

Nom et Prénom :

Date :

Docteur :

AIDE POUR ARRÊTER L'EXPOSITION AUX ÉCRANS DE VOTRE ENFANT

Votre enfant regarde trop les écrans (télévision, portable, tablette, ordinateur). Il est devenu dépendant : il les réclame sans cesse, pleure quand vous les enlevez, se calme avec, demande toute la journée son héros ou réclame qu'on lui mette YouTube ... Les écrans prennent du temps sur les autres activités importantes pour votre enfant : activité physique, sport, lecture, jeux d'intérieurs ou d'extérieurs, travail scolaire, activités manuelles seules (dessin ...) ou ensemble (cuisine, petits travaux ...), relation physique avec les autres : famille, amis ... et sur son **SOMMEIL** !

- **Pour être efficace, il faut que tout le monde s'interroge sur ce qu'il fait avec son écran.** Si vous-même parent vous êtes toujours sur votre portable, votre enfant ne comprendra pas. Il faut prévoir en famille des moments de déconnexion pour tous : enfant, adolescent, parent ...

- **les repas.** Eteignez la télé, retournez les téléphones qui sont en silencieux et pas sur la table. Chacun raconte sa journée. Ça ne vous empêche pas d'organiser un plateau télé une fois par semaine

- autre moment important : pas d'écran une heure **avant de dormir**. Pour s'endormir rapidement, le cerveau via notre œil ne doit pas être exposé à la lumière bleue (intense avec smartphone et tablette). De plus jouer aux jeux vidéos ou regarder des vidéos met dans un état d'excitation qui n'est pas favorable. Lisez des histoires à vos enfants le soir, même les grands seront ravis.

- **un lieu sans écran : la chambre** : pour ne pas être tenté et pour bien dormir, il faut aucun écran dans la chambre : pas de TV, pas de console, pas d'ordinateur, pas de switch, pas de smartphone ... !

- **une boîte** gérée par les adultes pour enfant et ado où chacun y met son écran à partir d'une certaine heure décidée en famille. Offrez un réveil classique pour celui qui en a besoin.

- Informez-vous systématiquement de **l'âge** à partir duquel votre enfant peut jouer à tel ou tel jeu. Cette information est sur le jeu ou facilement trouvable sur internet. C'est le code PEGI :



Fornite : c'est 12 ans ; GTA et Call of Duty : c'est 18 ans , les réseaux sociaux et Tik Tok : c'est 13 ans

- Proposez des activités, des sorties, des jeux ou pourquoi pas de voir un film mais ensemble !

- Le plus simple : **pas d'écran les jours d'école** et à partir d'une certaine heure le week-end.

- Allez à la mairie pour connaître les activités physiques, artistiques ou manuelles proposées ; inscrivez votre enfant à l'étude et au centre de loisir ; à l'association sportive (AS) pour les collégiens.

- Consultez le **site COSE** sur internet collectif surexposition écrans où vous trouverez des informations et Procurez-vous si vous voulez aller plus loin le livre « mode d'emploi pour une utilisation raisonnée des écrans en famille » chez Hatier du docteur Dieu Osika.