

ADDICTION AUX ÉCRANS

Quel écran pour quel âge ?



	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour
Avant 3 ans	😊	☹️ déconseillé	☹️	☹️	surveillance adulte	10 minutes
Entre 3 & 6 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😐	☹️	surveillance adulte	20 minutes
Entre 6 & 9 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	☹️	adulte à proximité	30 minutes
Entre 9 & 12 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	😊 Internet surveillé	autonomie	30 minutes
Après 12 ans	😊	😊	😊	😊	autonomie	—

Quelques règles

😊 Oui ☹️ Non 😐 Avec modération

- **Limiter** et surveiller l'utilisation des écrans avec un emploi du temps.
- **Montrer l'exemple** à vos enfants en limitant votre utilisation.
- **Encourager les activités physiques** et la réalisation d'autres types de jeux.
- **Communiquer** avec votre enfant sur les images qu'il a pu voir et répondre aux questions qu'il peut avoir.
- **Décider** avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) **des moments où il peut utiliser les écrans** pour lui apprendre à s'autoréguler.
- **Ne pas mettre d'écrans dans les chambres** des enfants pour que cela reste un lieu calme.