



# La création d'un plan médiatique familial

**Il est plus facile de fixer des limites à l'utilisation des écrans chez les jeunes enfants. Un plan médiatique familial peut y contribuer grâce à la description des règles et des directives d'utilisation des écrans par chacun des membres de votre famille.**

## Au moment de créer le plan

**Planifier tôt, dans la mesure du possible :** Il est bon pour les parents de créer un plan avant même la naissance de l'enfant. Si ce n'est pas possible, souvenez-vous qu'il n'est jamais trop tard. Même les adolescents tirent profit de la structure que procure le plan médiatique.

**Faire participer vos enfants :** La création conjointe du plan est l'occasion de parler de l'utilisation des écrans à la maison et des raisons pour lesquelles il est bon de fixer certaines limites et certaines règles.

**S'assurer qu'il fonctionne pour tout le monde :** Tenez compte des besoins de santé, d'enseignement, de travail et de loisirs de chaque membre de la famille. Créez ensuite un plan qui reflète tous ces besoins.

**Réfléchir à l'utilisation des médias en milieu de garde ou à l'école :** Si vous avez un jeune enfant, tenez compte de l'utilisation des écrans au milieu de garde ou par la gardienne. Chez les enfants plus âgés et les adolescents, réfléchissez au mode d'utilisation de la technologie à l'école. Si vous ne le savez pas, informez-vous à l'école ou au milieu de garde.

**Analyser et réviser :** Revoyez le plan médiatique de temps à autre et actualisez-le au besoin. Le plan peut changer à mesure que les enfants grandissent, franchissent de nouvelles étapes ou en cours d'année (par exemple, pendant l'année scolaire ou pendant l'été).

## Tenir compte de ces questions pour créer un plan qui sera compris et respecté

- Quels types d'écran sont utilisés à la maison et quel nombre est utilisé? Où sont-ils situés? Quels sont ceux qu'utilisent les enfants?
- Le visionnage du contenu est-il une activité familiale commune et une façon fréquente de se détendre ensemble?
- À quelle fréquence un écran est-il allumé en arrière-plan quand personne ne l'utilise?
- Est-ce que des membres de la famille utilisent les écrans à l'heure des repas?
- Quel contenu regardez-vous conjointement avec les enfants? Que regardent-ils seuls?
- Encouragez-vous les échanges avec les enfants pendant que vous regardez du contenu sur écran ensemble?
- Regardez-vous des émissions pour adulte ou des émissions commerciales en présence de jeunes enfants?
- Utilisez-vous les écrans pour occuper vos enfants pendant que vous faites le ménage de la maison? À quelle fréquence?
- Y a-t-il des activités sur écran dans le milieu de garde de votre enfant? À quelle fréquence?
- Utilisez-vous les écrans avant le coucher? Combien de temps auparavant? Les écrans sont-ils autorisés dans la chambre des enfants?

Consultez le site [healthychildren.org](http://healthychildren.org), le site Web sur les responsabilités parentales de l'American Academy of Pediatrics, pour obtenir un modèle de plan médiatique familial en anglais.



**Centre pour une saine utilisation des écrans**  
DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE

