



CONTRÔLE PARENTAL ET TEMPS D'ÉCRAN SUR TÉLÉPHONE : GUIDE PRATIQUE

POURQUOI LIMITER LES ÉCRANS ?

Perturbe le sommeil (lumière bleue, stimulation mentale)

**Affecte la concentration
(habitude aux changements
rapides d'images)**

**Crée une dépendance à la
dopamine**

**Réduit la motivation pour les
activités réelles**

**Affecte les interactions
sociales et la gestion des
émotions**

TEMPS D'ÉCRAN :

Réglages avec un Android

Family Link

1. Installer l'application "Google Family Link"

Téléchargez-la depuis le Play Store sur votre téléphone et sur celui de votre enfant

2. Créer un compte enfant, lié à votre compte parent

Suivez les instructions dans l'application pour associer les deux comptes

3. Paramétrer les limites de temps d'écran et le Play Store

- Fixer les horaires d'utilisation du téléphone
- Gérez le temps d'écran quotidien
- Contrôler le contenu autorisé dans le Play Store

4. Gérer les applications

Depuis Family Link → Applications → sélectionnez une application → définissez une limite ou bloquez-la

5. Activer le mode restreint de YouTube

Pour plus de sécurité, utilisez plutôt YouTube Kids pour les enfants de moins de 12 ans

Tutoriel YouTube Android



TEMPS D'ÉCRAN :

Réglages avec un iPhone/iPad Temps d'écran

1. Ouvrir les réglages → Temps d'écran → Activer temps d'écran

2. Définir un code parent

Indispensable pour éviter toute modification par l'enfant

3. Fixer les limites d'utilisation

- **Limites pour les applications ou catégories (exemple : réseaux sociaux)**
- **Temps d'arrêt : définir une plage horaire sans accès (exemple : de 21h à 7h)**

4. Bloquer les contenus inadaptés

Réglages → Temps d'écran → Contenu et confidentialité → Contenu autorisé

Bloquer les sites adultes et les achats intégrés

Tutoriel YouTube iPhone



CONSEILS PRATIQUES :

**Expliquez à votre enfant que
ces réglages visent à
protéger, pas punir**



**Placez le téléphone hors
de la chambre la nuit**

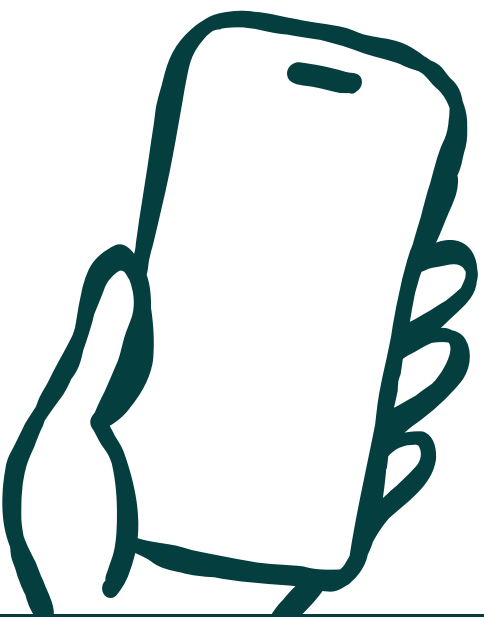
**Surveillez l'évolution du
temps d'écran chaque
semaine**

**Réservez du temps sans
écran en famille**

**Adaptez les limites selon son
âge et sa maturité**

**Pour garder un bon équilibre,
le temps d'écran prévu
chaque jour n'est pas
cumulable d'un jour à l'autre.**

**Ces outils ne remplacent pas
le dialogue et la confiance**



Pas d'écran :

- avant d'aller à l'école
- pendant les repas
- avant d'aller se coucher
- dans la chambre

RECOMMANDATION DE TEMPS D'ÉCRAN :

(HORS DEVOIRS SCOLAIRES)

3 - 6 ans

**max 30 minutes / jour
co-vision avec un parent**

6 - 10 ans

**max 30 minutes à 1 heure / jour
pas avant le coucher**

10 - 12 ans

**max 1 heure à 1,5 heure / jour
usage accompagné, éviter les
contenus rapides**

12 - 15 ans

**max 1.5 à 2 heures / jour
équilibre avec sport et activités
sociales**



L'ESSENTIEL

- **Parlez-en régulièrement avec votre enfant**
- **Privilégiez les moments sans écran : repas, trajets, avant le coucher**
- **L'exemple des parents est un bon contrôle parental**

FAQ - QUESTIONS FRÉQUENTES :

Si mon enfant a un iPhone et moi un Android ?


- **Family Link (Android) ne peut pas directement contrôler un iPhone.**
- **Vous pouvez tout de même activer le “Temps d’écran” directement sur l’iPhone et définir un code parent.**
- **Il existe aussi des applis tierces multiplateformes (ex. Qustodio, Norton Family, Bark), mais certaines sont payantes.**

Si mon enfant a un Android et moi un iPhone ?

- **Family Link (Android) fonctionne très bien même si le parent utilise un iPhone.**
- **Il suffit d’installer l’application Family Link sur votre iPhone pour gérer le téléphone Android de votre enfant (temps d’écran, applis, localisation, etc.).**
- **Aucune autre application n’est nécessaire, et tout est gratuit.**

FAQ - QUESTIONS FRÉQUENTES :

Mon enfant a perdu son code iCloud (ou code Temps d'écran)

- Si c'est le code Temps d'écran, suivez ce lien Apple officiel :
-  support.apple.com/fr-fr/HT211021
- Vous pourrez le réinitialiser via votre identifiant Apple.
- Si c'est le mot de passe iCloud, rendez-vous sur iforgot.apple.com pour le réinitialiser.
- Dans tous les cas, il est important que le parent connaisse ce code pour éviter les blocages.

Et si mon enfant a plusieurs appareils (téléphone + tablette) ?

- Family Link et Temps d'écran permettent de lier plusieurs appareils au même compte enfant.
- Les limites de temps s'appliquent à l'ensemble des appareils connectés.

Puis-je bloquer uniquement certaines applis (TikTok, YouTube, etc.) ?

- Oui. Dans Family Link : Applications → choisir l'appli → Limite ou blocage.
- Sur iPhone : Temps d'écran → Limites d'app → sélectionner les applis à restreindre.

Comment éviter que mon enfant ne contourne les limites ?

- Utilisez un code parent qu'il ne connaît pas.
- Vérifiez régulièrement les paramètres (certaines applis peuvent demander des autorisations spéciales).
- Et surtout : gardez un dialogue régulier. Les limites techniques ne remplacent pas la confiance.

Mon enfant trouve ça "injuste" : comment en parler ?

- Expliquez que c'est une aide à l'autonomie et non une punition.
- Montrez-lui les effets concrets du temps d'écran sur le sommeil ou la concentration.
- Impliquez-le dans la définition des règles : il adhèrera mieux à des limites qu'il a co-construites.