Les affiches des 4 pas dans toutes les langues et le film « les 4 pas »

la dernière version de l'affiche « 4 PAS »

Vous trouverez ci dessous **l'affiche des 4 pas remaniée par le collectif CoSE** et les anciennes affiches traduites ; également **le flyer des 4 pas** et **le lien du film les 4 pas** : Kevin 8 ans raconte son usage des écrans au quotidien et les impacts de cet usage quotidien sur le sommeil, les émotions, l'attention …

1 affiche en français et 6 affiches traduites des 4 pas à télécharger –

– En Francais

1. – En turc
2. En ourdou
3. En tamoul
4. En bengali
5. En Anglais
6. En Arabe

– Affiches et dépliants à télécharger

– En anglais –

– En espagnol –

– En italien –

La méthode des 4 pas, rédigée et proposée par Sabine Duflo nous procure des conseils simples et efficaces pour réguler les écrans à la maison :

LE FILM en cliquant ici

- Pas d'écrans le matin
- Pas d'écrans durant les repas
- Pas d'écrans avant de s'endormir
- Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

Mettre en place ces **4 temps sans écrans** c'est permettre à l'enfant d'être **plus attentif en classe**, de **mieux développer son langage**, **sa pensée, son imagination, sa capacité à être seul, son autonomisation, et de faire la distinction entre le réél et le virtuel**.

1. ***Pas d'écrans (télévision, DVD…) le matin***

Les écrans (TV, jeux videos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires… et **qui ne parvient plus à se concentrer** !

Ce mécanisme freine le développement de son attention

volontaire, requise pour le travail scolaire. *Ses résultats scolaires peuvent chuter*

2 . Pas d'écrans durant les repas

– La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutit à multiplier par 3 la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage[5] .

– Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

3. ***Pas d'écrans avant de s'endormir***

– Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement

– L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement[7].

4. ***Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant***

– La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.

– Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette… dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de

contrôler ce que leur enfant regarde. S’ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.

Sans écrans dans sa chambre, l’enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation