ENFANTS ET ÉCRANS

DES PISTES POUR S'Y RETROUVER

Centre de Planning Familial Pluraliste

Planning familial

MUTUALITE CHRETIENNE

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

J'voudrais une télé dans ma chambre !

ILS SONT PARTOUT ! … À VOUS DE CHOISIR OÙ

Le **salon**, parfait pour la télé et l'ordinateur : on ne sera jamais très loin.

La **chambre** ? C'est plutôt fait pour dormir ! Allez, pour une fois, tu peux regarder un dessin animé qu'on a mis sur la tablette, je coupe le wifi.

La **cuisine** ? Pourquoi pas… on éteindra quand le repas sera prêt.

Le **tiroir** ? Oui, le tiroir ou l'armoire ! Loin des yeux… loin des envies.

DES RITUELS, DES REPÈRES… AVEC OU SANS ÉCRANS ?

- Je prépare ta **tartine** : profites-en pour jouer un peu…
- D'abord tes **devoirs**, et puis ok pour un dessin animé de ton DVD.
- Dans **5 minutes**, on éteint.
- On a de la **visite**… ton jeu vidéo, ce sera pour après.
- Viens **manger** ! … Et si tu me racontais ta journée ?
- Je souffle avec toi quelques minutes avant la **vaisselle** : va chercher un petit jeu…
- Le **mardi**, journée « off » : je range mon gsm, tu n'allumes pas la télé, il oublie la tablette, nous faisons… autre chose (ou rien, pour une fois).
- Ce sera bientôt l'heure d'aller **dormir**, il est temps d'éteindre la télé.

Je peux Prendre la tablette ?

SON BESOIN EN SOMMEIL		
	4 › 11 mois	12h › 16h
	1 › 2 ans	11h › 14h
	3 › 5 ans	10h › 13h
	6 › 12 ans	9h › 12h

Ce besoin par journée varie en fonction des enfants.
Source : www.passionsante.be

ZZZ

L'EMBARRAS DU CHOIX… ON REGARDE QUOI ?

Comment savoir ce qui est bon pour son enfant ? Il n'y a pas de liste toute faite : cela dépend de l'âge et de la maturité, des centres d'intérêt, et aussi des émotions ressenties… Alors, comment faire ?

LE TRUC DE LUC

Quand mon fils regarde la télé, je suis attentif au son… ça m'aide à savoir quand il est temps de changer !

- ○ Reste **près de moi** avec la tablette.
- ○ **Non**, pas cette chaîne de vidéos ! **Je pense que…**
- ○ Tiens, **c'est quoi** ce dessin animé ? On va plutôt mettre autre chose parce que…
- ○ **Tu m'expliques** ce dessin animé ?
- ○ Aujourd'hui, je regarde **avec toi**.

Le monsieur déguisé, il a découpé la Princesse en 2… c'était trop drôle !

PEGI, C'EST UN COCHON, NON ?

Basée sur des normes européennes, la classification PEGI est un super allié lors de l'achat de jeux vidéo ou de DVD : elle vous indique l'âge minimum ainsi que le type de contenus (violence, peur, sexe…).

www.pegi.info

ET LES JEUX VIDÉO ?

Un jeu sur écran, c'est toujours un écran… Quelques conseils pour que le jeu reste un plaisir :

AVANT

- Renseignez-vous avant d'acheter ou de télécharger un jeu (résumé sur internet, critique, test d'autres parents).
- Idéalement, testez-le vous-même ☺
- Vérifiez la norme PEGI.
- Préférez si possible les jeux à plusieurs joueurs.
- Si le jeu ne convient pas, expliquez votre décision.

PENDANT

- Comme pour le reste des écrans, ne vous éloignez pas…
- Jouez de temps en temps avec votre enfant (et tant pis s'il vous bat ☺).

APRÈS

- Encouragez votre enfant à parler de ses expériences de jeu.
- Invitez-le à passer à un autre jeu… mais pas sur écran cette fois !

