

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SÉGALI



Centre Social et Culturel du Pays Ségali



SOIRÉE D'ÉCHANGE ENTRE PARENTS

CASSAGNES-BÉGONHÈS
ENSEMBLE SCOLAIRE SAINTE-MARIE
Lundi 3 Avril - 20h

GRATUIT

L'ENFANT FACE AUX ÉCRANS
Une soirée interactive pour prévenir des risques et trouver ensemble des alternatives pour le quotidien

Soirée organisée avec l'école et l'APEL et animée par Marine Cluzel, consultante en parentalité, et Marianne Cabrol-Revel, orthophoniste membre de l'APO 12

Renseignements et inscriptions :
05.65.72.29.19 - famille@cscps.fr

Imprimé par nos soins - ne pas jeter en poubelle



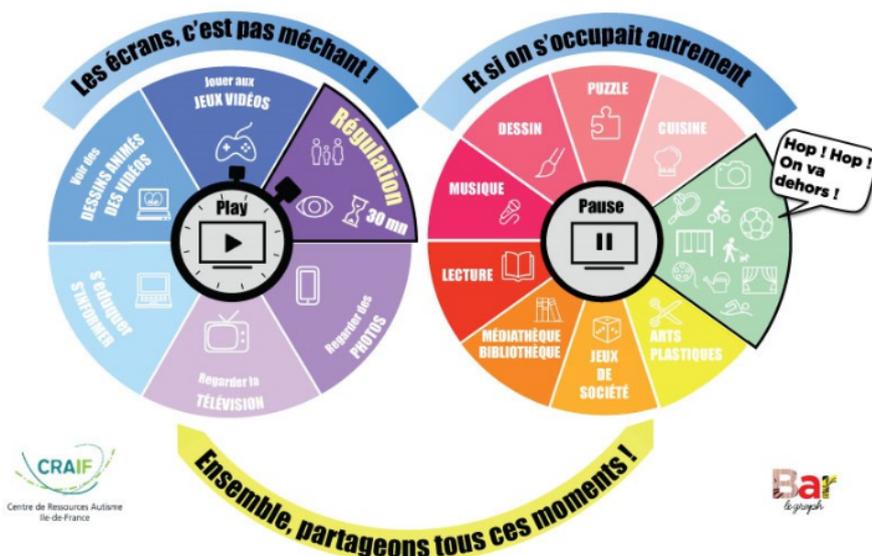
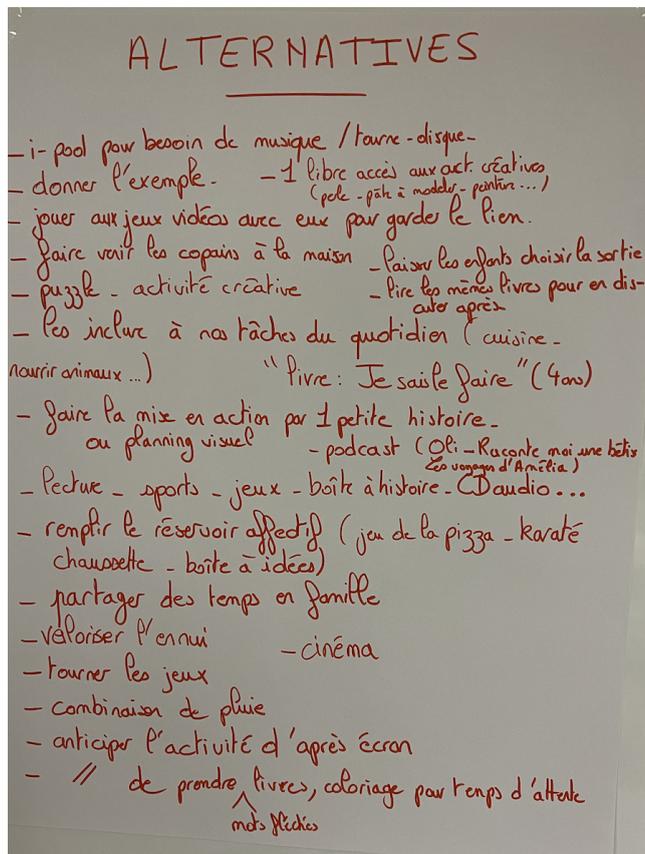


