

# 10 CONSEILS

## GESTION DES ÉCRANS DES 6 À 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 :



En partenariat avec :

