

Mon enfant et les écrans

Télévision, ordinateur, tablette, smartphone... Quel que soit son âge, mon enfant est **exposé quotidiennement aux écrans**, je reste vigilant pour préserver son développement, ses apprentissages, son sommeil, son activité physique... **et je montre l'exemple.**

J'agis



Avant 3 ans, pas d'écran !

J'échange directement avec mon enfant pour favoriser son développement :

- je lui lis des histoires, lui chante des comptines et lui fais écouter de la musique ;
- je joue avec lui à des jeux **adaptés à son âge** ;
- je privilégie les balades en plein air ;
- j'évite de laisser mon enfant dans une pièce où la télévision est allumée (même s'il ne la regarde pas, cela limite son attention et sa concentration).



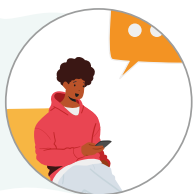
Entre 3 et 6 ans, l'usage des écrans doit être limité et accompagné :

- je privilégie des programmes éducatifs / activités de création ;
- je choisis des jeux vidéos / programmes TV **adaptés à son âge** (selon la signalétique indiquée) ;

- j'échange avec lui sur ce qu'il regarde et l'informe des risques (je lui explique qu'il peut venir me parler s'il est choqué par ce qu'il voit) ;
- je **surveille le temps passé** devant les écrans ;
- je mets en place des **règles de bonne conduite numérique** à adopter en famille et essaie moi aussi de réduire mon temps d'écran devant mes enfants.

Exemples de règles de bonne conduite :

- ☑ pas de téléphone portable ;
- ☑ pas d'écran à table ;
- ☑ pas d'écran 1 heure avant d'aller se coucher (préférer une activité calme) et pas d'écran la nuit ;
- ☑ j'installe l'ordinateur familial dans une pièce commune à toute la famille pour contrôler ce qui est regardé ;
- ☑ je fais attention à ce que voient les plus jeunes quand les plus âgé(e)s jouent ou regardent l'écran ;
- ☑ je définis un « temps précieux » : des moments pendant lesquels personne ne fait d'écran pour effectuer des activités en famille.



À l'adolescence, je trouve le bon équilibre pour imposer des règles d'usage, tout en respectant son souhait d'utiliser les écrans :

- je définis **en amont** l'âge du premier téléphone portable ;
- je fixe des **horaires à respecter** de temps d'écran ;
- je lui fais **arrêter les écrans 1 heure avant d'aller se coucher** et j'interdis l'utilisation du téléphone la nuit ;
- je l'informe des **risques liés à l'usage d'internet et des réseaux sociaux** (droit à l'intimité, droit à l'image, protection des données) ;
- je lui rappelle que tout ce qui est publié sur internet, photos, vidéos et commentaires, **devient presque ineffaçable** (la règle d'or est de ne jamais dévoiler de détails trop intimes ou trop personnels) ;
- je l'invite à vérifier ses sources et à se faire sa propre opinion sur ce qu'il peut lire sur internet ;
- j'en parle avec lui et l'invite à venir me parler s'il a un doute sur un contenu ou un comportement.

Retrouvez
+ d'infos et
de conseils ici

