

Mon enfant et les écrans

La télévision, les écrans font partis de la vie quotidienne. A condition qu'ils ne prennent pas toute la place, qu'ils soient limités et critiqués, ils peuvent participer à la formation et à l'épanouissement des enfants.

Les adultes ont le rôle primordial de contrôler, de modérer, d'accompagner et enfin de proposer une palette d'activités variées, car il est souvent plus facile d'allumer un écran que de faire autre chose... **Il est souvent plus intéressant de faire autre chose.**

Alors mon enfant devant les écrans?

- **Ce n'est pas trop tôt**
- **Ce n'est pas trop longtemps**
- **Ce n'est pas n'importe quoi**
- **Ce n'est pas tout seul**



Pour bien grandir, mon enfant a besoin..... de « *TOUCHER* »

L'enfant a besoin de toucher, manipuler, jeter, expérimenter...

Il a besoin d'activités engageant ses **10 doigts** comme le dessin, le modelage, le jeu avec les autres, afin de prendre conscience de son environnement, d'éveiller ses apprentissages et surtout de développer son cerveau.

Face aux écrans, l'enfant est captivé, son attention est accaparée et sur-stimulée de façon non-volontaire, ce qui trouble sa concentration et peut le rendre agité. (d'autant avant l'école ou l'endormissement)

Internet ou la télévision peuvent-être une formidable fenêtre sur le monde, une source d'informations qui permet à l'enfant de compléter ses connaissances, à condition de l'accompagner et de le guider dans ses choix et ses recherches.



Quand au téléphone portable des parents, il est aux parents et non aux enfants!!!

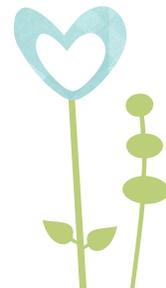
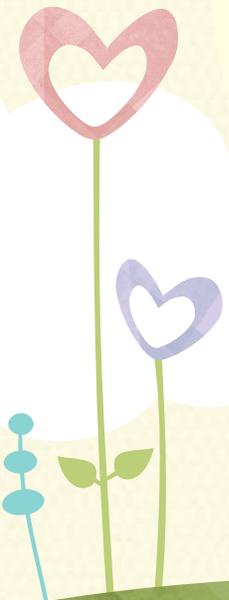
Pour bien grandir, mon enfant a besoin... d'« *ÊTRE ACTEUR* »

L'enfant a besoin d'être en interaction avec son environnement afin de développer sa capacité à agir sur ce qui l'entoure. C'est ce qu'il fait quand il manipule les objets autour de lui et quand il est en relation avec ses proches.

Devant un écran, l'enfant n'a pas le sentiment de pouvoir agir sur le monde. Il n'est que spectateur. Il ne développe, ni ne découvre toutes ses possibilités motrices et sensorielles.



La télévision peut-être une aide à la sociabilisation, à l'intégration dans le groupe. Dans la cours de récréation, les enfants discutent des émissions qu'ils ont vues. Mais éviter la télé et les écrans pendant les repas, qui doivent rester des moments conviviaux de partages et d'échanges.



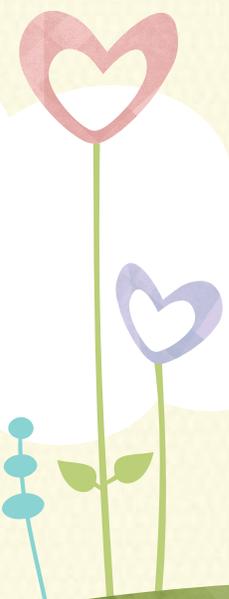


Pour bien grandir mon enfant a besoin...de «*BOUGER*»

C'est en jouant, courant, sautant que l'enfant prend conscience de son corps et de l'espace qui l'entoure, qu'il peut découvrir le monde, se repérer et développer ses capacités d'adaptation, qu'il peut se décharger de ses tensions.

Devant la télévision, l'enfant est passif ce qui ne favorise pas son développement. De plus les écrans excitent l'enfant sans jamais le calmer, l'enfant se charge d'émotions.

L'écran, de temps en temps, peut être source de plaisir, de détente: l'enfant rit, s'évade.





**Pour bien grandir,
mon enfant a besoin...**

« D'IMAGINER, DE CRÉER, DE S'ENNUYER »

L'enfant doit peu à peu apprendre à faire face à l'absence, au vide, à l'ennui. Ces moments lui permettent de développer sa créativité et son imagination. De plus le jeu, encourage l'enfant dans ses capacités à être seul.



En se réfugiant dans la consommation des écrans, l'enfant n'apprend pas à affronter ses frustrations ni ses angoisses liées à la séparation.

