



## Les bons plans de Lucette ACRAN

---

Novembre 2017

**30 minutes d'écrans par jour : facile à dire !**

Établir des règles ? Ok. Jusque-là, c'est assez facile. Les mettre en pratique au quotidien... là, par contre, ça peut vite se compliquer... La règle des 30 minutes d'écrans par jour (ou le temps que vous aurez fixé) est un bon exemple !

"Encore 5 minutes" - "Je veux manger devant la télé" - "Je termine ma partie !" - "Non, pas maintenant, je vais perdre mon niveau..."

Help ! Y a-t-il un service de régulation des écrans qui puisse intervenir ?

**// ? //**

Mon enfant est-il capable de gérer seul ce temps de 30 minutes et le fait de ne pas le dépasser ?

Sans doute que non... Tout est question d'âge, mais avant 12/13 ans, il est nécessaire d'établir des règles\* claires avec les enfants, d'y revenir très souvent (surtout au début) et surtout d'**accompagner le moment de l'arrêt des écrans**.

**// ! //**

Comment ? En rappelant ce qui a été convenu, en prévenant qu'il faudra bientôt éteindre, et en **proposant d'autres possibilités** pour s'amuser, jouer et/ou apprendre.

Plutôt que de laisser l'enfant sur sa frustration (vous aimez devoir arrêter une activité sympa, vous ?), il sera plus efficace d'essayer d'amener de nouvelles idées !

Allez, on essaie ?

Lucette

\* Voir nos autres astuces dans le livret "[Enfants et écrans, des pistes pour s'y retrouver](#)"