

BIEN UTILISER LES ÉCRANS ENTRE 0 ET 6 ANS



QUEL TEMPS D'ÉCRAN ET POURQUOI ?

AVANT 2 ANS



PAS D'ÉCRAN
Sauf pour les appels vidéos

ENTRE 2 ET 6 ANS



**1H PAR JOUR
MAXIMUM**

En plusieurs séquences de 20 minutes

Au-delà, impact négatif sur...

- ▶ Le langage
- ▶ Les capacités scolaires
- ▶ Les capacités de concentration
- ▶ Les capacités sociales
- ▶ Le sommeil
- ▶ La vision



BIEN UTILISER LES ÉCRANS : 8 RECOMMANDATIONS

- 1 Pas d'écran le matin avant l'école
- 2 Pas d'écran pendant les repas
- 3 Plus d'écran 1 heure avant le coucher
- 4 Pas d'écran pour calmer une colère
- 5 Choisir un programme adapté à l'âge de l'enfant
- 6 Lui proposer un temps d'écran défini à l'avance
- 7 Regarder avec l'enfant en parlant avec lui
- 8 Maintenir des activités en dehors de l'écran



EN CAS DE COLÈRE...

1 Expliquer lui pourquoi il ne peut pas avoir d'écran : ce n'est pas le bon moment et/ou l'enfant a regardé trop d'écran pour la journée.

2 Le laisser exprimer ses émotions, tout en restant à proximité. Vous pouvez proposer le dessin de la colère : l'enfant dessine ce qu'il ressent, puis déchire le dessin.

3 Proposer une autre activité que les écrans : vous trouverez ci-dessous une liste d'activités qu'il peut réaliser seul ou accompagné.

Un livret d'outils et de conseils pour aider à réguler le temps à la maison est également disponible



DES IDÉES D'ACTIVITÉS ALTERNATIVES AUX ÉCRANS



EN AUTONOMIE

Jeux de construction (puzzles, Légo®)



Activités manuelles (dessin, peinture, pâte à modeler)



Lire un livre

Inviter des copains à la maison



Jeu imaginatif / faire-semblant



Jeux de son choix (construction, voitures)



AVEC UN ADULTE

Jeux de société (Dobble®, Croque-Carotte®, ...)



Faire une balade (au parc, en forêt, faire du vélo)