

# Les écrans à apprivoiser

## Impacts des écrans – télévision, tablette, téléphone, ordinateur, consoles de jeux vidéo

### *« Il ne tient pas en place »*

Un enfant est capté par les stimuli visuels et sonores très rapides de l'écran. Sa capacité d'attention est donc diminuée très rapidement. Cela ne lui permet plus de se concentrer pour d'autres activités comme une discussion, l'écoute, les devoirs, l'école, et les jeux hors écrans.

⇒ Favorisez les jeux extérieurs, le sport et les jeux de construction pour qu'il soit actif.

### *« Il parle moins bien que ses copains »*

L'enfant est passif face aux écrans. Il ne communique pas. Il ne développe donc pas son vocabulaire, fait des phrases plus courtes et peu construites. Un retard de langage peut apparaître s'il reste trop devant les écrans.

⇒ Prenez les repas tous ensemble, télévision éteinte, pour entretenir les conversations et garder du lien.

### *« Il n'arrive pas à créer, à s'imaginer des choses »*

Lorsque l'enfant est devant l'écran, il n'a pas besoin d'imaginer puisque tout est devant ses yeux. Il ne parvient alors plus à créer ses propres images mentales. L'abstraction et la symbolique se construisent moins ce qui peut entraîner des retards d'apprentissage (en compréhension écrite, raisonnement logique, et en mathématiques notamment).

⇒ Privilégiez les activités comme les lego, les jeux de rôle (maîtresse, marchand) et jeux de stratégie.

### *« Il n'arrive pas à s'endormir »*

S'il regarde les écrans avant de dormir, votre enfant va au lit en repensant aux images qu'il vient de voir, très stimulantes. Il prendra plus de temps pour se calmer, d'autant que les lumières d'écrans empêchent l'hormone du sommeil d'être sécrétée. Le temps du coucher sera plus long et votre enfant sera plus fatigué le lendemain.

⇒ Restaurez la lecture avant le coucher, dans le lit. Ceci favorise l'endormissement et l'imaginaire.

## Les enfants & les écrans Quel écran *pour quel âge ?*

**Quelques règles pour la gestion des écrans**

	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour d'écrans cumulés
Avant 3 ans	☹️	☹️ déconseillé	☹️	☹️	—	—
Entre 3 & 6 ans	😊	😊 programmes pour enfants uniquement	☹️	☹️	👤 en co-visionnage	🕒 20 minutes
Entre 6 & 9 ans	😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	☹️	👤 en co-visionnage	🕒 30 minutes
Entre 9 & 13 ans	😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	😊 Internet surveillé	👤 adulte à proximité	🕒 30 minutes
Après 13 ans	😊	😊	😊	😊	👤 autonomie	—

**Légende :** 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

**Limiter** autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

**Entrainer les enfants à digner des yeux** lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble

**Limiter votre utilisation des smartphones et des écrans** en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

**Pas d'écran** le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir

**Ne pas mettre d'écran** dans les chambres

Bien **respecter** la signalétique du **CSA**.

HOPTOYS.FR