

## REFERENCES

### POUR LES ENFANTS

*Max et Lili*

« Lili se fait piéger sur internet »  
« Max est fou de jeux vidéos »

D. DE SAINT MARS, S. BLOCH (Calligram)

### POUR LES PARENTS

« Les écrans, ça rend accro »  
M.STORA (Hachette)

« L'enfant et la télévision »  
(brochure gratuite)  
Education santé, ONE, 2007

Sites que vous pouvez consulter :  
<http://www.yapaka.be/thematique/ecrans>

<http://3-6-9-12.com/>

<http://www.childfocus.be/fr/prevention/click-safe-tout-sur-la-securite-en-ligne>

- L'ESTIME DE SOI
- PASSAGE PRIMAIRE SECONDAIRE
- SEPARATION DES PARENTS
- LE JEU
- LE SOMMEIL
- L'AUTONOMIE
- LE LANGAGE
- LES PEURS
- LA MORT
- L'ENFANT, LA TV, LA CONSOLE ET L'ORDINATEUR
- LES LIMITES ET LES REPERES



## CONTACTS



## L'ENFANT, la TV, la console et l'ordinateur



OUI MAIS...

Pistes pour une bonne utilisation de  
ces écrans qui nous fascinent

# OUI

**La TV, internet, les jeux vidéos font partie de notre quotidien... Ils influencent l'enfant, ses comportements, ses valeurs,...**

- Ils sont sources d'enrichissement et d'apprentissage.
- Ils sont divertissants à vivre en famille ou entre amis.
- Ils apportent quelques moments de calme aux parents.

# MAIS

**A quoi faut-il être attentif ?**

- Choisir avec lui des jeux ou programmes adaptés à son âge
- Diversifier les styles de jeu et d'émission
- Discuter avec l'enfant de ce qu'il aime, ce qu'il ressent, ce qui est réaliste ou pas, ...
- Préférer le salon ou la salle à manger plutôt que la chambre de l'enfant pour y placer la TV/console
- Jouer à des jeux vidéos, regarder la TV avant de se coucher excite et n'aide pas à l'endormissement

## En abuser peut nuire

Quelques repères (inspirés de Serge Tisseron, psychiatre). Le tout jeune enfant ne pouvant pas comprendre ce qu'il y voit et n'étant pas prêt à subir des stimulations fortes (bruits, lumières), éviter les écrans avant 3 ans.

Le jeune enfant ayant des difficultés à différencier le réel du virtuel, éviter la console avant 6 ans.

L'enfant n'étant pas toujours capable de discerner les informations correctes de celles erronées, éviter internet sans accompagnement avant 9 ans.

## Et si on instaurait quelques règles pour éviter frustrations et abus ?

Par exemple :

Etablir un horaire de début et de fin auquel il peut se référer lui-même (horloge, minuterie,...), le prévenir 5 minutes avant la fin pour lui permettre de se préparer à l'arrêt  
Imposer l'arrêt du jeu, de la TV pendant les moments en famille (ex : les repas).  
Laisser la console à la maison, elle ne doit pas systématiquement voyager avec votre enfant (magasin, coiffeur, voiture...).



Le développement des smartphones et des nouvelles technologies engendre l'omniprésence de l'écran (chambre, école, trajets...) qui fait désormais partie du quotidien.

Ces technologies sont des outils parmi d'autres et ne remplaceront jamais le sport, les jeux de société, une histoire, une balade ou une sortie en famille. Les parents sont des modèles et les enfants apprennent par imitation.

Proposons aux enfants d'autres activités à réaliser ensemble dont ils se souviendront bien plus longtemps que sa partie de console.

N'oublions pas qu'un enfant confronté à des règles dès son plus jeune âge sera plus à même d'accepter des limites à l'adolescence, à bien grandir et à pouvoir « **gérer sa vie** ».