Pas de console de jeu ou tablette personnelle avant 6 ans !

TIC, TAC…
GÉRER LE TEMPS
DEVANT LES ÉCRANS

Quand la **grande aiguille** est sur le 5, on arrête.

Tu éteins à la fin du dessin animé.

Tiens, il y a du soleil maintenant : tu n'irais pas **jouer dehors ?**

POUR ÉVITER LA CRISE

- Avant d'allumer l'écran, convenir du moment où il faudra arrêter.
- Se baser sur un repère extérieur : horloge, sablier, fin de l'émission, minuteur de la tablette…
- Appliquer des règles stables et connues : pas le matin quand il y a école, pas juste avant d'aller dormir…

QUOI, QUAND ET COMBIEN DE TEMPS…

Dans chaque maison, mieux vaut se mettre d'accord sur des règles stables : tout le monde applique les règles de la maison, même la baby-sitter.

Les règles peuvent être différentes d'une maison à l'autre : les enfants peuvent le comprendre, à condition bien sûr de bien leur expliquer.

L'EXPÉRIENCE DE FLORENCE

À la maison, on utilise des « tickets écrans » de 10 minutes. Les enfants reçoivent leurs tickets pour la semaine : 3 par jour pour la grande (8 ans) et 2 pour le plus petit (4 ans).

À chaque fois qu'ils demandent pour regarder un écran, ils glissent un ou deux tickets dans une boîte. Une fois le temps écoulé, en général ils passent d'eux-mêmes à autre chose. Chez nous ça marche bien !

Vous trouverez d'autres pistes et des tickets écrans à imprimer sur :

www.mc.be/parents-lux

Illustration téléchargeable sur www.mc.be/parents-lux

LE BON DOSAGE POUR CHAQUE ÂGE

FRÉQUENCE ACCOMPAGNEMENT

…

Négociation

12 ans

30'/jour

9 ans

30'/jour

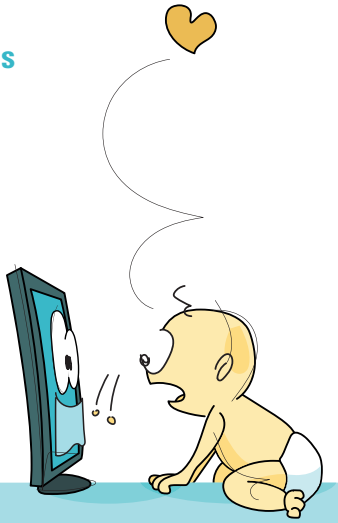
6 ans

30'/jour

3 ans

Occasionnellement

0 an



AUTONOME

À PROXIMITÉ

ACCOMPAGNÉ

© Infor Santé MC Province de Luxembourg

QUAND LES ÉMOTIONS S'EN MÊLENT…

Peur, tristesse, dégoût, colère, incompréhension… mais aussi joie, euphorie, plaisir, envie… les images sont vectrices de nombreuses émotions, surtout chez les enfants. Soyons-y attentifs…

TROP TARD… IL A VU ! QUE FAIRE ?

- Faites raconter à votre enfant ce qu'il a vu, entendu, compris. A-t-il aimé ou pas ? Trouve-t-il ça normal ? Est-ce que ça se passe comme ça « en vrai » ?
- Écoutez-le attentivement, laissez-le s'exprimer avec ses mots, même pendant le film ou le dessin animé.
- Vous pouvez aussi l'inviter à raconter par un dessin.
- Rassurez-le, expliquez-lui : cela l'aidera à prendre du recul.

S'il s'agit d'images fictives (films, dessins animés, publicité, jeux vidéo…), expliquez que les images sont inventées, les situations exagérées, que les acteurs « font semblant ».

S'il s'agit d'images réelles (actualités, documentaire…), rassurez-le en situant les informations dans leur contexte (pays, situation…) et répondez à ses questions. Partagez vos propres émotions en restant mesuré. Tout en admettant que tout n'est pas toujours rose, relevez les choses positives (solidarité, mobilisation…).

