



LES ÉCRANS : MODE D'EMPLOI

TRUCS ET ASTUCES

pour les situations du quotidien



Programme de promotion de la santé et de la forme



Bien UTILISER les écrans, POURQUOI c'est IMPORTANT ?

**Télévision, ordinateur, tablette,
smartphone, jeux vidéo...**

Les écrans font partie de notre quotidien.
Petits et grands, on les regarde tous.
Ils permettent de s'informer, de s'amuser
et bien d'autres choses encore.

**Si les écrans sont souvent très
pratiques, il est important de bien
les gérer à la maison, pour bien s'épanouir.**

Les écrans : les risques pour mon enfant

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants de **moins de 6 ans**
passent près de 6 h sur
internet par semaine.

Quant aux **9-12 ans**
ils y passent 9 h.*

.....

Les enfants qui passent **plus de 3 heures par jour** sur les écrans
auraient presque 2 fois plus de
risque d'être en surpoids que ceux
qui y passent moins de 1 heure.**

1 **Il peut être moins concentré
et moins créatif**, ce sont pourtant
des qualités essentielles pour
réussir à l'école et s'épanouir.

2 **Il est parfois anxieux**, s'il regarde
des programmes ou joue à des jeux
trop violents.

3 **Il peut avoir du mal à dormir**,
à cause de la « lumière bleue »
des écrans et des contenus non
adaptés à son âge.

4 **Il a parfois les yeux qui piquent**,
s'il reste trop longtemps devant
un écran, et des troubles de la vue
peuvent apparaître.

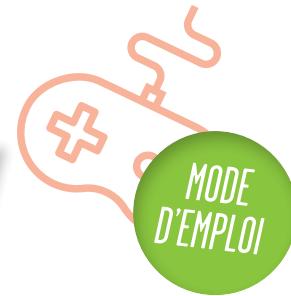
5 **Il ne bouge pas assez**, il reste
immobile et a tendance à grignoter.

*Étude Ipsos Junior Connect (2022).

**DREESDGESCO, année scolaire 2008-2009,
enfants de CM2.



BIEN GRANDIR AVEC LES ÉCRANS



9-12 ANS

RESPONSABILISER
FACE AUX ÉCRANS

UTILISATION
RAISONNÉE
DES ÉCRANS



- Temps consacré aux écrans à fixer avec l'enfant
- Âge pour utiliser un téléphone portable à définir avec l'enfant
- Règles d'utilisation à établir



6-9 ANS

CADRER L'USAGE
DES ÉCRANS

PAS PLUS D'1H
PAR JOUR



- Temps consacré aux écrans à fixer avec l'enfant
- Définir les programmes adaptés
- Jeux vidéo adaptés à définir
- Initiation à Internet



3-6 ANS

LIMITER
LES ÉCRANS

PAS PLUS
DE 30 MIN
PAR JOUR



- Écrans dans la pièce commune uniquement (pas dans la chambre)
- Pas d'outil numérique personnel (ex : consoles)
- Pas d'Internet



0-3 ANS

ÉVITER
LES ÉCRANS

IDÉALEMENT
PAS
D'ÉCRANS



Privilégier les activités d'éveil et jeux de mobilité.
Eviter de laisser une télé allumée dans la pièce où l'enfant joue.



Télévision



Jeux vidéo
et applications



Internet
et réseaux sociaux

D'après les recommandations de l'ARCOM et les « balises 3-6-9-12 » de Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie.

Les écrans au quotidien : à chaque situation ses astuces



Le soir quand je rentre du travail, j'aimerais avoir un peu de temps pour moi.

Des astuces simples peuvent permettre à votre enfant de s'occuper sans vous demander de l'aide.

1 Proposez-lui de participer aux tâches quotidiennes en lui donnant des petites missions (cuisine / rangement...).

→ **Aménagez-lui son espace,** même petit, mais à portée de vue. Ce sera SON coin pour jouer.

→ **Créez des « boîtes à bazar »** (avec des chutes de carton et de tissus...) pour ranger ses jeux, ses déguisements (vieux vêtements, chapeaux, quelques accessoires...).

2 Quand votre enfant joue et lit, il apprend !
Alors laissez-le choisir ses jeux et ses livres en autonomie.

→ **Proposez à votre enfant de raconter sa journée en dessin, de danser, d'inventer une chanson,... bref, de faire l'artiste.** Passez le voir et prenez un temps d'échange avec lui.



LAISSEZ LES JEUX ET LES LIVRES ACCESSIBLES

Évitez le haut du placard par exemple.





J'aime faire plaisir à mes enfants en leur accordant un moment de télévision, mais j'ai du mal à leur dire «non» et à les décrocher des écrans...

Il est normal de vouloir faire plaisir à vos enfants mais cela ne vous empêche pas de contrôler la durée et le type de programme ou de jeu regardé.

→ Pour ne pas en abuser, l'idéal est de **laisser les écrans dans une pièce collective** comme le salon et non dans la chambre de votre enfant.



ASTUCE

LE REPAS SANS ÉCRANS

Vous pouvez demander à tout le monde de déposer son portable dans un panier, avant le repas par exemple.

Montrez l'exemple : n'oubliez pas que si vous regardez la télévision ou votre téléphone devant votre enfant, il voudra vous imiter !



