LA CHARTE POUR AMÉLIORER L'UTILISATION DES ÉCRANS À LA MAISON

Cette charte préremplie, à afficher à la maison, n'est pas un mode d'emploi. Son principe : pouvoir s'adapter à chaque personne, chaque famille, chaque usage. À vous de l'adopter !

Proposition n° 1



Délimiter des zones sans écrans (liste à compléter si besoin)

- Les chambres
- Les toilettes
- La salle de bain

Proposition n° 2

Définir des moments sans écrans (liste à compléter si besoin)

À la maison, je ne regarde pas mon téléphone :

- Pendant les repas
- Avant de me coucher
- Pendant les devoirs
- Le matin avant le collège ou le travail





Proposition n° 3

Limiter son temps devant les écrans

Le temps d'utilisation raisonnable par jour et par personne de la famille :

- Pour le smartphone ou la tablette : .....
- Pour la console de jeux vidéo: .....
- Pour l'ordinateur: .....
- Pour la télévision: .....

Proposition n° 4

Éteindre les écrans

- Après ..... h, j'éteins mon téléphone et je ne regarde plus d'écrans.





Proposition n° 5

Ranger son téléphone (à compléter)

Après ..... h et pendant les repas, tous les membres de la famille déposent leur téléphone à cet endroit : .....





Proposition n° 6

Organiser des activités sans écrans (à cocher)
Chaque semaine / week-end / mois :

- ☐ Une soirée film
- ☐ Une soirée jeux de société
- ☐ Une soirée Do It Yourself
- ☐ Une soirée cuisine

Proposition n° 7

Discuter ensemble de sa vie numérique

Je raconte à mes parents / mes enfants, ce que j'ai vu / aimé / lu sur Internet. En cas de problème, je peux en parler à un adulte de confiance comme ..... ou appeler le numéro vert de l'association E-Enfance: le 3018 (gratuit et anonyme).

Pour rappel :

- À partir de 10 ans : sur ordinateur, tablette ou smartphone, mon usage est toujours régulé par un contrôle parental.
- Entre 13 et 15 ans, les réseaux sociaux, c'est seulement avec l'accord des parents.

Fait à ....., le .....

Signature de tous les membres de la famille :

Et n'oublions pas : le but de cette charte est double ! Que demain, les écrans soient moins un sujet de dispute à la maison ET que l'on retrouve du temps ensemble pour faire plein d'autres choses !

CLEMI
Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information

RESEAU-CANOPE.FR
CANOPÉ
RÉSEAU DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Cette enquête s'inscrit dans le cadre de l'opération Croc'écran, un projet Bayard Jeunesse avec de nombreux partenaires institutionnels et du monde de l'éducation.

Pour tout savoir sur l'opération, c'est ici

Merci à Virginie Sassoon, directrice adjointe du CLEMI et experte en parentalité numérique, et à Floriane Didier, animatrice à l'association Lève les yeux (www.levelesyeux.com).