Guide
des usages positifs des écrans

Chers Parents,

Avec l'arrivée successive d'Internet, des téléphones portables et des tablettes, nous avons vécu et vivons au quotidien une véritable révolution. Avec eux, nous travaillons, nous apprenons, nous nous organisons, nous gardons le contact avec nos proches, nous nous repérons sur la route... Autant de nouvelles habitudes qui ont transformé notre vie de tous les jours... en bien !

C'est donc tout naturellement que les écrans se sont invités dans nos foyers, captant notre attention et notre temps... Et nos enfants ont spontanément suivi le mouvement.

Particulièrement à l'aise dans leur utilisation, captivée par les écrans et les possibilités qu'ils proposent, la génération « digital native » a pris possession de ces nouveaux outils avec un naturel parfois déconcertant. Or, cette évolution qui s'est faite à une rapidité stupéfiante n'est pas sans conséquences et nous réalisons aujourd'hui qu'avec ces outils, nous avons tous des grands pouvoirs mais aussi de grandes responsabilités, que notre utilisation des écrans comme celles des enfants et des ados doit être encadrée et équilibrée pour rester une source d'enrichissement.

Alors, comment faire pour que tout le monde s'y retrouve ? Quelles règles établir et comment bien dialoguer en famille ? Quelles pratiques adopter pour accompagner nos enfants dans des usages numériques positifs ? Comment faire, concrètement, pour que les écrans deviennent vecteurs de ciment familial et non une rupture générationnelle ?

Pour répondre à toutes ces questions, Orange vous propose ce guide plein d'astuces et de véritables repères qui s'appuie sur les conseils des professionnels de la santé, de la protection des mineurs et des autorités compétentes.

A vous de jouer...

On a tendance à penser que le temps d'écran, c'est le temps passé par nos petits devant la télé. Mais non... C'est la somme du temps passé sur TOUS les appareils avec écran...

télévision(s) + smartphone(s) + ordinateur(s) + tablette(s) + console(s) de jeux = **Le temps d'écrans**

À chaque âge,
son temps d'écrans

Voici les recommandations* sur lesquelles s'accordent la majorité des experts de la protection de l'enfance et de la santé aujourd'hui :

Avant 3 ans, pas d'écran

De 3 à 6 ans

Pas + de 20 min / session

Maximum 1h/jour en temps cumulé

- pas pendant les repas, ni au moins 1h avant d'aller se coucher et jamais dans leur chambre
- toujours accompagné d'un adulte qui le guide dans ses activités

De 7 à 9 ans

Pas + de 30 min / session

Maximum 2h/jour en temps cumulé

- pas pendant les repas, ni au moins 1h avant d'aller se coucher et jamais dans leur chambre
- pParamétrer les plages horaires et les sites autorisés via un contrôle parental
- adulte à proximité pour guider et garder un œil sur les 1eres utilisations

Au-delà de 10 ans

Environ 30 min / session

Temps journalier fixé ensemble, évolutif en fonction de ses besoins et de son niveau de maturité

- pas pendant les repas, ni au moins 1h avant d'aller se coucher et jamais la nuit
- inciter à faire des pauses régulières, laisser le contrôle parental si besoin
- s'intéresser à ce qu'il fait, et échanger régulièrement avec lui

Soyez vigilants, l'excès d'écrans peut avoir des effets sur :

- l'acquisition du langage pour les plus jeunes
- le sommeil
- les capacités d'attention, de concentration, les humeurs
- la fatigue oculaire, la myopie précoce
- les comportements addictifs
- la sédentarité, l'obésité

*Sources : recommandations ANSES, OMS, Académie des sciences, CSA, des associations de professionnels de la santé et de la protection des mineurs sur Internet.

À vos marques...

Prenez le temps d'établir les règles du jeu

Ne vous laissez pas manger tout crus...
par les écrans

Vous veillez à ce que vos enfants aient une alimentation saine et variée et qu'ils ne mangent pas sans arrêt en dehors des repas ? Et bien, pour les écrans, c'est pareil.

Tout est une question d'équilibre. Il faut trouver la bonne formule, adaptée à votre famille ; et vous verrez, avec les conseils de ce guide, ça va rouler.

Un temps d'écrans...
avec un « S »

Tablette, ordinateur, télé, mobile, console de jeux... C'est le cumul du temps passé devant ces différents écrans qu'il est important d'encadrer. Pour calculer un temps raisonnable pour votre enfant, tenez compte de son âge. Plus il est jeune, plus ce temps doit être court. Le mieux, c'est d'établir un temps d'écran hebdomadaire, de le répartir sur certains jours de la semaine et de définir un temps maximum par session.

Courage, une fois que tout sera posé, ça sera beaucoup plus facile.