Résumé du contenu de la soirée :

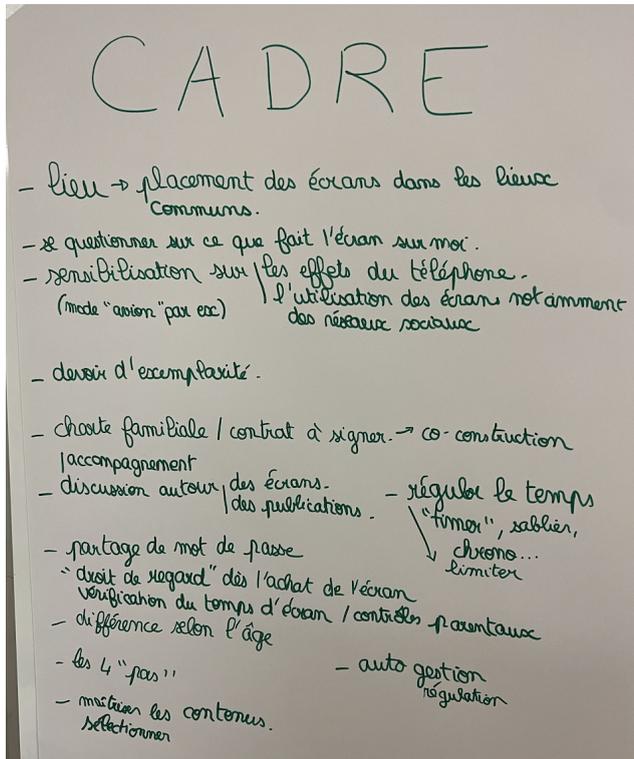
Par écran, on entend la télévision, les téléphones portables, les ordinateurs, les tablettes et les consoles de jeux. Ce sont des supports omniprésents aujourd'hui qui attirent les enfants. Ils peuvent influencer leur développement moteur (aspect corporel), cognitif (aspect langagiers, mnésiques et attentionnels) et psychologique et social (aspect relationnel).

Il faut garder à l'esprit que pendant que nos enfants sont devant un écran, ils ne font pas d'autres activités qui seraient peut-être plus bénéfiques à leur développement.

Propositions d'alternatives aux écrans :



Propositions de cadre par rapport aux écrans :



3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



Conclusion :

Dans ce monde toujours plus tourné vers le digital, il n'est pas aisé de laisser nos enfants y échapper et d'ailleurs est ce le but ?

Aussi, nous retiendrons trois points :

- **RÉGULATION** : limiter l'exposition aux écrans
- **VÉRIFICATION** : proposer des contenus de bonne qualité
- **ACCOMPAGNEMENT** : lorsque c'est possible, regarder les contenus avec son enfant.

Et si on devait se lancer **un défi** :

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Moins d'écrans
Être attentif en classe

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

Moins d'écrans
Se parler

Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

Pas le matin

Pas pendant les repas

Pas avant de se coucher

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

Pas dans la chambre de l'enfant

Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

Moins d'écrans
Bien dormir

Moins d'écrans
Savoir être seul

ASPA
Sabine Duflo

Ressources :

- <https://www.jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>, plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique
- <https://www.unaf.fr/ressources/mon-enfant-et-les-ecrans-un-nouve-au-service-de-lunaf-pour-aider-les-parents-autour-de-lusage-des-ecrans/>, service d'aide pour les parents autour de l'usage des écrans
- <http://www.surexpositionecrans.org/>, collectif surexposition écran
- Votre enfant devant les écrans, livre de Nicolas Poirel

Les mots de la fin :

