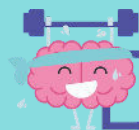


# Livret Pratique Pour les familles

Sensibilisation à l'utilisation des écrans



par  
 Dynseo

# Temps d'écran recommandé

Aujourd'hui, les écrans sont très présents dans la vie quotidienne, et les enfants en sont entourés.

Ils sont donc à l'aise avec la technologie et l'utilisent de plus en plus.

Quand on parle de temps d'écran, on parle de l'ensemble des écrans que l'enfant peut utiliser pendant la journée. Si, par exemple, l'enfant a regardé la télévision 30 minutes le matin, dans l'après-midi il a joué 1 heure sur la console, et le soir il a joué 30 minutes sur le téléphone, alors son temps d'écran de la journée sera de 2 heures.

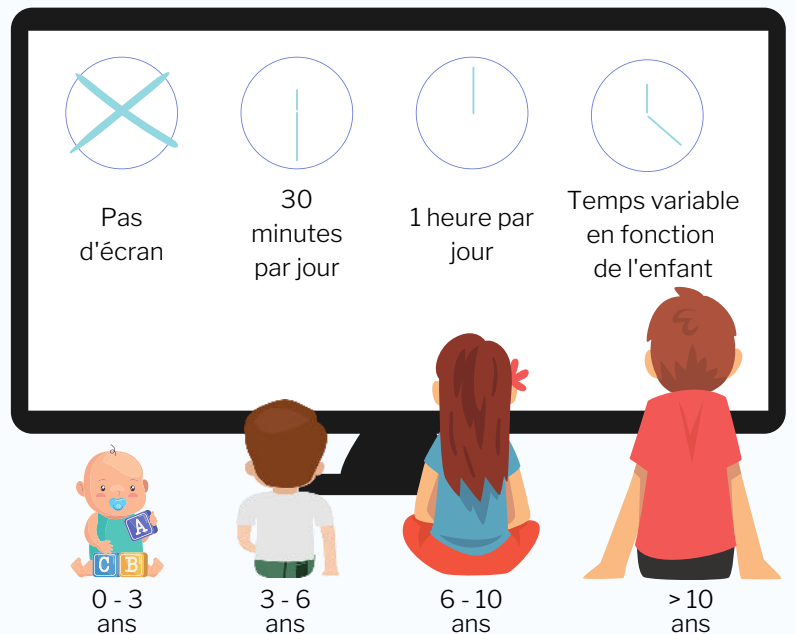
**TEMPS  
D'ÉCRAN**



Aujourd'hui, les enfants utilisent de plus en plus les technologies.

Cependant une mauvaise utilisation de celles-ci peut avoir des effets négatifs sur les enfants.

C'est pourquoi il existe des recommandations sur le temps d'écran selon l'âge de l'enfant.



## N'UTILISEZ PAS LES ÉCRANS LE MATIN

L'écran envoie beaucoup de stimuli qui épuisent l'attention de l'enfant.

Avec une attention plus basse, l'apprentissage est plus difficile.

## N'UTILISEZ PAS LES ÉCRANS AVANT D'ALLER DORMIR

L'écran envoie de la lumière bleue qui peut influencer le rythme du sommeil.

Il faut arrêter les écrans au moins 1 heure avant d'aller se coucher.

## UTILISEZ LES ÉCRANS DANS LES MOMENTS LIBRES

En rentrant de l'école ou avant de dîner l'enfant peut utiliser les écrans pour se reposer.

C'est durant les moments libres et calmes que l'enfant peut utiliser les technologies.

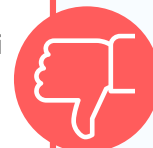
# Les effets des écrans

Les écrans ont une forte influence sur le développement des enfants, avec des côtés positifs et des côtés négatifs.



## LES AVANTAGES

- Les jeux sur console, tablette ou téléphone peuvent améliorer les fonctions cognitives.
- Les dessins animés ou les films peuvent aider les enfants à mieux comprendre leurs émotions, à s'imaginer différentes situations et à apprendre la morale d'une l'histoire.
- Si bien utilisées, les technologies peuvent créer des moments de partage entre amis ou dans la famille.
- À l'école ou en famille, certaines technologies peuvent être utilisées comme outil de compensation pour les enfants avec des troubles ou des difficultés.

