

PLAN DE MATCH NUMÉRIQUE PAUSE

Pour les parents d'enfants de tous âges



Suivez 5 étapes afin d'établir un plan de match numérique adapté aux besoins et aux intérêts de votre enfant, tout en respectant vos propres besoins et valeurs. Un outil pratique pour faciliter la gestion des écrans... et retrouver un peu d'harmonie!

Rappel des recommandations

L'accès aux écrans

Avant d'offrir un écran à votre enfant, il est important de vous interroger sur la nécessité qu'il ou elle ait accès à cet appareil ainsi que sur son niveau de maturité pour l'utiliser. Notez que plus il y a d'appareils accessibles, plus le risque que le temps d'écran s'additionne est élevé! Petit conseil: permettez un seul écran à la fois et, si possible, privilégiez la télévision plutôt qu'un écran individuel lorsqu'il s'agit des plus jeunes.

Le temps d'écran

Pour les enfants de 0 à 2 ans, il est recommandé d'éviter complètement les écrans. Pour les enfants de 2 à 5 ans, il est recommandé de limiter le temps d'écran à moins de 1 heure par jour. Les études montrent qu'en général, les enfants qui consacrent moins de 2 heures par jour aux écrans à des fins de loisirs présentent une meilleure santé et une plus grande satisfaction à l'égard de leur vie. À l'inverse, on observe une baisse inquiétante de l'état de santé et du bien-être chez ceux et celles dont l'utilisation dépasse 4 heures par jour.

Le type de contenu

Le contenu visionné par votre enfant doit être choisi avec précaution. Il est souhaitable de privilégier du

contenu qui lui apporte des avantages et du positif, comme l'exploration d'une passion (ex.: dinosaures, expériences scientifiques, danse). Assurez-vous que le contenu est adapté à son âge et qu'il comporte le moins de publicité possible, puis privilégiez des contenus lents et rassembleurs plutôt que courts et rapides.

Les moments

Il y a des moments moins appropriés que d'autres pour utiliser les écrans, que ce soit lors des sorties familiales ou quand votre enfant discute en personne avec quelqu'un. Faites de vos repas en famille et de l'heure précédant le coucher des moments de déconnexion.

Les endroits

Il y a également des endroits moins favorables que d'autres pour utiliser les écrans. Par exemple, on évite la chambre à coucher!

Particulièrement pour les moments et les endroits que vous aurez identifiés comme zéro techno, n'oubliez pas de montrer l'exemple et de ranger vos appareils!

Une réalisation de :



En partenariat avec :



PAUSE

ÉTAPE 1

Faites le point sur l'utilisation actuelle des écrans par votre enfant



Pensez à votre enfant (nom, âge) _____ et questionnez-vous sur divers aspects de son usage des écrans. **Quel est votre constat par rapport à chaque recommandation?**

Si vous avez besoin d'aide pour votre réflexion, référez-vous à la série de questions à la toute fin de ce document.

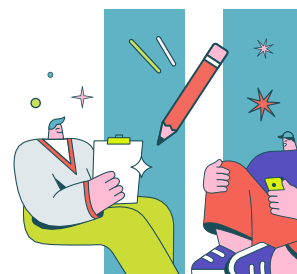
Si vous avez plusieurs enfants entre 2 et 17 ans, vous pouvez établir des plans individualisés selon leur âge et leurs besoins.

SATISFAISANT? À AMÉLIORER?

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| → Nombre d'appareils que votre enfant peut utiliser : _____ | ☐ | ☐ |
| → Nombre d'heures/jour maximal d'utilisation des écrans pour les loisirs : | | |
| La semaine : _____ | ☐ | ☐ |
| La fin de semaine : _____ | ☐ | ☐ |
| → Type de contenu : | | |
| Autorisé : _____ | ☐ | ☐ |
| Interdit : _____ | ☐ | ☐ |
| → Utilisation de certaines plateformes ou applications : | | |
| _____ | ☐ | ☐ |
| → Moments pour utiliser des écrans : | | |
| Appropriés : _____ | ☐ | ☐ |
| Inappropriés : _____ | ☐ | ☐ |
| → Pièces de la maison pour utiliser des écrans | | |
| Appropriées : _____ | ☐ | ☐ |
| Inappropriées : _____ | ☐ | ☐ |

ÉTAPE 2

Établissez des règles



À la lumière de vos constats à l'étape 1, établissez quelques règles d'utilisation des écrans que vous jugez réalistes et atteignables à partir de votre situation actuelle. Et n'oubliez pas que certaines règles s'appliqueront à vous aussi! Pensez à impliquer l'autre parent, si cela s'applique, afin d'assurer une cohérence des messages.



