

J'aide  
mon  
enfant à...

BIEN GÉRER  
LES ÉCRANS



LES ENFANTS  
ET LES ÉCRANS



Télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console... Les écrans font aujourd'hui partie du quotidien de nos enfants. Ils ont envahi nos vies et nombre de parents se sentent démunis et débordés par ce phénomène.

Les nouvelles technologies et leurs multiples usages offrent de formidables outils d'apprentissage et d'échange d'information, permettent d'élargir le champ de nos connaissances et des interactions avec le monde, favorisent la pensée non linéaire, et d'autres capacités mentales et psychiques bien différentes de celles explorées jusqu'alors. Néanmoins, les écrans présentent aussi des risques susceptibles d'avoir des répercussions sur la santé, le développement, les résultats scolaires et la socialisation de l'enfant.

Compte tenu de ces éléments, les activités proposées ont pour objectif de vous aider à :

- ↳ accompagner votre enfant dans l'exploration de ces technologies pour une utilisation à la fois modérée, adaptée à son âge et n'empiétant pas sur ses besoins fondamentaux,
- ↳ le protéger des risques qu'elles peuvent représenter,
- ↳ lui faire prendre conscience du temps qu'il y consacre,
- ↳ lui donner des outils pour se responsabiliser.

### QUELS SONT LES RISQUES ?

Si les avis sur la question du rapport des enfants aux écrans divergent, les spécialistes se rejoignent néanmoins sur un point : une consommation trop précoce, trop intensive ou des contenus inadaptés, peuvent atteindre trois champs du développement de l'enfant : le corps, la cognition, le comportement.

Une surexposition aux écrans augmente le risque de surpoids et d'obésité. Elle peut également avoir des répercussions sur :

- ↳ Le développement de la motricité
- ↳ L'acquisition du langage
- ↳ La qualité du sommeil
- ↳ La concentration
- ↳ Le comportement : agressivité, irritabilité, passivité...
- ↳ Les résultats scolaires.



# J'aide mon enfant à...

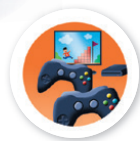


## QUELQUES RECOMMANDATIONS

Les parents et éducateurs ont un rôle essentiel à jouer pour aider les enfants, et ce dès le plus jeune âge, à avoir un usage raisonné et raisonnable des écrans, qui ne compromette ni leur temps, ni leurs relations sociales, ni leurs autres activités.

- ↳ Autant que possible, **ne laissez pas vos enfants seuls** devant les écrans.
- ↳ **Établissez des règles** sur le temps d'écrans autorisé.
- ↳ Aménagez des **temps sans écrans** : le matin, pendant le repas, avant le coucher...
- ↳ **Soyez exemplaire** : ne dégainez pas votre téléphone à table ou lorsque vous vous occupez de votre enfant.
- ↳ N'installez **pas d'écrans dans sa chambre**. Placez-les dans des **zones passantes** afin de pouvoir contrôler ce que il regarde ou consulte.
- ↳ **Testez** les applications et jeux vidéo avant de les mettre entre les mains de votre enfant.

## BIEN GÉRER LES ÉCRANS



- ↳ **Respectez** les mentions de restrictions pour les films, les jeux vidéo...
- ↳ Pour les écrans qui le permettent, mettez en place un **contrôle parental**.
- ↳ Télévision, jeux vidéo, applications éducatives... **Partagez** au maximum ces moments avec votre enfant et **échangez** avec lui.
- ↳ Assurez-vous que les écrans ne remplacent pas d'**autres activités** : sport, activités manuelles, jeux.
- ↳ Osez **fixer des limites** : plus elles seront établies tôt, plus l'enfant sera à même de se responsabiliser et de s'autoréguler.

## À CHAQUE ÂGE SES USAGES : LA RÈGLE 3-6-9-12

### Avant 3 ans



#### Pas de TV

Pas d'écran non-interactif  
Éviter aussi les écrans interactifs.  
Éventuellement, en limiter l'usage à très peu de temps, 15 minutes par semaine.

### Avant 6 ans



#### Pas de console de jeu personnelle

Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre  
Fixer des horaires et pas plus de 20 minutes par session  
Préférer les jeux vidéo à plusieurs et les supports d'apprentissages accompagnés  
Respecter les âges indiqués.

### Avant 9 ans



#### Pas d'Internet seul

Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre  
Fixer des horaires et pas plus de 30 minutes par session  
Contrôler ce que regarde l'enfant et en parler avec lui  
À partir de 8 ans, sensibiliser l'enfant sur le droit à l'image.

### Avant 12 ans



#### Pas de réseaux sociaux

Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre  
Fixer des horaires et pas plus de 30 minutes par session  
Privilégier les jeux à plusieurs  
Prendre du temps pour parler avec lui  
Rappeler les règles d'Internet sur le droit à l'image et l'intimité de chacun.

Établissez des règles claires sur les temps d'écrans, tout en autorisant quelques exceptions.