

**Des idées, des solutions !**

Choisir et **se fixer soi-même** des limites de temps (chronomètre ou dans les paramètres)

Décider d'une **limite de temps collective** dans la maison (adultes + ados)

Les adultes doivent **aussi** se fixer des règles

**Faire une partie** d'un jeu ensemble, ou **regarder un stream** pour montrer aux adultes ce que les jeunes font sur les écrans

Faire tous les jours **une activité sans écran ensemble** (même si elle est courte)

**Trouver des activités** à faire ensemble (sport, jeu de société, film choisi, etc.)

Les adultes **doivent demander l'accord** des ados pour partager des photos ou des informations sur eux

Garder des souvenirs **autrement** (albums photos, journal de famille, objets trouvés dans une activité)

Avoir des « **récompenses** » quand on respecte les règles seul, pour qu'il y ait aussi des choses positives



**idées des ados**



**idées des ados**



**idées des ados**



**idées des ados**



**idées des ados**



**idées des ados**



**idées des ados**



**idées des ados**



**idées des ados**

Fixer chaque semaine un **temps de déconnexion** pour tous, **au même moment**

Permettre à l'ado de **gérer lui-même** son temps (réglage paramètres, chronomètre), pour réduire la frustration

La règle d'or : quand quelqu'un parle, **on lève les yeux** de son écran

**Pas d'arrêt brutal** de l'écran au milieu d'une activité

Faire **moins de photos** quand on est ensemble, **choisir le moment** de la photo pour en faire **un vrai temps ensemble**

**S'intéresser** aux activités des ados sur les écrans, ne **pas les dévaloriser** sans les connaître

Les règles doivent être **discutées ensemble**, même si ce sont les adultes qui décident à la fin. Et elles doivent être **énoncées ou écrites clairement**

Même en famille, le **droit à l'image** s'applique... L'accord est nécessaire pour prendre une photo des ados ou des adultes, et encore plus pour la partager

Identifier ensemble (adultes et ados) les **fonctionnalités addictives** sur les applications et les jeux, pour pouvoir les déjouer



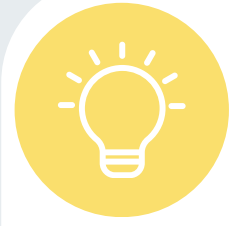
**idées des médiateurs**



**idées des médiateurs**



**idées des médiateurs**



**idées des médiateurs**



**idées des médiateurs**



**idées des médiateurs**



**idées des médiateurs**



**idées des médiateurs**