



# ÉCRANS EN VEILLE, ENFANTS EN ÉVEIL

Guide pratique pour accompagner  
nos enfants dans leurs usages  
des écrans.



## CONSOLE PORTABLE ET FIXE

Pour jouer à  
des jeux vidéo

## SMARTPHONE ET TABLETTE

Pour regarder de  
courtes vidéos, jouer  
via des applications  
ou aller sur les réseaux  
sociaux

# LES ÉCRANS DE NOTRE QUOTIDIEN

## ORDINATEUR PORTABLE ET FIXE

Pour travailler, aller sur  
internet, jouer à des  
jeux en ligne ou aller  
sur les réseaux  
sociaux

## TÉLÉVISION

Pour regarder des  
dessins animés, les  
informations ou des  
émissions





Bonjour Mamie !  
Comment vas-tu ?

Bonjooouur ma chérie,  
je me porte bien, et toi ?  
ça va à l'école ? Et avec tes  
petits camarades ?

## DES OUTILS UTILES MAIS...

Les ressources offertes par internet et les outils numériques variés ont transformé les loisirs, puis l'apprentissage, l'éducation et la formation culturelle des enfants de tous âges. Ils sont sources d'informations et permettent de passer des moments conviviaux ou de rester proche des personnes qui nous sont éloignées.

Les écrans se révèlent donc être des outils incontournables à condition d'adapter leur usage à chaque âge.



mamannnn,  
tu le savais toi que les  
gentils écureuils ils  
allaient disparaître ?

TV  
DISPARITION DE L'ECUREUIL BRUN

# LES RISQUES DE L

Laisser nos enfants seuls face à leur autant physiques que psychiques. Ils



## L' ADDICTION

L' enfant développe une dépendance aux écrans, qu'il s'en serve pour jouer, utiliser les réseaux sociaux ou regarder des vidéos, dès lors que le temps qu'il y passe n'est pas maîtrisé. Il ressent alors un sentiment de vide, voire de manque, lorsqu'il en est privé.

## LE CYBERHARCÈLEMENT

Intimidations, insultes, moqueries, rumeurs ou encore menaces sont autant de danger qui guettent les enfants face à leurs écrans. Le sentiment d'impunité peut les pousser à devenir harceleur ou à se taire quand ils sont en situation de harcelé.



## L'ISOLEMENT SOCIAL

En jouant ou en étant sur les réseaux sociaux, l'enfant est absorbé par son écran et n'interagit plus avec son environnement réel. L'isolement social entraîne des troubles émotionnels et comportementaux de la personnalité comme l'anxiété, les paniques, les addictions, les dépendances, la violence etc.

# LA SUREXPOSITION

À l'écran, c'est les exposer à des dangers  
qui peuvent prendre de multiples formes.

## LA PERTE DE REPÈRES

S'il n'est pas accompagné dans  
l'utilisation des écrans, personne ne  
peut expliquer à l'enfant comment  
faire la part des choses entre le  
réel et le divertissement. Il est alors  
surexposé aux fausses informations  
et aux images choquantes.

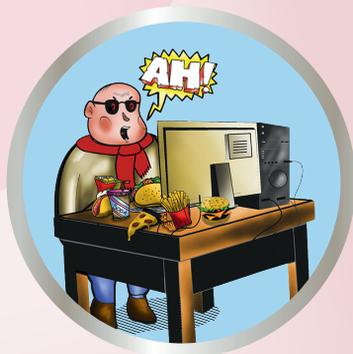


## L'INSOMNIE

La présence d'écran dans la  
chambre de l'enfant lui ôte toute  
limite d'utilisation. Il saisit alors  
cet espace de liberté mais n'a  
pas la capacité de se réguler. Il  
tombe finalement de fatigue et  
les insomnies nuisent à sa santé.

## LA SANTÉ

La santé psychique est mise en danger  
pour les enfants trop exposés aux écrans.  
En situation d'éloignement des écrans,  
ils peuvent alors ressentir de la tristesse,  
un sentiment de vide, de l'anxiété, voire  
un mal être pouvant déboucher sur un  
comportement agressif.  
La lumière bleue produite par les écrans  
LCD entraîne une fatigue pour les  
yeux, responsable d'un vieillissement  
prématuré de la rétine. Enfin, l'inactivité  
physique face aux écrans peut mener à  
une obésité infantile.