S'il n'abuse pas des images préfabriquées des écrans, l'enfant va pouvoir développer son imaginaire, inventer des histoires, rêver. Certaines émissions peuvent aussi être source de vocation.



**Pour bien grandir,
mon enfant a besoin...
de « *TEMPS CALME, RÊVER, SE REPOSER* »**

L'enfant a besoin de pauses tout au long de la journée et de bien dormir pour bien assimiler tout ce qu'il découvre et apprend, pour réparer son corps et libérer ses tensions.

Soumis aux écrans, le jeune enfant devient dépendant du rythme très rapide des images, des couleurs, des sons. Cet environnement est d'une intensité largement supérieure aux stimulations habituelles de la vie quotidienne. Ainsi peut s'installer un cercle vicieux dans lequel les parents ne voient pas d'autre solution que les écrans pour calmer leur enfant.

Le parent est là pour accompagner son enfant, le moment devant les écrans peut donc être un moment que l'on partage ensemble, un moment choisit et bien délimité dans le temps. (courte durée et loin du dodo)

Pour bien grandir, mon enfant a besoin... de « *SE REPERER DANS LE TEMPS* »

L'enfant a besoin qu'on lui raconte des histoires, de feuilleter des livres pour installer la notion d'avant, pendant, après.

L'enfant a besoin que ses rythmes soient respectés: sommeil, alimentation, jeux, temps calmes, etc...

Tout le temps passé devant les écrans, est un temps où l'enfant ne joue pas.

La télévision, surtout si on en abuse, peut empêcher l'enfant de bien dormir (cauchemar, difficulté à s'endormir,...)

Il est intéressant d'apprendre à l'enfant à regarder une émission bien repérée et non pas à regarder l'écran pour s'occuper; c'est-à-dire lui apprendre à l'allumer et surtout à **l'éteindre à la fin de l'émission**, c'est le temps d'aller faire autre chose.





Pour bien grandir, mon enfant a besoin... de « **DEVELOPPER LE LANGUAGE et LES INTERRACTIONS** »

C'est grâce aux interactions directes avec les personnes qui l'entourent que l'enfant entre dans le langage et que les mots prennent leur sens., que l'enfant a des réponses adaptées à ses besoins et aux émotions qui le traversent.

Quand l'enfant regarde la télévision, il entend des mots mais ceux-ci n'ont pas de sens réel, car aucune parole n'est vraiment adressée à l'enfant. Trop d'écrans empêche l'enfant de prendre le temps de se raconter.

La télévision peut favoriser le langage et la parole si celle-ci suscite les échanges et le dialogue avec les adultes.



Pour bien grandir, mon enfant a besoin... de « SE SENTIR EN SECURITE »

Le parent est là pour aider l'enfant à distinguer le « pour de vrai » du « pour de faux ». L'enfant apprend en jouant à faire semblant: dinette, docteur, école,... à son rythme.

Certaines images ne sont pas de leur âge, et tout particulièrement le JT, car les images violentes sont plus traumatisantes dans les infos et les documents que dans les fictions.

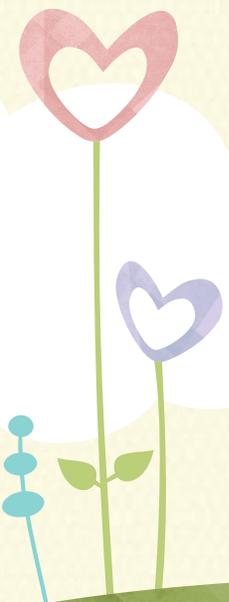
Respecter la signalétique jeunesse (-10, -12,...) et aider l'enfant à exprimer ses émotions. Rappeler lui que vous êtes là pour le protéger.

