

ENFANT ET ÉCRANS

Quelles précautions prendre ?



Écrans

Fréquence

Précautions

avant 3 ans	3-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	après 12 ans
NON !	OUI	OUI	OUI	OUI
JAMAIS	EXCEPTIONNELLEMENT	½ HEURE PAR JOUR MAXIMUM	1 HEURE PAR JOUR MAXIMUM	1 À 2 HEURES PAR JOUR MAXIMUM
PAS DE TÉLÉ ALLUMÉE Même si l'enfant n'est pas placé devant un écran, la télé en fond peut l'empêcher d'interagir avec son environnement et menacer son développement langagier et intellectuel. Quand l'enfant est dans la pièce, la télé doit être éteinte.	PAS D'ÉCRANS ACTIFS (TYPE TABLETTE, SMARTPHONE ET CONSOLES) La raison : <ul style="list-style-type: none">• proximité de l'outil (lumière bleue)• entretien l'effet zapping¹ et gaming² nuisibles à leur développement	TABLETTE SMARTPHONE Oui, accompagné d'un adulte. TÉLÉ Sous contrôle de durée et de la restriction d'âge.	CONSOLES DE JEUX À éviter. POUR TOUS Évitez les contenus violents et les publicités.	BIENVENUE SUR LE NET Expliquer les risques liés à internet pour permettre à l'enfant d'aller seul sur le net (mais utiliser une restriction parentale). Et surtout, pour que vous ayez un contrôle sur ce que fait votre enfant sur le net et la durée passée devant les écrans, interdisez l'utilisation de tous les écrans dans la chambre (tablette, smartphone, télé et consoles). Ne perdez pas le contrôle !
LES TABLETTES ET SMARTPHONES DOIVENT RESTER DICRETS Évitez de regarder souvent votre tablette ou smartphone, l'enfant a besoin de sentir qu'il est important à vos yeux et surtout profitez de ces moments avec lui pour construire ensemble une belle relation. Ces beaux moments passent toujours trop vite. Faites en sorte de ne pas avoir le regret de ne pas en avoir assez profité.	Oui, mais évitez de soumettre votre enfant aux publicités et aux journaux télévisés et surtout veillez à l'âge préconisé pour regarder le dessin animé. Votre enfant ne sait pas encore faire la différence entre le réel et le virtuel. Les images vues sur écrans peuvent être traumatisantes (même pour des dessins animés qui nous paraissent pour nous, adultes, anodins). Restez toujours présent à côté de votre enfant, pour discuter de ce qui est regardé, exprimer des émotions, des commentaires, des opinions...			

AYONS QUELQUES RÈGLES SIMPLES →

LES «4 PAS DE S. DUFLO»
REPRÉSENTENT DES MESURES SIMPLES
À METTRE EN PLACE

• PAS D'ÉCRAN LE MATIN

L'enfant ne pourrait alors plus mobiliser son attention pour le reste de la journée.

• PAS DURANT LES REPAS

Profitons du repas pour discuter en famille.

• PAS LE SOIR AVANT LE COUCHER

La lumière bleue produite par les écrans retarde le coucher de l'enfant.

• PAS DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT

Gardons le contrôle sur la consommation (durée et contenu) d'écrans de nos enfants.