

# LES USAGES DES ECRANS CHEZ LES ENFANTS



# LES PARENTS FACE AUX ÉCRANS

Les **parents** ont souvent cette impression désagréable d'être **dépassés par la vie numérique de leurs enfants et de ne pas en maîtriser les codes**. Ils ont parfois l'impression de manquer de ressources et d'aisance dans cet environnement numérique. **Cela induit souvent deux comportements opposés** : une inquiétude trop importante, ou une banalisation des dangers auxquels leurs enfants peuvent être confrontés.



# **UNE PROPOSITION DE LOI POUR REGULER L'USAGE DES ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS (08 AVRIL 2024)**

## **Des chiffres éloquents...**

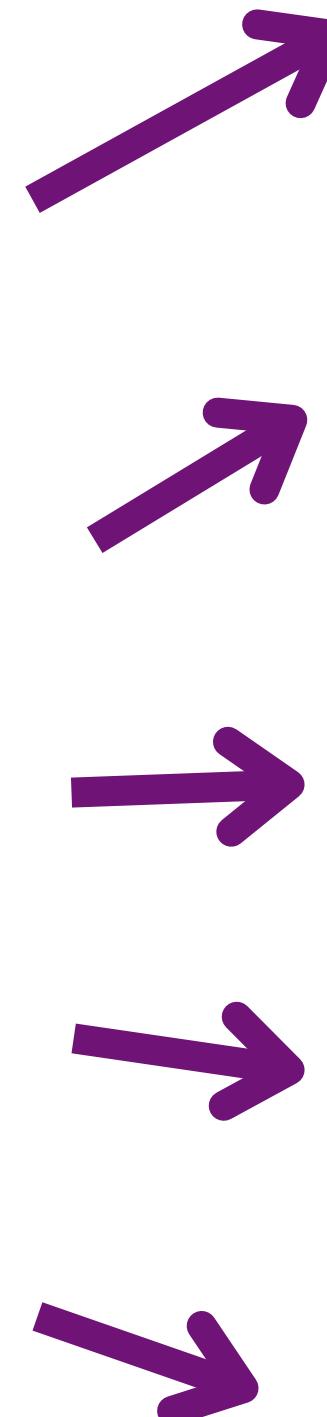
**708 heures** = durée moyenne d'exposition annuelle des enfants de 3 à 10 ans  
soit près de **2h/jour**

**1/3** des enfants de **0 à 3 ans** prennent leurs repas devant un écran  
**87%** des enfants regardent la télévision quotidiennement pour une durée  
moyenne de **6h50** par semaine

**seul 9% des enfants de 2ans sont tenus à distance des écrans**

**L'exposition aux écrans avant 3 ans triple les risques de troubles primaire de langage  
chiffre multiplié par 6 si les enfants parlent peu ou pas des contenus visionnés**

# **La commission préconise**



Pas d'exposition aux écrans pour les enfants de moins de 3 ans

Un usage déconseillé jusqu'à 6 ans ou limité en privilégiant les contenus éducatifs avec un adulte

Pas de téléphone portable avant 11 ans

Pas de téléphone portable avec internet avant 13 ans

Pas d'accès aux réseaux sociaux avant 15 ans



# Les risques

L'excès d'écran peut avoir des conséquences néfastes sur les enfants.

Conséquences sur la santé de l'enfant :

*Qualité du sommeil*

*Hypertension artérielle*

*Risque accru d'obésité*

Conséquences sur le développement cognitif, intellectuel et relationnel de l'enfant :

*Problèmes de concentration*

*Isolement*

*Problèmes de langage*

**Le développement de l'enfant nécessite des interactions fréquentes avec son entourage, qui contribuent à l'apprentissage de l'environnement, à la relation à autrui ou encore aux réflexes psychomoteurs.**

# Le bénéfice de mettre en place des activités sans écrans

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le temps consacré à des activités sans écrans et avec un parent (ou autre adulte) est capital pour le développement de l'enfant notamment pendant la période des 1000 premiers jours.

