



## Les écrans

### Combien de temps et pour quel âge?

Avant deux ans: pas d'écrans

Dès 2 ans:

On peut gentiment introduire les écrans par petite tranche de 10 -15mn de temps en temps dans la semaine. On reste avec l'enfant et on l'accompagne dans la découverte des comptines, des dessins animés ou de certaines applications.

N'oubliez pas que l'interaction avec l'adulte, d'autres enfants, les activités manuelles, sensorielles et motrices sont les plus importantes pour le développement du jeune enfant et que les écrans peuvent être complémentaires à ces activités, mais ils ne remplacent aucunement ces sources de stimulations du jeune enfant. Les activités citées ci-dessus devraient toujours être prioritaires avant l'écran.



# Les écrans

À noter également que trop de temps devant les écrans chez les tout-petits pourrait, d'après différentes études, nuire au développement du langage, aux capacités d'attention et de concentration, au comportement social de l'enfant, à sa réussite scolaire, à son sommeil ainsi qu'à sa santé (obésité, fatigue, mauvaises habitudes alimentaires.)

Voilà quelques chiffres pour vous donner une idée du temps maximum que votre enfant devrait passer sur des écrans.

Je précise que ces chiffres sont mes recommandations personnelles. Continuez à observer vos enfants pour savoir ce qui leur convient le mieux au niveau de la durée. Certains enfants sont plus sensibles que d'autres quant à l'exposition aux écrans. Par exemple, certains enfants deviennent plus agités et plus impulsifs lorsqu'ils sont exposés quotidiennement à des écrans. Pour ces enfants, il est parfois intéressant de réserver les moments d'écrans pour le week-end. Observez donc vos enfants pour voir ce qui leur convient le mieux.

Gardez en tête que le temps passé sur les écrans est à prendre au sérieux et que trop d'écrans peut avoir des conséquences extrêmement néfastes tant sur le développement de votre enfant que sur son comportement, ses compétences sociales et sa santé. Notre responsabilité est de garder un œil sur ce que nos enfants regardent et sur la durée d'exposition aux écrans!

# Les écrans

De 3 à 5 ans: maximum 30mn d'écran par jour

De 5 à 11 ans: maximum entre 30 et 60mn  
d'écran par jour

Dès 11 ans et plus: maximum 1h30 d'écran par  
jour (car c'est souvent à entre 11 & 13 ans que les  
enfants ont un smartphone)

Le temps d'écran est le temps passé sur l'ensemble des  
écrans réunis: télévision, tablette et smartphone

Bien sûr de façon occasionnelle ce temps va être dépassé,  
mais il est important que cela reste occasionnel.

Ce qui est extrêmement important c'est d'avoir des règles  
claires autour du temps d'écran et des jours d'écran.

Pour plus d'informations, vous pouvez aussi écouter le  
podcast: "Comment faire quand c'est le moment d'éteindre  
les écrans."

# La télévision



*Alors qu'est-ce qu'on regarde?*

**Chez les tout-petits de 3, 4, 5 ans:** ils aiment ce qui parle de leur quotidien. Ils sont arrivés sur terre il n'y a pas si longtemps et aiment découvrir ce qui se répète, ce qui est stable et routinier. C'est l'âge où ils aiment jouer à la dînette, à papa-maman, à la maitresse, etc. Ils aiment toutes les histoires qui racontent leur quotidien avec des personnages imaginaires: Tchoupi, Peppa pig, Caillou, Trotro, pour ne citer qu'eux. Le petit dessin animé court, qui ne va pas trop vite, qui n'a pas trop de couleurs, de flashes ou d'intensité émotionnelle et visuelle. Quelque chose de tranquille qui les rassure et ne les stress pas.

**Dès 4 ou 5 ans,** selon les enfants, on peut commencer à sortir du quotidien et regarder des histoires d'aventures. C'est l'âge où il commence à aimer faire semblant qu'ils sont des princesses, des pirates et inventent des histoires hors du commun.

Attention, c'est l'âge des pièges. Nos enfants commencent à aimer les aventures et du coup on leur met Harry Potter! Non! On y va tranquille avec de jolies petites aventures rigolotes et non effrayantes ou stressantes: Mouk, Justin Rêve, Tip la souris, Ben et Holly, Ella, etc.