RÈGLE N° 1 :



RÈGLE N° 2 :



RÈGLE N° 3 :



RÈGLE N° 4 :



RÈGLE N° 5 :

ÉTAPE 3

Identifiez des conditions gagnantes



Comme « gestionnaire » de votre maison, vous avez le pouvoir (selon votre réalité) de mettre en place un environnement qui favorise un usage plus équilibré des écrans. Bonne nouvelle : ces conditions gagnantes vont aider votre enfant à suivre les règles et tout le monde en bénéficiera!

Cochez les conditions que vous souhaitez mettre en place:

- ☐ Donner l'exemple en adoptant moi-même de bons comportements.
- ☐ Encourager la socialisation hors ligne (activités artistiques, scientifiques, sportives, etc.).
- ☐ Prévoir des pauses d'écran sur une base régulière.
- ☐ Prévoir du matériel pour des activités sans écran à l'intérieur (jeux de société, livres, coloriage, recettes, etc.).
- ☐ Prévoir du matériel pour s'activer dehors en famille, loin des écrans.
- ☐ Avoir une communication ouverte et bienveillante sur les écrans.
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____

ÉTAPE 4

Échangez avec votre enfant

Présentez les règles à votre enfant en lui expliquant les raisons pour lesquelles vous souhaitez les instaurer et les bienfaits que vous croyez qu'il ou elle en retirera. Discutez-en, soyez à l'écoute et ajustez les règles au besoin, mais en restant ferme. Si votre enfant se sent impliqué, les chances seront meilleures que les règles soient respectées. Travail d'équipe dans la confiance!



ÉTAPE 5

Testez votre plan de match numérique

C'est le temps de mettre en pratique votre plan de match, qui comprend deux grands volets : **les règles ET les conditions gagnantes**. Ne cherchez pas la perfection, visez plutôt l'amélioration des habitudes numériques de votre enfant et de toute la famille. Demeurez flexible: vous devrez probablement apporter des ajustements en cours de route ou pour des occasions spéciales. Et si vous réalisez entre-temps qu'il sera peut-être difficile de mettre le plan en application ou que vous avez besoin d'aide, n'hésitez surtout pas à voir si une personne de l'équipe-école peut vous aider.

TÉMOIGNAGE D'UN PARENT

« Il y avait souvent des conflits à la maison par rapport aux écrans. J'aime vraiment cet outil qui est pratique, facile à utiliser et qui permet d'élaborer un plan qui répond à la réalité de ma famille. Ça m'a aidé à clarifier mes attentes en tant que parent et à définir des limites claires. Et ça m'a aussi obligé à évaluer mes propres habitudes et à essayer d'être un meilleur modèle pour Guillaume. »

DES QUESTIONS POUR VOUS AIDER À COMPLÉTER L'ÉTAPE 1

À propos des appareils et de leur accès :

- Mon enfant utilise combien d'appareils à la maison (cellulaire, ordinateur, tablette, télévision, console de jeux vidéo), que ce soit les siens ou non? Est-ce nécessaire de lui donner accès à tous ces appareils (en sachant que chaque appareil est une occasion de plus de se connecter)?
- Est-ce que mon enfant est assez mature pour jouer à un jeu vidéo donné et pour avoir accès à Internet ainsi qu'à certaines applications comme les réseaux sociaux?
- Est-ce vraiment nécessaire qu'il ou elle possède sa propre tablette, sa console de jeux vidéo, son cellulaire ou son ordinateur?

À propos du temps passé en ligne :

- Combien de temps mon enfant passe-t-il ou passe-t-elle en ligne pour les loisirs par jour (la semaine et la fin de semaine)? Et pour l'école?
- Est-ce que le temps que mon enfant passe en ligne a des conséquences négatives dans sa vie (résultats scolaires, relations sociales, passe-temps, activités sportives, sommeil, vision, humeur, etc.)?



À propos du type de contenu visionné :

- Est-ce que le contenu visionné par mon enfant lui apporte du bien-être, lui permet d'explorer une passion ou de développer des habiletés?
- Est-ce que certaines plateformes semblent être plus problématiques, telles que les réseaux sociaux, les sites de jeux, les sites de diffusion en continu, etc.?
- Est-ce que le contenu visionné par mon enfant correspond aux valeurs que je souhaite lui transmettre?
- Est-ce que mon enfant consulte seulement du contenu adapté à son âge? Si mon jeune visionne du contenu inapproprié ou nuisible, est-ce que je le supervise?
- Est-ce que son utilisation des écrans peut lui nuire (cyberintimidation ou sextorsion, par exemple)?

À propos des moments passés en ligne :

- Est-ce que nous passons régulièrement de bons moments en famille sans distraction numérique ou est-ce que les écrans nuisent à nos activités familiales?
- Est-ce que mon enfant utilise un écran pendant les repas? Avant de se coucher? Au réveil? Dans sa chambre?
- Dois-je régulièrement gérer des tensions et des crises par rapport aux écrans, que ce soit entre les enfants ou entre parent et enfant?