



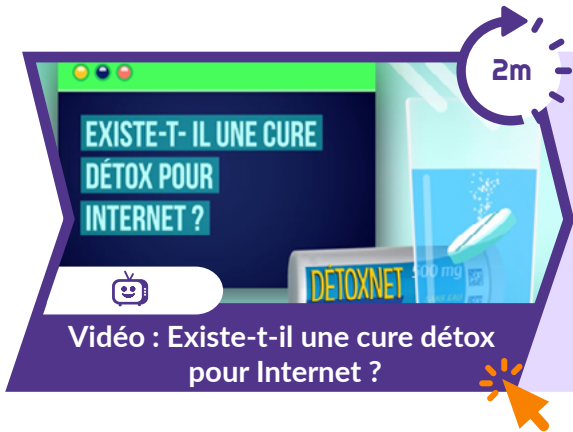
Équilibrer son temps d'écran

KIT interactif

Avec la place que les écrans prennent dans nos vies, difficile de réguler nos usages et de trouver les bons mots pour en parler avec ses enfants. Aujourd'hui, 93% des enfants et adolescents dépassent les 2h de temps d'écran recommandées par jour (source : Report Cards de l'ONAPS, janvier 2021). À travers ce kit interactif, nous vous proposons donc 2 activités ludiques et des conseils pour discuter des temps d'écran en famille et mettre en place de bonnes pratiques ensemble.

1 On en parle

Pour commencer, cette vidéo permet de réfléchir en famille à la place qu'ont les écrans dans nos vies.



Vidéo : Existe-t-il une cure détox pour Internet ?

Cette vidéo présente les risques de l'hyperconnexion et fournit des conseils pour équilibrer son temps d'écran.

Vous pouvez aborder la question du temps d'écran en famille, en vous posant tour à tour des questions :

- Combien de temps pourrais-tu passer sans écrans ?
- Que pourrais-tu faire au lieu d'être sur ton téléphone ?
- Pourquoi utilises-tu tes écrans ?



2 On agit

Et si vous définissiez à présent ensemble les bonnes pratiques numériques à adopter à la maison ? On a l'outil qu'il vous faut !



Site : FamiNum

Avec FamiNum, vous pouvez créer en famille votre charte des bonnes pratiques numériques à mettre en place à la maison.



CONSEILS PRATIQUES

Découvrez dès maintenant 5 conseils pratiques pour apprendre à gérer les écrans en famille en toute sérénité!

Le temps d'écran, on le définit avant.

Comment ? On définit la règle ensemble selon l'activité et l'âge, et on la fait reformuler par son ado. Si on peut annoncer l'activité suivante, c'est un plus pour se motiver à éteindre l'écran!

Quand on passe à table, on range son portable.

Comment ? Chacun dépose son téléphone dans un panier à l'entrée de la cuisine avant de manger.

Pour gérer son temps d'écran, on matérialise le temps.

Comment ? Un sablier ou un timer aideront les ados à visualiser le temps passé devant les écrans et anticiper l'heure de fin.

On partage ses découvertes numériques.

Comment ? On trouve un moment ensemble pour partager ses trouvailles sur Internet : une vidéo drôle, un article passionnant, un nouvel artiste... Internet fourmille de découvertes à partager pour faire des écrans un sujet d'échange plutôt que de tensions.

Les portables dorment dans le salon.

Comment ? Pour un sommeil de qualité, on installe une multiprise où toute la famille branche son téléphone pour la nuit.



D'AUTRES RESSOURCES POUR S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ



Dossier Internet Sans crainte : Parentalité numérique

Un dossier contenant de nombreux conseils et ressources pour mieux gérer le temps d'écran de toute la famille.



Guide Les écrans, les réseaux... et vos ados !

Un guide destiné aux parents, qui propose des informations utiles et des conseils pratiques pour accompagner les adolescents dans leur vie numérique et en parler en famille.



Vidéo FamiNum : Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?

Une vidéo de 2 minutes pour amorcer le dialogue avec les jeunes autour de l'utilisation des écrans à l'heure du coucher et les aider à reprendre le contrôle de leur vie numérique.