

# Rôle des parents

Fixer des limites.  
Les écrans sont très attractifs et créent facilement de la dépendance.

Contrôler le contenu des jeux, vidéos et films regardés.

S'intéresser et parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait sur les écrans.

## Au quotidien

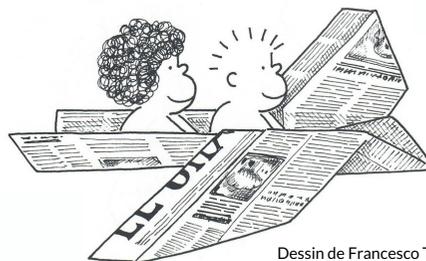
Pas d'écran:  
- pendant les repas  
- dans la chambre  
- le matin avant l'école  
- le soir une heure avant le coucher.

Eteindre la télé ou autre écran si personne ne les regarde.

Vous êtes un exemple pour votre enfant : soyez donc vigilants à votre propre utilisation des écrans!

# Conclusion

Les écrans diminuent les échanges verbaux dans la famille et avec les pairs ; or l'enfant grandit et développe sa communication, son langage et ses apprentissages au travers d'interactions et de manipulations d'objets. Il a besoin d'un espace pour agir, parler et penser. La communication, l'imitation, la manipulation, l'activité physique, la créativité, les émotions et les comportements sociaux ne s'apprennent pas sur les écrans !



Dessin de Francesco Tonucci  
Utilisation autorisée

Moins d'écran c'est mieux pour les enfants!

## Pour aller plus loin

- REPER : <https://prevention-ecrans.ch/>
- CSA: <https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/La-protection-des-tout-petits>
- Livre pour enfant : « Nathan est accro aux écrans » de Julie Hausler, édition Helvetia

# Les écrans ou ... ?



Dessin de Francesco Tonucci  
Utilisation autorisée

Pour le développement de la communication, du langage et des apprentissages :

Restons vigilants!  
Respectons les besoins de l'enfant.

# Risques liés aux écrans

(Téléphone, tablette, télévision, ordinateur)

Dans le développement de la communication, du langage et des apprentissages scolaires:

Risque de développer un trouble de l'échange (regarder, écouter, répondre).

Les enfants qui passent beaucoup de temps sur les écrans présentent statistiquement plus d'échecs scolaires.

Deux heures d'écrans par jour, chez l'enfant entre 2 et 4 ans, multiplie par trois le risque d'un retard de langage.

L'attention est moins bonne chez les enfants qui ont utilisé un écran le matin avant d'arriver à l'école que chez les autres enfants.

# Que faire ?

## Avant 3 ans

L'enfant se construit et apprend à parler avec des personnes. Elles sont un modèle pour la communication, le langage et les émotions. Avec elles, il apprend à écouter, regarder, imiter.

Conseil : pas d'écran.

### Que fait l'enfant sans écran?

L'enfant explore, range, dérange, transporte, gribouille. Il rampe, marche, grimpe. Il imite les personnes autour de lui. Il babille, raconte, chante, écoute des histoires.

## Entre 3 et 6 ans

L'enfant a besoin d'expérimenter et d'être avec des objets réels qu'il peut manipuler et transformer. Il aime découvrir son environnement et inventer des histoires. Il s'intéresse aux autres: il a l'âge d'apprendre les règles sociales.

Conseil : selon l'âge, de 20 minutes à une heure par jour, avec accompagnement parental.

### Que fait l'enfant sans écran?

Des activités physiques : il se promène, apprend à faire du vélo, de la trottinette, court, joue au ballon, va sur les places de jeux.

Des activités de communication et de langage : il raconte, questionne, participe à des conversations, regarde des livres, écoute des histoires, des comptines, il chante.

Des activités créatives : il dessine, découpe, colle, joue dans le sable, dans l'eau, se déguise, joue avec des poupées, animaux, voitures, fait des constructions, joue à la dinette, accompagne maman, papa dans les tâches de la maison (cuisine, ménage, bricolage).

Des activités sociales : il participe à des jeux de société, il rencontre d'autres enfants, apprend à jouer avec eux, à partager.

## Après 6 ans

L'enfant s'intéresse au monde. Il approfondit ses apprentissages. Il a besoin d'attention et d'accompagnement dans ses réalisations, de continuer à jouer, d'explorer, d'essayer et se tromper.

Conseil: contrôler l'utilisation des écrans et d'internet; limiter la durée et les contenus en fonction de l'âge de l'enfant.

### Que fait l'enfant sans écran ?

Il poursuit et élargit sa découverte des activités telles que décrites pour l'enfant entre 3 et 6 ans. Il raconte son vécu, explique ce qu'il pense, commence à lire et à écrire, participe aux tâches domestiques, se socialise de plus en plus.

Dans le développement global avec des effets sur :

- La motivation 
- La concentration 
- La santé physique 
- La gestion des émotions 
- Le sommeil 
- La socialisation 
- La vision 

