

# ENTENTE D'UTILISATION FAMILIALE DES ÉCRANS

P  
A  
U  
S  
E



## Pourquoi une entente?

Il est important d'établir certaines règles d'utilisation des écrans afin de garder le contrôle des activités en ligne et de favoriser le bien-être de la famille, tout en profitant des avantages des écrans. Et en incluant ces règles dans une entente élaborée conjointement, meilleures sont les chances qu'elles soient respectées!

## C'est simple...

- Commencez par avoir une conversation franche mais respectueuse entre parents et enfants. C'est l'occasion pour tout le monde d'exprimer ses besoins, mécontentements et attentes en lien avec les écrans (télévision, tablette, cellulaire, ordinateur, console de jeux).
- Établissez des objectifs réalistes pour l'ensemble de la famille.
- Faites un bilan après une semaine et réajustez le tir si nécessaire. C'est VOTRE entente: faites-la évoluer!

# ENTENTE POUR NOTRE FAMILLE

FAITES ÉQUIPE POUR REMPLIR LES ÉLÉMENTS  
D'ENGAGEMENT SUIVANTS LIÉS À L'UTILISATION  
DES ÉCRANS.



## Temps

Nous limitons notre temps d'écran  
(télé, tablette, cell, etc.) pour les loisirs\* à :

- \_\_\_\_\_ heure(s)/jour pendant les jours de travail ou d'école;
- \_\_\_\_\_ heure(s)/jour pendant les jours de congé.
- Nous éteignons nos écrans au moins \_\_\_\_\_ minutes  
ou heure(s) avant de nous coucher.
- Nous utilisons juste un écran à la fois!

## Moments ensemble

Nous nous engageons à ne pas utiliser d'écran  
(et à désactiver les distractions sonores)  
lorsque nous :

- prenons nos repas ensemble (à la maison et à l'extérieur);
- pratiquons une activité ou faisons une sortie en famille;
- parlons avec un autre membre de la famille;
- autres: \_\_\_\_\_

## Zones

Les zones sans écran sont:

- la chambre pendant la nuit;
- la cuisine ou la salle à manger pendant les repas;
- la salle de bain (en tout temps!);
- la voiture (sauf pour le GPS ou la musique);
- autres: \_\_\_\_\_

## Contenus

Nous nous engageons à :

- prioriser des contenus qui présentent plus de bienfaits  
(éducatifs, rassembleurs ou interactifs);
- limiter les contenus qui présentent plus de risques  
(isolent, utilisent une approche de jeu de hasard  
et d'argent ou ne sont pas adaptés à l'âge de la personne  
qui les consulte);
- avoir autant de respect en ligne que hors ligne, à réfléchir  
avant de publier, d'écrire ou de repartager et à demander  
à un autre membre de la famille en cas de doute;
- prendre l'habitude de se questionner quand on consulte  
des contenus en ligne (est-ce que ça m'apporte du positif?  
Est-ce que ça suscite des émotions désagréables?)  
et à en parler avec un autre membre de la famille si on tombe  
sur quelque chose de dérangentant ou d'inquiétant.
- demander la permission avant de prendre  
ou de partager des photos des autres membres  
de la famille ou de la maison.

\* Le temps d'écran pour les loisirs  
exclut le temps passé en ligne pour  
le travail, les études et les  
obligations familiales. Cependant,  
n'oubliez pas que le temps d'écran  
peut s'accumuler assez vite quand  
les deux s'additionnent!

Le respect de cette entente pendant \_\_\_\_\_ semaine(s) ou mois entraînera la récompense suivante pour la famille:

\_\_\_\_\_

Nous confirmons avoir bien lu cette entente et en accepter les clauses. Signez ou prenez un selfie pour rendre ça officiel!

\_\_\_\_\_

# 10 ASTUCES POUR VISER L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE



## 01

### ÉVALUEZ VOTRE TEMPS D'ÉCRAN.

Utilisez la fonctionnalité Temps d'écran sur vos cellulaires et tablettes, ou téléchargez une application comme SPACE. Veillez à inclure le temps passé devant la télé également. Puis fixez-vous des objectifs d'utilisation (excluant la musique).

## 02

**CONFIGUREZ LES PARAMÈTRES DE VOS APPAREILS FAMILIAUX** pour limiter les distractions numériques. En fonction de l'âge des enfants, envisagez aussi d'utiliser des applications de contrôle parental pour bloquer certains contenus.

## 03

**AYEZ UNE UTILISATION PLUS CONSCIENTE.** Avant d'utiliser un appareil, demandez-vous pourquoi vous le faites (juste par ennui?) et pour combien de temps vous souhaitez le faire (respectez le temps prévu).

## 04

**PRIVILÉGIEZ DES CONTENUS QUI PRÉSENTENT PLUS DE BIENFAITS.** Qu'ils soient éducatifs, divertissants ou rassembleurs, vous allez en ressortir plus riche de connaissances ou tout simplement plus heureux ou heureuse.

## 05

**FAITES LE MÉNAGE DES COMPTES DE RÉSEAUX SOCIAUX** que vous suivez. Gardez ceux qui vous inspirent, qui sont positifs et en phase avec vos valeurs. C'est bon pour le moral!

## 06

### PARLEZ RÉGULIÈREMENT EN FAMILLE DE CE QUE VOUS DÉCOUVREZ EN LIGNE.

Posez des questions sur les contenus, les influenceurs et influenceuses Web, les tendances, les nouvelles technologies et leurs répercussions. Connaître les activités en ligne de vos enfants vous aidera à mieux les guider.

## 07

**PRENEZ VOS REPAS EN FAMILLE SANS ÉCRAN.** Il s'agit d'un moment pour parler, rigoler et s'assurer que tout le monde va bien. Déposez les téléphones dans un panier pour éviter les tentations.

## 08

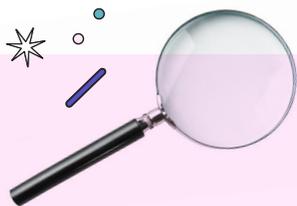
**PLANIFIEZ DES ACTIVITÉS SANS ÉCRAN ENSEMBLE.** Allez marcher ou pratiquez une activité sportive, jouez à un jeu de société, cuisinez, bricolez ou même jardinez... Peu importe, et pas nécessaire d'avoir toujours le clan au complet!

## 09

**PORTEZ ATTENTION AUX AUTRES** quand vous êtes en leur présence. Et pour y arriver, posez vos écrans, histoire d'avoir une connexion de qualité.

## 10

**ÉTEIGNEZ LES ÉCRANS AU MOINS 1 HEURE AVANT LE COUCHER** et déposez vos appareils loin du lit pour la nuit, idéalement hors des chambres. Meilleur sommeil garanti!



### RÔLE DE PARENT

Comme parent, rappelez-vous que vos enfants vous regardent et que vos habitudes influencent les leurs. Soyez un modèle positif en utilisant les écrans de façon équilibrée, à des moments appropriés.