



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. Paramétriser 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

Réservez du temps sans écran en famille

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

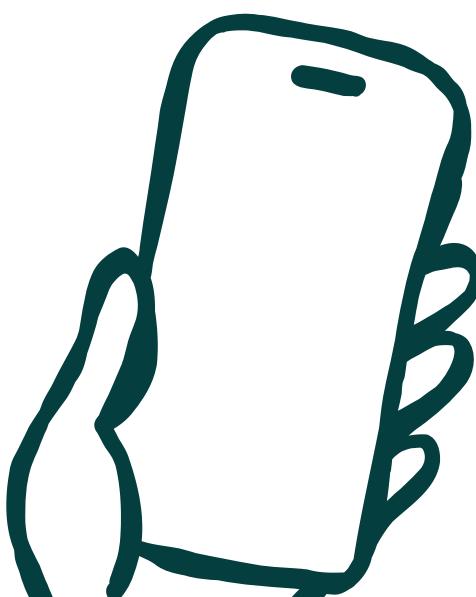


Surveillez l'évolution du temps d'écran chaque semaine

Adaptez les limites selon son âge et sa maturité

Ces outils ne remplacent pas le dialogue et la confiance

- **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 adhérera mieux à des limites qu'il a co-construites.