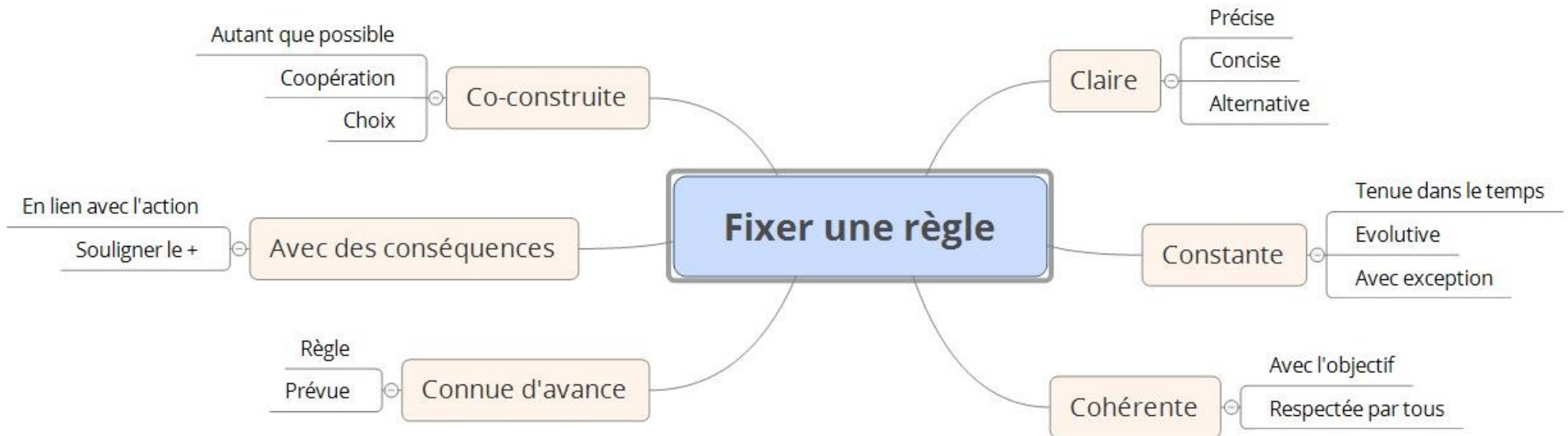


GÉRER L'UTILISATION DES ÉCRANS AVEC NOS ENFANTS

Les règles en « C »



GÉRER L'UTILISATION DES ÉCRANS AVEC NOS ENFANTS

Exemple de règles pour la TV

- **Co-construite** : quels programmes voulez-vous absolument regarder ?
- **Claire** : la télé, c'est quand les devoirs sont terminés... et jamais plus d'1 heure par jour.
- **Cohérente** : pas de programmes interdits aux moins de ... ans.
- **Conséquences** : chaque mn supplémentaire passée devant la TV → une mn en moins le lendemain.
- **Connue d'avance** : règle valable jusqu'aux vacances et répétée tous les jours.
- **Constante** : valable jusqu'aux vacances... et pour vous aider, j'emmène le fil d'antenne avec moi !

GÉRER L'UTILISATION DES ÉCRANS AVEC NOS ENFANTS

Exemple de règles pour l'ordinateur

- **Co-construite** : quels sont les horaires où tu as terminé ton travail et pendant lesquels tu aimerais avoir l'ordinateur ?
- **Claire** : l'ordinateur reste dans le salon. Tu y as accès tous les soirs de 20h30 à 22h.
- **Cohérente** : c'est un horaire adapté. Je m'arrange pour que l'ordinateur soit réservé à ton utilisation et je peux vérifier ce que tu fais.
- **Conséquences** : Toute minute dépassée sera enlevée de la prochaine séance. Csq>0 : le respect de la règle toute la semaine te permet d'avoir 30 mn de plus le week-end.
- **Connue d'avance** : nous l'avons construite ensemble.
- **Constante** : je sais en tant que parent qu'il faudra au minimum un mois pour que cette règle se mette en place. Et je m'attache à respecter cette constante.

GÉRER L'UTILISATION DES ÉCRANS AVEC NOS ENFANTS

Exemple de règles pour le téléphone

- **Co-construite** : dans un budget de XX€, quel téléphone choisis-tu ?
- **Claire** : pas de téléphone à table, tous les téléphones sont éteints et dans l'entrée à 21h.
- **Cohérente** : nous (parents) ne répondons pas lorsqu'on nous appelle et que nous sommes avec vous.
- **Conséquences** : règle franchie = pas de téléphone pendant 24h. Règle respectée = je le remarque et te félicite.
- **Connue d'avance** : nous en avons parlé ensemble. Quelle est la règle ?
- **Constante** : valable jusqu'aux vacances. D'autres règles s'appliqueront pendant les vacances.