



Les limites d'utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescent

Les enfants d'âge scolaire et les adolescents sont encore en développement. Dans certaines situations, ils éprouvent de la difficulté à contrôler leurs impulsions, réguler leurs émotions ou évaluer et prendre des décisions en fonction des risques et des conséquences. Ils ont besoin que vous fixiez des limites et les souteniez pour vous assurer qu'ils font des choix sains en ligne.

Comment contribuer à fixer des limites à l'utilisation des écrans

GÉREZ l'utilisation des écrans grâce à des plans, des règles et des limites.

- Préparez un plan médiatique familial pour orienter l'utilisation des médias à la maison.
- Soyez présents et participez lorsque vos enfants et adolescents utilisent des écrans. Dans la mesure du possible, regardez le contenu ensemble et discutez-en.
- Découragez la multiplication d'activités médiatiques, c'est-à-dire l'utilisation de plusieurs écrans, particulièrement pendant la période des devoirs.
- Informez-vous des options de contrôle parental et des paramètres de confidentialité.
- Demandez à votre enfant ou votre adolescent de vous confier ses mots de passe et ses codes de connexion.
- Parlez des comportements acceptables et inacceptables en ligne.

Favorisez une utilisation **CONSTRUCTIVE** des écrans, pour donner du sens à leur utilisation.

- Assurez-vous de prioriser les activités quotidiennes ou importantes plutôt que le temps d'écran.
- Aidez vos enfants et vos adolescents à choisir un contenu approprié et favorisez les émissions et les activités qui ont des visées d'apprentissage.
- Faites partie de la vie médiatique de vos enfants. Par exemple, jouez à des jeux vidéo avec eux et posez-leur des questions sur leurs expériences en ligne.
- Informez-vous à l'école ou au milieu de garde de votre enfant de l'utilisation des écrans tout au long de la journée.

DONNEZ L'EXEMPLE d'une saine utilisation des écrans, car vos enfants vous regardent.

- Examinez vos propres habitudes médiatiques et demandez-vous si vous devriez y apporter des changements.
- Évitez toujours de texter ou de porter des écouteurs pendant la conduite automobile, la marche, le jogging ou le vélo. Vous avez besoin d'entendre ce qui se passe autour de vous pour être en sécurité.
- Prévoyez des périodes quotidiennes sans écran, particulièrement pendant les repas et le temps passé en famille.
- Éteignez les écrans lorsque personne ne les utilise, y compris la télévision en arrière-plan.
- Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher, et maintenez les écrans hors des chambres à coucher.

Des signes de problèmes

Parlez au médecin de votre enfant si les signes suivants persistent ou perturbent la vie familiale :

Votre enfant se plaint de s'ennuyer ou d'être malheureux s'il n'a pas accès aux technologies.

Il adopte un comportement oppositionnel ou conflictuel si vous lui imposez des limites de temps d'écran.

L'utilisation des écrans empiète sur son sommeil, l'école ou ses interactions personnelles.

L'utilisation des écrans nuit aux jeux hors-ligne ou en personne, aux activités physiques ou à la socialisation avec les amis et la famille.

Des émotions négatives surgissent après les interactions en ligne, la pratique des jeux vidéo ou le textage.

Pour encourager des habitudes médiatiques responsables, les parents peuvent demeurer attentifs, s'investir et donner l'exemple de bonnes habitudes médiatiques.



Centre pour une saine utilisation des écrans

DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE



Société
canadienne
de pédiatrie