



Utilisation saine des écrans : conseils pour les parents

1 Chambre sans écran

Évitez les écrans dans la chambre pour passer une bonne nuit. Vous utilisez un téléphone comme réveil ? Réglez alors un réveil traditionnel.

3 Contrôlez l'accès aux écrans

Optez pour des écrans partagés dans les espaces communs, comme la télévision ou la console de jeux dans le salon. Si vous souhaitez tout de même utiliser un smartphone/une tablette, mettez-le/la d'abord à la disposition de toute la famille afin que vous puissiez l'utiliser ensemble autant que possible. Chez les enfants plus âgés (âge de l'enseignement primaire et secondaire), l'autonomie et la liberté sont importantes, mais veillez à établir des règles claires à ce sujet. Veillez à ce que vos enfants sentent qu'ils peuvent venir vous voir s'ils ont des questions ou s'ils font face à des choses difficiles.

5 Montrez de l'intérêt

Plus votre enfant grandit, plus il utilise les médias seul. Restez en contact et parlez des médias ensemble. Demandez à votre enfant ce qu'il voit ou ce qu'il a découvert en ligne. Rendez les discussions sur les médias habituelles, afin qu'elles ne soient pas réservées aux moments difficiles.

7 Restez informé

Restez au courant de l'actualité dans le domaine des médias. Pas seulement dans le monde ou au niveau national (par exemple, via les actualités et le journal télévisé pour les jeunes), mais aussi dans la vie de votre enfant.

2 Matériel adapté

Choisissez des films, des jeux et des applications adaptés à l'âge et au développement de votre enfant. Pour cela, vous pouvez utiliser Kijkwijzer (films), Gamewijzer et PEGI (jeux), ainsi que les âges recommandés par les plateformes de réseaux sociaux elles-mêmes. Vous souhaitez faire votre choix en fonction du contenu ? Utilisez alors des outils tels que Mediasmarties, consultez le programme de votre bibliothèque locale pour connaître les activités proposées en matière de sensibilisation aux médias et d'éducation aux médias, ou demandez des conseils personnalisés.

4 Découvrez les médias ensemble

En utilisant ensemble différents médias, vous augmentez à la fois le plaisir et la sécurité. En tant que parent, vous voyez ce que votre enfant fait en ligne et comment il/elle le vit.

6 Fixez des accords

Établissez des règles claires dès que les enfants ont accès à des écrans. Discutez également de ces accords avec votre partenaire, les autres parents ou les autres éducateurs. Vous souhaitez savoir comment entamer la conversation pour fixer des accords ? Consultez le site WeekvandeMediawijsheid.nl pour obtenir des conseils.

8 Assurez un équilibre

Les enfants ont besoin de suffisamment d'exercice physique, de jeux et d'interactions sociales. C'est possible avec ou sans écran : alternez les plaisirs. Encouragez également les activités sans écran, sans pour autant être trop négatif quant au temps passé devant un écran. Il faut aussi laisser place à cela. Tenez toutefois compte de la règle 20-20-2.



week van de **media**
wijsheid
7 t/m 14 nov 2025