Des règles simples partagées
avec tout le monde

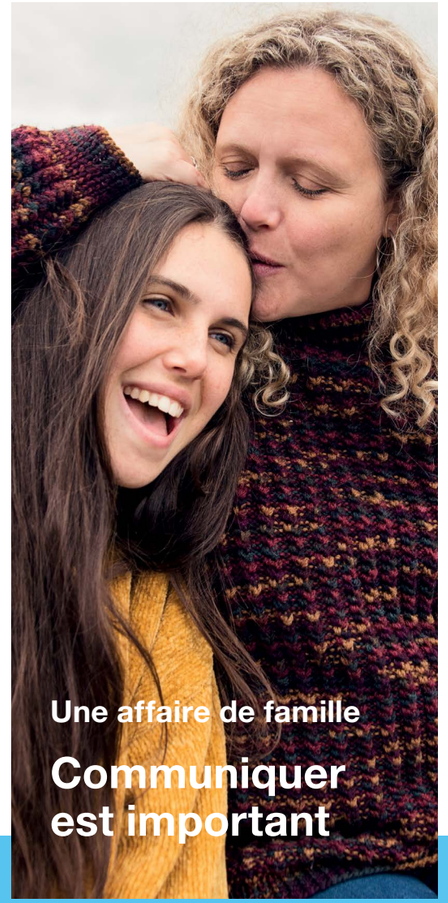
Ex-conjoint avec qui on partage la garde, nounou, grands-parents... il est important d'échanger sur les nouvelles règles. Puis de com-mu-ni-quer. Papi et Mamie leur ont mis un dessin animé mercredi après-midi ? Pas de problème, **on décompte ce temps, du temps global de la semaine.**

Débranchez...
vos enfants

Il est important de définir **des moments « sans écrans »**. Pas d'écrans le matin avant l'école, en rentrant tant que les devoirs ne sont pas faits, pendant le dîner (y compris la télé) et le soir au coucher... Vous faciliterez ainsi leur concentration, leur endormissement et profiterez vraiment de vos moments en famille. Eviter si possible les écrans dans les chambres la nuit, et dans les pièces servant aux repas (cuisine/salle à manger).

« Demain,
on s'y met... »

Mais cette fois, pour de bon. Et pourquoi pas choisir **un moment propice** (rentrée, nouvelle année, retour de vacances) pour amorcer les changements ? Avant la date fatidique, expliquez les règles à vos enfants et échangez avec eux. Un enfant averti en vaut deux.



Une affaire de famille

Communiquer est important

Ensemble, c'est encore plus chouette

Le temps d'écrans peut être aussi passé en famille pour partager des moments de complicité (petit film du samedi fin d'après-midi, partie de course de voitures endiablée...). Pendant ces sessions, on dialogue, on débriefe, on se chamaille... mais ce qu'il y a de sûr, c'est qu'on est ensemble et qu'on en gardera sûrement de bons souvenirs.

« Mais toi d'abord, t'es tout le temps sur ton téléphone... »

Si vous voulez que ça fonctionne, à vous de donner l'exemple. Car comment modérer l'usage des écrans de nos enfants si nous avons du mal à lâcher notre mobile ? Par exemple vous pourriez, en rentrant le soir, laisser votre téléphone dans un panier à l'entrée de la maison, le mettre en mode silencieux et éviter de l'utiliser pendant les moments de partage en famille comme le dîner.

Et vous verrez alors que le mimétisme enfants / parents a du bon.

« Pourquoi lui il a le droit et pas moi ? »

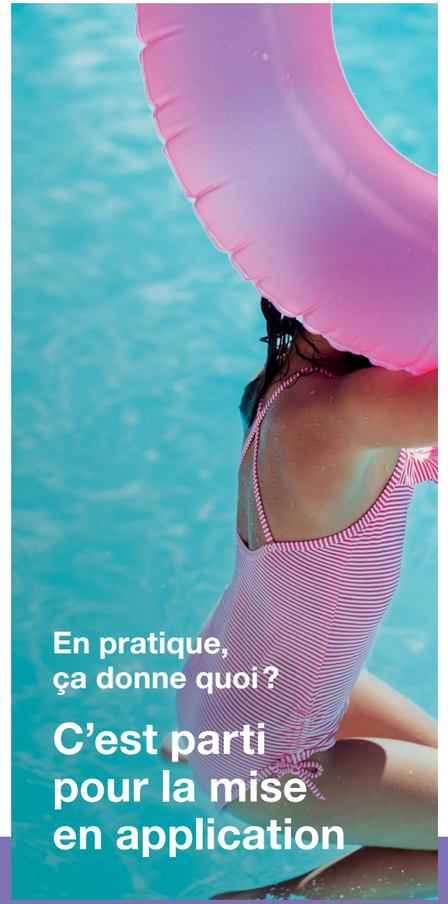
« Parce qu'il n'a pas le même âge, mon enfant ».
Hé oui : si vous avez autour de vous une fratrie assoiffée d'écran, c'est un tout petit peu délicat, mais n'ayez crainte, ça se gère... Faites le parallèle avec le cinéma : un enfant de 6 ans ne regarde pas les mêmes films qu'un ado. Il existe des programmes courts vraiment adaptés à son âge. Expliquez et justifiez les différences par l'âge, les contenus et l'étiquetage.