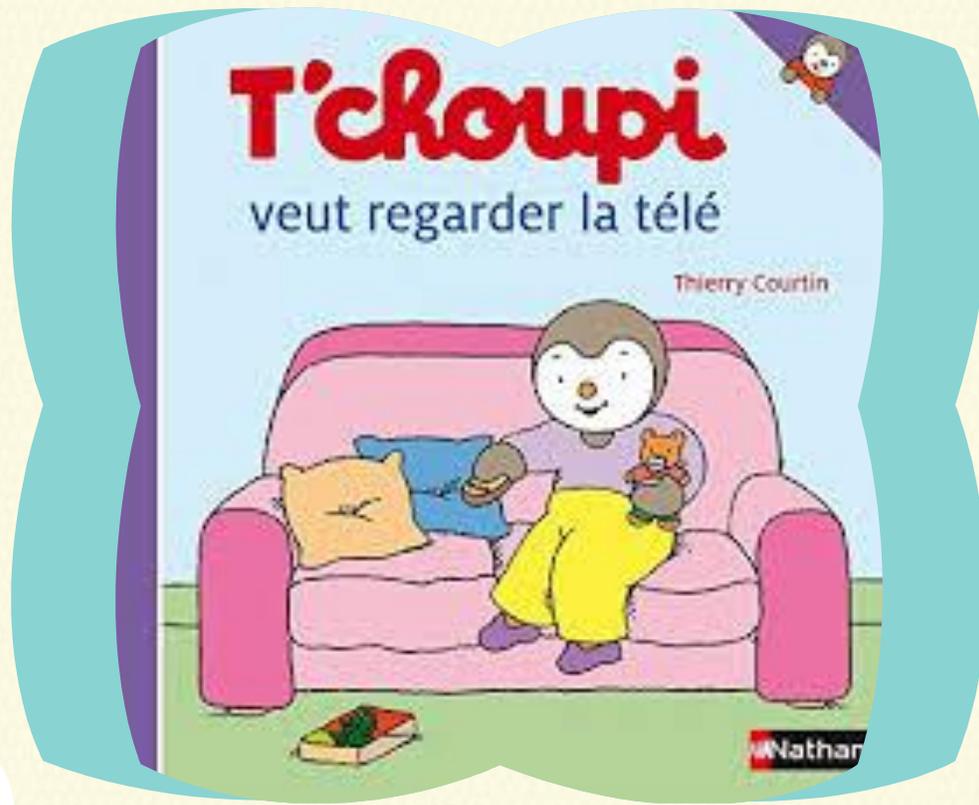
Mon enfant et les écrans...

Mettre en place de nouvelles habitudes dès maintenant

Pour prendre soin de mon enfant afin qu'il développe au mieux:

- *Son langage*
- *Sa pensée*
- *Son imagination*
- *Sa capacité à être seul*
- *Son automatisation*
- *La distinction entre le réel et le virtuel*





T'choupi veut regarder la télé de Thierry Courtin (24pages)

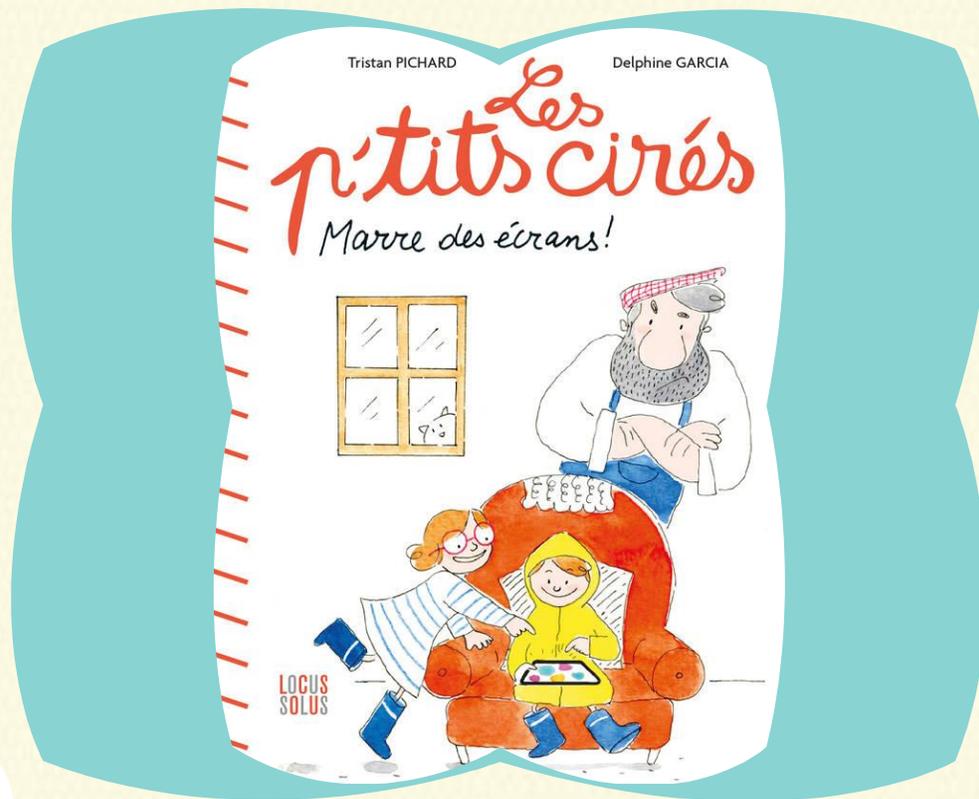
T'choupi veut regarder sa cassette-vidéo préférée, mais finit par abandonner la télé pour reprendre ses jeux...