→ Pour limiter les écrans, vous **pouvez choisir avec votre enfant les moments où il peut les regarder.**



ASTUCE

L'ASTUCE TICKETS CINÉMA

Fabriquez des tickets correspondant à des séances de télévision adaptées à l'âge de votre enfant. Il les utilise comme il veut dans la semaine. En dehors de ces créneaux, il n'a pas accès aux écrans.



POUR L'AIDER À JOUER SEUL

Prenez 10 minutes avec lui au début d'un jeu pour répondre à ses questions, cela l'aidera à se lancer.

Rassurez-le en lui disant que vous passerez du temps avec lui plus tard (avec un jeu collectif en famille par exemple).



LIMITEZ LE TEMPS D'ÉCRAN

Contrôlez les temps d'écran avec votre enfant, à l'aide d'un chrono ou d'un réveil.



ASTUCE

Sur certains appareils vous pouvez aussi configurer des limites de temps d'écrans.



À l'école, tous les enfants parlent du même jeu vidéo, mon enfant le réclame mais ce n'est pas pour son âge.



Les programmes ou jeux vidéo peuvent aussi avoir un rôle social. Il est normal que votre enfant veuille les regarder ou y jouer, mais il est important de vous renseigner avant d'accepter.



LA MÉTHODE EN 3 ÉTAPES

1

JE REGARDE AVEC LUI

Intéressez-vous aux jeux ou films qui captivent ses camarades pour vous faire votre propre opinion. Regardez-les et commentez-les.

2

JE DEMANDE CONSEIL

Discutez avec d'autres parents, ou des animateurs du périscolaire, pour vérifier que les jeux ou films sont adaptés aux âges des enfants.

3

JE DÉCIDE

Si vous trouvez que le jeu ou film n'est pas adapté à son âge, expliquez-lui pourquoi et proposez-lui des alternatives qui pourraient lui plaire.



LES 3 RÈGLES D'INTERNET :

Tout le monde y a accès

Ce qu'on y met c'est pour la vie

Ne pas croire tout ce qu'on y trouve

COMMENT GÉRER LES ÉCRANS DANS UNE FRATRIE ?

Les différences d'âges entre frères et sœurs peuvent poser problème à la maison.

VOUS POUVEZ :

- Definir un calendrier avec les moments communs (choix de programmes communs par les frères et sœurs parmi une pré-sélection) et les moments d'écrans pour chacun.
- Leur donner le repère des âges des programmes (-12 ans, PEGI 16...).



3 7 12 16 18
www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info www.pegi.info

Indication d'âges et de type de contenu pour les jeux vidéos

10 12 16 18

Indication d'âges pour les programmes télévisuels



Lors des trajets, les écrans m'aident à garder mes enfants calmes quand ils s'impatientent.

Les enfants ont souvent du mal à tenir en place et beaucoup de parents se retrouvent dans cette situation. Rassurez-vous, des astuces existent pour passer le temps plus sereinement.



DES OCCUPATIONS SANS ÉCRANS

- Proposez des petits challenges à votre enfant pour l'occuper :
 - compter les voitures d'une certaine couleur au cours du trajet,
 - improviser un « Qui-est-ce ? » grandeur nature dans les transports en commun,
 - jouer à un jeu « devine à quoi je pense »



ASTUCE

Il peut être utile de garder sur vous (dans la voiture) un kit de coloriage, un jeu de cartes ou un livre imagé.

DES SOLUTIONS AVEC ÉCRANS

- Privilégiez des applications pédagogiques et éducatives sur le smartphone/tablette.

Vous pouvez télécharger des applications gratuites permettant de faire plein d'activités : dessin, lecture, jeux ludiques, éveil à la musique, création d'histoires ou même des livres audios.



ASTUCE

Si vous préférez qu'il regarde un film, des sites internet peuvent vous aider à choisir les plus adaptés à l'âge de votre enfant, par exemple : www.filmspourenfants.net

BON À SAVOIR

Il sera plus facile pour votre enfant d'accepter les règles adoptées à la maison si elles sont partagées et respectées par tous ses proches (parents, grands-parents...).

Il est aussi possible de mettre en place un contrôle parental pour protéger votre enfant de certains contenus. Pour en savoir plus sur comment procéder, rendez-vous sur : www.jeprotegemonenfant.gouv.fr



Les 5 bénéfices des temps sans écrans pour les enfants



BOUGER PLUS

Les temps sans écrans sont des moments où mon enfant peut **bouger** (sport, jeux...) seul, en famille ou avec ses amis.



MIEUX DORMIR

Un coucher sans écrans, c'est **protéger** mon enfant de la lumière bleue qui dérègle son sommeil.

C'est aussi l'aider à se coucher plus facilement sans excitation et à avoir des nuits calmes (moins de cauchemars).



GAGNER EN AUTONOMIE

Lorsqu'il s'occupe tout seul et joue sans écrans, mon enfant développe son **autonomie** et sa **patience**.



ÊTRE PLUS ATTENTIF

Mon enfant développe sa capacité de **concentration**, pour **apprendre**, **mémoriser** et **réussir** à l'école.



AVOIR UNE IMAGINATION DÉBORDANTE

En jouant, seul ou en groupe, mon enfant fait travailler son **imagination**.

Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :



[Vivons en Forme](#)



[vivonsenforme.org](#)



[@vivons_en_forme](#)



[Enquête écran](#)

Avril 2024