Pour les écrans c'est pareil : en fonction de son âge, on n'y fait pas les mêmes choses et on n'y passe pas le même temps.

Accompagnez-les vers l'autonomie

Pour les plus de 10 ans, progressivement laissez-les gérer leur temps d'écrans et leurs plages horaires, à partir des règles que vous aurez définies ensemble. N'hésitez pas à en rediscuter avec eux et réajustez si besoin.

On ne va pas se mentir : il y aura toujours des tentatives de négociation...
Si votre enfant vous dit qu'il ne lui manque que deux petites minutes pour terminer sa partie et passer au niveau supérieur... écoutez-le.
En lui accordant, dans certains cas, quelques minutes supplémentaires, vous limiterez ainsi sa frustration et les conflits au moment d'éteindre.



En pratique,
ça donne quoi ?

C'est parti pour la mise en application

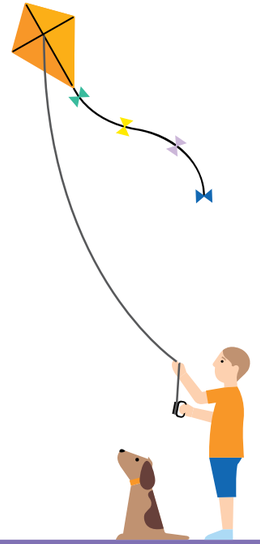
Plus les règles sont simples et claires, plus elles sont faciles à suivre

Vous avez envisagé tous les paramètres, les règles sont fixées ? Il ne reste plus qu'à… s'y tenir. En règle générale, **rien ne résiste à la ré-pé-ti-tion** : informez votre enfant de son temps d'écran autorisé et répétez-le comme un mantra si besoin : vingt minutes… vingt minutes… Face aux plus petits, montrez l'horloge : quand la grande aiguille est sur le deux, c'est fini, d'accord ? Tous les psychologues le disent : pour un enfant, un ado, la constance est indispensable. Tenez bon, vos enfants vous en seront reconnaissants.

Sortir du mode chantage

Utiliser le temps d'écrans comme monnaie d'échange avec vos enfants, c'est risquer de les voir donner aux écrans encore plus d'importance et d'en faire un vrai sujet de discorde.

Au contraire, bien utilisés, les écrans peuvent être vecteurs d'échange à la maison : débats sur des sujets qu'ils ont vus ou lus, parties de rigolades, moments de partage tous ensemble…



Et si on parlait des équipements ?

Vous l'avez compris, plus il y a d'appareils différents, plus il y a de temps d'écrans à gérer. Dans certaines familles, chaque enfant a son équipement, choisi en fonction de son âge (tablette pour l'un, console pour l'autre, accès à l'ordinateur pour le troisième), dans d'autres, il y a une seule tablette familiale à partager… On vous conseille d'installer pour les plus jeunes un contrôle parental sur tous les écrans et pour les 1ers mobiles, **choisir un forfait bloqué ou adapté** en fonction de ses usages réels, tout en gardant un œil bienveillant sur ses activités. Et pour éviter de bien désagréables surprises, désactiver les micro-achats sur les applications de jeux, sonneries et musiques en ligne…

Pas d'écran dans la chambre surtout la nuit

Puisqu'on parle équipement, sachez qu'interdire les écrans dans la chambre, c'est **80 % du problème en moins**. Demandez à votre ado de laisser son smartphone à charger pour la nuit dans une autre pièce que la sienne. Il se plaint parce que l'avant-coucher est son moment favori pour envoyer des messages ? Expliquez-lui pourquoi vous croyez en cette règle (préservation de son sommeil et *in fine* de sa santé), rassurez-le (ça attendra bien demain) et restez ferme : votre ado n'aura qu'à mettre son silence digital sur le compte de ses ignobles parents.

Et si on organisait un goûter ou un pique-nique ?

