



# ENFANT ET ÉCRANS

Quelles précautions prendre ?

Écrans	avant <b>3</b> ans	<b>3-6</b> ans	<b>6-9</b> ans	<b>9-12</b> ans	après <b>12</b> ans
	<b>NON !</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>
Fréquence	<b>JAMAIS</b>	<b>EXCEPTIONNELLEMENT</b>	<b>½ HEURE PAR JOUR MAXIMUM</b>	<b>1 HEURE PAR JOUR MAXIMUM</b>	<b>1 À 2 HEURES PAR JOUR MAXIMUM</b>
Précautions	<p><b>PAS DE TELE ALLUMÉE</b></p> <p>Même si l'enfant n'est pas placé devant un écran, la télé en fond peut l'empêcher d'interagir avec son environnement et menacer son développement langagier et intellectuel. Quand l'enfant est dans la pièce, la télé doit être éteinte.</p> <p><b>LES TABLETTES ET SMARTPHONES DOIVENT RESTER DICRETS</b></p> <p>Éviter de regarder souvent votre tablette ou smartphone, l'enfant a besoin de sentir qu'il est important à vos yeux et surtout profitez de ces moments avec lui pour construire ensemble une belle relation. Ces beaux moments passent toujours trop vite. Faites en sorte de ne pas avoir le regret de ne pas en avoir assez profité.</p>	<p><b>PAS D'ÉCRANS ACTIFS (TYPE TABLETTE, SMARTPHONE ET CONSOLES)</b></p> <p><b>La raison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• proximité de l'outil (lumière bleue)</li> <li>• entretien l'effet zapping<sup>1</sup> et gaming<sup>2</sup> nuisibles à leur développement</li> </ul> <p><b>TÉLÉ</b></p> <p>Oui, mais évitez de soumettre votre enfant aux publicités et aux journaux télévisés et surtout veillez à l'âge préconisé pour regarder le dessin animé. Votre enfant ne sait pas encore faire la différence entre le réel et le virtuel. <b>Les images vues sur écrans peuvent être traumatisantes</b> (même pour des dessins animés qui nous paraissent pour nous, adultes, anodins). Restez toujours présent à côté de votre enfant, <b>pour discuter de ce qui est regardé</b>, exprimer des émotions, des commentaires, des opinions...</p>	<p><b>TABLETTE SMARTPHONE</b></p> <p>Oui, accompagné d'un adulte.</p> <p><b>TÉLÉ</b></p> <p>Sous contrôle de <b>durée</b> et de la <b>restriction d'âge</b>.</p> <p><b>CONSOLES DE JEUX</b></p> <p>À éviter.</p> <p><b>POUR TOUS</b></p> <p>Éviter les <b>contenus violents</b> et les <b>publicités</b>.</p>	<p>Évitez les jeux violents et privilégier les jeux <b>d'observation, de mémorisation et de réflexion</b>. <b>Les jours d'école</b>, votre enfant a déjà passé <b>une bonne partie de sa journée assis</b>, faites en sorte que les écrans ne rajoutent pas encore un temps « statique » à ses occupations.</p>	<p><b>BIENVENUE SUR LE NET</b></p> <p><b>Expliquer les risques</b> liés à internet pour permettre à l'enfant d'aller seul sur le net (mais utiliser une restriction parentale).</p> <p>Et surtout, pour que vous ayez un contrôle sur ce que fait votre enfant sur le net et la durée passée devant les écrans, <b>interdisez l'utilisation de tous les écrans dans la chambre</b> (tablette, smartphone, télé et consoles).</p> <p><b>Ne perdez pas le contrôle !</b></p>

## AYONS QUELQUES RÈGLES SIMPLES

LES « 4 PAS DE S. DUFLO »  
REPRÉSENTENT DES **MESURES SIMPLES**  
À METTRE EN PLACE

• **PAS D'ÉCRAN LE MATIN**

L'enfant ne pourrait alors plus mobiliser son attention pour le reste de la journée.

• **PAS DURANT LES REPAS**

Profitons du repas pour discuter en famille.

• **PAS LE SOIR AVANT LE COUCHER**

La lumière bleue produite par les écrans retarde le coucher de l'enfant.

• **PAS DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT**

Gardons le contrôle sur la consommation (durée et contenu) d'écrans de nos enfants.