



12 ans et +

ADOS & ÉCRANS

RESTONS VIGILANTS



Parce qu'il est important de rester vigilant face aux écrans, la **CPTS* Haute Combraille & Volcans** vous propose un guide pratique de bon usage des écrans.

**CPTS : Communauté Professionnelle Territoriale de Santé. Association loi 1901 dont l'objectif principal est d'améliorer la santé de la population. Pour + de renseignements, RDV sur notre site internet : cptshautecombrailleetvolcans.fr*



À partir de 12 ans

L'âge de l'indépendance



**Changements
psychologiques
et physiques
importants**



**Structuration
de l'esprit et
du sens
analytique**



**Opposition
à l'autorité,
âge de
conflits**



**Pensées
réflexives et
critiques**



**Définition de
son identité et
de sa
personnalité**



**Capacité de
raisonnement
logique et
d'abstraction**



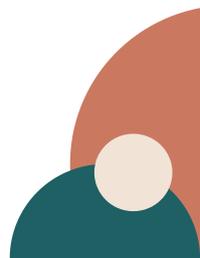
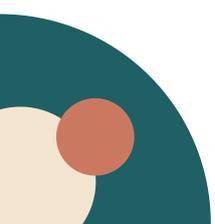
**Désirs
d'indépendance
et d'autonomie**



**Désidéalisations
des parents**



**Intimité et
changements
dans les
relations aux
autres**





Recommandations à partir de 12 ans



La CPTS vous propose des recommandations et conseils à adapter en fonction des possibilités de chacun.



Parlez ensemble du téléchargement, du plagiat, de la pornographie et du harcèlement.



Fixez des limites de temps sur internet et sur les appareils numériques.

15+

Expliquez la majorité numérique.



Déterminez avec lui à partir de quel âge il aura un smartphone.



Restez à l'écoute pour qu'il puisse se confier sur les visionnages qui l'interrogent.

0 à 3 ans
0 écran

3 à 6 ans
20min/jr

6 à 9 ans
30min/jr

9 à 12 ans
1h/jr

+12 ans
2h/jr



Recommandations à partir de 12 ans



Pour les parents :



Rechargez vos appareils pendant la nuit, en dehors de la chambre de votre enfant.



Si possible, communiquez avec les parents des amis sur les règles concernant les écrans.



Aidez vos enfants à ne pas être tentés d'utiliser leurs appareils aux heures de coucher et de sommeil. Les messages et appels entrants peuvent perturber le sommeil de votre enfant.

Pour les ados :



Pas d'écran dans la chambre



Ne pas télécharger des applications, des films ou des jeux sans autorisation et sans demander à un adulte s'ils sont adaptés à mon âge.



Ne pas visiter de nouveaux sites Web ou de sites vidéo sans demander la permission à un adulte.



Recommandations à partir de 12 ans



Attention aux jeux vidéo et aux paramètres des consoles et écrans.

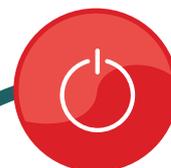
Évitez de jouer à des jeux vidéo qui vont à l'encontre des règles de votre famille, que ce soit à la maison ou chez quelqu'un d'autre.



Créez des zones sans écrans : chambre, cuisine ou salle à manger.

12 ans et +

Respectez les âges indiqués sur les programmes.

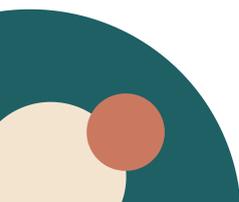


Les téléphones sont éteints à partir de 21h, j'utilise un réveil matin.



Attention aux chaînes TV et sites dédiés aux enfants.

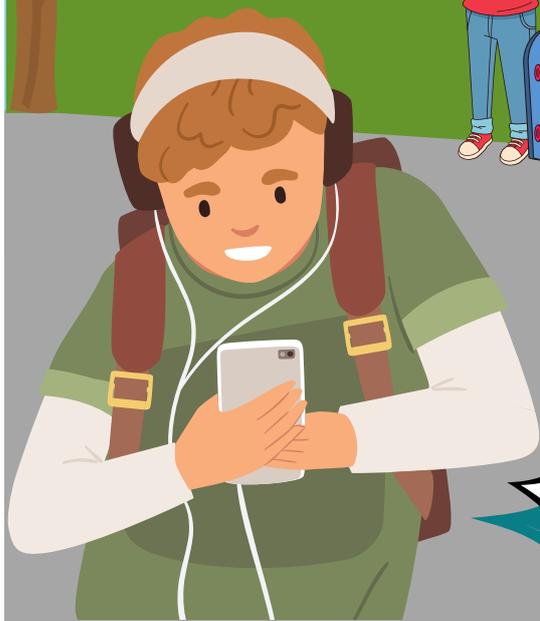
Des dizaines de milliers d'applications sont étiquetées comme éducatives, mais peu de recherches ont démontré leur qualité réelle. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel pour trouver des applications / jeux adaptés à l'âge de votre enfant (médecin, enseignant, orthophoniste, etc.)



Thibault est encore sur son smartphone. Il ne voit pas ses amis qui le saluent. Il s'isole petit à petit de tous ses amis.

Tu viens avec nous?

Salut Thibault !
Hey ho !



Pour une bonne nuit évitez les écrans avant de dormir.



Les écrans oui,
mais avec parcimonie !

Pour plus de renseignements et d'idées d'activités à faire sur le territoire ou à la maison, rendez-vous sur notre site internet en scannant ce QR Code.

Lisa a 14 ans. Elle discute avec Clément, qu'elle a rencontré via internet. Ce qu'elle ne sait pas c'est que Clément s'appelle en fait Gérard et qu'il a 58 ans.

Sur internet, les personnes ne sont pas toujours ce qu'elles prétendent être !



Association Loi 1901
N° SIREN : 878 193 598
CPTS Haute Combraille et Volcans
24 Av. Gordon Bennett
63380 - Pontaumur

Ne pas jeter sur la voie publique

