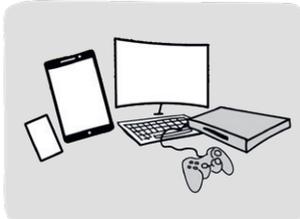


# Gérer l'utilisation des écrans, comment trouver un équilibre ?



Illustrations: Juliette Rebeillard



## Les jeux vidéo et les réseaux sociaux permettent à votre enfant de :

- S'amuser
- Développer de nouvelles compétences
- Jouer avec ses ami-e-s
- Rester en contact avec ses ami-e-s
- Être valorisé-e et reconnu-e
- Développer sa créativité et son imaginaire
- Apprendre et découvrir de nouvelles choses

## Votre enfant utilise les écrans pour :

- Jouer
- Discuter avec ses ami-e-s
- Ecouter de la musique
- Poster des photos et des vidéos
- Regarder des vidéos et des séries
- S'informer
- Faire ses devoirs et étudier

## Pour accompagner votre enfant :

- S'informer sur le jeu auquel il/elle joue (contenu, durée, âge conseillé)
- Se renseigner sur les applications qu'il/elle télécharge
- Définir les paramètres de confidentialité
- Installer un contrôle parental
- Expliquer que la loi s'applique aussi sur les réseaux sociaux et les plateformes de jeux
- S'intéresser à ce qu'il/elle fait sur internet et les réseaux sociaux
- Le/La regarder jouer ou jouer avec lui/elle
- Garder le dialogue
- Montrer l'exemple



## Pour aider votre enfant à gérer son utilisation des écrans :

- Fixer des règles avec lui/elle
- Limiter le temps d'écran pour qu'il/elle puisse:
  - Faire des activités variées
  - Faire ses devoirs
  - Se dépenser physiquement
  - Dormir suffisamment pour être en forme le matin



## Vous avez raison de vous inquiéter si votre enfant :

- Passe de plus en plus de temps sur les réseaux sociaux et les jeux vidéo
- Délaisse ses autres activités/loisirs
- Passe moins de temps avec ses ami-e-s, votre famille
- A de moins bons résultats scolaires
- A de nombreuses absences à l'école
- S'isole et se renferme
- Devient agressif-ve
- Est très fatigué-e
- Se plaint de maux divers (tête, ventre, etc.)

## Vous avez des questions et souhaitez parler d'une situation qui vous préoccupe ? Parlez-en :

- À l'enseignant-e de votre enfant
- À la direction et/ou au service d'aide de l'école
- Au/à la médecin de famille ou au/à la pédiatre
- À REPER (entretien-conseil pour parents) [prevention-ecrans.ch/contact](http://prevention-ecrans.ch/contact)

Ils et elles vous écouteront et vous orienteront vers des ressources.

## Vous souhaitez voir ou revoir la vidéo ?

