

# **Confinement et temps d'écrans : comment trouvez le juste milieu**

Le collectif CoSE tient à témoigner de sa solidarité avec toutes les familles et tous les enfants confinés, soumis à une réorganisation très importante de la vie quotidienne. Le confinement est une nécessité sanitaire pour contenir l'épidémie et permettre de différer une vague trop importante et trop rapide de cas graves qui risquerait de déborder les services hospitaliers, dans un contexte de grande difficulté des services de soins français.

**Dans ce contexte évidemment, les écrans peuvent servir au pire comme au meilleur.**

Ils sont d'abord une remarquable protection contre le virus pour tous ceux qui peuvent télé-travailler, et permettent une certaine continuité des liens sociaux, fondamentaux dans cette période d'isolement pour tous. Ils sont aussi des possibilités pour assurer un minimum de suivi pédagogique et un accès à des ressources culturelles : musique, contes, films, activités ludiques et éducatives.

Néanmoins,  
on peut s'inquiéter de l'excès de temps passé devant les  
écrans, en particulier  
pour les familles comprenant plusieurs enfants dans des  
logements petits, avec  
peu de possibilité pour chacun de conserver du « temps pour  
soi », et pour lesquelles la télévision, les tablettes, les  
smartphones sont  
souvent perçus comme les seules possibilités d'occuper les  
enfants. *Vos enfants vont regarder bien plus les écrans que  
d'habitude,*  
*c'est normal devant cette situation inédite. L'important est  
de varier les*  
*activités, de donner des durées précises à ces temps d'écran.*  
*C'est aussi l'occasion*  
*de regarder ensemble ce que regardent vos enfants*  
*habituellement. Ce que l'on*  
*fait rarement en temps normal et vous allez être surpris... Les*  
*programmes*  
*jeunesse sont très inégaux, pas toujours adaptés à l'âge de*  
*votre enfant et/ou*  
*à son profil émotif. On vous conseille donc d'accompagner vos*  
*enfants devant YouTube*  
*ou le programme TV. Pour les plus grands sautez le pas et*  
*demandez à votre ados*  
*de jouer avec lui ! Ce moment de partage sera très*  
*enrichissant pour*  
*chacun. Vous modifierez les programmes pour les adapter au*  
*mieux à l'âge de*  
*votre enfant et les grands apprécieront que vous vous*  
*intéressiez un peu « à*  
*leur monde ».*

**Nous**

**allons donc relayer certains conseils et**

## ressources :

Rappelons

d'abord qu'il est essentiel d'établir des rituels pour cadrer et rythmer la vie familiale, surtout quand on ne peut pas sortir, mais aussi pour responsabiliser les plus petits.

Citons

un article paru dans Télérama le 21 mars, et en particulier Camille Berta

(Créer, jouer et grandir. Activités créatives et ludiques pour les enfants de 6

à 12 ans, de Camille Berta, éd. Dunod):

Nous

approuvons ces conseils de fixer dans la journée des rendez-vous ludiques soit

tous ensemble, soit en duo: réapprenons à jouer ensemble, à lire, à organiser

le temps, à inventer des activités simples avec les ressources de son

appartement ou de sa maison: installer une boîte avec des petits objets que les

enfants peuvent détourner pour inventer de nouveaux jeux( petites boîtes en

carton, scotch, crayons et feutres, rubans, petits personnages) avec consigne

d'inventer la mise en scène d'une histoire, soit seul soit en groupe... l'idée

est donc d'alterner entre activités cadrées et activités libres, permettant à

chacun de retrouver sa « capacité d'être seul », activités

scolaires, et pendant 20 à 30 minutes, au moins une fois par jour, une séance

de sport que chacun investira à sa manière, etc...

Quelques idées donc :

**Lire :**

—  
du temps de lecture individuel en commun : chacun prend un livre, puis chacun peut raconter à l'autre ce qu'il a lu...

—  
de la lecture mise en scène : on installe un petit théâtre, on grimpe sur une marche ou une boîte, on raconte ce qu'on a lu...

—  
Raconter une histoire qu'on invente en famille, qu'on écrit ensemble, avec dessins et illustrations...

—  
Le rendez-vous feuilleton : inventer en famille une histoire qu'on retrouve de jour en jour

—  
Les livres audio en accès sur internet : audio en accès gratuit actuellement (exemple: Audible )

**Jouer :**

—  
construire une cabane, avec une chaise, du carton, un drap, des coussins ...

—  
partager les jeux de société : on se fixe un rituel de jeu, et la famille se retrouve pour jouer

—

Jeu d'improvisation : le jeu du miroir, le mime, les devinettes, la chasse au trésor  
... l'essentiel est d'organiser le temps, et de s'amuser, même si « ça ne ressemble à rien »: le jeu peut être l'objet d'une créativité incroyable!

### **Créer :**

—  
Parents et enfants, tout le monde se met à la peinture

—  
Écrire en s'amusant : on écrit le journal de la famille, rituel très intéressant, par exemple sur une double page, écrite et illustrée, sous la dictée des plus jeunes...

—  
Redécouvrir la joie des cadavres exquis...

