



6 adolescents sur 10 affirment utiliser leur téléphone avant de se coucher (source : enquête EnCLASS). Pourtant, les écrans peuvent avoir un impact sur le sommeil. À un âge où le sommeil est primordial, il est important d'apprendre aux jeunes à adopter les bons réflexes et de les sensibiliser à un usage raisonné et responsable des écrans.

À travers ce kit interactif, nous vous proposons donc 2 activités et des conseils pour discuter du temps d'écran en famille et mettre en place de bonnes pratiques ensemble pour un sommeil apaisé.

1 On en parle

Pour commencer, cette vidéo permet de réfléchir en famille à l'impact que peuvent avoir les écrans sur notre sommeil.

Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?

Vidéo : FamiNum - Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?

Une vidéo de 2 minutes pour amorcer le dialogue avec les jeunes autour de l'utilisation des écrans à l'heure du coucher et les aider à reprendre le contrôle de leur vie numérique.

Après avoir visionné cette vidéo, vous pouvez aborder la question du temps d'écran la nuit en famille, en vous posant tour à tour des questions :

- Est-ce qu'il t'arrive de garder ton téléphone allumé la nuit ?
- Lorsque tu reçois des messages la nuit, y réponds-tu ?
- As-tu parfois des problèmes de sommeil ?



2 On agit

Et si vous définissiez à présent ensemble les bonnes pratiques numériques à adopter à la maison ? On a l'outil qu'il vous faut !

Les écrans, les réseaux... et vos ados !

Comment aider vos ados à équilibrer leur temps d'écran ?

Le saviez-vous ?

Il est parfois difficile de décoller ses yeux des écrans, notamment sur les réseaux sociaux. Voici quelques éléments à avoir en tête :

- Les réseaux sociaux affichent leur contenu en les faisant défiler sans cesse devant nos yeux.
- Les notifications ont pour but de nous inciter à revenir le plus souvent possible sur les réseaux.
- Les vidéos sont conçues pour...

Y'a-t-il un « bon » temps d'écran ?

« La société occidentale de pédiatres recommande d'éviter toute exposition avant deux ans, de limiter le temps d'écran devant un écran à moins de quatre ans, à deux par jours pour les enfants de 5 à 7 ans... »

L'Association américaine de pédiatrie, pour sa part, ne spécifie plus de limites quantitatives par semaine, elle recommande plutôt de...

Guide : Les écrans, les réseaux... et vos ados !

Ce guide met à disposition des parents des informations utiles et des conseils pratiques pour accompagner les adolescents dans leur vie numérique et en parler en famille.

Pour retrouver nos conseils sur le temps d'écran, rendez-vous aux pages 2 et 3.



CONSEILS PRATIQUES

Découvrez dès maintenant 4 conseils pratiques pour apprendre à gérer les écrans en famille pour un sommeil de qualité !

Les portables dorment dans le salon.

Comment ? Pour un sommeil de qualité, on installe une multiprise où toute la famille branche son téléphone pour la nuit.

Au moment du coucher, on favorise une activité calme.

Comment ? Pour se préparer à dormir et favoriser un sommeil réparateur, il vaut mieux privilégier des activités calmes et sans écrans au moins une heure avant le coucher : lire un livre, écouter de la musique...

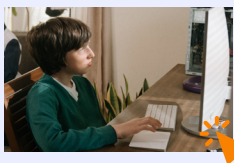
On reprend le contrôle sur ses activités numériques.

Comment ? Pour éviter d'être déconcentré par les notifications, la nuit comme le jour, le téléphone peut être mis en mode avion. Il est aussi possible de désactiver ses notifications.

Le temps d'écran, on le définit avant.

Comment ? Réguler son temps d'écran n'est pas toujours évident, mais quelques questions peuvent aider à organiser ses activités numériques plus facilement : qu'est-ce que je souhaite faire avec cet écran ? De combien de temps ai-je besoin ?

➤➤➤ D'AUTRES RESSOURCES POUR S'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ



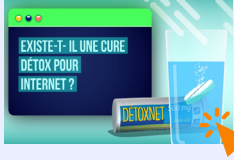
Dossier Internet Sans crainte : Parentalité numérique

Un dossier contenant de nombreux conseils et ressources pour mieux gérer le temps d'écran de toute la famille.



Site FamiNum.com

Un site pour créer en famille votre charte des bonnes pratiques numériques à mettre en place à la maison, pour apprendre à équilibrer son temps d'écran. De nouveaux conseils sont disponibles dans la catégorie "Temps d'écran" !



Vidéo Code Décode - Existe-il une cure détox pour Internet ?

Une vidéo de 2 minutes à destination des ados permettant de découvrir des solutions pour mieux équilibrer son temps d'écran.



Campagne du CLEMI - Les écrans : apprendre à s'en servir pour ne pas les subir

Une campagne de sensibilisation lancée par le CLEMI pour une meilleure utilisation des écrans, autour de 5 affiches thématiques accompagnées de ressources complémentaires à destination des parents.



Application - Mon empreinte smartphone

Une application qui vous accompagne afin de mieux saisir l'impact de vos usages numériques sur l'environnement et vous aide à adopter une consommation plus responsable.