

# 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, Léo®)



Lire un livre

Activités manuelles (dessin, peinture, pâte à modeler)



Inviter des copains à la maison



Jeu imaginatif / de faire-semblant

#### AVEC UN ADULTE



Jeux de son choix (construction, voitures)



Faire participer l'enfant aux activités (ex : faire à manger)



Lire un livre

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



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