



# Écrans en veille, Enfants en éveil

**GUIDE PRATIQUE** pour accompagner  
nos enfants dans leurs usages des écrans.



*Madame, Monsieur, Chers amis Génovéfains,*

*Si le numérique et les écrans plus largement ont pris une place importante dans nos vies, renforçant ici l'accès aux informations, facilitant là le maintien à distance du lien avec nos proches, ils revêtent aussi de nombreux dangers.*

*Le deuxième baromètre de l'impact du numérique sur le développement des jeunes enfants porté par la Fondation pour l'enfance a montré que 64% des parents relèvent des conséquences négatives affectant leurs enfants liées à l'utilisation des écrans.*

*Pourtant, malgré cette prise de conscience, les risques ne sont pas toujours identifiés, qu'ils s'agissent du cyberharcèlement, de l'accès à des contenus violents ou inadaptés selon l'âge ou des conséquences d'un temps d'exposition trop long comme l'augmentation des troubles de l'attention ou du comportement.*

*Si à Sainte Geneviève, nous avons toujours veillé à accompagner du mieux possible tous les jeunes Génovéfains, l'ouverture de la Maison des réussites éducatives et de la parentalité ainsi que du Tiers-lieu Jeunesse en sont des exemples récents, il est important de soutenir les parents face aux changements des usages et aux évolutions de la société.*

*Ce guide pratique est le résultat d'une collaboration étroite de toute la communauté éducative (services municipaux, Education nationale, parents d'élèves et associations) afin de vous exposer clairement les risques et vous donner toutes les bonnes pratiques pour un usage du numérique et des écrans qui soit raisonné pour le bien-être de vos enfants et leur sain développement.*

*Bien fidèlement,*

**Isabelle Quesnel**

Conseillère Municipale déléguée  
en charge du Développement  
des Actions de Prévention

**Frédéric Petitta**

Maire de Sainte-Geneviève-des-Bois  
Vice-Président de Cœur d'Essonne Agglomération

## 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.



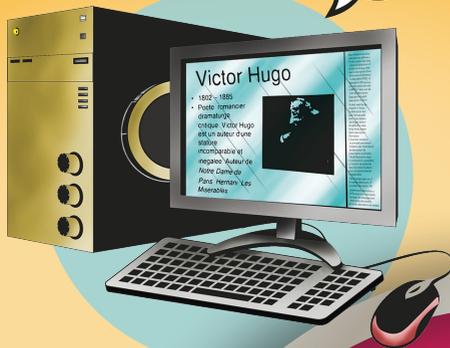
## LES ÉCRANS DE NOTRE QUOTIDIEN

## 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 ?

Bonjooour 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 leurs usages à chaque âge.



## LES RISQUES DE LA SUREXPOSITION

Laisser nos enfants seuls face à leur écran, c'est les exposer à des dangers autant physiques que psychiques. Ils peuvent prendre de multiples formes.



### 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 dangers 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.



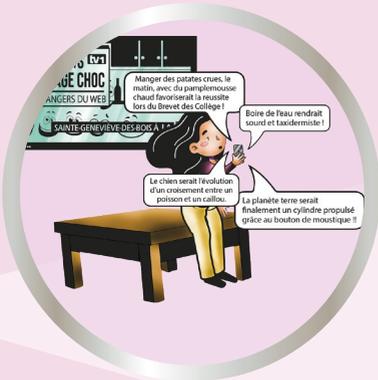
### L'ISOLEMENT SOCIAL

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 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 AVEC LES ÉCRANS

Éduquer et accompagner au quotidien



## 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....



## 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.

## 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.



## PROPOSER DES ALTERNATIVES

De nombreuses activités peuvent être proposées à l'enfant pour qu'il puisse s'occuper seul ou à plusieurs. Lui proposer de vous aider dans vos tâches quotidiennes, écouter des histoires ou réaliser une activité créative permettra à votre enfant de gagner en responsabilité, autonomie et créativité.

## QUELQUES DONNÉES

# 96%

des enfants possèdent  
ou utilisent au moins  
un équipement numérique.



# 12%

seulement des parents  
se disent sereins quant  
à la consommation  
d'écrans de leur enfant.





# 42%

des parents s'inquiètent  
de l'exposition de leur  
enfant à des contenus  
potentiellement choquants.



Les enfants passent  
en moyenne **1h19** par jour  
devant les écrans **en semaine**,  
et **2h07** par jour le week-end.

# 1h19

# 2h07



# ÉCRANS EN VEILLE, ENFANTS EN ÉVEIL

Depuis plusieurs années, les élus et l'ensemble de la Communauté éducative (services municipaux, Éducation nationale, parents d'élèves et associations) de Sainte-Geneviève-des-Bois tentent d'apporter des réponses aux interrogations et difficultés des familles. Le nouveau Projet éducatif de territoire permettra de poursuivre ce travail.

**Service Éducation**  
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)