*Lecture*

*Jeux éducatifs*

*Chants, histoires racontées*

**SELON L'OMS, « LE TEMPS CONSACRÉ À DES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES DE QUALITÉ SANS ÉCRAN FONDÉES SUR L'INTERACTIVITÉ AVEC UN AIDANT – LECTURE, CHANT, HISTOIRES RACONTÉES OU JEUX ÉDUCATIFS PAR EXEMPLE – EST CAPITAL POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT »**

**IL EST CONNU QUE LE BON DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS – NOTAMMENT PENDANT LA PÉRIODE DES 1 000 PREMIERS JOURS – JOUE UN RÔLE CRUCIAL POUR LE RESTE DE LEUR VIE**

# ZOOM SUR LE JEU

## Quelques exemples de jeux sans matériel



**Le Jeu des Chuchotis (À partir de 7 ans)** : Les joueurs se chuchotent un message à l'oreille et le transmettent à leur voisin jusqu'à ce qu'il atteigne le dernier joueur, qui doit dire à voix haute ce qu'il a entendu.

**Le jeu de la valise** : *Dans ce jeu, les joueurs font une liste des objets à emporter dans une valise pour partir en voyage. Chaque participant doit nommer un objet puis répéter ce que les autres avant lui ont prévu, dans l'ordre d'énumération. Par exemple, le premier joueur dit : « Dans ma valise, je mets une brosse. » Le joueur suivant dit ensuite : « Dans ma valise, je mets une brosse, et un jouet. » Le joueur d'après va ensuite dire : « Dans ma valise, je mets une brosse, un jouet et un livre ». Le jeu continue jusqu'à ce qu'un joueur ne se souvienne plus d'un objet.*

**Le Baccalauréat , Ni Oui Ni Non (À partir de 5 ans)** : *Les joueurs doivent parler sans dire "oui" ou "non", 1-2-3 soleil, Jacques a dit ...*

## Quelques exemples de jeux avec du matériel

*Cuisine*

*Atelier bricolage*

*Activités manuelles : pâte à sel, perles, jeu de construction...*

# **QUELLES ALTERNATIVES AUX ÉCRANS?**



## **En autonomie**

**Jeux de construction (légo)**  
**Activités manuelles**  
**Inviter des copains à la maison**  
**Lire un livre**  
**Jeux imaginatifs (faire semblant, jeux imitatif)**

## **Avec un adulte :**

**Jouer avec l'enfant à un jeu de son choix**  
**Faire participer les enfants aux activités (cuisine, rangement...)**  
**Lire un livre ensemble**  
**Jeux de société**  
**Faire une ballade, du vélo, du foot, du ballon...**  
**Proposer un jeu simple et facile à mettre en place: Ni oui ni non, le chuchotis, le jeu de la valise, jeu de cartes, le morpion, le pendu, le baccalauréat**



# Quelques préconisations ...

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement ;

Évitez d'exposer votre enfant à la télévision avant l'âge de 3 ans : elle nuit à son développement même s'il ne la regarde pas ;

N'installez jamais de télévision dans la chambre de votre enfant ;

Fixez des règles claires sur les temps d'écran, respectez de grandes plages de temps sans écran, et encouragez les jeux traditionnels ;

Interdisez les outils numériques durant les repas et avant le coucher, et ne les utilisez pas pour calmer votre enfant ;

Parlez avec votre enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans ; informez-vous sur les contenus des programmes de télévision et des jeux vidéo ;

Pensez à sécuriser les connexions (contrôle parental)

CoSE



[www.surexpositioneplans.fr](http://www.surexpositioneplans.fr)



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



Sans écran 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 protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

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



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



La lumière bleue des écrans inhibe la sérotonine et retarder 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.



Soutenez le collectif CoSE [www.surexpositioneplans.fr](http://www.surexpositioneplans.fr)

# **COMMENT INTERVENIR SUR LA GESTION DES ECRANS ?**

Instaurez des périodes sans écrans pour toute la famille (durant les repas, les sorties au parc...)

Eteignez la télévision lorsque personne ne la regarde (bruit de fond nuit aux apprentissages des enfants)

Prenez l'habitude de déposer tout de suite votre téléphone

Réfléchissez, questionnez-vous quand vous utilisez votre téléphone devant votre enfant

Evitez de donner vos appareils mobiles à votre enfant et définissez une limite de temps d'écran

Acceptez les crises liées à la frustration

Intéressez-vous sur le contenu que regarde votre enfant

***Il est important de trouver un équilibre entre l'utilisation des écrans et d'autres activités pour maintenir un mode de vie sain et équilibré***



# QUE FAIRE EN CAS DE COLERE ?

Le changement prend du temps mais il est essentiel de fixer des règles et de s'y tenir même si l'enfant essayera de négocier.

