Screenpeace

Enfants et écrans

COMMENT BIEN GRANDIR À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE ?

DES SOLUTIONS DURABLES DANS UN MONDE HYPERCONNECTÉ

LES BESOINS DU JEUNE ENFANT

Dormir, manger, bouger, être en interaction, recevoir de l'affection sont des besoins fondamentaux pour tout enfant.

Répondre à ces besoins est primordial pour donner un équilibre à votre enfant et lui permettre un bon développement.

Au début de sa vie, le jeune enfant observe, écoute, met les objets à sa bouche, touche, sent, explore, manipule, babille, imite... Toutes ces expériences sensorielles sont très importantes : les milliards de connexions qui se créent dans son cerveau vont lui permettre de faire des liens et petit à petit de comprendre le monde et de le penser.

Ce temps de découverte est très précieux.

ET LES ÉCRANS ?
Les constats

Les écrans peuvent **gravement entraver le développement naturel** du jeune enfant. Ils perturbent le sommeil, dérèglent parfois l'alimentation, captivent tellement l'enfant qu'il reste assis sur le canapé, le sur-stimulent et surtout lui volent ce temps précieux d'exploration ; les écrans ne vont pas lui donner l'attention ni les câlins dont il a besoin, ils lui montrent une vie en 2D, bien moins riche que la vie réelle.

Temps réel passé quotidiennement derrière les écrans
(en moyenne, un jour de weekend)

0 → 3 ans → 6 ans → 10 ans

D'après l'étude IPSOS – 2022 " Parents, enfants & numérique "

Temps recommandé

0 → 3 ans → 6 ans → 10 ans

Recommandations de l'association Screenpeace et du Collectif Surexposition Écrans (CoSE)

Avant 6 ans, les écrans n'ont pas d'intérêt éducatif et ont un effet délétère au-delà de 15 minutes par jour.

L'écran fait « écran » aux autres activités

LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS
Les conséquences

Un enfant surexposé aux écrans peut avoir les symptômes suivants :

- Intérêt quasi exclusif pour les écrans / délaisse ses autres jeux
- Intolérance à la frustration
- Jette ses jeux plutôt que de jouer avec
- Troubles du sommeil
- Hyperactivité, agitation
- Attention limitée
- Agressivité, violence
- Troubles de l'oralité et alimentation
- Troubles du langage
- Troubles de la relation : joue seul, ne fixe pas le regard, ne répond pas à son prénom
- Mouvements répétitifs et stéréotypés
- Retard de motricité fine et globale

COMMENT ACCOMPAGNER NOS ENFANTS DANS UN MONDE SURNUMÉRISÉ ?

Quelques conseils

Avant 6 ans :

pas d'écrans, favorisez l'interaction humaine et toutes les expériences dans le monde réel en trois dimensions : sortir à l'extérieur au maximum, jeux manuels, histoires, dessin, jeux de manipulation, laisser place à l'ennui ...

Prévoir un sac avec des jeux pour les moments d'attente (médecin, transport...)

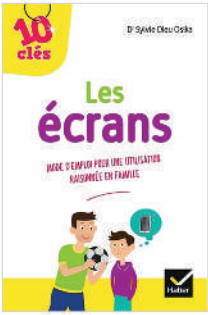
Après 6 ans :

Quelques beaux dessins animés choisis et accompagnés, 1 à 2 fois par semaine en respectant **les " 4 pas " de Sabine Duflo.**

4 temps SANS écran = 4 PAS pour mieux avancer

- Faites du temps d'écran un temps de partage
- Sachez ce que votre enfant fait sur les écrans
- Installez un contrôle parental
- Respectez la signalétique ARCOM (TV) et PEGI (Jeux vidéos)
- Collège : au maximum 2h 3 fois par semaine tout écran confondu
- Pas de réseau social avant 13 ans
- Pas de smartphones avant 15 ans

QUELQUES OUVRAGES SUR LE SUJET



Trop d'écrans et besoin d'être accompagné ?

Screenpeace

Accompagnements sur-mesure
Ateliers de sensibilisation
Conférences

Association cofondée par le Docteur Anne-Lise Ducanda

Retrouvez-nous sur www.screenpeace.org

contact@screenpeace.org