



Comment les adultes peuvent-ils donner l'exemple d'une saine utilisation des écrans

Quel que soit leur âge, les enfants remarqueront la façon dont leurs parents utilisent les écrans.

Examinez vos habitudes d'utilisation des écrans pour déterminer si vous devriez les modifier :

Combien de temps passez-vous sur les écrans, particulièrement en présence de vos enfants?

Quel type de contenu regardez-vous en présence de vos enfants et de vos adolescents?

Votre utilisation des écrans s'immisce-t-elle souvent dans le temps en famille?

Est-ce que des membres de la famille utilisent des écrans pendant les repas?

Y a-t-il des écrans dans la pièce où vous dormez (par exemple, déposez-vous votre téléphone intelligent sur votre table de chevet)?

Pour améliorer vos habitudes d'utilisation des écrans, prenez les mesures suivantes

Utiliser les écrans avec modération

Priorisez les échanges, le jeu et les habitudes actives de préférence à l'utilisation des médias, particulièrement à l'heure des repas et des moments en famille.

Se rappeler que tout est dans le choix du moment

Évaluez l'effet du moment d'utilisation des écrans sur tous les membres de la famille. N'oubliez pas de tenir compte de votre propre utilisation des écrans. (Les enfants qui voient leurs parents passer beaucoup de temps sur leurs écrans **ont tendance** à vouloir utiliser les écrans plus souvent.)

Éteindre les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés

Les médias sur écran allumés en arrière-plan nuisent au développement de l'enfant et au temps passé en famille. Éteignez les écrans lorsqu'ils ne sont pas utilisés activement pour réduire les distractions pendant les périodes qui devraient se dérouler sans écran.

Être exigeant quant au contenu

Sélectionnez le contenu médiatique adapté à l'âge et à l'étape de développement de votre enfant. Évitez les stéréotypes, la publicité, la violence et le contenu à connotation sexuelle, quel que soit son âge.

Conserver les écrans hors de toutes les chambres

La présence d'appareils dans la chambre à coucher (des parents ou des enfants), quels qu'ils soient, est associée à une diminution du nombre de minutes de sommeil par nuit.

Prioriser la sécurité

Utilisez les écrans seulement lorsque c'est sécuritaire. Par exemple, il est dangereux et illégal de texter au volant. N'adoptez jamais un tel comportement. Expliquez à vos enfants et vos adolescents les risques du textage au volant, que ce soit pour la santé ou pour des raisons légales. Envisagez de mettre votre téléphone **en veille** avant de partir.

Lorsque des membres de la famille sont distraits par les écrans, tout le monde rate du temps familial de qualité et des moments d'apprentissage. Priorisez des périodes entièrement sans écran, au cours desquelles tous les appareils sont éteints, même la télévision en arrière-plan.



Centre pour une saine utilisation des écrans

DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE



Société
canadienne
de pédiatrie