# BIEN VIVRE AVE

## Éduquer et accomp



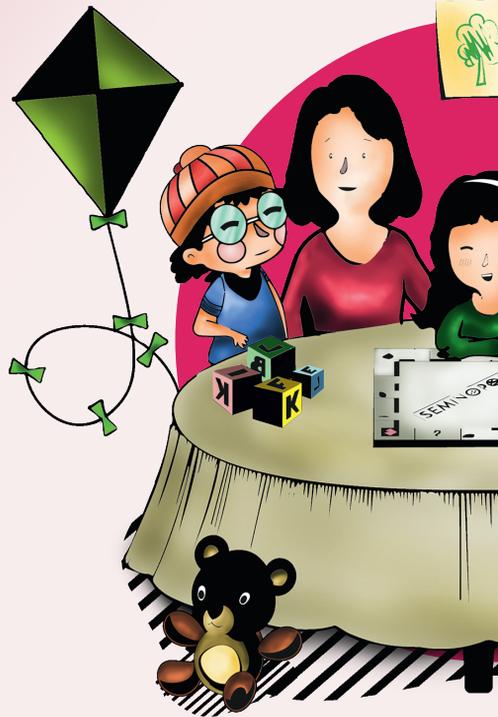
## DÉFINIR UN CONTRAT TEMPS

Le temps d'une chanson ou d'une partie ? Avant de lui donner accès à l'écran, déterminez avec votre enfant le temps qu'il pourra y passer en fonction de son âge et de son usage.

Le temps peut être contrôlé par un simple minuteur de cuisine, que l'enfant pourra régler lui-même en fonction du temps qui aura été défini par le parent.

## PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS

D'une manière générale, les couleurs et les lumières des écrans ont un effet hypnotique pour les enfants. Avant 3 ans, leur cerveau n'est pas assez mûr pour assimiler les informations et c'est le développement de l'enfant qui s'en trouvera perturbé : retard de langage, déficit de concentration, attitude passive...



## PROPOSER DES

De nombreuses activités peuvent être proposées. Lui proposer de vous aider dans vos activités créatives permettra à votre enfant

# C LES ÉCRANS

agner au quotidien

## INSTALLER UN CONTRÔLE PARENTAL



De nombreuses applications, gratuites ou non, permettent aux parents de contrôler les risques encourus par leurs enfants. Ils peuvent alors maîtriser le temps passé, mais aussi les sites visités ou applications utilisées, les échanges en ligne et les données diffusées.

## ACCORDEZ-VOUS DU TEMPS

À vous de montrer l'exemple en laissant de côté vos écrans pour passer du temps avec votre enfant. Profitez-en pour parler ou jouer avec lui, le stimuler et renforcer la relation.



## ALTERNATIVES

ées à l'enfant pour qu'il puisse s'occuper seul ou à tâches quotidiennes, écouter des histoires ou réaliser de gagner en responsabilité, autonomie et créativité.

## ANTICIPER LES SORTIES

Que ce soit dans une salle d'attente, au restaurant ou même en voiture, prévoyez une activité qui pourra occuper votre enfant le temps où il en aura besoin.

# ÉCRANS EN VEILLE, ENFANTS EN ÉVEIL

Depuis 2014, le Projet Éducatif de Territoire réunit tous les acteurs de la communauté éducative (services municipaux, Éducation Nationale, parents d'élèves et associations) à Sainte-Geneviève-des-Bois pour apporter des réponses à des problématiques éducatives préalablement définies. En 2019-2020, le PEdT travaille notamment sur « le calme, la concentration et la gestion des émotions ».

Projet Éducatif de Territoire  
Mairie Annexe - rue Emile Kahn  
91700 Sainte-Geneviève-des-Bois  
Tél.: 01 69 46 80 23  
pedt@sgdb91.com

Pour aller  
plus loin :

[www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)  
[www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)  
[www.clemi.org](http://www.clemi.org)