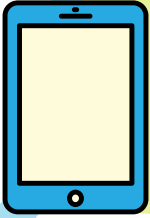




LES ECRANS ET LES JEUNES ENFANTS... C'EST PAS TOUT LE TEMPS !

*Livret des bonnes pratiques pour un
usage raisonné des écrans en famille*





PRENONS DU RECUL FACE AUX ÉCRANS

Au quotidien, les écrans prennent beaucoup de place dans nos vies, aussi bien professionnelles que privées : en moyenne, une famille possède de 5 à 8 écrans. De plus, la crise sanitaire a accéléré la croissance du temps passé devant un écran au sein des familles de façon temporaire ou durable.

Les écrans peuvent être divertissants, pratiques... ils permettent de garder le contact, une ouverture culturelle...mais il ne faut pas oublier qu'une consommation excessive et inadaptée peut mettre en danger la santé des enfants.

Diverses études nationales et les observations effectuées sur le territoire de la CCBD montrent que trop de jeunes enfants de moins de 3 ans sont surexposés aux écrans, alors que le discours des experts appuie le " pas d'écrans avant 3 ans"...

Nous vous proposons de découvrir ce livret qui vous permettra d'accéder à des informations, des conseils, des idées d'activités destinés aux 0-6 ans.

L'éducation au numérique commence dès le plus jeune âge... et c'est vous qui en êtes la clé !



EFFETS DES ÉCRANS SUR LE JEUNE ENFANT

Constats

Trop d'écrans partout en permanence et trop de temps d'exposition pour les jeunes enfants.

Pendant l'enfance, nous développons nos fonctions cognitives qui vont nous permettre de traiter les informations qui nous parviennent : nous nous construisons pour comprendre notre milieu de vie.

C'est pour cela qu'un enfant a besoin en priorité d'interagir, d'être en relation avec le monde qui l'entoure avec ses 5 sens.

Il va manipuler, goûter, observer, babiller... pour se sentir acteur sur cet environnement nouveau pour lui. Ex : lorsqu'il fait tomber un objet de sa chaise haute, c'est pour observer ce qui se passe.



L'enfant a besoin d'un environnement qui le sécurise des divers dangers. Il va aussi acquérir des compétences et développer sa relation avec l'autre : il a donc besoin d'échanger et de communiquer avec d'autres personnes. L'enfant va aussi développer son langage et quoi de mieux que la relation avec d'autres êtres humains pour saisir tous les secrets de la communication verbale et non verbale.

Les écrans ne sont pas nécessaires au développement de l'enfant. Ils sont même nocifs lorsqu'ils prennent du temps à l'enfant sur ses interactions avec son environnement.

EFFETS DES ÉCRANS SUR LE JEUNE ENFANT

Les préconisations qui en découlent :

Pas d'écrans avant 3 ans

Entre 3 et 6 ans, une utilisation à petites doses et raisonnée

Une mauvaise utilisation des écrans a des effets sur :



1 LA MOTRICITÉ.

Pour s'approprier son environnement, l'enfant a besoin de voir en 3D, ce que l'écran ne permet pas (2D). Trop de temps sur les écrans, c'est du temps perdu pour interagir avec son environnement.



2 LES REPÈRES AVEC LE MONDE RÉEL.

L'introduction d'un monde virtuel trop tôt peut avoir comme conséquences une confusion entre le réel et la fiction. Ce qui peut perturber le lien d'attachement avec ses parents.



3 L'ATTENTION.

Avec leurs stimulations attrayantes (couleurs vives, images rapides) les écrans fatiguent le cerveau et détournent l'attention pour les autres activités.

4 LE LANGAGE.

Trop d'écrans provoquent un retard de langage car l'enfant a besoin de communiquer avec son entourage (communication non verbale, nommer les choses et les toucher ensuite...).



5 LA CORPULENCE.

Manger devant un écran provoque des problèmes de satiété et rester trop devant un écran favorise la sédentarité.



7 LE SOMMEIL.

Des écrans avant les phases de sommeil retardent l'endormissement et la qualité du sommeil, avec tous les problèmes que cela peut amener (irritabilité, problème de croissance, de mémoire...).

