

## QUESTIONS / RÉPONSES

*Mon enfant ne tient pas en place au restaurant, comment faire pour qu'on passe un moment agréable et tranquille ?*

Pas la peine de sortir votre smartphone de la poche, votre enfant n'en serait que plus énervé au moment du coucher. Par contre, vous pouvez prévoir un petit sac que vous préparerez avec votre enfant dans lequel il aura de quoi s'occuper : coloriage, tableau magique, livres, ...

*Nous avons une longue route à faire pour partir en vacances, puis-je mettre mon enfant devant la tablette ou les écrans DVD ?*

Commencer à mettre les écrans dans la voiture risque de faire en sorte que votre enfant vous les réclame à chaque fois. Et pourquoi ne pas mettre à côté de votre enfant une caisse pleine de jouets, livres ? selon l'âge :

- Bébé : jeu ventouse sur les vitres et anneau d'activités à accrocher au siège auto, et ensuite jeux magnétiques, tableau magique, jeux individuels de voyage, livres...
- De 3 à 6 ans : organisez de petits jeux de temps en temps pour rompre avec l'ennui. Par exemple : « Dans ma valise, il y a... », « Ni oui ni non », trouver un maximum de mots avec telle syllabe ou tel son, l'alphabet des plaques d'immatriculation, ...
- De 6 à 9 ans : bingo de la route
- Après 9 ans : c'est le moment de retenir tous les noms des départements, le jeu des célébrités, ...

*Mon enfant me réclame une tablette pour Noël, que faire ?*

Avant l'âge de 9 ans, il est important de le protéger. Trouvez lui un autre centre d'intérêt qui le passionne ! Pourquoi ne pas offrir l'activité dont il rêve ? Stage de voile ? Cours d'arts plastiques, de cirque, d'équitation ? Ces activités lui permettront de profiter toute l'année de son cadeau et de se faire de nouveaux amis.

Autres idées de cadeaux, à choisir en fonction de l'intérêt de l'enfant et de son âge : livres, livres-jeux, histoires interactives (dont vous êtes le héros), jeux de société, jeux d'expérimentation (*petit chimiste* par exemple), jeux de manipulation ou de motricité (paniers à fabriquer/perles/lego/playmobils/...)



Lâche  
ton  
ÉCRAN!

Lâche  
ton  
ÉCRAN!

Pour **contacter l'association**,  
n'hésitez pas à nous envoyer un mail à  
[lachetonecran@gmail.com](mailto:lachetonecran@gmail.com)

+ d'infos sur  
[www.facebook.com/lachetonecran](https://www.facebook.com/lachetonecran)

Action financée par :



# ENFANT ET ÉCRANS

*Quelles précautions prendre ?*

PETIT GUIDE POUR UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS

+ d'infos sur  
[www.facebook.com/lachetonecran](https://www.facebook.com/lachetonecran)

# Quelles précautions prendre EN CE QUI CONCERNE LES ÉCRANS POUR MON ENFANT ?



Écrans

avant **3 ans**

**NON !**

**3-6 ans**

**OUI**

**6-9 ans**

**OUI**

**9-12 ans**

**OUI**

après **12 ans**

**OUI**

Fréquence

**JAMAIS**

**EXCEPTIONNELLEMENT**

**½ HEURE PAR JOUR MAXIMUM**

**1 HEURE PAR JOUR MAXIMUM**

**1 À 2 HEURES PAR JOUR MAXIMUM**

**À déterminer avec votre enfant.** Vous devez convenir d'un temps maximal hebdomadaire durant lequel il est possible d'utiliser les écrans.

Précautions

## PAS DE TELE 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.

## LES TABLETTES ET SMARTPHONES DOIVENT RESTER DICRETS

Éviter 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.

## PAS D'ÉCRANS ACTIFS (TYPE TABLETTE, SMARTPHONE ET CONSOLES)

La raison :

- proximité de l'outil (lumière bleue)
- entretien l'effet zapping<sup>1</sup> et gaming<sup>2</sup> nuisibles à leur développement

## TÉLÉ

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...

## 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

Éviter les contenus violents et les publicités.

Évitez les jeux violents et privilégier les jeux d'observation, de mémorisation et de réflexion. Les jours d'école, votre enfant a déjà passé une bonne partie de sa journée assis, faites en sorte que les écrans ne rajoutent pas encore un temps « statique » à ses occupations.

## 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 !

# QUESTIONS / RÉPONSES

Tous les camarades de mon fils/ma fille ont déjà une tablette. Je ne veux pas qu'il/elle se sente exclu(e), que puis-je faire ?

Votre enfant ne se sentira jamais mis à l'écart bien au contraire. Il est prouvé que les enfants qui n'ont pas de tablette, smartphone ou console de jeux sont plus empathiques et sociables. Ils se montrent plus ouverts et moins agressifs.

Ce sont ces enfants, protégés du numérique, qui seront les plus entourés d'amis.

Selon son âge, n'hésitez pas à lui expliquer la raison de votre choix. Les enfants nous surprennent souvent par leur maturité. Il faut parfois juste expliquer les raisons de votre choix et l'inciter à y réfléchir.

Si votre enfant a plus de 9 ans, la tablette peut être proposée en y mettant des conditions, c'est vous et vous seul qui en serez le détenteur. Ainsi vous pourrez contrôler son utilisation. Si vous partez avec cette règle intangible, votre enfant s'y pliera volontiers et vous pourrez le protéger au mieux.

Mon enfant ne sait pas quoi faire, il dit qu'il s'ennuie et me réclame sa console de jeux...

Votre enfant s'ennuie... en voilà une excellente nouvelle ! Ce passage par l'ennui est le passage incontournable pour que naisse la création. Cela permet à l'enfant (comme à l'adulte) de se ressourcer. C'est durant ces moments que l'on peut se centrer sur soi, ses attentes et envies et qu'on fera germer notre créativité. Dans un monde qui est toujours plus basé sur le rendement, il n'y a pas de meilleurs moments que ceux où on laisse place à nos rêveries.

On parle des méfaits des écrans mais est-ce si dangereux ?

Retard d'acquisition du langage, manque de développement cognitif, motricité fine et globale non développée, agitation, agressivité, manque d'attention, sommeil perturbé et difficultés visuelles sont quelques uns des risques encourus par votre enfant lorsqu'il est devant un écran. Il est nécessaire de le préserver au maximum des écrans avant son entrée en primaire et ensuite de proposer cet outil de manière contrôlée.

**1. effet zapping :** passer d'une activité à l'autre de manière rapide. Empêche l'enfant de persévérer sur une activité.

**2. effet gaming :** le côté ludique et attractif des applications incite les enfants à ne plus souhaiter d'autres supports que ceux qui sont extrêmement ludiques, les empêchant d'attirer leur attention sur des activités plus fastidieuses telles que les cours en classe ou les devoirs à la maison.

## 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

Profitez 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.