Conseils pour les parents : les enfants de 6 à 11 ans

Une organisation différente s'installe : les journées sont structurées par les rythmes de l'école, les réveils du matin sont nécessairement à des horaires plus réguliers et les couchers le plus souvent plus faciles (aidés par la fatigue de la journée).

Néanmoins, les écrans sont là, la télécommande de la télévision accessible, la tablette peut être disponible et le téléphone est parfois proposé durant les temps creux. Vous devez préserver certains moments importants de la journée. La notion des « 4 Pas » prend alors tout son sens : 3 temps et 1 lieu

Pas le matin avant l'école : ce temps est riche pour les apprentissages : vous pouvez discuter avec votre enfant lors du petit déjeuner (plus d'échanges). Votre enfant peut exercer sa motricité fine lors du repas (boire à la tasse, tartiner, couper…) et lors de l'habillage (enfiler, mettre à l'endroit, boutonner …). Votre enfant sera plus concentré en arrivant à l'école s'il a joué et a participé à toutes les activités du matin (toilette, repas, habillage…) sans un œil rivé sur l'écran. L'excitation sensorielle auditive et visuelle que subissent vos enfants en regardant la télévision ou la tablette est massive. Quand tout s'arrête, ils sont complètement perdus et la maitresse parait bien fade en comparaison de « Pat Patrouille », source d'ennui ou au contraire d'agitation. Les jours de vacances ou de week-end, vos enfants peuvent se lever à l'aube, en fait pour pouvoir regarder la télévision tranquillement. Donner une heure minimum à partir de laquelle la télévision peut être allumée et votre enfant dormira surement plus tard les prochains jours



Pas lors des repas : quand les écrans sont éteints, les échanges sont plus riches, plus attentifs. Manger devant la télévision ou devant Youtube kid c'est manger de façon automatique, sans prendre garde aux goûts, aux odeurs et aux textures. C'est prendre l'habitude de se remplir au lieu de manger. De plus, la télévision éteinte évitera de voir des images inadaptées, voire pour les plus jeunes des images angoissantes qui ne le sont pas forcément pour les plus grands (par exemple un incendie). Ne mettez pas votre enfant dos à la télévision, il ne verra peut être pas certaines image du journal TV mais surtout vous ne serez pas attentif à ce qu'il fait et dit et vos échanges seront plus pauvres. Si votre enfant discute de chose et d'autre avec vous, il améliore son expression orale, son vocabulaire ; il apprend à débattre, à argumenter et c'est un avantage important notamment pour sa scolarité.

Un lieu : préserver la chambre le plus longtemps possible de tout écran. Laisser son enfant avec un écran dans sa chambre sans adulte présent, c'est comme le laisser sans protection dans le monde numérique car la grande majorité des écrans aujourd'hui sont connectés au Web par l'intermédiaire du Wifi familial. C'est le laisser accéder à des contenus inadaptés (violents ou pornographiques) ce vous ne feriez jamais dans le monde réel ! Quand votre enfant regarde un écran dans la pièce dans laquelle un adulte responsable se trouve, il peut alors observer ses émotions, répondre à ses questions, mieux estimer le temps passé et plus facilement proposer une autre activité.



Pas le soir au moins une heure avant le coucher : la lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine (hormone qui nous aide à dormir) et les images excitantes retardent l'endormissement. Certains jeux ou images visualisés peuvent perturber la qualité du sommeil, entrainer des réveils nocturnes, des cauchemars …Avant de dormir, on lit une histoire sur un vrai livre sans son ajouté que votre voix . Les enfants adorent qu'on leur fasse la lecture et même quand ils savent lire. C'est un doux moment de partage …

Combien de temps par jour ? par semaine ? selon l'âge : on peut proposer une heure par tranche d'âge par semaine, exemple : 8 heures par semaine pour un enfant de 8 ans. Cette notion peut vous être utile et donner une base de discussion avec vos enfants. Si vous êtes une famille nombreuse, il est préférable de donner la règle suivante : pas d'écran les jours d'école et modérément les week-ends. L'absence d'écran la semaine est beaucoup plus facile à mettre en place car la règle est claire (mieux compris par les enfants, plus facilement applicable si vous êtes seul) et évite de batailler sur le temps d'écran (toujours difficile à arrêter). On vous recommande !

Recommandations pour les enfants scolarisés

Pas d’écran le matin avant l’école et pas avant une certaine heure définie à l’avance le week-end et les jours de vacances
Pas d’écran au moins une heure avant le coucher
Pas d’écran en mangeant dont la télévision
Pas d’écran dans la chambre, achetez un réveil si nécessaire
Plusieurs enfants d’âge différents : Pas d’écran les jours d’école
Partager au maximum ce que regarde votre enfant

Vous pouvez imprimer ces conseils en format pdf en cliquant ici