PLUS D'INFORMATIONS SUR : WWW.PREVENTION-ECRANS.CH

CONTACTS :

Catherine Dorthe
catherine.dorthe@reper-fr.ch

Antoine Bays
antoine.bays@reper-fr.ch

PLUS D'INFORMATIONS SUR : WWW.PREVENTION-ECRANS.CH

« Il est difficile de suivre tous ces conseils, mais faites bon sur ceux que vous avez choisis. »

[PRÉ PER]
Promotion de la santé et prévention
Gesundheitsförderung und Prävention

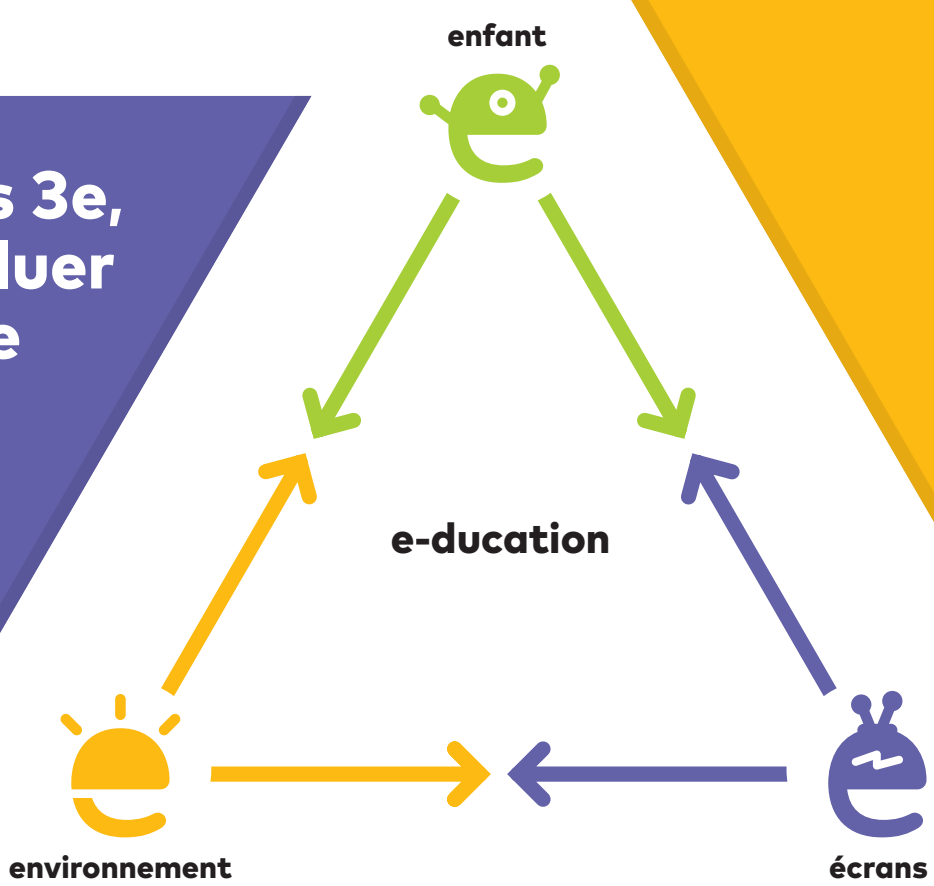
ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

les trois e e e

enfant - environnement - écrans

Le triangle des 3e, pour bien e-voluer dans un monde numérique.

Une approche originale pour la gestion des écrans dans la famille, prenant en compte les enfants, la situation et les écrans. Les 3e ont été pensés pour des parents d'enfants de 5 à 10 ans.



Choisissez les règles qui sont proches de l'éducation que vous donnez à vos enfants.

enfant

Soyez avec. Être avec votre enfant, jouer avec, vous permet de nourrir le lien que vous avez avec lui. Il se sent plus en sécurité, vous apprenez à le connaître et vous le voyez évoluer dans toutes ses étapes de vie.

