



Kit famille écrans & réseaux sociaux



7 règles simples pour retrouver
une maison plus sereine

Les 7 règles à afficher

1. Pas d'écran le matin avant l'école 🕒

Les écrans réveillent mal le cerveau et perturbent la concentration en classe.

2. Maximum X minutes/jour selon l'âge ⏳

Exemple : 30 min jusqu'à 6 ans, 1h30 max jusqu'à 12 ans (à adapter à votre famille).

3. Les devoirs d'abord, l'écran après 📖 → 🎮

Pas de négociation : une règle claire et fixe.

4. Pas d'écran à table 🍴

Moment de repas = moment d'échange en famille.

5. Pas d'écran dans la chambre 📺

Un écran = une tentation → on garde les chambres comme espace repos.

6. Pas d'écran 1h avant le coucher 🌙

La lumière bleue perturbe le sommeil → privilégier lecture ou musique.

7. Réseaux sociaux : attendre l'âge minimum 👤

Pas de compte avant 13 ans (âge légal pour la plupart des plateformes).

👉 Astuce : affichez cette liste sur le frigo et signez-la tous ensemble comme un contrat familial

Conseils pour éviter les conflits

Fixez les règles
AVANT → pas
dans le feu de
l'action.

Soyez cohérents
entre adultes →
un même
discours.



Utilisez un
minuteur → c'est
l'alarme qui dit
stop, pas vous.

Valorisez le respect
des règles → félicitez
quand l'enfant éteint
sans discuter.

Proposez une
alternative → jeu
de société rapide,
musique, coloriage,
lecture.

Focus “réseaux sociaux”



Vie privée

expliquez qu'une photo partagée reste visible, même supprimée.



Cyberharcèlement

montrez qu'il peut en parler sans crainte s'il est victime ou témoin.



Influenceurs

discutez de ce qui est vrai ou exagéré, développez l'esprit critique.



Petit mot de motivation



Les écrans et les réseaux sociaux font partie de la vie de nos enfants.

Les règles ne sont pas là pour interdire, mais pour encadrer.

Chaque famille peut adapter ce kit selon son rythme et ses besoins.



YOU CAN
DO IT!