



Quatre conseils pour gérer le temps d'écran de vos enfants

– Fiche-conseil

Si vous avez déjà vu les yeux vitreux d'un enfant qui regarde une troisième heure de dessins animés, ou que vous avez dû lui arracher des mains un dispositif de jeu alors qu'il vous supplie de le laisser terminer ce niveau de la partie, vous savez pourquoi le temps d'écran est un problème. Voici quatre importantes mesures à prendre pour garder le contrôle du temps d'écran et faire de l'utilisation des écrans un aspect important de la vie de vos enfants.

Minimisez l'utilisation des écrans, surtout chez les jeunes enfants.

- Essayez d'exposer les bébés et les tout-petits le moins possible aux écrans, qu'il s'agisse de la télévision, des vidéos ou des médias interactifs comme les applications éducatives. (La Société canadienne de pédiatrie recommande que les enfants âgés de moins de deux ans ne disposent d'aucun temps d'écran.) Si vous avez également des enfants plus âgés, expliquez-leur pourquoi ils doivent limiter le temps d'écran lorsqu'ils sont en compagnie de leurs jeunes frères et sœurs.



LE CENTRE CANADIEN
D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET
DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

- Aidez les enfants plus âgés à comprendre dès le début que l'utilisation des écrans est une question de santé, comme manger sainement ou se brosser les dents. Tout comme les enfants peuvent comprendre que certains aliments sont meilleurs que d'autres et que d'abuser des bonnes choses peut être néfaste, ils peuvent apprendre à faire de bons choix quant aux écrans.
- Établissez des limites qui incluent *tous* les écrans, et déterminez des heures et des endroits où personne ne peut utiliser d'écran. Les écrans ne devraient pas se trouver dans les chambres à coucher ni à la table à manger, et devraient être fermés et rangés au moins une heure avant l'heure du coucher.

Utilisez les écrans, **de façon consciencieuse**, comme une activité que vous choisissez plutôt que comme « bruit de fond » ou par habitude.

- Une bonne façon de contrôler son temps d'écran est d'en être conscient. La télévision, l'ordinateur ou l'appareil mobile devrait être ouvert à des moments précis et pour des raisons particulières. Lorsque vous n'utilisez pas ces appareils, ils devraient être fermés complètement (pas seulement en mode veille) et rangés dans la mesure du possible. Assurez-vous que les enfants ne prennent pas l'habitude d'ouvrir leurs appareils dès qu'ils s'assoient et que leurs écrans ne servent pas de « bruit de fond ».
- Faites preuve de créativité! Il n'est pas inhabituel pour les enfants d'être obsédés par les personnages et l'environnement de leurs émissions et jeux préférés, et la situation n'a pas besoin d'être malsaine. Lorsque le temps d'écran est terminé, encouragez-les à dessiner, à écrire ou à jouer des histoires au sujet de leurs personnages préférés afin qu'ils n'aient pas à leur dire adieu lorsque l'écran s'éteint.



Atténuez les effets des médias en épurant les médias qu'utilisent vos enfants, en établissant des règles à la maison et en accompagnant vos enfants dans leur visionnement dans la mesure du possible .

- Pour les jeunes enfants, choisissez vous-mêmes leurs médias, et permettez aux enfants plus âgés de regarder des médias ou de jouer à des jeux que vous avez approuvés. Les médias pour tous les âges peuvent publier du contenu préoccupant, et pour les enfants âgés de plus de 2 ans, la qualité du contenu peut faire une différence entre une expérience de visionnement positive et négative.
- Dans la mesure du possible, accompagnez vos enfants dans leur visionnement. Les médias éducatifs sont des plus efficaces lorsqu'ils sont visionnés avec des parents qui peuvent aider à élargir et à renforcer le contenu d'apprentissage, et le co-visionnement est la meilleure façon de repérer et de parler du contenu troublant publié dans les médias. La fiche-conseil [Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) de HabiloMédias peut vous aider à le faire. Lorsque le co-visionnement n'est pas possible, assurez-vous de connaître le contenu de tout ce que vos enfants regardent et dans lequel ils jouent afin de pouvoir leur parler de tout ce qui vous inquiète.

Montrez une bonne utilisation des médias à vos enfants.

- Avant d'enseigner à nos enfants à utiliser les écrans en toute conscience, nous devons d'abord le faire nous-mêmes. Prêtez attention à votre propre utilisation des médias, et pensez aux messages que vous envoyez ce faisant. Vous pouvez également élaborer un plan familial afin de montrer que la gestion du temps d'écran est importante pour tous, pas seulement les enfants.
- Pensez aux façons d'utiliser les écrans ensemble comme famille, que ce soit des conversations vidéo avec des amis et des parents éloignés ou l'utilisation d'Internet pour explorer des passe-temps et des intérêts ensemble.

Ces conseils se fondent sur l'énoncé de position de la Société canadienne de pédiatrie intitulé *Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique*.