6 LA VUE.



Trop d'écrans entraînent une fatigue visuelle et privent de la lumière du jour essentielle pour un bon développement de la vision.

*Soyons attentifs
pour permettre à nos enfants
de bien grandir !*

LES PRINCIPALES PRÉCONISATIONS ACTUELLES

Apprivoiser les écrans et grandir

Serge Tisseron, psychiatre, auteur de la règle 3-6-9-12, résume :

« Les écrans ne nous menacent pas. C'est leur mauvais usage qui nous menace »

<https://www.3-6-9-12.org/>

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé

De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Crétez avec les écrans, expliquez-lui Internet

De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

Gérer les écrans des enfants



Je valide

- Choisissez les contenus
- Enquêtez sur les outils et réseaux
- Protégez l'identité numérique de vos enfants



J'accompagne

- Privilégiez les écrans collectifs
- Restez avec les jeunes enfants
- Expliquez les règles de conduite
- Montrez l'exemple



Je régule

- Alternez les activités avec/ sans
- Instaurez des plages sans écran : repas, soirées et temps d'échange
- Les réseaux sociaux ne sont pas adaptés aux enfants
- Donnez des repères de temps



Le bon rythme

- Par session**
- 2-3 ans - 10mn
 - 3-6 ans - 15mn
 - 6-8 ans - 20mn
 - 8-10 ans - 30mn
 - 10 ans - 45mn
- Un temps global**
- Des exemples : 30 mn. J, 1h30 max par jour, tout écran, selon les âges
 - Que le weekend

« J'ai imaginé en 2008 les repères - 3-6-9-12 - comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Posture de "La souris grise" :
"Les écrans ne sont qu'un outil dont les parents doivent être les gardiens et les guides."

<https://souris-grise.fr/>

Les enfants, à tout âge, ont besoin des adultes pour comprendre et utiliser les écrans !

LES PRINCIPALES PRÉCONISATIONS ACTUELLES



L'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)
et la Fondation pour l'Enfance :

"Nous souhaitons ainsi encourager un mode de vie
familial sain avec une utilisation intelligente
et sécuritaire des écrans et médias numériques."

<https://www.mpedia.fr/>



Sabine Duflot, psychologue clinicienne :

4 temps sans écrans

4 pas pour mieux avancer.

<http://www.sabineduflot.fr/>

CONCRÈTEMENT... ON FAIT COMMENT ?



Essayons de limiter le temps d'écrans de nos enfants,
nous avons tout à y gagner !

Avec ces écrans partout, nous savons bien qu'il est difficile
d'y résister : voici quelques conseils pour y parvenir.

AVANT 3 ANS

PAS D'ECRANS !



*Évitons d'allumer les écrans en présence des tout-petits,
ils n'en ont pas besoin pour découvrir le monde.*

ENTRE 3 ET 6 ANS

*Voici les questions à se poser pour une
utilisation raisonnée des écrans.*

QUOI ?

Privilégier les contenus et les écrans
actifs (jeux, tablettes tactiles)
aux écrans passifs (TV).



Attention aux tablettes tactiles
spéciales enfant : même si elles sont
plus ergonomiques, résistent
aux chocs, le contenu est souvent
très commercial
et de moins bonne qualité.

Où ?

Les écrans, c'est uniquement dans la
pièce principale (salon) pour que vous
puissiez avoir toujours un contrôle.

Plus il y aura d'écrans en vue et
partout, plus la tentation sera grande !
Pensez à ranger les écrans nomades
après utilisation !





CONCRÈTEMENT... ON FAIT COMMENT ?

COMBIEN DE TEMPS ?

A petites doses ! Basez-vous sur le temps d'attention de votre enfant lorsqu'il fait une activité : en moyenne 10-15 min par session et maximum 30 min à 1h par jour pour les plus grands.

Pour faciliter la fin de l'activité, arrêter à une fin d'une partie de jeu, d'un coloriage, d'un épisode de dessin animé par exemple et proposer de passer à une autre activité pour éviter les conflits !

Et on dit souvent aussi : 1h d'écran = 1h d'activités dehors.

QUAND ?



