

LES 6 À 12 ANS ET LES ÉCRANS

Conseils pour
les parents



Jeux, courriels, textos, vidéos, films et musique en *streaming*... Les enfants ne manquent pas d'activités en ligne! Bien qu'Internet et les écrans présentent de nombreux avantages, une trop grande ou une mauvaise utilisation peut nuire à leur bien-être. Instaurer un cadre numérique à la maison visant un usage équilibré des écrans permettra à votre enfant de profiter de leurs bienfaits sans en subir les méfaits.

L'équilibre, c'est quoi?

Posez-vous ces questions pour évaluer si votre enfant fait un usage équilibré des écrans :

- **LE TEMPS D'ÉCRAN** : Combien d'heures par jour passe-t-il devant l'ordinateur, la tablette, le cellulaire, la télévision et les jeux pour les loisirs? Prend-il fréquemment des pauses loin des écrans?
- **LE CONTENU** : Ce qu'il regarde en ligne présente-t-il plus de bienfaits (ex. : contenu éducatif, rassembleur, interactif) ou plus de méfaits (ex. : contenu qui isole, consommé de façon passive, à caractère violent, qui diffuse des publicités, qui n'est pas adapté à son âge ou qui emploie l'approche des jeux de hasard et d'argent)?
- **LES MOMENTS D'UTILISATION** : Utilise-t-il les écrans principalement dans des moments appropriés (ex. : pendant le temps dédié à ses études en ligne, après le souper, lorsque ça n'interfère pas avec ses autres activités) ou inappropriés (ex. : durant les repas en famille, pendant une conversation)?

Les enfants sont plus à risque

Les jeunes d'âge primaire sont particulièrement à risque de faire un mauvais usage des écrans, entre autres parce que leur cerveau est en plein développement. Ils font donc preuve de peu d'autocontrôle, sont plus vulnérables et très influençables. Sans oublier que plusieurs ont beaucoup de temps libre...

Les méfaits possibles des écrans sur les enfants

- **SUR LA SANTÉ PHYSIQUE** : sédentarité, surpoids, manque de sommeil, troubles de la vue, problèmes de posture, etc.
- **SUR LA SANTÉ MENTALE** : baisse de l'estime de soi, anxiété, déprime, stress, inattention, hyperactivité, utilisation excessive d'Internet et des écrans ou trouble du jeu vidéo, etc.
- **SUR LA VIE SOCIALE** : isolement, diminution des compétences sociales, risques pour leur sécurité, etc.

Une réalisation de :



En partenariat avec :



PAUSE

PASSEZ À L'ACTION

afin de favoriser un bon usage des écrans chez les 6 à 12 ans



Appliquer des règles d'utilisation des écrans peut représenter un défi, mais ça vaut la peine de persévérer dans le but de favoriser le bon développement de votre jeune et pour l'aider à acquérir de saines habitudes numériques. À vous d'adapter les règles selon votre réalité familiale, l'âge de votre enfant et vos valeurs!

Plus d'activités sans écran

PRENEZ DES PAUSES D'ÉCRAN EN FAMILLE

Planifiez régulièrement des moments sans écran en famille, entre autres pendant les repas, les activités ou les sorties. Vous pouvez aussi prévoir régulièrement des pauses déconnectées pour quelques heures ou encore une journée!

FAITES-LE BOUGER!

Encouragez votre enfant à aller jouer dehors avec des amis et à faire des sports individuels (ex. : natation, arts martiaux, danse) ou d'équipe (ex. : soccer, basket, hockey). Pensez aussi à organiser des activités de plein air en famille comme la randonnée à vélo ou la marche.

ENCOURAGEZ LEUR CRÉATIVITÉ

Favorisez les loisirs créatifs, comme l'apprentissage d'un instrument de musique, le dessin, la peinture, le scrapbooking, la cuisine ou la création de bijoux.

3 stratégies pour un usage plus équilibré

- 1 **Fixez une limite de temps d'écran** par jour ou par semaine afin que les moments en ligne de votre jeune ne se passent pas au détriment des autres sphères de sa vie (études, amis, famille, sommeil).
- 2 **Restez vigilant sur le contenu visionné par votre enfant.** Amenez-le à privilégier du contenu qui lui fait du bien, qui lui apporte des avantages et du positif, comme d'explorer une passion (ex. : dinosaures, expériences scientifiques). Veillez à ce que le contenu soit adapté à son âge. Activez le contrôle parental sur vos appareils au besoin.
- 3 **Expliquez-lui quels sont les moments inappropriés pour utiliser ses écrans**, que ce soit lors de vos sorties familiales ou quand il discute en personne avec quelqu'un. Faites de vos repas en famille et l'heure avant d'aller au lit des moments zéro techno. Montrez l'exemple en rangeant vos appareils!

Votre rôle de parent est important!

- Discutez régulièrement des écrans avec votre enfant ouvertement et sans jugement.
- Aidez votre enfant à développer son autocontrôle en le laissant gérer son temps d'écran seul et en l'avertissant seulement s'il dépasse la limite.
- Instaurez des règles d'utilisation claires puis appliquez-les de façon constante et cohérente.
- Instaurez des moments sans écran dans la routine de toute la famille.
- Soyez un bon modèle pour votre enfant et tentez d'améliorer vos propres habitudes numériques.
- Accompagnez votre jeune pour qu'il trouve un équilibre entre sa vie en ligne et sa vie hors ligne.

À chaque famille ses règles

Si votre enfant vous demande un cellulaire personnel, d'ouvrir un compte sur un réseau social (l'âge minimal est souvent de 13 ans) ou un jeu vidéo populaire, mais qui n'est pas de son âge, vous avez le droit de dire non. Vos règles d'utilisation des écrans sont en fonction de vos valeurs. Soyez à l'écoute de votre enfant, mais restez ferme.