Faites comprendre à vos enfants que les copains-copines dans la vie réelle, c'est encore et toujours mieux que ceux qu'on se fait dans un jeu ou sur un réseau social. De même, ce tchat incessant avec Théo peut se transformer en une invitation à jouer ensemble, à bouger. L'important c'est que le temps passé devant les écrans n'empiète pas sur son temps de lecture, de loisirs avec ses amis ou de partage en famille…

Ayez toujours sous le coude une idée pour les occuper, seul, en famille, à la maison ou en extérieur…

Les écrans ne sont pas des ennemis

Tout est question de dosage... et de contenu

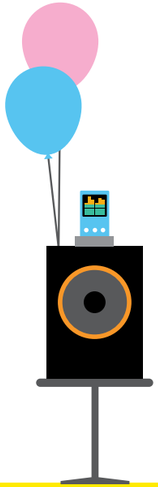
Les parents 4.0,
c'est vous

Maintenant que les règles sont établies et (allez, presque...) parfaitement mises en application : savez-vous ce que vos enfants font sur les écrans ? Question toute bête ? Hum, pas si sûr. Beaucoup de parents se sentent dépassés par les usages numériques de leurs enfants. D'autres restent hermétiques, considérant que c'est « leur jardin privé ». Sans être intrusif, il serait dommage de vous couper de l'usage des écrans de vos enfants. Asseyez-vous plutôt à côté d'eux et **intéressez-vous** : vous apprendrez sûrement beaucoup sur eux et sur leur génération.

Ils doivent aussi sentir qu'ils peuvent venir vers vous si quelque chose sur les jeux ou les réseaux les tracasse ou bien les choque.

Du ludique au
ludo-éducatif

Dessiner, regarder un documentaire, apprendre à coder, découvrir une langue étrangère, parcourir des livres interactifs, des tutos de sciences... Ce que vos enfants font sur les écrans ne se limite pas forcément à une consultation passive ou à des jeux addictifs. Selon leurs centres d'intérêt et de leur âge, **les encourager à des activités sur écrans qui apportent un vrai plus**.



Des petits outils bien utiles,
pour vous, parents

La bonne idée pour commencer : définir des heures où le wifi est disponible à la maison. **N'hésitez pas à planifier des plages avec ou sans wifi**. Utiliser pour cela les applications mises en place par les opérateurs et constructeurs en fonction des équipements. Pour aller encore plus loin, **installez un Contrôle parental sur tous les appareils**. Celui-ci permettra à vos petits geeks de surfer en toute sécurité.

Parents d'ado(s),
ce message est pour vous

Sachez-le, il est important aujourd'hui de les accompagner en les responsabilisant dans leurs pratiques digitales, de discuter avec eux régulièrement de ce qu'ils font, ce qu'ils voient, ce qu'ils publient et d'être attentifs... Notamment en ce qui concerne **les paramètres de confidentialité**, et tout ce qui a trait à la **protection de leur vie privée, de leur identité numérique**... Sur internet, tout laisse des traces. De même que vous leur apprenez à ne pas suivre les inconnus dans la rue, il faut les encourager à ne mettre en ligne aucune information qui permette de les géolocaliser, et de leur conseiller de ne pas accepter n'importe qui « en ami ». Parlez-leur de la très importante notion de vie privée. Et, toujours, **soyez disponible et à l'écoute en cas de « conflits digitaux »** (moqueries, photos détournées...), qui peuvent s'avérer psychologiquement très destructeurs.

Si nécessaire, s'informer ou se faire aider par des spécialistes, en appelant **par exemple Child Focus sur le numéro 116000 (24/24, 7/7).**

En résumé :

10 conseils

pour gérer sereinement les écrans au sein de votre famille

1. Adapter le temps d'écrans en fonction de l'âge.
2. Annoncer à l'avance aux enfants le temps d'écrans autorisé. Par exemple : « 2 épisodes de dessins animés, pas plus ! ».
3. Fixer les règles et limites en fonction des besoins de chacun au sein de la fratrie et les expliquer pour éviter les négociations.
4. Choisir avec eux des contenus en fonction de leur âge et de leurs besoins réels. Pour s'aider, se référer à la signalétique PEGI*.
5. Inciter à faire des pauses déconnexion régulières et montrer l'exemple.
6. Interdire les écrans dans la chambre, la nuit et pendant les repas.
7. Partager ces règles collectives et s'y tenir.
8. Veiller à ce que les écrans ne deviennent pas une activité obsédante et exclusive, au détriment des autres activités. Se rendre disponible et proposer d'autres activités.
9. Prévenir les enfants et ados des risques potentiels sur la toile et sur les réseaux sociaux. Rester attentif et à leur écoute.
10. Les responsabiliser en les rendant petit à petit autonomes, tout en veillant sur eux.

En tout cas, si on devait conclure ce sujet pourtant inépuisable... chaque famille est différente, l'important c'est de faire preuve de patience, de bienveillance, d'écoute et de bon sens. Faites-vous confiance !

Pour aller plus loin...

orange.be/bienvivreledigital

Retrouvez les conseils et astuces d'Orange pour accompagner votre enfant dans le monde numérique et vivre le monde digital en toute sérénité.

orange.be/bienvivreledigital

E.R. : Isabelle Vanden Eede, Orange Belgium s.a., 3 Avenue du Bourget, B-1140 Bruxelles.