Lili regarde trop la télé de Dominique de Saint-Mars, Serge Bloch

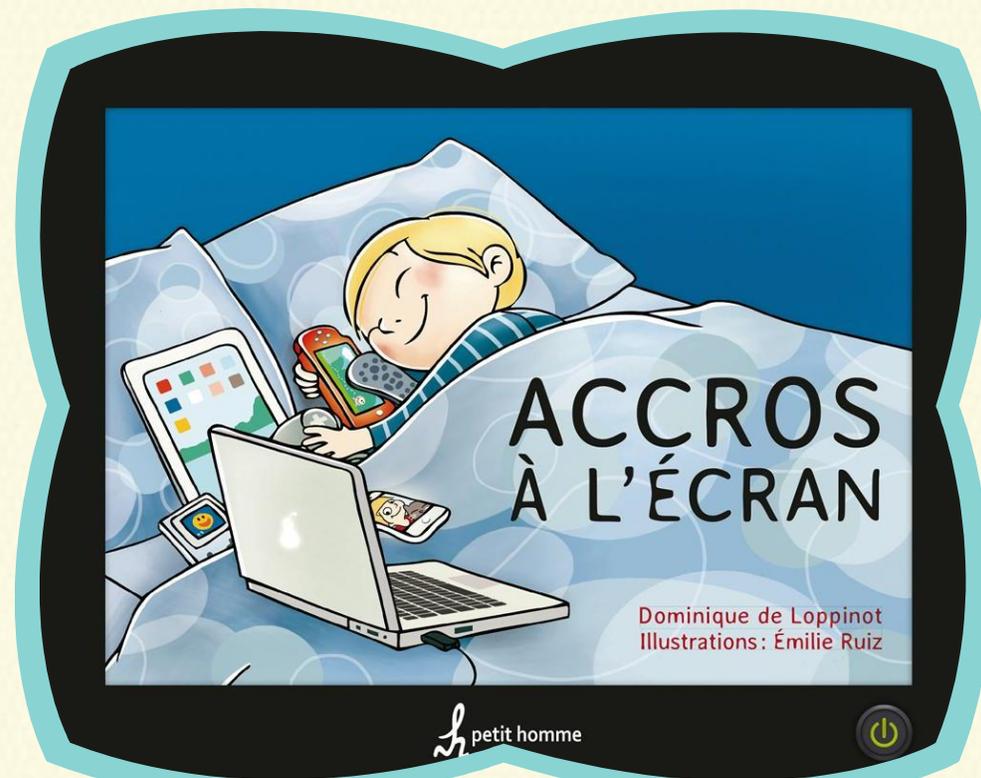
Lili ne fait plus que regarder la télé, le jour, la nuit ; rien d'autre ne l'intéresse... Ce petit livre de Max et Lili montre que la télévision peut être un des moyens les plus agréables de ne rien faire, de ne plus être seul et d'oublier la réalité ! Mais c'est aussi un formidable outil de découverte et de communication, à condition de rester actif, d'être capable de choisir entre le bon et le moins bon et de savoir s'arrêter pour jouer, travailler ou... dormir !

Collection « Ainsi va la vie » 45 pages



Marre des écrans - Les p'tits cirés [Delphine Garcia](#)
chez [Locus Solus Minus](#) (32 pages)

Convertir Tadé aux écrans, c'est pas gagné ! Surtout que, selon lui, les vacances c'est fait pour aller dehors... Ben et Chacha vont-ils devoir renoncer à leurs jeux vidéo ?



Accros à l'écran Par les auteurs [Dominique de Loppinot](#), [Émilie Ruiz](#)

Comment les enfants s'amusaient-ils avant l'invention de la télévision, de l'ordinateur ou des jeux vidéos ?

Ils sont minuscules ou géants. Ils sont brillants et peuvent même... nous hypnotiser! Avouons-le: nous ADORONS les écrans! Aujourd'hui, on ne peut plus vivre sans eux. Pourtant, l'ordinateur, la télé et les jeux vidéo n'ont pas toujours existé! T'es-tu déjà imaginé à quoi jouaient les enfants auparavant? Pour le découvrir, deux journalistes t'invitent à faire un voyage dans le temps. Prépare-toi à y croiser des toupies, des osselets, un chat perché... et d'autres curiosités!

Références, bibliographie

- Psycho au Quotidien « *L'enfant et la télévision* » numéro 82 septembre 2011
- Campagne « *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans* » Serge Tisseron psychiatre
- « *Maîtrisons les écrans* » site yapaka.be
- Campagne 4 PAS « *Mon enfant face aux écrans* » Sabine Duflo psychologue clinicienne

Document élaboré par l'équipe des L.A.E.P

« A Petit Pas » d'Anduze et « Main-Tenan » de Saint Jean du Gard



