

COMMENT ABORDER LE SUJET DES ÉCRANS AVEC MON ENFANT QUI GRANDIT DANS UN MONDE NUMÉRIQUE?

Rosalie Morin, B. Éd et Gabrielle Cloutier, B. Éd.

Comme parent, il peut être difficile de savoir sous quel angle aborder ce sujet lors d'une discussion avec son enfant.

Voici quelques suggestions qui vous guideront dans ce processus :

ÉVALUER L'UTILISATION DES ÉCRANS DE VOTRE ENFANT

Considérer plusieurs indicateurs simultanément

Plusieurs indicateurs peuvent être considérés, tels que le **temps** passé sur les écrans, les **moments** d'utilisation et **l'humeur** de votre enfant.



ADOPTER UNE ATTITUDE FAVORISANT LA DISCUSSION

Ouverture d'esprit, intérêt et curiosité

Ouvrir la discussion sur les **raisons** pour lesquelles votre enfant utilise les écrans, les **contextes** de leur utilisation et le **contenu** visionné.



TROUVER L'ÉQUILIBRE

Participer activement à l'instauration d'un équilibre sain

Aider son enfant à **établir des priorités** en l'aidant à planifier son horaire de la journée, afin de prévoir du temps d'écran contrôlé. Lui proposer des activités alternatives est aussi une bonne idée.



Nous souhaitons inviter tous les parents à se **réapproprier la responsabilité d'établir des limites** dans la bienveillance. C'est important!