4 CONSEILS POUR LIMITER LE TEMPS D'EXPOSITION DE MON ENFANT AUX ÉCRANS

1. L'aider à désactiver les notifications,
Lui proposer d'utiliser une montre plutôt que de regarder l'heure sur son téléphone

2. Fixer des limites de temps et de plages horaires
Soyez souple quand il s'agit des vacances, mais pas accessible à la discussion en temps scolaire. Etre clair sur le temps imparti : "il te reste un quart d'heure"

3. L'inciter à patienter autrement,
en lisant un livre, en écoutant de la musique, etc. Passer du temps de qualité en famille en ayant une activité ou l'usage du téléphone n'est pas requis.

4. Montrer l'exemple en réduisant soi même son propre temps d'écran,
expliquer les conséquences négatives que peuvent avoir les écrans sur sa vie quotidienne et future.
Chercher ensemble des causes profondes amenant à un usage excessif des écrans.

2 MÉTHODES POUR VOUS AIDER

La règle des 3-6-9-12 :

- Pas d'écran avant 3 ans
- Pas de console ni de jeux vidéos avant 6 ans
- Pas d'internet avant 9 ans
- Internet seul uniquement à partir de 12 ans

La méthode des "4 pas" :

- Pas d'écran le matin,
- Pas d'écran durant les repas
- Pas d'écran avant de s'endormir
- Pas d'écran dans la chambre de l'enfant

Si la situation vous dépasse, n'hésitez pas à vous faire aider en appelant le 3018

cpts Berry Vierzon Sologne
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

QUELQUES CHIFFRES :[1]

84% des personnes de douze ans et plus utilisent un téléphone portable.

9 ans et 9 mois âge moyen d'obtention du 1er smartphone

Les enfants de **- de 2 ans** passent en moyenne **1h/j** devant un écran

ENFANTS ET ÉCRANS : QUELLES SONT LES RISQUES ?

Face à ces chiffres inquiétants, des recommandations ont été faites face au risque encouru par les plus jeunes :



Fatigue oculaire



Douleurs dorsales et cervicales



Troubles du sommeil



Troubles des apprentissage



Isolement social



Troubles du développement du langage et de la communication



Gestion difficile de la frustration



Capacités d'attention et de concentration altérées

Sans compter que la pratique excessive des écrans est également un facteur aggravant d'anxiété et de dépression.

En France, les recommandations[2] sont : "avant l'âge de 3 ans, les écrans sont à proscrire si les conditions d'une interaction parentale ne sont pas réunies". **Il y a en effet une différence notable entre le fait de laisser son enfant jouer seul sur son téléphone ou regarder des vidéos sans aucune pause, et celui de rester à côté de lui, commenter ensemble ce qui est visionné etc.**

QUELS SONT LES SIGNES POSSIBLES D'UNE ADDICTION AUX ÉCRANS CHEZ VOTRE ENFANT ?

Voici quelques critères qui peuvent vous alerter sur un usage excessif des écrans de votre enfant :

Il l'utilise pour se calmer quand il est énervé ou angoissé

Il passe tellement de temps devant les écrans qu'il ne fait plus rien d'autre

Il montre de la colère ou de l'agitation quand les écrans lui sont retirés

Il est totalement incapable de réduire le temps passé sur son écran, malgré ses efforts et votre aide

Les informations du documents sont issues du GUIDE PRATIQUE DE FEVRIER 2024 - Mon enfant est accro à son téléphone portable et aux jeux vidéo, comment puis-je limiter son temps d'exposition aux écrans ? de l'IFAC

1:Sources : baromètre numérique de l'Autorité de régulation des communications électroniques & https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/6/2023_6_1.html
2: Recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique