévision, ordinateur)

Négocier des compromis : finir une tâche ou faire une activité à l'extérieur si les enfants veulent du "temps supplémentaire" d'écran



On trouve un moment ensemble pour partager ses trouvailles sur Internet : une vidéo drôle, un article passionnant, un nouvel artiste...

Participer à la vie numérique de l'enfant, en s'intéressant aux sites qu'il fréquente ou aux jeux qu'il affectionne.



Ne pas utiliser le temps d'écran comme objet de gratification ou de punition.

Cela peut avoir pour effet de renforcer l'envie de passer du temps sur les écrans.

Montrer l'exemple en limitant son propre temps d'écran et en étant présent et disponible lorsque l'on interagit avec ses enfants.



Gérer le temps d'écran

Le saviez-vous

La règle des 3 - 6 - 9 (Serge Tisseron) :

Avant 3 ans : Pas d'écran avant l'âge de **3 ans**. L'enfant a d'abord besoin de mettre en place ses repères spatiaux et temporels grâce aux histoires qu'on lui raconte ou des jeux sans écran.

De 3 à 6 ans : La télévision peut être introduite à partir de 3 ans. Limiter à 1 heure par jour le temps d'écran (fixer des règles claires). Pas de console de jeu personnelle. Les écrans doivent être un temps d'échange avec les parents.

Entre 6 et 9 ans : Contrôler attentivement le contenu auquel les enfants sont exposés et de les accompagner dans leur utilisation des écrans. Vous pouvez commencer à lui parler de la notion de droit à l'image et de droit à l'intimité. Pas d'internet seul, il est important de choisir des programmes, des jeux et des applications adaptés à leur âge.

Entre 9 et 12 ans : Apprendre à son enfant les 3 règles d'Internet : tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce qu'on y met y restera éternellement, et il ne faut pas forcément croire tout ce que l'on y trouve.

A partir de 12 ans : Internet seul, avec prudence et en installant un contrôle parental. Discuter avec l'enfant des risques: pornographie, du cyberharcèlement. Fixer ensemble les moments de connexion autorisés.

L'âge d'inscription à un réseau social est de 13 ans (avec accord du responsable légal) et la majorité numérique (inscription sur les réseaux sociaux, maîtrise de son image et de ses données personnelles sans accord parental) est fixée à 15 ans.



Les repères de temps d'écran par âge (max/jour) :

3 à 6 ans : 20 min/jour

6 à 8 ans : 30 min/jour

8 à 10 ans : 45 min/jour

après 10 ans : 1 h/jour

Le temps d'écran en famille peut favoriser la communication :

Regarder un film **ensemble**, jouer à des jeux vidéo **en famille** ou partager des activités en ligne peuvent favoriser la communication et les moments de qualité entre parents et enfants. Cela peut renforcer les liens familiaux et offrir des opportunités d'apprentissage et de discussion.



Chaque enfant est unique, les besoins et les capacités individuelles peuvent varier. La règle des "3-6-9" est une ligne directrice générale, mais il est important de prendre en compte les besoins spécifiques de l'enfant et d'adapter les règles en conséquence.



Gérer le temps d'écran

OUTILS

Tableau de tâches : Vous pouvez utiliser un tableau de tâches pour encourager vos enfants à accomplir certaines activités avant d'utiliser des écrans. Par exemple : finir leurs devoirs, ranger leur chambre avant de pouvoir utiliser des appareils numériques.

"Grignots" ou carte temps d'écran : L'adulte détermine le nombre de temps (matérialisé par les cartes grignots ou carte temps de 5, 10, 20 ou même 30 min) que l'enfant peut consacrer aux écrans en début de semaine. Ensuite, dès que ce dernier utilise un écran, il donnera à son parent la carte qui correspond au temps qu'il souhaite passer sur l'outil.

Utiliser le Mode "Ne pas déranger" sur les appareils pendant les périodes où vos enfants doivent se concentrer, comme pendant les devoirs ou les moments de détente en famille permet de réduire les distractions et à se concentrer sur d'autres activités.

Utiliser les outils de suivi de l'utilisation : Vous pouvez utiliser des fonctionnalités de suivi de l'utilisation des appareils ou des applications pour avoir une vision claire du temps passé devant les écrans. Cela peut aider à ajuster les limites et à encourager une utilisation plus équilibrée.

Le contrôle parental *Cf Fiche contrôle parental*

- Il existe des applications disponibles qui permettent de limiter et de contrôler le temps d'écran des enfants.
- Les systèmes d'exploitation Android et IOS possèdent des fonctionnalités de contrôle parental (définir des limites de temps d'écran, bloquer certains contenus et surveiller l'utilisation des applications).
- Les consoles de jeux proposent également un contrôle parental.
- Les fournisseurs d'accès internet proposent un système de contrôle parental, notamment gérer l'accès à Internet pour chaque appareil connecté au réseau domestique.
- Certaines applications proposent elles aussi des fonctionnalités afin de contrôler le temps d'écran ainsi que le contenu accessible par les jeunes.