



# Gérer son temps d'écran



En 2022, les enfants passaient près de 9 heures par semaine devant les écrans (source : IPSOS). Si le numérique nous permet de nous divertir, de communiquer, de nous informer, il est aussi important d'apprendre dès le plus jeune âge à gérer son temps d'écran pour mieux équilibrer les activités avec et sans écrans.

À travers ce kit interactif, nous vous proposons donc 3 activités ludiques et des conseils pour discuter du sujet en famille et mettre en place de bonnes pratiques ensemble.

## 1 On ouvre la discussion

Pour commencer, ce quiz permet d'échanger en famille sur vos usages des écrans.

**15m**

**Familles connectées, testez-vous**  
Les écrans et nous

Quiz : Familles connectées, testez-vous ! Les écrans et nous

“Les écrans et nous” est un quiz numérique dans lequel parents et enfants sont invités à répondre, chacun leur tour, à des questions sur leurs usages des écrans.



## 2 On approfondit

Vous pouvez maintenant approfondir le sujet avec cette vidéo pour réfléchir à la place que prennent les écrans dans nos vies.

**2m**

**Vidéo : Accro à Internet**

Dans cette vidéo de 2 minutes, Vinz passe toutes ses vacances sur Internet et ne se rend pas compte de toutes les choses qu'il rate.

Cette vidéo permet d'aborder la question du temps d'écran en famille, en se posant tour à tour des questions :

- Pourquoi Vinz est-il passé à côté de ses vacances ?
- Te reconnais-tu dans le comportement de Vinz ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qu'un bon équilibre entre les activités numériques et non numériques selon toi ?



## 3 On agit

Maintenant que vous avez discuté en famille, et si vous passiez à l'action ? On a l'activité qu'il vous faut !

**15m**

**Fiche activité**  
**Mon emploi du temps**

Consigne : À vous de composer l'emploi du temps de votre choix ! Complétez le tableau à l'aide des étiquettes ci-dessous pour organiser votre journée en alternant les activités avec et sans écrans. Vous pouvez également ajouter d'autres activités. Une fois terminé, comparez et discutez de vos emplois du temps : qu'est-ce qui vous semble réalisable ? Qu'appréciez-vous dans l'emploi du temps des autres ? Qu'est-ce que vous n'appréciez pas ? Pensez-vous que vous pourriez suivre un de ces emplois du temps ? Si oui, lequel ? Puis définissez ensemble de bonnes pratiques pour alterner les activités avec et sans écrans.

0h - 10h	10h - 11h	11h - 12h	12h - 13h

Activité : Mon emploi du temps

Avec cette activité, parents et enfants sont invités à imaginer leur propre emploi du temps, en alternant les activités avec et sans écrans. Un bon moyen pour apprendre à gérer son temps d'écran dès le plus jeune âge !

Vous pourrez retrouver cette activité à la fin de ce kit.



## CONSEILS PRATIQUES

Découvrez dès maintenant 5 conseils pratiques pour apprendre à gérer les écrans en famille en toute sérénité !

### Le temps d'écran, on le définit avant.

*Comment ?* On définit la règle ensemble selon l'activité et l'âge, et on la fait reformuler par l'enfant. Si on peut annoncer l'activité suivante, c'est un plus pour se motiver à éteindre l'écran !

### Quand on passe à table, on range son portable.

*Comment ?* Chacun dépose son téléphone dans un panier à l'entrée de la cuisine avant de manger.

### Pour gérer son temps d'écran, on matérialise le temps.

*Comment ?* Un sablier ou un timer aideront les enfants à visualiser le temps passé devant les écrans et anticiper l'heure de fin.

### On partage ses découvertes numériques.

*Comment ?* On trouve un moment ensemble pour partager ses trouvailles sur Internet : une vidéo drôle, un article passionnant, un nouvel artiste... Internet fourmille de découvertes à partager pour faire des écrans un sujet d'échange plutôt que de tensions.

### 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.



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



### Site FamiNum.com

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



### 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.



# Gérer son temps d'écran



## Vidéo FamiNum : Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?

Une vidéo qui répond en 2 minutes aux interrogations des parents sur la gestion du temps d'écran de leurs enfants.



## Guide Internet, les écrans... et nous !

Un guide pour accompagner les enfants de 7 à 12 ans et leurs parents autour de 5 thèmes : gérer son temps d'écran, chercher des infos sur Internet, regarder des vidéos, protéger ses données et jouer aux jeux vidéo. Pour la thématique "Gérer son temps d'écran", consultez les pages 4 et 5.



## 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.








# Fiche activité Mon emploi du temps

**Consigne :** À vous de composer l'emploi du temps de votre choix ! Complétez le tableau à l'aide des étiquettes ci-dessous pour organiser votre journée en alternant les activités avec et sans écrans. Vous pouvez également ajouter d'autres activités. Une fois terminé, comparez et discutez de vos emplois du temps : qu'est-ce qui vous semble réalisable ? Qu'appréciez-vous dans l'emploi du temps des autres ? Qu'est-ce que vous n'appréciez-pas ? Pensez-vous que vous pourriez suivre un de ces emplois du temps ? Si oui, lequel ? Puis définissez ensemble de bonnes pratiques pour alterner les activités avec et sans écrans.

9h - 10h	10h - 11h	11h - 12h	12h - 13h
13h - 14h	14h - 15h	15h - 16h	16h - 17h



## Étiquettes à découper et à placer

Regarder des vidéos Youtube 	Petit déjeuner en famille	Faire ses devoirs de vacances	Retrouver ses amis en ligne 
Jouer en ligne avec ses amis 	Se détendre à la piscine	Lire une bande dessinée	Écouter de la musique
Faire un puzzle	Promener son chien	Regarder un épisode de dessins animés 	Déjeuner avec la famille
Jouer à un jeu de société avec ses amis	Surfer sur Internet 	Dessiner	Retrouver des amis au parc