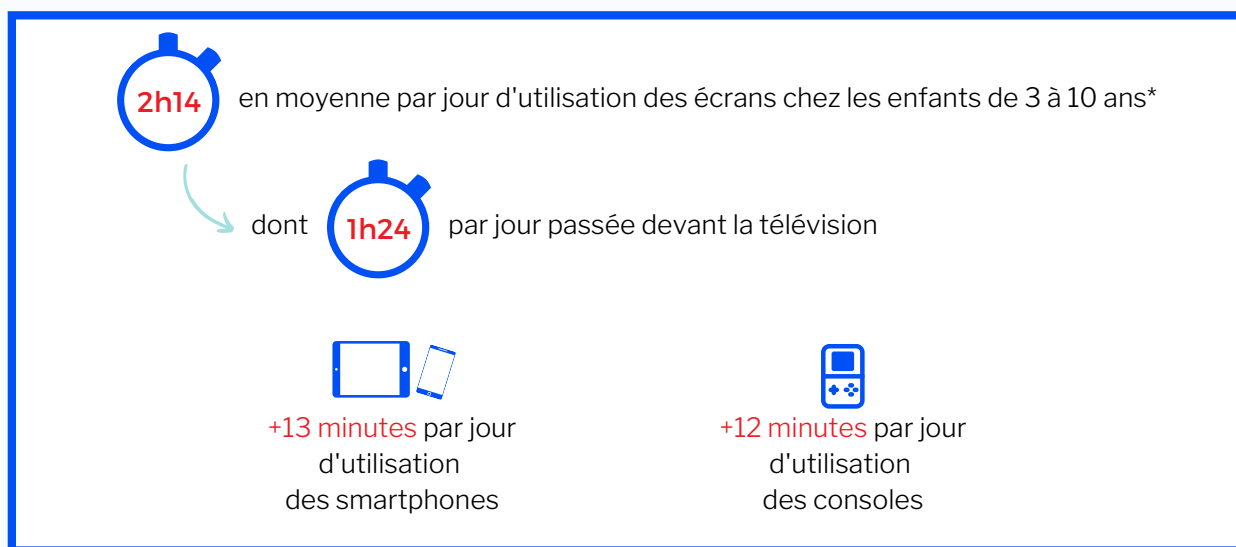


## LES ASPECTS NÉGATIFS

- La lumière bleue et les stimuli visuels peuvent causer une fatigue visuelle.
- La lumière bleue a des conséquences sur le rythme du sommeil.
- Une utilisation prolongée des écrans peut provoquer le Syndrome de Surexposition aux écrans (SSE) : fixation, isolement...
- Si l'enfant reste passif devant les écrans, il peut y avoir un retard du développement parce que son cerveau et son corps ne sont pas actifs.
- L'enfant est comme une éponge qui absorbe tous les stimuli des écrans. Après l'utilisation de l'écran, on peut voir une agitation motrice puisque l'enfant doit relâcher l'énergie cumulée.

Les effets des écrans sont liés à l'usage que l'on en fait, mais surtout au temps que l'on passe devant ceux-ci. En effet, la plupart des effets négatifs apparaissent quand l'enfant passe trop de temps devant les écrans. Au contraire, une utilisation équilibrée peut avoir des effets positifs sur son développement !

Nous avons déjà vu les recommandations sur le temps d'écran par âge, et voici l'utilisation réelle que les enfants font aujourd'hui des technologies :



## CONSEILS

# Comment présenter une technologie à un enfant ?

Quand vous voulez présenter une nouvelle technologie aux enfants, par exemple pour la première console ou pour le premier téléphone, il est important d'accompagner l'enfant dans la découverte de celle-ci.

### EXPLIQUEZ L'UTILISATION

Expliquez à quoi cela sert, comment l'allumer ou l'éteindre, comment l'utiliser...

Cela permet à l'enfant de pouvoir utiliser la nouvelle technologie en autonomie.



### EXPLIQUEZ LES RISQUES

Expliquez les dangers et les risques que ces technologies peuvent engendrer : sur internet, certaines images ou vidéos peuvent faire peur, sur les « chats ». Il faut leur redire que l'on ne doit pas parler à des inconnus, qu'il ne faut pas acheter en ligne car c'est l'argent des parents que l'on prend. Expliquez aussi les effets négatifs des écrans.