L'enfant pourra exprimer sa colère : c'est une étape normale. Votre enfant est encore petit et il apprend à exprimer et à gérer ses émotions.

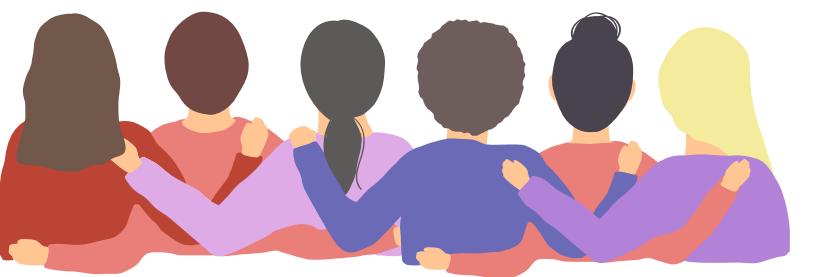
1. Expliquer à l'enfant pourquoi il ne peut avoir d'écran (mauvais moment, trop d'écran dans la journée)
2. Le laisser exprimer ses émotions, en restant à proximité (possibilité de proposer dessin de la colère, que l'enfant peut déchirer ensuite)
3. Proposer une autre activité que l'enfant peut faire seul ou avec vous, ou une sortie



# Comment diminuer le temps d'écrans ?

- Mesurer le temps que passe l'enfant devant l'écran par jour (possibilité d'utiliser un tableau)
- Diminuer le temps d'écran progressivement et non brutalement, petit à petit (passer de 2 à 1 épisode)
- Utiliser un timer ou un sablier ( donne un repère de temps et permet d'anticiper et accepter la fin du temps d'écran)
- Utiliser des cartes écrans (pour matérialiser la consigne, exemple : carte 20 minutes de temps d'écran)





## Quelques supports ...

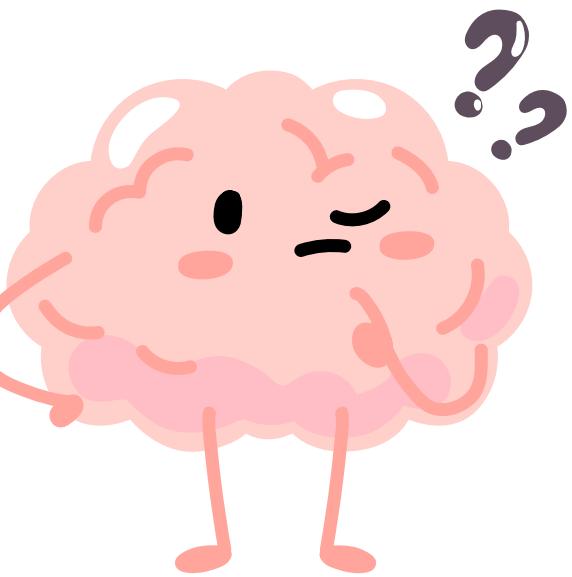
+ site internet à consulter : e-enfance ...

<http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrants-conseils-pratiques/> <https://www.decliecrans.com/post/fiches>

<https://www.youtube.com/watch?v=hgP4T6btWsY>

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrants.fr/wp-content/uploads/2021/04/planning-mon-enfant-et-les-ecrants.pdf>

# Et de s'interroger sur:



- Sa posture en tant que parent face aux écrans*
- Le danger des réseaux sociaux et de certains sites internet*

The background is a wide-angle photograph of a mountain range. In the distance, several peaks are covered in white snow. Closer to the viewer, there are dark, rocky mountain ridges and slopes. The lighting suggests either sunrise or sunset, with warm orange and red hues on the right side of the frame.

MERCI

MERCI DE FAIRE PARTIE DE NOTRE AVENTURE

[WWW.REALLYGREATSITE.COM](http://WWW.REALLYGREATSITE.COM)