

Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?

Aujourd'hui, les écrans nous accompagnent partout dans notre quotidien et celui de nos enfants : à l'école, pour jouer, pour parler avec leurs amis... Pourtant, **une utilisation importante des écrans peut avoir un impact sur la santé** (fatigue, manque d'activités, baisse d'attention, etc.). Il est donc nécessaire d'apprendre au plus tôt à équilibrer ses activités avec ou sans écran.

Alors comment apprendre à son enfant à gérer son temps d'écran ? Découvrez nos conseils pour animer un atelier de sensibilisation à destination des parents sur le sujet.

Déroulé de l'atelier

1 Début de l'atelier | ⌚ 5 mn

Accueillez les participants et expliquez leur les **objectifs de l'atelier** :

- Définir un cadre pour l'utilisation des écrans avec ses enfants ;
- Instaurer un dialogue en famille autour des pratiques numériques ;
- Trouver des outils amusants pour aider son enfant à gérer son temps en ligne.

Expliquez ensuite que l'atelier s'organisera autour du visionnage d'une vidéo, sur laquelle les parents pourront échanger.

2 Ouverture du dialogue | ⌚ 10 à 15 mn

Pour commencer, prévoyez un temps d'échange entre les participants pour **recueillir leur expérience** et mieux **comprendre leurs attentes** quant à cet atelier. Pour animer la discussion, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Quels sont les écrans qu'utilise votre enfant (téléphone, ordinateur, tablette, console...) ?
- Pourquoi les utilise-t-il (jeu, discussion, streaming...) ?
- Combien de temps votre enfant passe-t-il devant les écrans chaque jour en moyenne ?
- Arrive-t-il à s'arrêter seul ?
- De quelle façon lui dites-vous d'arrêter les écrans quand il est l'heure ?

3 Visionnage de la vidéo | ⌚ 2 mn

Vous pouvez ensuite procéder au visionnage de la vidéo.

Vidéo FamiNum :

Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ? 

Une vidéo de 2 minutes pour amorcer le dialogue avec les jeunes autour de leurs usages numériques afin de les aider à réguler leur temps d'écran.



4 Réactions et retours sur les conseils | ⌚ 15 à 20 mn

Une fois que vous avez visionné la vidéo, **questionnez les participants** sur ce qu'ils en ont pensé et retenu.

Pour animer la discussion, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Parmi les conseils donnés, y en a-t-il que vous appliquez déjà ?
- Avez-vous déjà proposé à votre enfant certaines de ces bonnes pratiques ?

Ensuite, **revenez sur chaque conseil** donné dans la vidéo un par un. C'est l'occasion de répondre aux questions spécifiques des parents et de leur **apporter des informations supplémentaires**.

Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?

Voici la liste des conseils donnés dans la vidéo :

Conseil 1 On choisit ensemble les activités numériques

L'écran ne doit pas devenir une routine pour passer le temps. Demandez à votre enfant pourquoi il souhaite utiliser les écrans. Vous pourrez ainsi choisir une activité numérique et en définir ensemble son cadre, comme la durée ou le moment de la journée.

Info ⊕ Les activités numériques doivent être adaptées à l'âge de l'enfant. Des signalétiques indiquant un âge minimum sont mises en place pour les jeux vidéos et les contenus de streaming.

Conseil 2 On utilise des outils pour visualiser le temps

Pour que votre enfant ne perde pas la notion du temps lorsqu'il est en ligne, vous pouvez lui donner une montre ou un minuteur. Cela lui permettra de matérialiser et de voir concrètement le temps s'écouler pour anticiper seul la fin de l'activité.

Info ⊕ La plupart des appareils numériques (téléphones, tablettes, consoles...) permettent de définir un temps maximum d'utilisation par jour. Grâce à ces outils de contrôle parental, il est aussi possible de programmer des heures de déconnexion la nuit.

Conseil 3 On organise les temps d'écran

Les écrans, ça n'est pas n'importe quand. Pour l'aider à s'organiser, vous pouvez proposer à votre enfant de faire un emploi du temps de sa journée ou demi-journée pour organiser ses activités et ses temps d'écran, en incluant aussi des temps de repos.

