



# LA GESTION DES ÉCRANS, COMMENT S'Y RETROUVER COMME PARENT ?



Il vous arrive de ne plus savoir où donner de la tête pour appliquer les règles d'utilisation des écrans?

Cela peut représenter un défi, mais voici comment vous pouvez aider votre jeune à acquérir de saines habitudes numériques.

## Pour un usage équilibré <sup>(1)</sup>

### ★ Le temps écran

Définissez la durée permise d'utilisation des écrans selon l'âge et le contexte (utilisation à des fins de loisir vs pour apprentissages scolaires).

### ★ Le contenu

Favorisez un contenu de qualité (éducatif, rassembleur, interactif et approprié selon l'âge). Limitez ce qui est violent, passif (ex. : faire défiler des vidéos) et qui isole votre enfant.

### ★ Les moments d'utilisation

Identifiez des moments sans écran (ex. : les moments familiaux, lors des repas, dans l'heure avant le coucher, pendant les devoirs, etc.).

## Quel est mon rôle en tant que parent ? <sup>(1) (3)</sup>



- ★ Discutez régulièrement des écrans avec votre enfant en gardant un esprit ouvert et sans jugement. L'objectif est que votre enfant sente qu'il peut se confier à vous au besoin.
- ★ L'utilisation des écrans devrait se faire dans les aires communes afin que les adultes puissent avoir un droit de regard sur le contenu.
- ★ Mettez en place des règles d'utilisation claires puis appliquez-les de façon constante et cohérente.
- ★ Laissez votre enfant gérer seul son temps d'écran et intervenez seulement s'il dépasse la limite. Ceci lui permettra de développer son autocontrôle et de trouver son équilibre entre sa vie en ligne et hors-ligne.
- ★ Soyez un modèle pour votre enfant et tentez d'améliorer vos propres habitudes numériques et respectez les règles familiales fixées.



Source: 1) Pause ton écran. Les 6 à 12 ans et les écrans. Conseils pour les parents [https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/12/20145817/PAUSE22\\_TABLETTE-6-12.pdf](https://cdn.beta.pausetonecran.com/wp-content/uploads/2022/12/20145817/PAUSE22_TABLETTE-6-12.pdf)

2) Pause ton écran. 4 conseils pour vous déconnecter en famille <https://pausetonecran.com/4-conseils-pour-vous-deconnecter-en-famille/>

3) Gouvernement du Québec (2023). Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes#:~:text=Le%20temps%20d%27%C3%A9cran%20maximal,d%27une%20heure%20par%20jour>