

MPEA Peyre Plantade

« SOFA » Suggestions d'Outils aux Familles

Copyright © unplash.com I. Kelly sikkema

FICHE hebdomadaire N°2#

Les écrans, ca s'apprend !!

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

Nous sommes parfois tentés de laisser les enfants devant leur dessin animé, pour avoir le temps de se reposer ou de faire des choses à la maison. Et vous avez raison !

Mais compte tenu des recommandations actuelles, il est légitime de se demander comment limiter les temps d'écrans ?

Voici donc quelques suggestions pratiques ...



FIXEZ DES RÈGLES, PROTÉGEZ

1# Bien que les écrans offrent d'innombrables ressources pour les grands, il peut être utile de **fixer des règles**. Avant toute chose, demandez-vous comment réduire votre propre consommation de façon à devenir **un exemple pour votre enfant**.

2# Pour protéger vos yeux, respectez les distances ! (la distance minimum «écran-oeil» est de 2 fois la diagonale de la TV, 40-70cm pour l'ordinateur et 30cm pour une tablette).

Pour lutter contre la lumière bleue, il existe **flux** sur ordinateur ou **twilight** sur smartphone.

ADOPTÉZ LE CONTRÔLE PARENTAL

3# Avant que les règles que vous souhaitez mettre en place soient intégrées, vous pouvez mettre en vigueur **des codes d'accès pour accéder aux écrans**.

Il reste nécessaire de protéger votre enfant des contenus inadaptés sur lesquels il peut tomber même involontairement.

TESTEZ LES APPLICATIONS

4# Il est nécessaire de **juger de la qualité** de l'application, de son intérêt pour votre enfant et de l'absence de « dérives » (violence, ...). N'hésitez pas à vous renseigner sur la source (auteur, association, chercheurs...).



INFORMEZ, EDUQUEZ...

5# Vous pouvez tout à fait [présenter les bénéfices des écrans tout en prévenant des éventuels méfaits](#) en cas d'utilisation excessive (addiction, repli sur soi, trouble du sommeil, trouble de l'attention, ...).

6# Pour les jeunes enfants, il est utile d'établir **une liste de programme(s). Combien d'heures par semaine ? Quels jours de la semaine ? A quels moments ?** (on sait par exemple que pour préserver la qualité du sommeil, il est préférable d'éviter au maximum de regarder les écrans avant d'aller dormir).

À la fin des programmes ou jeux, privilégiez des activités physiques pour que votre enfant puisse « décharger » toute l'énergie

emmagasinée et toutes les émotions vécues par procuration.

7# Prévenez votre enfant 5 minutes avant la fin de son programme pour qu'il revienne en douceur à la réalité. Un câlin s'avère parfois une transition efficace vers une autre activité.

8# DIALOGUEZ, ECHANGEZ !

Partagez (si possible) un programme ou un jeu ensemble puis échangez dessus. Cela évitera à votre enfant d'être passif devant l'écran... Naturellement, les télévisions ou consoles dans la chambre sont à bannir.

PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons opté pour des outils faciles à reproduire sur papier libre.

Dans le cas où vous ne voyez pas de contre-indications aux écrans pour votre enfant, il conviendra de **tester vous-mêmes les applications ou sites web** avant de les autoriser à vos enfants. Sachez qu'en ce moment, on trouve de nombreuses ressources ludo-éducatives en ligne : [des musées célèbres proposent des visites gratuites](#) aux enfants. Ici, on vous donne le lien vers la [web série enfants](#) du musée Pompidou.

Pour vous aider dans la **gestion d'utilisation des écrans**, Vous pouvez avoir recours à un logiciel et/ou application de contrôle. Les **logiciels Norton Family** ou **contrôle parental Microsoft** vous permettent, depuis votre téléphone, de bloquer l'accès à toutes les applications, aux navigateurs voire aux jeux. Des applications comme **Dinner Time plus** ou **Family Link** restreignent l'accès à certains moments (repas, devoirs, dodo, temps calme...). Enfin, reportez-vous toujours aux préconisations PEGI (jeux vidéos) et CSA (programmes télévisés) qui indiquent les âges recommandés.

Nous vous rappelons que : «*les préconisations générales parlent d'une absence d'écrans avant 3 ans au profit d'expériences spécifiques au développement du cerveau des enfants.*»



Ci-joint, les **repères mnémotechniques 3-6-9-12** par S. Tisseron.

Quoiqu'il en soit retenez qu'il vaudra toujours mieux plusieurs petits temps devant les écrans, entrecoupés de moments de jeux, d'activités ou de lecture, qu'un grand moment devant un écran...

Vous pouvez, par exemple, **instaurer la règle des 20/20/20** : toutes les 20 minutes, demandez à votre enfant de faire une pause d'au moins 20 secondes en regardant à 20 pieds (= 6 mètres), de respirer et de bouger les yeux dans toutes les directions.

