

ÊTRE PRUDENT-E AVEC LES ÉCRANS

Chers parents, chers adultes,

Les écrans sont de plus en plus présents dans notre quotidien.
La pandémie accentue cette réalité.

Votre enfant/adolescent-e utilise davantage les écrans depuis cette période. Il /elle a moins d'activités extérieures et de lieux de rencontres.



SMARTPHONES, TÉLÉ, TABLETTES, JEUX VIDÉO...

Voici quelques éléments importants pour vous aider
à y voir plus clair avec les écrans.



Ce que l'enfant/adolescent-e aime avec les écrans :

- jouer,
- écouter de la musique,
- regarder des vidéos, des séries,
- surfer sur internet,
- étudier,
- être en relation avec les autres.



Ce qui peut nuire à l'enfant/adolescent-e :

- subir, voir ou pratiquer des actes violents en ligne,
- voir des choses inadéquates et jouer à des jeux vidéo inadaptés à son âge,
- perdre le contrôle du temps d'écran,
- mettre à mal sa santé (mauvaise alimentation, boissons sucrées, difficulté à dormir, inactivité physique, etc.).

CONSEILS ET INFORMATIONS



APPLIQUER

- Les écrans **hors de la chambre** durant la nuit pour que votre enfant/adolescent-e dorme bien
- **Des moments « sans écran »** durant la journée (par ex. durant les repas en commun)
- **Des activités « déconnectées »** dans la journée pour favoriser le lien et le dialogue avec votre enfant/adolescent-e (lors d'un trajet en voiture, lors d'une balade, en cuisinant, en faisant des courses).
Dialoguer signifie ici : écouter et répondre à l'enfant en évitant les reproches, communiquer avec respect, aborder l'autre avec une attitude positive.
- **Un cadre clair**, car votre enfant/adolescent-e a besoin de repères et de règles.



ADAPTER

Selon l'âge de votre enfant/adolescent-e et du contexte.

- **La durée** (temps d'écran)
- **Les lieux d'utilisation** durant la journée (espaces communs comme le salon, la cuisine)
- **Les activités** sur les écrans (ATTENTION à chaque jeu vidéo un âge approprié, idem pour les réseaux sociaux)

Si votre enfant/adolescent-e est perturbé-e dans ses habitudes (problèmes de sommeil, maux de ventre, maux de tête, agitation, agressivité inhabituelle, sentiment d'inquiétude, difficultés financières, difficultés à l'école...), **parlez-en** :

- à **l'enseignant-e** de votre enfant/adolescent-e
- à **la direction et/ou aux services d'aide** de l'école
- à **REPER** (entretien-conseil pour parents) :
prevention-ecrans.ch/contact

Ils et elles vous écouteront et vous orienteront vers des ressources ou des services d'aide.

Ressources en ligne

- Le triangle des 3e pour bien e-voluer dans le monde numérique. Comment gérez-vous cette situation ?
Faites le test sur les-3e.ch
- prevention-ecrans.ch



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport DIGS
Direktion für Erziehung, Kultur und Sport EKSD



POLICE