Pas d'écrans le matin : toute l'attention est happée et la fatigue sera présente très tôt à l'école.

Pas d'écrans pendant les repas : ils perturbent la sensation de satiété et la relation aux autres.

Pas d'écrans avant le repos (sieste / nuit) : l'excitation provoquée retarde l'endormissement.

Pas tout le temps en bruit de fond : cela parasite la concentration.

CONCRÈTEMENT... ON FAIT COMMENT ?

EXEMPLE D'UN EMPLOI DU TEMPS D'UNE FAMILLE

*Dans cet exemple, les écrans sont présents le mercredi
et le week-end uniquement, à faible dose
et bien avant le coucher.*

Planning semaine 15						
Gabriel						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDESDI	SAMEDI	DIMANCHE
						
						
						<i>famille/ activités</i>
					<i>famille/ activités</i>	<i>famille/ activités</i>
					<i>famille/ activités</i>	

*Exemple tiré du site
<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>
dans lequel vous pourrez télécharger
ce qu'il faut pour faire votre propre
emploi du temps.*

CONCRÈTEMENT... ON FAIT COMMENT ?

COMMENT ?

Toujours accompagner en visionnant ensemble : si ce n'est pas possible, choisissez en amont quelle activité.

Il faut toujours discuter avec votre enfant de ce qu'il a vu.

S'il ne vous explique que peu de choses de ce qu'il a vu, c'est que ce n'était pas adapté, les images étaient trop rapides pour qu'il puisse comprendre.

Prenez en compte l'âge et la maturité de votre enfant en vous basant sur les nomenclatures PEGI pour les jeux et du CSA pour la TV.



P.E.G.I. le système européen
d'information sur les jeux vidéo

Et NOUS, les adultes ?

Interrogez-vous sur vos propres
habitudes : un enfant se
construit aussi par mimétisme
et vous êtes ses premiers
modèles !

La télévision n'est pas toujours un jeu d'enfant

Parents, enfants : la télévision,
c'est mieux quand on en parle



Le Conseil Supérieur de l'Audiotvisuel
vous accompagne dans la protection
de vos enfants à la télévision.
Pour plus d'informations,
www.csa.fr

CSA
CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOTVISUEL

Privilégiez aussi les activités
numériques en famille
(jeux, photos, docs...).

*Et bien sûr aussi un maximum
d'activités hors écrans !*

*Promenades Sport Sorties Lecture
Activités manuelles...*

DES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER...

Sites d'informations, d'éducation et de santé qui vous seront d'une aide précieuse pour comprendre le monde numérique et ses conséquences.

<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

Un site de l'UNAF, l'Union Nationale des Associations Familiales.



mpedia.fr
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

<https://www.mpedia.fr/ecrans-parents-enfants/>

Un site de l'AFPA, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire.

<https://e-enfance.org/>

Association reconnue d'utilité publique, soutenue par l'Etat.



<https://www.pedagojeux.fr/>

Site du collectif Pédagojeux pour expliquer le jeu vidéo aux parents.



<https://pegi.info/fr>

Pegi, Pan European Game Information, est le système de classification par âge des jeux vidéo. Il est utilisé dans 38 pays d'Europe.



DES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER...



<https://lebonusagedesecrans.fr/>

Site de la campagne d'information sur le bon usage des écrans de l'Institut d'Éducation Médicale et de Prévention.



<https://www.3-6-9-12.org/>

Site d'un regroupement de praticiens de terrain et de chercheurs, s'appuyant sur les balises imaginées par le Dr Serge Tisseron.

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

Plateforme pour un usage raisonné des écrans, pilotée par le ministère des solidarités et de la santé.



<https://mallettedesparents.education.gouv.fr/>

Site dédié aux parents et pros de l'éducation pour comprendre les enjeux de l'école et la relation au numérique. Proposé par le ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports.

<https://www.internetsanscrainte.fr/>

C'est un programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes et les parents avec de nombreuses ressources.





DES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER...

Sites de ressources d'activités à faire avec des écrans.

