

# ENTENTE D'UTILISATION DES ÉCRANS

## PAUSE invite parents et enfants à faire équipe !

### Pourquoi une entente?

Il est important d'établir certaines règles d'utilisation des écrans afin de garder le contrôle des activités en ligne et de favoriser le bien-être de la famille, tout en profitant des avantages d'Internet. Et en incluant ces règles dans une entente élaborée conjointement, meilleures sont les chances qu'elles soient respectées!

### C'est simple...

- Commencez par avoir une conversation franche mais respectueuse entre parents et enfants. C'est l'occasion pour chacun d'exprimer ses besoins, mécontentements et attentes en lien avec les écrans.
- Établissez des objectifs réalistes pour l'ensemble de la famille.
- Faites un bilan après une semaine et réajustez le tir si nécessaire. C'est VOTRE entente : faites-la évoluer!



## ENTENTE POUR NOTRE FAMILLE BRANCHÉE

Faites équipe pour remplir les éléments d'engagement suivants liés à l'utilisation des écrans.

### TEMPS

Nous limitons notre temps d'écran pour les loisirs\* à :

- ..... heure (s) / jour pendant les **jours de travail ou d'école**
- ..... heure (s) / jour pendant les **jours de congé**

\* Le « temps d'écran pour les loisirs » exclut le temps passé en ligne pour le travail, les études et les obligations familiales. Cependant, ne pas oublier que le temps d'écran peut s'accumuler assez vite quand les deux s'additionnent !

### SOMMEIL

- Nous éteignons nos écrans au moins .....minutes / heure(s) avant de nous coucher.
- Nous déposons nos appareils hors de la chambre durant la nuit.

### ENSEMBLE

Nous nous engageons à ne pas utiliser d'écran (et à désactiver les notifications!) lorsque nous :

- prenons nos repas ensemble (à la maison et à l'extérieur);
- pratiquons une activité physique ou faisons une sortie en famille;
- parlons avec un autre membre de la famille;
- autres : .....

### ZONES

Dans la maison, les « zones sans écran » sont :

- la chambre pendant la nuit;
- la salle à manger pendant les repas;
- la salle de bain (en tout temps!);
- la voiture (pas seulement pour le conducteur);
- autres : .....

Le respect de cette entente pendant ..... entraînera la récompense suivante pour la famille 😊 :

Nous confirmons avoir bien lu cette entente et en accepter les clauses.

→ Signez ou prenez un selfie pour rendre ça officiel!

# 8 ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LES ÉCRANS

Identifiez ensemble les astuces qui sont les plus pertinentes pour votre famille.

## 01 Évaluez votre temps en ligne.



Utilisez la fonctionnalité « temps d'écran » sur vos cellulaire et tablette, ou téléchargez une application comme SPACE. Puis, fixez-vous des objectifs d'utilisation (excluant la musique).

## 02 Ayez une utilisation plus consciente.

Avant d'utiliser un appareil, demandez-vous pourquoi vous le faites (juste par ennui?) et pour combien de temps (respectez le temps prévu). Et n'utilisez qu'un seul appareil à la fois!

## 03 Privilégiez du contenu de qualité.

Qu'il soit éducatif, divertissant ou rassembleur, vous allez en ressortir plus riche de connaissances ou tout simplement plus heureux.

## 04 Faites le ménage des comptes de réseaux sociaux

que vous suivez. Gardez ceux qui vous inspirent, qui sont positifs et en phase avec vos valeurs. C'est bon pour le moral!



## 05 Éteignez les écrans au moins une heure avant le coucher.

Et déposez vos appareils loin du lit pour la nuit, idéalement hors des chambres. Meilleur sommeil garanti!

## 06 Prenez vos repas en famille sans écran.

Un moment pour parler, rigoler et s'assurer que tous vont bien. Déposez les téléphones dans un panier pour être moins tentés.



## 07 Planifiez des activités sans écran ensemble.

Aller marcher ou faire du sport, jouer à un jeu de société, cuisiner, bricoler ou même jardiner... Peu importe, et pas nécessaire d'avoir toujours le clan au complet!

## 08 Soyez attentif aux autres

quand vous êtes en leur présence. Et pour y arriver, posez vos écrans, histoire d'avoir une connexion de qualité.



Comme parent, rappelez-vous que vos enfants vous regardent et que vos habitudes influencent les leurs. Soyez un modèle positif en utilisant les écrans de façon équilibrée, à des moments appropriés.