

# Gérer les écrans dans votre maison.



Avez-vous déjà vu les yeux de vos enfants devenir vitreux après la troisième heure d'un marathon de dessins animés? Avez-vous déjà entendu « laisse-moi finir ce niveau » ou « laisse-moi finir de texter mon ami » alors que vous leur enlevez un appareil? Le cas échéant, vous savez pourquoi le temps d'écran est un problème.

Les conseils qui suivent peuvent vous aider à gérer le temps d'écran de vos enfants et à leur apprendre à en faire une utilisation positive. L'information provient du document de principes « Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique » de la Société canadienne de pédiatrie et de recherches en cours pour prendre position sur le temps d'écran et les enfants d'âge scolaire.



Utilisez les écrans de **manière réfléchie**; faites-en usage en tant qu'activité choisie plutôt qu'en tant que bruit de fond ou habitude.

- Une étape importante dans la gestion des médias et du temps d'écran est de prendre conscience de l'importance qu'ils prennent dans nos vies. Nous devrions allumer la télévision, l'ordinateur et les appareils mobiles seulement à des moments précis et pour des raisons précises. Quand vous ne les utilisez pas, vous devriez les éteindre complètement (ne les mettez pas seulement en veille) et les laisser de côté, lorsque possible. Assurez-vous que vos enfants ne prennent pas l'habitude d'allumer la télévision dès qu'ils s'assoient ni qu'ils l'utilisent comme bruit de fond.
- Soyez créatif! C'est normal que les enfants soient obsédés par les personnages et les environnements de leurs émissions et de leurs jeux préférés. Ce n'est pas nécessairement malsain. À la fin du temps d'écran, encouragez-les à dessiner, à écrire ou à jouer des histoires dans lesquelles leurs personnages préférés se retrouvent. Ainsi, ils n'auront pas besoin de leur dire au revoir lorsque l'écran s'éteint. Les enfants plus âgés devraient aussi être encouragés à prendre part à des activités qui n'incluent pas d'écrans comme la lecture, la cuisine ou le sport.



**Montrez l'exemple** d'une saine utilisation des écrans à vos enfants.

- Avant d'apprendre à nos enfants à utiliser les écrans de manière réfléchie, nous devons le faire nous-mêmes. Portez attention à votre utilisation des médias et pensez au message que vous envoyez à vos enfants. Vous pouvez aussi mettre en place un plan familial d'utilisation des écrans pour montrer que tout le monde doit gérer son temps d'écran, pas seulement les enfants.

- Pensez à des façons d'utiliser les écrans en famille, que ce soit pour lancer une discussion vidéo avec des amis ou des proches ou encore pour s'informer sur des passions et des intérêts communs.



**Modérez** les conséquences des médias en choisissant les activités de vos enfants, en établissant des règles et en regardant le contenu avec eux.

- Choisissez vous-mêmes les médias que vos jeunes enfants peuvent consulter. Pour les plus âgés, permettez-leur uniquement de regarder des émissions et de jouer à des jeux que vous avez approuvés. Il y a du contenu inquiétant dans les médias pour tous les âges. Pour les enfants de plus de deux ans, la qualité du contenu fait la différence entre une utilisation positive ou négative des médias.
- Dans la mesure du possible, regardez le contenu avec vos enfants. Les médias éducatifs sont plus efficaces lorsqu'ils sont regardés avec des parents qui peuvent renforcer le contenu d'apprentissage. C'est aussi la meilleure façon de repérer les contenus problématiques et d'en discuter. La fiche-conseil [Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) d'HabiloMédias vous propose des pistes pour aborder le sujet. Si vous ne pouvez pas regarder les médias avec vos enfants, assurez-vous de connaître le contenu des émissions que vos enfants regardent et des jeux auxquels ils jouent. Ainsi, vous pourrez leur faire part de vos inquiétudes.
- En ce qui concerne les enfants plus âgés, informez-vous à propos des médias sociaux qu'ils utilisent, créez-vous un compte et établissez un contact en ligne avec eux. S'il y a un jeu qu'ils adorent, demandez-leur de vous montrer comment y jouer et amusez-vous avec eux. De cette façon, vous serez mieux informé et vous pourrez les guider si un problème se présente.