Proposez à votre enfant des activités de mouvement. Devant l'écran, votre enfant est immobile. Pourtant, le mouvement est capital pour votre enfant et sa santé.

Chaque enfant est différent. Votre enfant est assez impulsif ? Il sera important de bien encadrer sa pratique des écrans. Votre enfant respecte généralement bien les limites que vous lui donnez ? Une gestion relativement autonome de son utilisation des écrans est peut-être à essayer.

Habituez votre enfant à avoir une bonne position devant les écrans (se tenir droit, distance, etc.). À la longue, une position inadéquate devant les écrans peut entraîner des problèmes de santé (douleurs cervicales, maux de dos, fatigue des yeux).

Montrez à votre enfant ces bonnes attitudes. Pour soutenir toutes les autres actions que vous avez mises en place, soyez cohérent avec votre propre manière d'utiliser les écrans. Votre enfant reproduit plus ce que vous faites, que ce que vous dites.

Jouer avec votre enfant vous permet de nourrir le lien que vous avez avec lui.



Votre enfant sera plus en sécurité dans sa chambre si l'écran n'y est pas. Son sommeil gagnera en qualité.



environnement

Posez un cadre clair à votre enfant. Posez des règles simples qui définissent combien de temps, dans quel lieu et comment votre enfant va pouvoir utiliser tous les types d'écrans qui co-existent à la maison.

Placez les écrans dans un lieu commun. Votre enfant est plus en sécurité dans sa chambre si l'écran n'y est pas. Son sommeil gagnera en qualité. À table, privilégiez un moment déconnecté.

Choisissez un bon moment pour l'utilisation des écrans. S'il fait beau ou si votre enfant a encore des devoirs à faire, il vaut mieux remettre les écrans à plus tard.

Utilisez plutôt les écrans en famille ou entre ami-e-s. Quand on évoque les risques avec les écrans, l'isolement arrive dans les premiers. Car les écrans sont conçus pour accaparer toute notre attention. Utiliser les écrans en famille ou avec des ami-e-s et partager ces moments maintiennent les relations avec les autres.

Offrez-vous des moments déconnectés. Dormir, manger, jouer, lire, sans les écrans allumés à proximité, permet de profiter pleinement de ces moments-là. De plus, ces espaces déconnectés nous montrent à tous que nous pouvons vivre sans.

écrans

Intéressez-vous à ce que votre enfant regarde et fait sur les écrans. Montrer de l'intérêt pour les activités que pratique votre enfant est une excellente manière de garder le lien et de dialoguer avec lui.

Vérifiez que les contenus et le type d'écrans soient bien adaptés à l'âge de votre enfant. Votre enfant n'est pas en mesure de juger si un jeu, un film ou un type d'écrans est adapté à son âge. Pour les âges, il existe plusieurs repères d'indication (par exemple les normes PEGI pour les jeux vidéo). Pour les types d'écrans, le smartphone n'est pas un objet pour les tout-petits (0-6 ans).

Privilégiez l'utilisation d'écrans où votre enfant est actif. Le cerveau de votre enfant se développe à travers des activités qui animent tous ses sens. Regarder un écran passivement ne favorise pas ce développement.

Aidez votre enfant à se concentrer sur une seule activité à la fois. Les écrans donnent l'impression d'être capable de faire plusieurs choses en même temps efficacement. Ceci est un mythe. Il est important que votre enfant, dès son plus jeune âge, dédie son attention à une seule activité.

Limitez l'accès et le nombre d'écrans. Les écrans sont en général très attirants pour votre enfant. Ceux qui sont portables encore plus, car ils peuvent les emporter partout. Limiter le nombre disponible d'écrans à la maison, c'est favoriser leur attention sur d'autres types d'activités.

Montrer de l'intérêt pour les activités que pratique votre enfant est une excellente manière de garder un lien avec lui.