Bien sûr certains enfants vont être exposés à des dessins animés beaucoup plus effrayants et vont vous dire: "je n'ai même pas peur"! mais restez bien vigilant, car souvent ils sont bien plus stressés face aux images que ce qu'ils vous disent!

# La télévision



## Alors qu'est-ce qu'on regarde?

Il ne s'agit pas d'éviter d'exposer nos enfants à des choses qui peuvent leur faire peur, mais d'y aller très graduellement en s'adaptant à leur âge et à leur développement.

**Dès 7-8 ans:** On peut commencer à montrer des dessins animés avec plus d'aventures et de rebondissements, mais toujours pas de Star Wars, Pirates des Caraïbes et compagnie. Fiez-vous surtout à ce que vous observez chez votre enfant.

### Comment évaluer si mon enfant peut regarder tel ou tel dessin animé?

Regardez le dessin animé avec eux et observez comment vous vous sentez et imaginez comment eux se sentent. Est-ce qu'il y a pas mal d'intensité émotionnelle? Est-ce que la musique est stressante, le contenu intense? Regardez votre enfant. A-t-il l'air stressé, tendu, amusé? Mettez-vous dans les baskets de votre enfant et imaginez ce que votre enfant de 5, 7 ou 9 ans est en train de ressentir.

Regardez également ses comportements après avoir visionné ce dessin animé. L'enfant accumule parfois des charges de stress pendant le visionnage de certains dessins animés qu'il décharge ensuite par plus de pleurs, d'agitations ou de comportements violents. Regardez donc comment votre enfant réagit dans la première semaine suivant le visionnage du film ou du dessin animé. Dort-il bien? Est-il plus agressif que d'habitude? Est-il plus agité? A-t-il des peurs?

# La télévision



## Alors qu'est-ce qu'on regarde?

L'observation va vous permettre de voir si ce que vous montrez à votre enfant est adapté pour lui ou non.

Bien sûr vous pouvez également en parler avec lui directement pour mieux comprendre comment il se sent.

### Accompagner nos enfants:

Gardez un oeil sur ce que votre enfant regarde. Vous ne lui donnez pas n'importe quoi à manger, n'est-ce pas? Avec les écrans c'est la même chose. Vous faites en sorte que ce qu'ils regardent soit adapté tant dans le contenu que dans le temps.

Discutez avec eux de ce qu'ils regardent ou de ce à quoi ils jouent sur leur console. De quoi ça parle? Qu'est-ce qu'il faut faire dans le jeu?

De façon générale si nos enfants sont confrontés à un contenu non adapté à leur âge, ne pas hésiter à en parler avec eux.

Demandez-leur de vous raconter ce qu'ils ont vu, ce qui leur a fait peur. Validez leurs émotions. Certaines images peuvent être très impressionnantes. Rassurez-le ensuite en lui rappelant que ces images ne sont pas réelles et qu'il est en sécurité.

Le fait de vous le raconter va leur permettre de digérer ce qu'ils ont vu et de traverser leur peur. "Ce monstre fait très peur, je comprends, moi aussi il y a des images qui parfois me font peur. Mais sache que c'est un dessin, il n'existe pas pour de vrai. On peut le dessiner ensemble pour qu'il te fasse moins peur. Ensuite, on pourra le déchirer et le jeter à la poubelle si tu veux.

# *La télévision*

## *Alors qu'est-ce qu'on regarde?*

On peut aussi imaginer quelque chose de magnifique pour que cette jolie image fasse partir l'image effrayante. Tu peux penser à un beau cheval ou à un grand ours gentil qui te protège et avec qui tu t'amuses. Essaie de faire grandir cette image dans ta tête pour chasser celle qui te fait peur. Bravo! Tu vois, on peut arriver à voir autre chose. Alors, quand elle revient pense à ta jolie image." Cela permet aux enfants de se sentir moins impuissants face aux choses qui les effraient.

