

# Gérer les écrans durant cette période exceptionnelle

Chers parents,

En situation normale, la gestion des écrans chez nos enfants est déjà complexe. Durant cette période particulière, les écrans sont encore plus présents. Ils nous servent à rester en lien, nous divertir, nous occuper, travailler. Du coup le temps passé devant des écrans augmente. C'est pourquoi l'Academy noetic et l'association REPER souhaitent vous offrir à travers ce document quelques conseils et outils.

Bonne lecture et prenez soin de vous.

Nous sommes à disposition pour répondre à vos questions.  
Contactez-nous! [REPER noetic](#)



Les règles avec les écrans (Smartphones, télévisions, tablettes, jeux vidéo, etc.) sont appelées à évoluer à mesure que votre enfant grandit, mais également en fonction de la situation. Dans ce contexte exceptionnel, vous devrez probablement faire quelques adaptations.

Selon nous, il y a des règles importantes à tenter de conserver et d'autres qui peuvent être renégociées.

## Essayez de maintenir :

- Les écrans hors de la chambre durant la nuit pour préserver le sommeil de vos enfants.
- Des espaces « déconnectés » tel que le moment des repas et des temps définis dans la journée.
- Un (nouveau) cadre clair. Vous pourriez par exemple faire une charte écrans spéciale « période coronavirus ». À cet effet, nous avons un **modèle de charte** que vous pouvez utiliser. N'oubliez pas d'intégrer vos enfants dans la négociation. Tout en gardant votre droit de veto bien sûr ; )

## Modifiez éventuellement :

- Le temps d'écrans.
- Les lieux d'utilisation durant la journée.
- Les horaires d'accès.

Quels que soient les changements que vous ferez, il est important que vos enfants sachent que les règles évolueront à nouveau une fois un retour à la normale.



## Et du côté des jeux vidéo ?

L'Organisation Mondiale de la Santé a lancé le 28 mars une campagne mondiale de promotion intitulée « Jouer ensemble depuis chez soi ». Le but étant d'éviter l'isolement et de maintenir le lien social par le jeu vidéo. Cependant, ceci s'accompagne d'un constat : que cela soit pour continuer à socialiser avec ses amis, passer du temps sur un média connu et divertissant ou encore maintenir des repères favorisant un espace sécurisant, les jeunes jouent d'avantage lorsqu'ils disposent de plus de temps libre.

Voici donc nos recommandations afin de garantir un comportement sain et responsable face aux enjeux vidéoludiques actuels.

### Essayez de maintenir :

- les règles de temps de jeu préexistantes : faire ses devoirs avant de jouer, faire des pauses hors écran après 1h de jeu, éviter de passer plus de 3h par jours à jouer (adaptable) ;
- un rythme quotidien sain : sommeil régulier d'au moins 8h, activité physique d'au moins 30 minutes, alimentation équilibrée et éviter les grignotages ;

### Modifiez éventuellement :

- certaines règles pendant le confinement. Plus de temps de jeu certains après-midis si le cadre hors-jeu est respecté : faire les courses, aider aux tâches ménagères, passer du temps en famille, flexibilité de l'enfant par rapport aux pauses ;
- le couvre-feu numérique, exemple :
  - › pour les plus de 16 ans, hors-confinement 22h/en confinement 23h ;
  - › pour les moins de 16 ans, hors-confinement 21h/en confinement 22h ;
  - › moins de 12 ans, hors-confinement 20h/en confinement 21h.

De manière générale, intéressez-vous à ce que fait votre enfant sur le jeu. Essayez de comprendre le jeu auquel il joue et pourquoi il y joue. Quel but/sens derrière cette pratique ? Tu joues en équipes ? Comment se passe une partie ? Combien de temps cela dure ? On peut mettre le jeu en pause ?

Vous pouvez aussi proposer un moment dans la journée pour jouer en famille à des jeux coopératifs, vidéo ou non. Vous trouverez à l'adresse suivante une liste de jeux conseillés : [www.noetic.gg/fr/academy](http://www.noetic.gg/fr/academy)



Vous avez des questions sur la gestion des écrans au quotidien ou besoin d'échanger à ce sujet ?

N'hésitez pas à nous solliciter pour un entretien-conseil. **Contactez REPER**



Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

Vous avez des questions sur les jeux vidéo ou besoin d'échanger à ce sujet ?

N'hésitez pas à nous solliciter pour un entretien-conseil. **Contactez noetic**