### **Faire la cuisine :**

invitez  
vos enfants à la cuisine !

*Avec 3 repas chaque jour à préparer il y a de l'occupation pour chacun. On exerce sa motricité fine (éplucher, couper, laver, essuyer ...), on fait des mathématiques en jouant (peser, compter, mesurer ...), voire de la lecture pour les plus grands (recette, élaborer des menus (s'inspirer des menus de cantine si besoin)) et surtout on partage de bons moments dans l'intérêt de tous.*

D'autres associations amies proposent des idées aux parents :

– l'association « Joue, Pense, parle », sur son site, publie des ressources dont un facebook live :

[Home](#)



L'association amie « Enfance télé danger » propose elle aussi un emploi du temps spécial confinement en [cliquant ici](#)

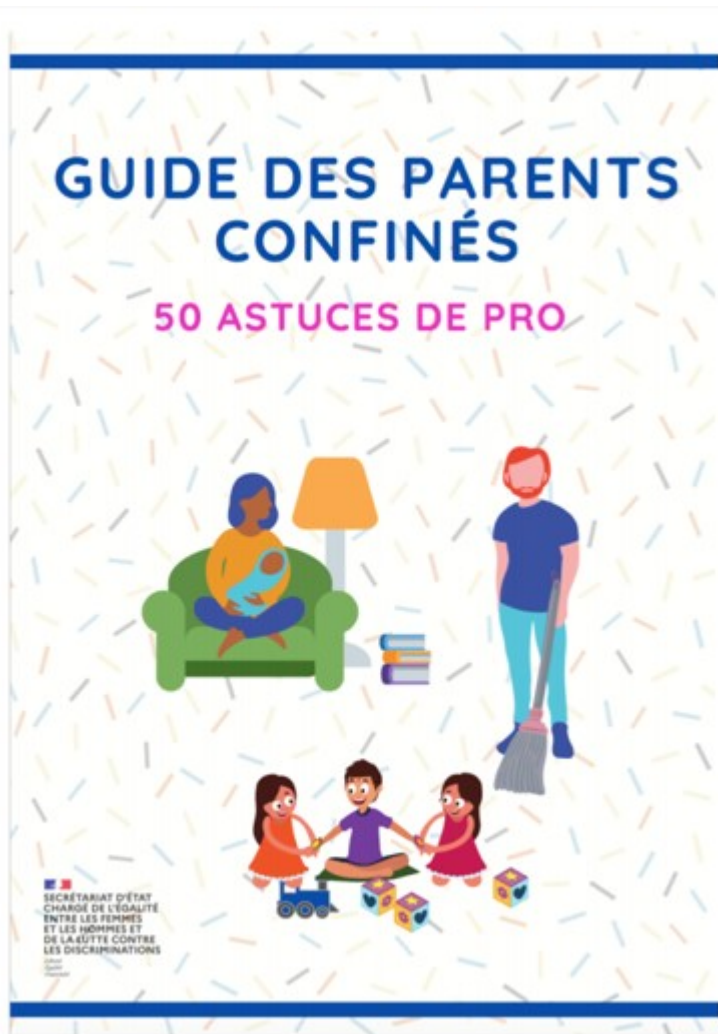
En conclusion, il est important (cf. Télérama du 21 mars ) d'« introduire des rituels de fête et de légèreté pour apaiser les angoisses des enfants comme celles des parents : ne pas oublier de mettre de la musique, de faire une playlist ensemble, que chacun fasse découvrir ce qu'il écoute, et de danser, ça peut faire du bien à tout le monde ! On peut se déguiser, mettre un chapeau, ou juste décider de s'apprêter particulièrement le temps du dîner... Il faut penser, quand cela est possible, à changer d'endroit pour le repas, manger dans le salon, faire un pique-nique à l'intérieur, avec une nappe et des coussins,

comme si on était dehors. Introduire un peu d'originalité et organiser de petits événements marquants permet de rythmer les journées, qui risquent rapidement, sinon, de se ressembler.

Si

on en a le cœur, on peut également réfléchir à des projets en famille : donner un spectacle, imaginer un défi sportif (à l'intérieur !), une exposition... Ce peut être individuel ou collectif et se penser lors d'un conseil de famille, qui peut être mis en place pour réfléchir à des choses positives, pas seulement pour édicter des règles ! »

*Dernier point important : respectez un cycle veille/sommeil pour toute la famille c'est une règle qui s'applique aussi aux adolescents ! Evidemment on se lève plus tard et on se couche plus tard dans cette situation mais essayez d'imposer malgré tout des horaires (pas de lever plus tard que 10 heures le matin et pas de coucher plus tard que minuit pour les plus grands). Ceci permet de préserver les deux repas principaux en famille, de garder des temps commun pour des activités communes et de pas devenir un « oiseau de nuit »... Nous avons besoin d'être exposé à la lumière du jour, c'est important pour notre moral. Gardez un rythme si possible proche de « l'avant covid » ! courage !*



Pour finir une dernière référence à retrouver sur le site du Conseil Supérieur de l'Audiovisuel : [le guide des parents confinés](#)