### DÉFINISSEZ ENSEMBLE LE TEMPS D'UTILISATION

Choisissez ensemble quand il peut utiliser l'écran et pour combien de temps.

Choisir ensemble le temps d'utilisation permet à l'enfant de mieux accepter la fin de l'activité.



### METTEZ DES LIMITES

Avant l'utilisation des écrans, dites à l'enfant que pour utiliser certaines applications ou pour regarder certaines chaînes de la télévision, il doit vous demander la permission.

Cela permet de ne pas interrompre l'activité en créant des conflits, mais d'avoir un œil sur l'utilisation.



### PARTAGEZ LES PREMIÈRES UTILISATIONS

Les premières fois où l'enfant va utiliser la nouvelle technologie, restez à côté de lui pour le guider en cas de besoin.

Essayez de laisser l'enfant le plus en autonomie possible.



### PARTAGEZ VOS RESSENTIS

Demandez à l'enfant ce qu'il a pensé de l'activité, ce qu'il a bien aimé ou ce qu'il n'a pas aimé.

Donnez vous aussi votre retour sur l'activité et sur comment l'enfant a réussi à utiliser la technologie.





## CONSEILS

# Comment faire arrêter un enfant d'utiliser sa tablette ?

Les enfants n'ont pas la même notion du temps que les adultes. Il est donc plus difficile pour eux de comprendre comment le temps passe sur la tablette ou encore que le temps à disposition est fini.



### UTILISEZ UN SABLIER

Un sablier peut aider à voir le temps qui passe.

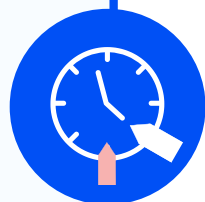
En effet, lorsque le sable tombe, l'enfant voit de manière pratique le temps qui passe.



### METTEZ UN CHRONOMÈTRE

Montrez le chronomètre à l'enfant, lui permet de voir les minutes qui se décomptent.

L'enfant comprend que lorsque celui-ci sonne, le temps d'écran est arrivé à sa fin.



### MARQUEZ VISUELLEMENT L'HOCLOGE

Mettez des étiquettes sur l'horloge pour indiquer les temps de l'activité.

Cela aide l'enfant à savoir quand l'activité commence, et quand elle se termine

### DONNEZ DES REPÈRES EN FONCTION DE CE QUE VOUS FAITES

Dites ce que vous êtes en train de faire et définissez la fin du temps d'écran avec la fin de votre activité.

Par exemple, si vous êtes en train de préparer le dîner dites que, quand vous mettez le plat dans le four, c'est le moment d'arrêter l'écran.



### N'INTERROMPEZ PAS L'ACTIVITÉ

N'interrompez pas l'activité au milieu. Attendez que l'épisode soit fini, ou qu'il ait fini sa partie.

Dites bien à voix haute que c'est le dernier épisode, ou qu'une fois le jeu fini, on arrête.



### DONNEZ DES REPÈRES TEMPORELS

10 minutes avant la fin de l'activité, dites-le à l'enfant. Faites la même chose à 5 minutes et à 1 minute.

Cela aide l'enfant à se préparer à la fin de l'activité et à mieux l'accepter.



## CONSEILS

# Comment éviter qu'un enfant s'isole et « se perde » derrière les écrans ?

Quand on regarde un écran, on efface tout le reste et on ne fait plus attention à ce qui nous entoure. Cependant, utiliser un écran ne veut pas forcément dire s'isoler, on peut aussi partager ce moment avec quelqu'un d'autre.



### POSEZ-LUI DES QUESTIONS

Pendant l'activité posez-lui des questions sur ce qu'il est en train de faire ou sur ce qui se passe sur l'écran.

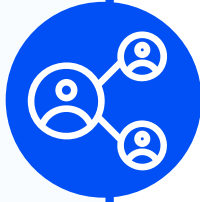
« Il cherche quoi le personnage à la télé ? », « Tu fais un puzzle ? Tu as déjà deviné l'image cachée ? »



### FAITEZ DES COMMENTAIRES

Commenter, de façon amusante, l'activité peut aider l'enfant à interagir avec vous.

« Ahah, Marcus est en train de mettre de l'eau partout » (Pat Patrouille), « Bravo, tu as battu un nouveau record ! T'es trop fort »



### PARTAGEZ L'ACTIVITÉ

Regardez un dessin animé ensemble ou jouez aux jeux à deux joueurs pour partager les moments ensemble.