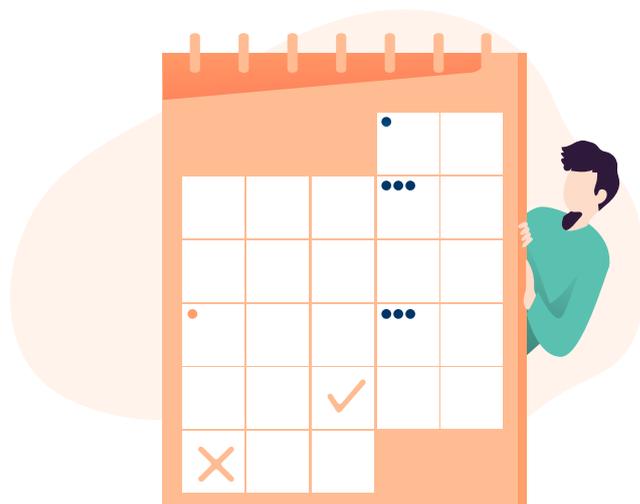
Info ⊕ Pour instaurer un rapport sain aux écrans, il est conseillé de ne pas utiliser le temps d'écran comme objet de gratification ou de punition. Cela pourrait avoir pour effet de renforcer l'envie de passer du temps sur les écrans.

5 Conclusion de l'atelier | ⌚ 5 à 10 mn

Pour conclure l'atelier, demandez aux participants les conseils qu'ils pensent mettre en place avec leur enfant et ceux qu'ils ne pensent pas mettre en place. Il est important qu'ils puissent verbaliser les raisons de leur choix.

Ensuite, distribuez la partie destinée aux parents, qui regroupe des conseils pratiques et des liens vers la vidéo et le site FamiNum.com

Expliquez aux participants qu'ils peuvent prolonger l'expérience à la maison avec FamiNum.com, l'outil de création de charte des bonnes pratiques à adopter.



Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?

CONSEILS PRATIQUES

Retrouvez nos 5 conseils pratiques pour aider votre enfant à gérer son temps d'écran !

• On choisit ensemble les activités numériques.

Pour que les écrans ne deviennent pas une routine pour passer le temps, demandez à votre enfant dans quel but il veut utiliser les écrans (streaming, discussion, jeu...). Choisissez ensemble une activité numérique et définissez sa durée en amont pour éviter les tensions.

• On utilise des outils pour visualiser le temps.

Pour aider votre enfant à réguler son temps d'écran, vous pouvez matérialiser le temps en lui donnant une montre ou un minuteur pour lui permettre d'anticiper seul la fin de l'activité. Vous pouvez également limiter le temps passé sur certaines applications depuis les paramètres de l'appareil numérique.

• On organise le temps d'écran.

Pour permettre à votre enfant d'organiser son temps d'écran, vous pouvez lui proposer de réaliser un emploi du temps intégrant ses activités avec et sans écrans. N'oubliez pas d'y ajouter des temps de repos !

• On choisit des activités adaptées.

Certains jeux vidéo ou contenus de streaming ne sont pas adaptés à tous les âges. Avant de choisir une activité numérique, vérifiez l'âge minimum conseillé et renseignez-vous sur le type de contenu qu'on peut y trouver (violence, insultes, peur...).

• On paramètre le contrôle parental.

Il est possible de mettre en place des outils de contrôle parental depuis les paramètres de l'appareil numérique de votre enfant. Installez-les avec lui en programmant des heures de déconnexion pour le coucher et des objectifs de temps d'écran par jour.

REVOIR LA VIDÉO

Vous souhaitez revoir la vidéo ?

Scannez ce QR code
avec votre smartphone.



POUR ALLER PLUS LOIN

Explorez les ressources FamiNum !

L'expérience FamiNum, c'est...

- 5 vidéos pour répondre en 2 minutes aux questions que les parents se posent sur la vie numérique de leurs enfants ;
- Un outil permettant de créer en famille sa charte des bonnes pratiques à adopter, pour une vie numérique apaisée.

Rendez-vous sur faminum.com ! 