

Etape 1- Faire le point sur les écrans



Réaliser l'étape de la prise de conscience est aussi important que passer à l'action. Car l'action est toujours orientée vers ce qui dont on a conscience. Dans ce document je vous invite à vous posez des questions en famille sur l'usage des écrans et à prendre la mesure de la place qu'ils occupent dans nos vies.

1. Quels types d'écrans y'a-t-il chez vous ? Faites-en la liste complète !

2. Pour chacun dites la fréquence d'utilisation et sont-ils regardés activement ou bien « en fond » ? (Une fois par semaine, par jour, par heure, par minute, etc.)

3. La télévision et le téléphone sont-ils allumés pendant les repas ?

Oui Non

4. Quels genres de contenus regardez-vous avec vos enfants sur écran ?

5. Lors de l'utilisation des écrans avec votre enfant, encouragez-vous la conversation avec lui/elle ?

Oui Non

6. Regardez-vous des émissions commerciales ou des émissions pour adultes en présence de vos enfants ?

Oui Non

7. Votre enfant utilise-t-il des écrans pendant que vous faites des tâches ménagères ?

Oui Non

8. Si vous faites garder vos enfants, les écrans sont-ils au programme des activités ?

Oui Non

9. Avez-vous déjà mis en place des règles, lesquelles ?