

4 conseils pour la gestion des écrans

En tant que parent, il est normal de s'inquiéter pour nos jeunes concernant l'utilisation des écrans. En effet, cette pratique comporte certains risques et peut avoir des impacts sur la santé globale des enfants. Toutefois, mieux vaut adopter une position d'ouverture face aux écrans afin d'instaurer un climat de confiance et d'éviter que ce soit toujours une source de conflits.

1. Encadrer l'utilisation des écrans en préconisant l'entente mutuelle et le dialogue. Par exemple,

- Établir avec les enfants des règles et des limites de temps et de contenu pour chaque membre de la famille ;
- Convenir avec les enfants d'utiliser les contrôles parentaux et les réglages de sécurité ;
- Regarder le contenu et en discuter en famille.

2. Favoriser une utilisation constructive des écrans. Par exemple,

- S'assurer que les activités quotidiennes (manger, dormir, bouger, avoir des interactions sociales) ont priorité sur les écrans ;
- S'intéresser aux jeux vidéo et à ce qui passionne le jeune à ce sujet. S'informer quant aux rencontres qu'il fait en ligne ;
- Prioriser les activités pédagogiques, interactives et sociales à celles qui sont passives ou à caractère violent.

3. Donner l'exemple d'une saine utilisation des écrans. Par exemple,

- Examiner ses propres habitudes médiatiques et planifier du temps pour les loisirs, les jeux et les activités extérieures ;
- Encourager des périodes quotidiennes sans écran pour toute la famille, particulièrement lors des repas et des contacts sociaux ;
- Éviter les écrans au moins une heure avant le coucher et ne pas les utiliser dans la chambre à coucher.

4. Surveiller les signes d'utilisation problématique des écrans. Par exemple,

- L'utilisation des écrans empiète sur le sommeil, l'école ou les relations sociales ;
- Le jeune perd son intérêt pour faire d'autres types d'activités qu'il aimait avant ;
- Le jeune se replie sur lui-même et ment souvent à son entourage.

Sources :

- [Société canadienne de pédiatrie](#). Adapté par la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides.
- Capsana. [Pause ton écran](#).

