

Les jeunes et les écrans



Un monde rempli d'écrans

Ils peuvent beaucoup nous apporter sous certaines conditions d'utilisation :

Il est important de s'assurer que leur utilisation n'altère pas les 3 piliers du développement :

- ▶ Les interactions humaines : risque de diminution de la quantité et la qualité des échanges.
- ▶ Le langage : l'enfant a besoin qu'on lui parle, qu'on sollicite ses mots, qu'on l'encourage à nommer les objets, qu'on l'incite à organiser ses réponses, qu'on lui raconte des histoires et qu'on l'invite à lire. Les écrans peuvent empêcher cela.
- ▶ La concentration : le cerveau ne peut pas gérer toute la distraction que procurent les écrans et il se construit mal.



En tant que parent, nous devons nous assurer que notre enfant ne soit pas cyberdépendant des écrans.

Et de les féliciter pour leur bon usage quand c'est le cas.

Baliser l'usage des écrans en collaboration avec votre enfant :

1

BALISER DES MOMENTS

Par exemple, pas d'écran lors des repas, le soir après une certaine heure, etc.

2

BALISER DES LIEUX

Définir des lieux où les écrans sont autorisés et d'autres où ils ne le sont pas.

3

BALISER LE TEMPS D'ÉCRAN

Fixer un temps d'écran autorisé par jour avec votre enfant

4

BALISER LES UTILISATIONS

Des temps pour s'enrichir, des temps pour se divertir.

Temps passé devant un écran



Dans les pays occidentaux et par jour en moyenne :

- dès 2ans, presque 3h;
- entre 8 et 12 ans, 4h45 ;

Soit, par an :

- 1 000h pour un élève de maternelle
- 1 700h pour un CM

À titre de comparaison, 1 an d'école équivaut à 840 h.