## *Plutôt tablettes ou télé?*

Ça dépend du but. Est-ce pour divertir l'enfant ou est-ce qu'il y a un but pédagogique? Si l'objectif est pédagogique bien sûr que les tablettes gagnent haut la main, car elles sont plus interactives et moins passives. Cependant, à l'air de la performance où il faut toujours apprendre plus, se développer, être stimulé, je pense qu'il faut également se rappeler que nos enfants ont aussi le droit de ne pas toujours être dans la performance, la stimulation et peuvent également juste se divertir.

C'est agréable d'avoir un moment où on n'a pas besoin de penser et on se laisse juste emporter dans un autre monde.

On se rappelle tous ces moments où on regardait un bon dessin animé et on ne pensait à rien. Je crois donc qu'il n'y a pas réellement à comparer entre les tablettes et la télévision, car l'objectif n'est pas le même.

# Les tablettes



Essayez de tester les applications avant de laisser votre enfant les utiliser.

Il y a une foule de jolies applications tant dans le domaine éducatif que dans celui du divertissement. Il y a également énormément de sites internet qui vous conseillent des applications selon l'âge de votre enfant. Allez piocher certaines idées et faites des essais pour voir ce qui vous conviendrait. Essayez surtout d'éviter les jeux un peu "simples" qui sont répétitifs et hautement addictifs.

Attention également au côté "éducatif et pédagogique" qui a déculpabilisé certains parents qui du coup mettent leurs enfants des heures devant les écrans en se disant: "c'est éducatif". Il faut se rappeler que si on veut vraiment que notre enfant soit stimulé rien ne vaut le fait de jouer dehors, découvrir, interagir, faire un jeu en famille, parler, jouer avec ses Legos ou ses poupées. Si on pense en termes d'apprentissage, les tablettes peuvent être utiles, mais en complément du reste. Encore une fois, c'est à nous de limiter le temps d'écrans en fonction de l'âge de nos enfants tout comme on limite le nombre de bonbons ou de sucreries qu'ils mangent.

# Les jeux vidéos



Évitez les jeux vidéos avant 6-7ans.

Les jeux vidéos mériteraient à eux seuls un livre entier, mais ce n'est pas l'objectif de ce guide.

Évaluez les jeux vidéos vous-même pour déterminer si vous les trouvez adaptés ou non. Vous trouverez très facilement sur internet des images et films expliquant le jeu vidéo en question et vous donnant une idée de ce à quoi cela ressemble.

Pour le début de vos enfants dans le monde des jeux vidéos, choisissez des jeux auxquels vous pourrez jouer avec votre enfant ou bien ils pourront jouer avec leurs frères ou soeurs.

Parlez de son jeu, demandez-lui ce qui s'est passé, ce qu'il a fait, ce qu'il a aimé.

Sans que cela soit un interrogatoire bien sûr, mais juste pour maintenir le dialogue ouvert sur ce monde qui peut parfois un peu isoler nos enfants.

Les jeux vidéos sont extrêmement réalistes de nos jours et ils peuvent vraiment mettre l'enfant, tout comme l'adulte, sous stress et sous tension. Veillez donc à ce que votre enfant joue à des jeux adaptés à son âge.

Pour les enfants de moins de 10-12 ans, évitez des jeux vidéos qui n'ont pas un "début et une fin". C'est à dire des jeux qui sont en continu et dans lesquels on ne s'arrête jamais.

Il est beaucoup plus simple pour un enfant d'arrêter un jeu lorsqu'il voit que c'est la fin de la partie que si le jeu ne "s'arrête" jamais.

Un jeu ne vous convient pas et votre enfant veut absolument l'avoir. Que faire? Écoutez le podcast portant sur ce sujet



# Internet

Pas de YouTube ou internet seul avant 11 ans. Dès l'âge de 11 ans, ils veulent parfois plus d'intimité. Avant de le leur accorder, expliquez-leur ce qu'ils peuvent voir sur internet (images choquantes, effrayantes, tristes). Nommez-les: "tu peux voir des gens qui font l'amour de façon parfois un peu choquante ou violente, tu peux voir des images de guerres, de pauvreté. Tout cela n'est pas toujours facile à comprendre et digérer pour nos têtes. Alors, sache qu'il y a certains mots qu'il vaut mieux ne pas taper sur internet. C'est tout à fait normal de se poser des questions sur la sexualité, le corps, les guerres, etc. