

LES ÉCRANS ET LES ENFANTS

Accompagner votre enfant dans son usage des écrans



Les impacts des écrans

Les écrans font partie du quotidien. Leurs utilisations peuvent avoir des conséquences positives mais aussi négatives.

Les impacts positifs des écrans

- › **Le développement des capacités de réflexion** : certains jeux vidéo améliorent la prise de décision rapide et la concentration.
- › **La créativité** : lorsqu'il est en âge de pouvoir utiliser un écran, l'enfant peut développer sa créativité grâce à Internet et des applications (montage vidéo, jeux d'énigmes, création de mondes virtuels, tutos créatifs ...).



- › **L'accès à l'information** : Internet offre la possibilité d'accéder facilement à l'actualité et de faire des recherches sur tous les sujets pour enrichir sa culture générale.
- › **Rester en contact avec ses proches et ses amis** : des applications permettent d'échanger par écrit, message vocal ou vidéo.



Les impacts négatifs des écrans

- › **La fatigue des yeux** : utiliser les écrans trop longtemps et de trop près peut causer une gêne aux yeux et des maux de tête.

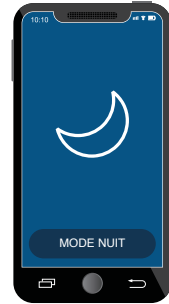
Quelques conseils

Faire **une pause toutes les 20 minutes** en regardant au loin et en clignant des yeux. Arrêter les écrans lorsque l'on a mal aux yeux ou à la tête.

- › **Le sommeil** : regarder un écran avant d'aller dormir retarde l'endormissement. La lumière bleue des écrans freine la production de la mélatonine (l'hormone du sommeil) ce qui retarde l'apparition des signes de fatigue.



Utiliser la fonction "nuit" ou "filtre de lumière bleue" sur les smartphones. **Éviter les écrans 2 heures avant d'aller dormir.**



- › **La santé auditive** : les oreilles peuvent être abîmées par l'utilisation prolongée des écouteurs.

Limiter le volume sonore et le temps d'utilisation des écouteurs.

- › **L'inactivité** : rester assis ou allongé devant un écran peut causer des problèmes de santé liés à la baisse d'activité physique comme le surpoids ou des douleurs musculaires.

Faire des pauses pour bouger. Pratiquer une activité physique et sportive régulière.

- › **L'isolement** : les réseaux sociaux apportent un sentiment de proximité, mais utilisés avec excès, ils peuvent entraîner un isolement et un repli sur soi.

Développer des relations en dehors des réseaux sociaux et continuer à communiquer dans « la vie réelle ».



Réguler l'usage des écrans

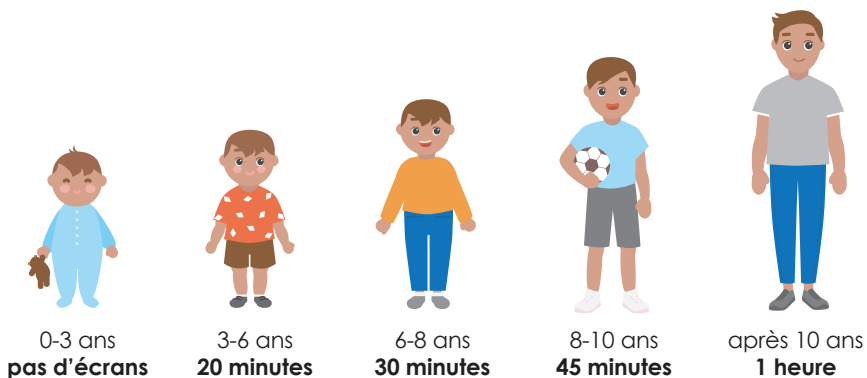
Comme pour toutes les activités, les enfants ont besoin d'être accompagnés et encadrés dans leur usage des écrans.

Se fixer des règles adaptées

Parler des écrans et de leurs usages permet d'expliquer et de faire comprendre à l'enfant quels sont les contenus adaptés et autorisés pour son âge.

Quelques conseils : Fixez une durée maximale journalière à votre enfant. Il n'existe pas de règle précise pour déterminer le temps passé sur les écrans en fonction de l'âge. Mais il est possible de se baser sur ses capacités de concentration qui évoluent au fur et à mesure qu'il grandit :

Durée du temps passé sur les écrans par jour



Source : mon-enfant-et-les-écrans.fr, UNAF

Pour éviter la frustration, le temps doit être adapté à l'activité proposée sur l'écran. Si un épisode de dessin animé dure 25 minutes, la limite de 20 minutes peut être légèrement augmentée.