VIOLENCE

Quand il regarde la télé, **j'observe** ses réactions.

Quel **sourire** ! Qu'est-ce que tu aimes dans ce dessin animé ?

LANGAGE VULGAIRE

Tu as **sursauté** : ça t'a fait peur ?

DROGUE

SCÈNE D'HORREUR

Dis, tu **ne bouges plus**… tu veux me parler de ce que tu as vu ?

ÉROTISME

Je ne suis **pas d'accord** avec ce que tu regardes : on va changer.

Et si **on parlait** de ce qu'on vient de voir à la télé ?

SEXUALITÉ

ET LE JT ?

L'actualité telle qu'elle est présentée dans les journaux télévisés convient aux adultes et aux adolescents.
Pour les enfants, le décodage est difficile et les images souvent pénibles à regarder.

Votre enfant est attiré par l'actualité ? Choisissez un journal télévisé ou papier spécialement conçu pour les plus jeunes.

Avant 7 ans, réel et virtuel se confondent pour l'enfant.

ÉCRANS EN VEILLE
L'ENFANT S'ÉVEILLE

Pour grandir, un enfant a besoin de jouer, créer, bouger, explorer, partager avec les autres… C'est en jouant qu'il apprend !

Titillons son imagination : faire comme si… pour de faux…

Laissons-le se défouler : jouer dehors, dans sa chambre…

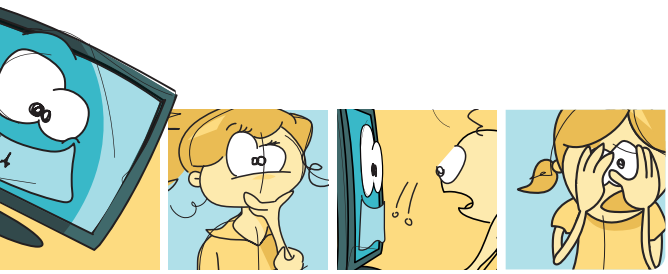
Invitons-le à développer sa motricité : dessin, bricolage, modelage…

Acceptons qu'il s'ennuie : l'ennui est l'allié de la créativité. Ne proposons pas tout de suite une activité. S'il a le réflexe « écran », essayons de tenir bon !

Épargnons ses oreilles : évitons d'allumer la télé par réflexe.

L'IDÉE DE ZOÉ

De temps en temps, on fait une soirée jeux de société avec les enfants. On n'allume pas la télé, on laisse les téléphones de côté et on prend un jeu auquel tout le monde peut jouer.



Vivre avec les écrans, pas toujours facile ! Télé, tablette, console de jeux, ordinateur, smartphone… s'installent partout, à tout moment et s'imposent dans notre vie de famille si l'on n'y prête pas attention.

La réalité semble parfois bien loin des recommandations des experts…

Et chez VOUS, ça se passe comment avec les écrans ? Quelle place prennent-ils dans votre quotidien ?

Ce livret vous propose une série de pistes et réflexions qui vous aideront à créer votre propre équilibre à la maison.

UNE RÉALISATION D'INFOR SANTÉ,
LE SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTÉ
DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE.

INSPIRATIONS ET RESSOURCES UTILES POUR LES PARENTS :

Les repères de Serge Tisseron « Apprivoiser les écrans et grandir »
- www.sergetisseron.com

Yapaka
- www.yapaka.be

Livret issu du projet « Enfants et écrans » mené par le service Infor Santé de la MC Province de Luxembourg, le Centre Pluraliste de Planning Familial de Virton (CPPF) et les Centres de Planning Familial d'Arlon et Bastogne.

Contacts :
- www.mc.be/inforsantelux
- cppf.planning.virton@skynet.be
- www.planning-arlon-bastogne.be

Édition avril 2017

Éditeur responsable : Joëlle Lehaut
Rue de la Moselle 7-9 – 6700 Arlon

Texte : F. Romain – Communication MC

Graphisme et illustrations :
www.mathieu-gillet.be