Un moment partagé en famille est toujours un moment heureux.

### GARDEZ DES MOMENTS DEDIEÉS À LA FAMILLE

Le moment du repas, les trajets en voitures ou encore les balades sont des moments importants à passer ensemble, sans technologies. Utilisez ces moments pour parler de votre journée.

N'oubliez pas de donner le bon exemple : la règle « pas de téléphone à table » est pour tout le monde !

### INTÉRESSEZ-VOUS À CE QU'IL FAIT

Si vous vous montrez intéressé par les dessins animés qu'il regarde ou par le jeu qu'il fait, il vous en parlera et vous pourrez créer un dialogue.

Essayez de valoriser ce qu'il aime bien.



### FAITEZ DES ACTIVITÉS POST-ÉCRAN

Après l'utilisation avec une technologie, demandez à l'enfant de faire une activité comme un dessin ou un construction lié à l'activité sur les écran.

Celà permet à l'enfant de lier le monde imaginaire au monde réel.

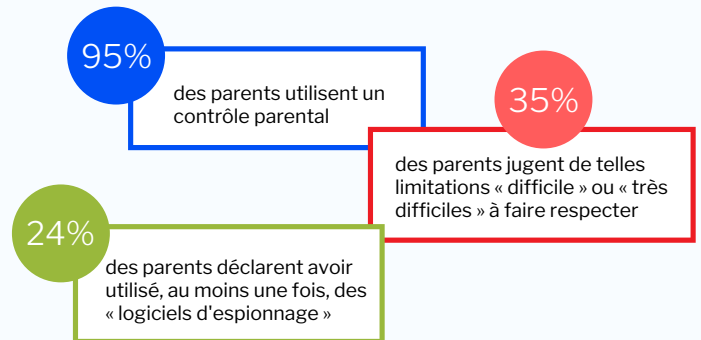


# Les solutions possibles

Aujourd'hui la solution plus utilisée est le contrôle parental. Cette fonctionnalité est disponible sur presque toutes les technologies existantes.



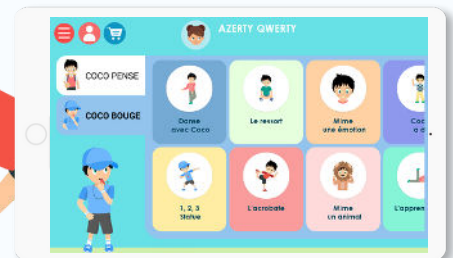
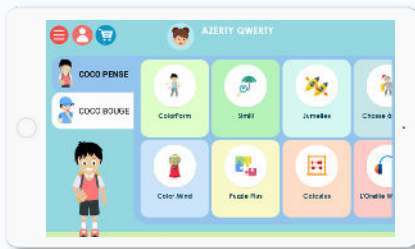
Le contrôle parental offre beaucoup de fonctionnalités, mais il faut faire attention car, toutes ces interdictions peuvent créer une situation de conflit entre les enfants et les parents.



Une autre solution est les applications intelligentes : des applications qui intègrent le concept de temps d'écran dans l'activité même. Pas de limite ou des restrictions, mais une façon équilibrée d'utiliser l'écran.



## COCO PENSE et COCO BOUGE



+ des 30 jeux éducatifs pour entraîner les fonctions cognitives (mémoire, attention, langage...) et favoriser l'apprentissage (mathématique, littérature, orthographe...)



Une pause sportive après 15 minutes d'écran avec 8 jeux sportifs pour aérer le cerveau, s'éloigner de l'écran et faire du sport en s'amusant



Utilisez COCO PENSE et COCO BOUGE avec vos enfants pour passer du zombie de l'écran à un petit génie !



CODE PROMO  
"ATELIERECRAN"  
20%  
sur toute la boutique

[HTTPS://WWW.DYNSEO.COM/VERSION-COCO/](https://www.dynseo.com/version-coco/)



Retrouvez toutes les informations sur  
le programme COCO PENSE et COCO BOUGE sur notre site internet

WWW.DYNSEO.COM



Télécharger sur  
Google play



Télécharger sur  
App Store



6 rue du Docteur Finlay, 75015 Paris



09.66.93.84.22



contact@dynseo.com