

10 CONSEILS

GESTION DES ÉCRANS DES 6-12 ANS

01

Établissez un cadre clair avec votre enfant pour mieux gérer son utilisation des écrans.

Déterminez le contenu auquel il ou elle a accès, à quels moments de la journée et pour combien de temps. Adaptez vos consignes en fonction de son développement et de son comportement, puis veillez à les faire respecter.

02

Empêchez l'utilisation du cellulaire, de la tablette ou de l'ordinateur portable, le soir et la nuit, en interdisant leur présence dans la chambre de votre enfant.

Expliquez-lui en quoi leur accès peut perturber son sommeil et mener à la surutilisation numérique.

03

Prenez l'habitude de faire des soupers déconnectés en famille.

Profitez-en pour vous passer (vraiment) de votre cellulaire à table. Vous pourrez donner l'exemple et ainsi éviter les reproches de votre enfant qui vit le manque de cohérence comme une injustice.

04

Planifier des activités hors ligne pour votre enfant, c'est bien, mais en faire ensemble, c'est encore mieux puisque vous lui montrerez que vous aussi vous pouvez mettre vos écrans de côté.

05

Retardez autant que possible la possession d'un cellulaire par votre enfant.

Préparez votre jeune à recevoir cet outil qui comporte autant d'avantages (liens avec ses ami(e)s et divertissement) que de risques (surutilisation et utilisation problématique des écrans).

06

Interdisez l'accès à du contenu (jeux vidéo, réseaux sociaux ou applications numériques) qui ne convient pas à votre jeune.

Assurez-vous aussi de choisir des plateformes de diffusion d'émissions ou de vidéos qu'il est facilement possible de paramétrer. Cela empêchera votre enfant d'avoir accès à des publicités intrusives et inappropriées.

07

Afin que votre enfant mette ses écrans de côté plus facilement, offrez-lui un environnement stimulant où jouer.

Variez les types d'activités dans lesquels votre enfant savourera de petites réussites (cuisiner un gâteau ou gagner à un jeu de société) et construira son identité en dehors du monde en ligne.

08

Informez-vous sur les programmes de loisirs de l'école de votre enfant ou de votre municipalité.

En l'inscrivant à un sport ou à une activité culturelle qui correspond à ses goûts, vous lui permettrez de développer de nouveaux champs d'intérêt, sans avoir à se connecter.

09

Évitez de réduire le temps d'écran pour encadrer ou punir votre enfant. Montrez-lui à éteindre son écran après l'utilisation et à respecter le temps accordé. Avertissez seulement votre enfant si la limite est dépassée. Soulignez aussi ses efforts d'autocontrôle et de modération.

10

Invitez votre jeune à vous parler sans honte s'il ou elle visionne du contenu perturbant, violent ou inapproprié. Veillez à l'écouter le plus calmement possible.

Apprenez-lui comment signaler ce type de contenu en ligne, en lui rappelant que c'est pour sa propre sécurité. Resserrez votre supervision, au besoin.

Une réalisation de :

Capsana 

En partenariat avec :

Québec 

[Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com)

