



Nom :

Prénom :

date :

Votre enfant est dépendant aux écrans

Votre enfant regarde tellement les écrans qu'il est devenu dépendant : il les réclame sans cesse, pleure quand vous les enlevez, se calme avec, demande toute la journée sa comptine préférée ou réclame qu'on lui mette YouTube ... Les écrans sont déconseillés avant 3 ans car ils empêchent votre enfant de parler, de jouer, de se calmer autrement qu'avec l'écran, de dormir, de manger normalement, de vous regarder et de regarder autour de lui. On n'apprend pas à parler avec les écrans, on répète des mots sans les comprendre.

Comment arrêter les écrans ?

1. Arrêtez tout et d'un coup !

Pour que ce soit efficace, il faut être radical. Il faut donc qu'il ne soit plus exposé à aucun écran : Il vaut mieux arrêter brutalement, il progressera beaucoup plus vite. Il faut se décider rapidement. Toute la famille doit participer et soutenir vos efforts sinon cela ne marchera pas : papa, maman, les frères et sœurs, les grands parents, la nourrice, la baby-sitter. Cela s'applique aussi bien la semaine que le week-end.

Il va être fâché pendant quelques jours, il risque de beaucoup pleurer et de réclamer l'écran ; Ce n'est pas facile mais c'est indispensable pour voir progresser rapidement votre enfant.

N'allumez pas la télévision. Rangez les télécommandes. Mettez votre téléphone en silencieux et retirez les notifications (dans réglage puis notification) ; Mettez un code si vous ne l'avez pas déjà fait (au mieux avec l'empreinte digitale). Rangez les tablettes. Fermez l'ordinateur. Vous pourrez rallumer les écrans quand votre enfant sera couché. S'il y a des écrans dans sa chambre, enlevez-les.

Ne parlez plus des comptines qu'il aimait. Arrêtez de lui apprendre l'alphabet ou les couleurs en anglais ou à compter. Chantez avec lui vos chansons « à vous » en le regardant dans les yeux et en faisant des mimiques et des gestes. Evitez les jouets sonores.

2. Retrouvez les habitudes de jouer et d'être ensemble !

Mangez ensemble, à table et parlez-lui de ce que vous mangez, laissez-le toucher et manipulez la nourriture ; on mange mieux si on touche, on sent, on regarde avant de mettre dans la bouche. La télévision est éteinte.

Sortez les jouets qu'on manipule : cubes, gros lego, jeux à encastrier, puzzle en bois, et aussi votre vaisselle en bois ou en plastique pour faire comme les grands : montrez ce qu'on fait avec, mettez-vous au sol et jouez avec lui ou simplement regardez le faire. Jouez à faire semblant avec les poupées, la dinette ... Utilisez un garage avec des voitures ou une ferme avec des animaux ... Pour des idées : allez sur le site » PAPOTO »

Regardez les livres ensemble : dans votre langue racontez lui des histoires

Demandez à papa de rentrer plus tôt et d'aller faire des balades, demandez à la famille de s'occuper un peu de votre enfant. Allez-vous promener plusieurs fois par jour ainsi vous serez moins tenté de craquer. Allez à la bibliothèque, au square, emmenez le faire les courses, il regardera autour de lui, parlez-lui beaucoup en désignant ce que vous voyez. Sachez qu'on n'attrape pas de maladies dehors !



3. Multipliez les possibilités de rencontrer d'autres enfants

Allez à la mairie pour vous renseigner sur les inscriptions à la halte-garderie ou la crèche, si c'est difficile demandez à votre médecin d'appuyer votre demande ; renseignez-vous, il y a peut-être un lieu d'accueil parents-enfant (LAPE) dans votre ville où vous pourrez aller avec lui.

Essayez de mettre votre enfant en collectivité le plus souvent possible :

- Les plus petits : crèche, halte jeux, halte-garderie, maison des parents et sorties au square
- Les plus grands :
 - Journée complète à l'école dont cantine et étude l'après-midi
 - Mercredi et vacances scolaires : centre de loisirs
 - Week-end : activités extrascolaires le samedi et beaucoup de sorties même en hiver.

4. Poursuivez le bilan et le suivi médical de votre enfant

Consultez l'ORL pour faire un test d'audition même si vous pensez que votre enfant entend bien

Consultez un ophtalmologiste pour vérifier sa vision même si vous pensez qu'il voit bien

Faites une demande de bilan au centre médical et psychologique (CMP) de votre ville

Poursuivez sa prise en charge au CMP même si vous réussissez à arrêter les écrans

Poursuivez ou commencez son suivi (psychologue, psychiatre, neuropédiatre, psychomotricien, orthophoniste ...) même si vous réussissez à arrêter les écrans

Poursuivez ou commencez sa prise en charge en centre spécialisé comme d'autres professionnels vous l'ont conseillé

5. Informez-vous et partagez avec toute votre famille

Consultez le site COSE sur internet (quand votre enfant ne sera pas là !)

Collectif surexposition écrans ; www.surexpositionecrans.fr

Où vous trouverez des informations et des témoignages de parents.



Procurez-vous le livre « les écrans : 10 clés pour les utiliser en famille de manière raisonnée » chez Hatier du docteur Dieu Osika

IMPORTANT

Lisez cette feuille avec la nourrice, les grand parents et toute la famille

Informez les autres parents autour de vous des effets des écrans