



## Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?

Aujourd'hui, les écrans nous accompagnent partout dans notre quotidien et celui de nos enfants : à l'école, pour jouer, pour parler avec leurs amis... Pourtant, une utilisation importante des écrans peut avoir un impact sur la santé (fatigue, manque d'activités, baisse d'attention, etc.). Il est donc nécessaire d'apprendre au plus tôt à équilibrer ses activités avec ou sans écran. Alors comment apprendre à son enfant à gérer son temps d'écran ?

### 1 On choisit ensemble les activités numériques

L'écran ne doit pas devenir une routine pour passer le temps. Demandez à votre enfant pourquoi il souhaite utiliser les écrans. Vous pourrez ainsi choisir une activité numérique et en définir ensemble son cadre, comme la durée ou le moment de la journée.

### 2 On utilise des outils pour visualiser le temps

Pour que votre enfant ne perde pas la notion du temps lorsqu'il est en ligne, vous pouvez lui donner une montre ou un minuteur pour matérialiser et voir concrètement le temps s'écouler. Info : La plupart des appareils numériques permettent de définir un temps maxi d'utilisation par jour et de déconnexion la nuit.

### 3 On organise les temps d'écran

Les écrans, ça n'est pas n'importe quand. Pour l'aider à s'organiser, vous pouvez proposer à votre enfant de faire un emploi du temps de sa journée ou demi-journée pour organiser ses activités et ses temps d'écran, en incluant aussi des temps de repos. Pour instaurer un rapport sain aux écrans, il est conseillé de ne pas utiliser le temps d'écran comme objet de gratification ou de punition. Cela pourrait avoir pour effet de renforcer l'envie de passer du temps sur les écrans.

✉ [digital@macom360.com](mailto:digital@macom360.com)

☎ 04 67 32 21 23

📍 Av. Paul Vidal de la Blache Bât. B, 34120

**Pézenas**



## Comment gérer l'usage des réseaux sociaux pour mon enfant ?

### 1 Pas avant 13 ans

On évite les réseaux sociaux avant 13 ans. Les réseaux sociaux respectent la législation américaine qui interdit la collecte des données personnelles sur des jeunes de moins de 13 ans. Il est donc interdit d'avoir un compte sur un réseau social avant 13 ans. Jusqu'à 15 ans, selon les normes européennes, votre enfant doit votre autorisation.

### 2 On se méfie toujours

Discuter avec des inconnus en ligne est fortement déconseillé, c'est comme dans la rue. Derrière un clavier, on peut toujours mentir sur son âge, son apparence ou son lieu d'habitation. Des personnes mal intentionnées peuvent se faire passer pour des enfants pour gagner la confiance d'autres enfants en ligne et obtenir leurs données personnelles, comme des photos.

C'est normal de vouloir partager certaines choses avec ses proches sur internet. Cependant, on ne partage pas les mêmes informations à son meilleur ami qu'à un inconnu. Mais attention, même avec les gens qu'on connaît, certaines informations ne se partagent pas ! Il est important de savoir quelles informations doivent rester privées et intimes. De même, lorsqu'ils souhaitent partager la photo ou la vidéo d'un(e) ami(e), ils doivent d'abord lui demander son autorisation, c'est ce qu'on appelle le droit à l'image.

### 3 On choisit ses bonnes pratiques

Dans le cadre d'Internet Sans Crainte, programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique, RDV sur **www.faminum.com** :

1. Définissez vos besoins
2. Découvrez nos recommandations
3. Créez vos pratiques

✉ [digital@macom360.com](mailto:digital@macom360.com)

☎ 04 67 32 21 23

📍 Av. Paul Vidal de la Blache Bât. B, 34120

**Pézenas**