Pour responsabiliser votre enfant, affichez clairement **les règles** auxquelles vous serez naturellement également soumis (modèle ci-après). N'hésitez pas à **instaurer un jour sans écran et des zones sans Hi Tech pour vos enfants et vous-mêmes !** (la table de repas, la salle de bain, les chambres des enfants ...).

Règles d'utilisation des écrans

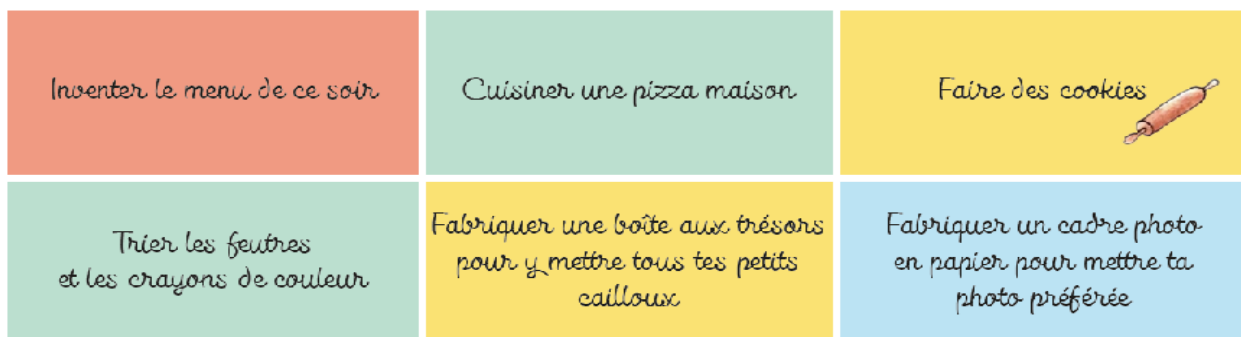
- Pas d'écran 2h avant de se coucher
- Pas d'écran pendant les repas
- Les portables sont éteints à ...H ... et allumés à ...H...
- Le jour sans écran est le :

Si vous préférez surfer sur la confiance et l'autonomie, vous pouvez mettre en place **un semainier**, comme celui mis à votre disposition en dernière page.

Vous pouvez lui donner **une liste de programmes ou applications auxquels il est autorisé** (S'il n'est pas en âge d'écrire ou lire, ayez recours à un dessin évocateur du programme).. Ensemble, renseignez la durée du programme et laissez lui la possibilité de s'auto-évaluer en fin de journée en indiquant si il a réussi à «décrocher» des écrans en temps voulu ...ou pas. Cela lui permettra de s'améliorer et de laisser une ouverture pour rappeler le cadre fixé.

Une autre solution est de **trouver des alternatives aux écrans** ... comme le **jardinage** qui peut s'avérer un passe temps simple, abordable et accessible par tous. Vous pouvez, par exemple, prendre un petit pot de yaourt (en verre ou en plastique) y mettre un peu de coton au fond, verser des lentilles vertes (ou autres ?) et les imbiber d'eau... Patience quelques jours et cela va vite grimper... Vous pouvez aussi créer et décorer vos pots afin de personnaliser votre expérience.

C'est aussi l'occasion de demander à **votre enfant de lister ce qu'il aime faire**. Lorsqu'il sera à court d'idées, vous pourrez lui proposer de tirer au hasard une «**carte d'activité plaisir** ♥»



Une autre alternative aux écrans est **la radio** ou les **sites de lecture audio** qui font plus appel à l'imaginaire que les écrans puisqu'ils incitent à se créer des images mentales.

Les éditions [L'Ecole des Loisirs](#) proposent tous les matins une histoire et des activités en ligne. Les éditions Memo mettent en ligne l'album «[Dachenka](#)»

Pour ceux et celles qui ont du temps (et la motivation!), vous pouvez organiser un **escape game à la maison**, une **chasse au trésor** (cf fichier joint) voire vous improviser maître Yoga en proposant des ateliers de relaxation (cohérence cardiaque avec Kardia, yoga/méditation avec Petit BamBou).

Si vous manquez de temps pour prendre les choses en main, vous trouverez [50 idées d'activités](#) dont certaines peuvent être réalisées en toute autonomie (Une de nos prochaines fiches sera d'ailleurs consacrée au développement de l'autonomie !!!).



Planning



LUNDI

MARDI


















































MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

				
				
				
				
				
				
				
				
				
	<i>Temps libre</i>			<i>Activité en famille</i>
<i>Temps libre</i>	<i>Temps libre</i>		<i>Activité en famille</i>	<i>Activité en famille</i>
<i>Temps libre</i>	<i>Temps libre</i>	<i>Temps libre</i>	<i>Activité en famille</i>	<i>Activité en famille</i>
<i>Temps libre</i>	<i>Temps libre</i>	<i>Temps libre</i>	<i>Activité en famille</i>	<i>Activité en famille</i>
<i>Temps libre</i>	<i>Temps libre</i>	<i>Temps libre</i>	<i>Activité en famille</i>	<i>Activité en famille</i>