<https://bibliotheques.hautes-alpes.fr/a-decouvrir/selections-thematiques>

Les randonnées numériques sont des sélections de ressources culturelles disponibles sur le net, réalisées par la Bibliothèque Départementale des Hautes-Alpes lors du premier confinement en 2020.



<https://culturicimes.fr/>

Mis en place par la Bibliothèque Départementale des Hautes-Alpes, ce site permet à tout adhérent d'une bibliothèque affiliée, de profiter gratuitement d'énormément de ressources : films, jeux vidéo, cours, concerts, livres...
Rapprochez-vous de votre bibliothèque !



<https://souris-grise.fr/>

Site spécialisé dans les différentes ressources au niveau des applis sur tablettes et smartphones.



<https://app-enfant.fr/>

Site qui "soutient l'éducation ludique par le numérique" avec des ressources, des tests et des conseils.

<https://www.films-pour-enfants.com/>

Site proposant des films, courts métrages, classés par âge et thèmes, conçu par des enseignants et des producteurs de films d'animation.



<https://www.lumni.fr/>

Plus de 3 000 ressources pour accompagner enfants et parents tout au long du cursus scolaire, pour découvrir le monde.





DES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER...

Idées et ressources d'activités hors écrans.

https://padlet.com/cdmalfca/COVID_Activite

La plateforme de ressources de
l'Association des Ludothèques
Françaises : des jeux, mais pas que !
Plus d'infos sur les ludothèques :



<https://www.kananas.com/associationdesludothequesfrancaises/>

Parentips



<https://parentips.fr/>

La boîte à outils des familles uni[qu]es
avec plein d'astuces,
de réflexions et d'idées d'activités.

100 idées géniales pour chasser
la routine en famille

Un réservoir pétillant d'idées simples et
très drôles pour insuffler de la fantaisie
et renforcer la complicité
dans la vie de famille.

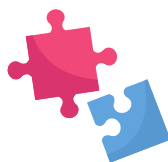
<https://www.casterman.com/>



Ma pause sans écran

30 jeux à partager pour éloigner
ses enfants des écrans

Livret réalisé par l'association
d'orthophonistes Joue Pense Parle.
<https://www.jouepenseparle.com/>



DES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER...



Quelques outils pour vous aider à gérer les écrans sans tension !

J'aide mon enfant à...bien gérer les écrans

10 activités ludiques pour une meilleure organisation.

<https://www.bioviva.com/fr/>



La boîte à limites
Du matériel et un guide
pour accompagner au quotidien.

<https://www.laboitealimites.fr/>

<https://www.faminum.com/accueil>

Pour créer sa propre charte familiale
pour les usages numériques.



*En plus de ces idées, n'oubliez pas les médiathèques
et les ludothèques de votre territoire dans lesquelles
vous pouvez emprunter livres, jeux, films...
et aussi y organiser vos sorties !*



BRAVO !

**Vous avez atteint la fin du livret !
Sa lecture vous a permis de gagner :**

- plus de clairvoyance pour bien faire vos choix
- moins de conflits autour des écrans
- plus de temps en famille.

Ce livret a été réalisé dans le cadre d'un projet sur les écrans porté par le Centre Social Émile Meurier et réalisé avec les partenaires locaux, investis dans le secteur de la petite enfance.

Tous nos remerciements à :

La Communauté de Communes Buëch-Dévoluy,
La Micro crèche O comme 3 pommes à Aspres-sur-Buëch,
Le multi-accueil les Pitchouns du Buëch à La-Roche-des-Arnauds,
Caroline Bellon du Centre Social Émile Meurier,
Christian Prunster de la Ludothèque itinérante Ludambule
qui ont participé à la rédaction du livret.

Remerciements également :

au REAAP

(Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents),
à la Caisse d'Allocations Familiales des Hautes-Alpes,
à la Communauté de Communes Buëch-Dévoluy
pour leurs soutiens financiers et opérationnels.

Informations :

Centre Social Émile Meurier

Mail : csveynes@free.fr – Tél : 04 92 58 16 58

Contact : Caroline BELLON – mail : csveynes.famille@free.fr



JUIN 2022

Conception et mise en page : Christian Prunster (Ludambule)

Illustrations provenant de la plateforme *Canva*

