

**4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer**



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



QUE FAIT MON ENFANT DEVANT SON ÉCRAN ?

Utilise des filtres photo.

Utilise les réseaux sociaux ou autres plateformes pour discuter, visionner ou publier du contenu.

Regarde des vidéos ou écoute de la musique.

Joue à des jeux vidéo en ligne ou hors-ligne.

Crée du contenu comme : des vidéos, de l'audio, des photos, des textes ou de la programmation.

COMMENT AIDER MON ENFANT ?

Limiter le temps d'écran et fixer des règles à votre enfant :

Activer ou installer un contrôle parental pour limiter le temps d'écran.

Pas d'écran à l'enfant, c'est à toute la famille. Pas d'écran dans la chambre de l'enfant.

Pas d'écran le matin et au repas du soir. Se déconnecter des écrans 1h avant de se coucher.

Débrancher le routeur Wi-Fi la nuit.

Prévoyez des loisirs sans technologie (sortie, aller à la mer, club de foot ...)

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

Entre 3 & 6 ans

Entre 6 & 9 ans

Entre 9 & 13 ans

Après 13 ans

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

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

Entraîner 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 sûr, 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**.

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

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

HOPTOYS.FR