## Minimisez le temps d'écran des jeunes enfants :

- Essayez de réduire au minimum le temps d'écran (télévision, vidéos ou médias interactifs comme les applications éducatives) de vos bébés et tout-petits. (La Société canadienne de pédiatrie recommande que les enfants de moins de deux ans n'aient pas de temps d'écran.) Si vous avez des enfants plus âgés, expliquez-leur pourquoi ils doivent limiter leur temps d'écran lorsque leurs jeunes frères et sœurs sont avec eux.
- Faites comprendre très tôt à vos enfants que l'utilisation d'écrans est une question de santé comme bien manger et se brosser les dents. Si les enfants peuvent comprendre que certains aliments sont meilleurs que d'autres et qu'une trop grande quantité de nourriture peut être mauvaise pour la santé, ils peuvent aussi apprendre à faire de bons choix en ce qui concerne l'utilisation des médias numériques.
- Instaurer des limites pour tous les écrans. Établissez des zones et des périodes sans écrans. Les écrans ne devraient pas être permis dans les chambres ni à la table de cuisine. Ils devraient être éteints et mis de côté au moins une heure avant le coucher.



## Maximisez le temps d'utilisation saine des écrans des enfants plus âgés.

- Lorsqu'il est question des enfants plus âgés et des adolescents, comparez le temps d'écran aux aliments : certains sont meilleurs que d'autres, certains devraient être évités autant que possible et l'abus est toujours malsain.
- Il est cependant important de comprendre que dans les vingt dernières années, le monde numérique est devenu un buffet : auparavant, la quantité de médias et l'accessibilité à ces derniers étaient restreintes, mais, maintenant, il n'y a plus de limites.
- Pour différencier une activité à l'écran positive d'une négative, prenez en compte les trois C :

- **Contenu** — Que contient-elle?

Contient-elle de la violence, des stéréotypes ou tout autre contenu dont vous devez discuter avec vos enfants?  
Contient-elle de la publicité ou du contenu de marque? Les comportements des acteurs et des personnages (et leurs

relations) reflètent-ils la façon dont vous voulez que vos enfants agissent? Vous ne devez pas nécessairement interdire ce contenu, mais vous pouvez lui accorder moins de temps qu'à du contenu plus positif.

- **Conduite** — À quoi sert-elle pour vos enfants?

Est-elle créative ou seulement passive? Établissent-ils une vraie connexion sociale (discussion vidéo avec des amis ou de la famille, planifier des sorties avec leurs amis) ou font-ils simplement partager et aimer des photos?

Gardez en tête que tous les enfants sont différents. Une activité peut être considérée comme positive pour un enfant, mais pas pour un autre. Vous devez donc réfléchir à l'utilisation dont vos enfants font de chaque jeu et application.

- **Contexte** — Quand et comment vos enfants utilisent-ils les écrans?

L'utilisation d'écrans devrait être interdite à certains moments et endroits (p. ex. après l'heure du coucher ou en conduisant). Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, demandez-leur de réfléchir à ce qui pourrait arriver s'ils utilisent un écran dans le mauvais contexte. Par exemple, regarder leurs textos pendant qu'ils sont en classe pourrait faire en sorte que leur téléphone soit confisqué ou qu'ils obtiennent un zéro à un examen parce que le professeur pense qu'ils ont triché.

Gardez en tête que beaucoup d'applications et de jeux sont construits pour faire en sorte que nous voulons les utiliser plus souvent. Discutez avec vos enfants des raisons pour lesquelles ils ont besoin de passer plus de temps sur leurs appareils ou de les utiliser dès qu'ils se réveillent et avant d'aller se coucher (ou discutez des raisons pour lesquelles ils ont besoin d'avoir leur téléphone dans leur chambre).

Portez attention à la façon dont vos enfants réagissent quand vous leur demandez d'éteindre leurs appareils ou de les mettre de côté. S'ils réagissent de manière négative, c'est probablement un signe qu'ils doivent réduire leur temps d'écran ou ne pas en avoir. Rappelez-vous qu'il est plus efficace de proposer une autre activité aux enfants que de simplement leur dire d'éteindre leurs écrans.



Approuvé par l'ACCP, TELUS Averti a rejoint plus de **170 000 Canadiens** grâce à ses ateliers visant à donner aux participants les outils nécessaires pour assurer leur sécurité dans le monde numérique.

Pour en savoir plus, visitez [telus.com/averti](https://telus.com/averti).



Créé en partenariat avec  
HabiloMédias.

© 2018 TELUS. 18\_01319-01

