

ÊTRE PRUDENT-E AVEC LES ÉCRANS

Chers parents, chers adultes,

Les écrans sont de plus en plus présents dans notre quotidien.
La pandémie accentue cette réalité.

Votre enfant/adolescent-e utilise davantage les écrans depuis cette période. Il /elle a moins d'activités extérieures et de lieux de rencontres.

SMARTPHONES, TÉLÉ, TABLETTES, JEUX VIDÉO...

Voici quelques éléments importants pour vous aider
à y voir plus clair avec les écrans.



Ce que l'enfant/adolescent-e aime avec les écrans :

- jouer,
- écouter de la musique,
- regarder des vidéos, des séries,
- surfer sur internet,
- étudier,
- être en relation avec les autres.



Ce qui peut nuire à l'enfant/adolescent-e :

- subir, voir ou pratiquer des actes violents en ligne,
- voir des choses inadéquates et jouer à des jeux vidéo inadaptés à son âge,
- perdre le contrôle du temps d'écran,
- mettre à mal sa santé (mauvaise alimentation, boissons sucrées, difficulté à dormir, inactivité physique, etc.).

CONSEILS ET INFORMATIONS



APPLIQUER

- Les écrans **hors de la chambre** durant la nuit pour que votre enfant/adolescent-e dorme bien
- **Des moments « sans écran »** durant la journée (par ex. durant les repas en commun)
- **Des activités « déconnectées »** dans la journée pour favoriser le lien et le dialogue avec votre enfant/adolescent-e (lors d'un trajet en voiture, lors d'une balade, en cuisinant, en faisant des courses).
Dialoguer signifie ici : écouter et répondre à l'enfant en évitant les reproches, communiquer avec respect, aborder l'autre avec une attitude positive.
- **Un cadre clair**, car votre enfant/adolescent-e a besoin de repères et de règles.



ADAPTER

Selon l'âge de votre enfant/adolescent-e et du contexte.

- **La durée** (temps d'écran)
- **Les lieux d'utilisation** durant la journée (espaces communs comme le salon, la cuisine)
- **Les activités** sur les écrans (ATTENTION à chaque jeu vidéo un âge approprié, idem pour les réseaux sociaux)

Si votre enfant/adolescent-e est perturbé-e dans ses habitudes (problèmes de sommeil, maux de ventre, maux de tête, agitation, agressivité inhabituelle, sentiment d'inquiétude, difficultés financières, difficultés à l'école...), **parlez-en** :

- à **l'enseignant-e** de votre enfant/adolescent-e
- à **la direction et/ou aux services d'aide** de l'école
- à **REPER** (entretien-conseil pour parents) : prevention-ecrans.ch/contact

Ils et elles vous écouteront et vous orienteront vers des ressources ou des services d'aide.

Ressources en ligne

- Le triangle des 3e pour bien e-voluer dans le monde numérique. Comment gérez-vous cette situation ?
Faites le test sur les-3e.ch
- prevention-ecrans.ch