



# Les écrans : on en parle

## Pourquoi parler des écrans ?

Lorsqu'il est question des écrans, la télévision, l'ordinateur, la tablette, les consoles de jeu, ainsi que les téléphones portables sont pointés du doigt. Mais pour quelle raison ? Les écrans peuvent impacter positivement la vie de nos enfants et de nos jeunes. Parmi les éléments positifs, nous pouvons citer :

- ★ *Le développement des capacités de réflexion*
- ★ *Le développement de la créativité*
- ★ *L'accès à l'information*
- ★ *La possibilité de garder le contact avec ses amis et sa famille*

Cependant, les conséquences positives restent faibles au regard des conséquences et des dangers de l'utilisation prolongée des écrans. En particulier, lorsque les écrans sont mis en place avant l'âge de trois ans et lorsqu'ils sont proposés à l'enfant le matin (avant le temps scolaire), pendant les repas et le soir (avant le coucher).

Pour connaître l'impact de l'utilisation des écrans, suis-moi et passe à la page suivante !





# Les risques et dangers liés à l'utilisation des écrans

Retard d'acquisition du langage oral

Dépendance psychologique

Impact les capacités d'attention et de concentration

Retard dans les apprentissages (mathématique, lecture, compréhension écrite)

Diminution des capacités d'imagination/ de créativité

Retard du développement psychomoteur

Augmentation de l'agitation psycho-motrice

Difficultés de sommeil

Difficulté pour l'apprentissage de l'écrit

Baisse des capacités à entrer en relation avec les autres

Diminution de l'activité physique = risque accru d'obésité

Impact sensorielle (visuel, auditif)



# Les recommandations journalières

0 à 3 ans  
absence  
d'écran

6 à 8 ans  
30 min

- ★ Les écrans peuvent être un support à l'éveil créatif

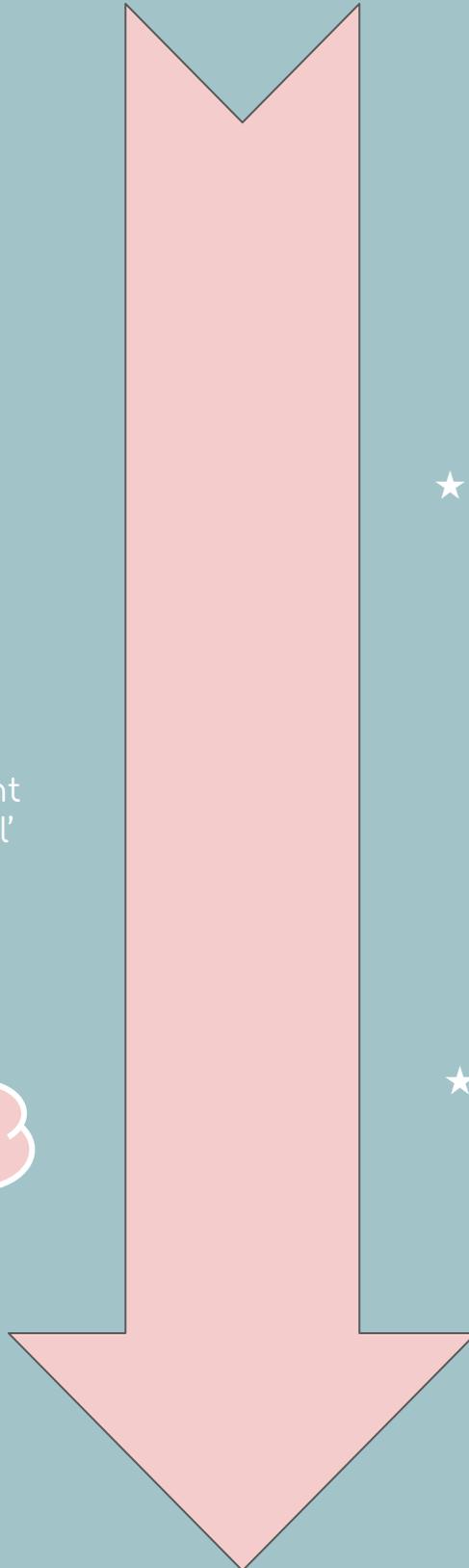
> 10 ans  
1h00

3 à 6 ans  
20 min

- ★ Ecran partagée : l'enfant est encadré

8 à 10 ans  
45 min

- ★ Importance du contrôle parental et de la sensibilisation autour des écrans





# La concentration de nos enfants

Quelques tips pour accompagner nos enfants et nos jeunes sur l'utilisation des écrans :

Afin de limiter l'utilisation des écrans, il est important de suivre quelques conseils :

- ★ *Le temps doit être adapté à l'activité réalisée sur l'écran (si un dessin animé dure 25 min, le temps d'écran doit s'arrêter à la suite de ce programme). Cela permet de réduire la frustration de votre enfant.*
- ★ *Identifier en famille les moments adaptés pour les écrans (après les devoirs, avant le déjeuner, etc) et ceux qui le sont moins (au coucher, le matin avant l'école, pendant les repas, etc).*
- ★ *Ne pas autoriser les écrans au moment du repas. Cela impacte les interactions et la disponibilité de chacun.*
- ★ *Limiter l'utilisation de la télévision en fond. Cela attire le regard et l'attention de votre enfant.*
- ★ *L'enfant apprend par imitation. N'hésitez pas à lui montrer l'exemple en régulant votre propre consommation des écrans 😊*
- ★ *Mettre en place à une boîte à activité. Cela va permettre à votre enfant de trouver des alternatives aux écrans.*
- ★ *Lister ses passions et ses envies.*
- ★ *Proposer un time-timer. Cela indique le temps restant sur l'écran. Votre enfant peut ainsi anticiper son arrêt.*
- ★ *Proposer à votre enfant d'éteindre lui-même l'écran.*
- ★ *Le temps d'écran ne doit pas être une punition.*