Identifiez en famille des moments possibles dans la journée pour utiliser des écrans (après avoir fait les devoirs du soir, en fin de matinée avant le déjeuner le week-end ...) et les moments qui ne sont pas adaptés.



pas le matin



pas pendant
les repas



pas avant de
se coucher



pas dans la chambre
de l'enfant

Les mettre en pratique

Il est plus facile d'instaurer des règles lorsque **toute la famille est concernée** et que les adultes montrent l'exemple.

Quelques conseils : utilisez le téléphone en mode avion pendant les repas, coupez les notifications lorsque que vous passez du temps avec votre enfant.

Impliquez les enfants dans la construction de ces règles : vous décidez des grandes règles puis proposez différents choix aux enfants (ex : le week-end, l'enfant décide quand il utilise un écran tout en respectant la durée fixée avec vous).

Les règles décidées en famille peuvent être affichées au mur ou sur le frigo sous la forme de dessin. Il sera plus facile pour tout le monde d'intégrer cette nouvelle routine.



Utiliser des outils pratiques

› Le contrôle parental

Pour permettre à votre enfant de **naviguer sur Internet en sécurité**, vous pouvez activer un système de contrôle parental. Ce système vous permettra par exemple de bloquer l'accès à certains contenus, achats en ligne ou de limiter le temps passé sur les écrans.

Les plateformes vidéo proposent un système de contrôle activable sur votre espace client.

› Les classifications des jeux vidéo

Les jeux vidéo sont classés par tranche d'âge. Les symboles sont là pour vous guider. Prenez le temps de les regarder pour que votre enfant puisse jouer sans risque.

Des logos sur les boîtes de jeux signalent des contenus inadaptés ou qui peuvent choquer : scènes de violence, langage grossier, discriminations, allusions sexuelles, référence à la drogue, incitation à parier...



A RETENIR

Poser un cadre et des règles dans le temps aide à créer un rythme et une routine contrôlée autour des écrans.

Des outils existent pour vous aider à mieux gérer l'activité de vos enfants sur internet. N'hésitez pas à activer ces systèmes de contrôle pour permettre à votre enfant de naviguer sur Internet en sécurité et d'accéder à des contenus adaptés à son âge.

Conseil : bien se positionner devant un écran

Bien se tenir devant son ordinateur ou son téléphone portable permet d'éviter les douleurs physiques et musculaires.

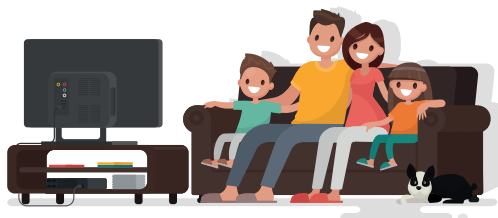
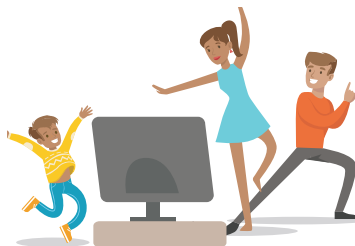


Utiliser les écrans en famille

L'utilisation des écrans en famille peut être enrichissante et stimulante. C'est aussi l'occasion de passer de bons moments ensemble.

Quelques idées :

- > **Musique** : faire des soirées blind test ou karaokés
- > **Jeux vidéos** : organiser des concours, créer un compte famille pour faire évoluer ensemble le jeu et partager vos stratégies.
- > **Mettre en place des challenges** sur des applications de jeu (ex : candy crush, scrabble en ligne,...) et échanger sur vos techniques.
- > **Émissions de télévision et séries** : regarder une émission télé qui plaît à toute la famille (astuce : penser au replay et pour créer un rendez-vous régulier convivial et des occasions de discuter).
- > **Films** : se faire découvrir mutuellement des films que l'on a apprécié.
- > **Activités culturelles en ligne** : regarder un concert, un spectacle, visiter un musée ou une expo en ligne.



A RETENIR

Les temps devant les écrans peuvent être partagés en famille et créer des moments de convivialité mais ils ne sont pas la seule solution pour passer du bon temps ensemble.

De nombreuses activités peuvent se faire sans écran. Elles développent d'autres capacités chez l'enfant et offrent des instants de partage et de découverte.

Contact