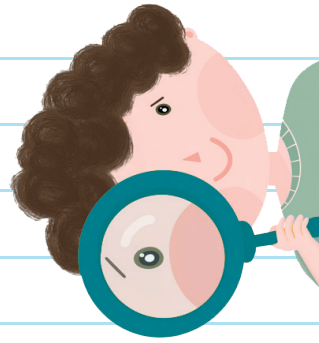


TEMPS D'ÉCRAN

1

ET SI ON FAISAIT LE POINT ?



Organisez un moment convivial réunissant tous les membres de la famille, autour d'un goûter par exemple.

Répondez aux questions sur vos habitudes avec les écrans et notez-les.

- ✓ Quand utilise-t-on les écrans ? le matin ? le soir ? pendant les repas ?
- ✓ Mon enfant est-il parfois seul sur les écrans ?
- ✓ Les écrans sont-ils source de conflits ? si oui, pourquoi ?
- ✓ Y-a t-il des écrans dans les chambres ?
- ✓ Dans quelle pièce les appareils sont-ils chargés la nuit ?
- ✓ Qu'aimerions-nous changer dans nos habitudes avec les écrans ?
- ✓ Pourquoi ?

Quand vous aurez répondu aux questions, les habitudes à changer devraient vous paraître plus évidentes.

TEMPS D'ÉCRAN

2



PETIT RAPPEL

Il est nécessaire d'instaurer des règles

L'enfant peut participer, elles seront ainsi mieux acceptées

Elles doivent être comprises et respectées

Elles sont écrites et affichées à la maison

Quelques idées de règles (vous pouvez les adapter à votre famille) :

- ✓ Demander toujours avant d'utiliser un écran
- ✓ Pas d'écran pendant les repas
- ✓ On éteint tous les écrans une heure avant de dormir
- ✓ Temps maximum par jour (recommandé pour les 6/9 ans) : 30 mn

3 RÈGLES IMPÉRATIVES

- ✓ Les apps et les jeux sont choisis ensemble (adulte + enfant)
- ✓ Pas d'écran tout seul
- ✓ Paramétrer un contrôle parental sur tout écran utilisé par l'enfant

En page suivante, vous trouverez une feuille vierge
pour rédiger votre propre charte familiale 😊

TEMPS D'ÉCRAN



Je m'engage à respecter la charte familiale pour gérer le temps d'écran

Signature du ou des parent(s)

Signature du ou des enfant(s)

TEMPS D'ÉCRAN

3

DONNONS

L'EXEMPLE




PETIT RAPPEL

On sait que montrer l'exemple à l'enfant est un moyen d'éduquer bien plus puissant que de lui dire ce qui est bien ou mal. Dans nos ateliers, de nombreux enfants affirment que leurs parents sont trop souvent sur leur téléphone. Montrez-lui le chemin.

Quelques idées de règles (vous pouvez les adapter à votre famille) :

- ✓ Par exemple : Ne lisez pas vos e-mails à table
- ✓ Il est important que vous respectiez les règles fixées pour la famille
- ✓ Faites vous-même ce que vous attendez de votre enfant



Votre enfant a besoin
de votre attention,
soyez disponible pour lui.



TEMPS D'ÉCRAN

4

FAISONS



LE BILAN



Réunissez à nouveau tous les membres de la famille pour discuter.

N'oubliez pas que ce moment doit être agréable

- ✓ Chacun doit pouvoir s'exprimer librement
 - ✓ Pensez que ce moment d'échange doit être positif
 - ✓ Cette petite "réunion" doit être avoir lieu régulièrement

 - ✓ Avez-vous pu respecter les règles décidées ? lesquelles ?
 - ✓ Quelles sont celles qui n'ont pas été respectées ?
 - ✓ Qu'avez-vous ressenti ?
 - ✓ Cela a-t-il été difficile ? si oui, qu'est-ce qui a été difficile ?
 - ✓ Pensez-vous que ces nouvelles règles familiales ont été bénéfiques ?
 - ✓ Pourquoi ?

 - ✓ Décidez maintenant si les règles correspondent à vos attentes, sinon adaptez-les et réécrivez une nouvelle charte familiale
- Pour cela reprenez la charte et demandez-vous si chacune des règles fixées a été respectée et si elles sont toujours adaptées à votre famille.

Vous pouvez récompenser votre enfant
si les règles ont été bien suivies. 😊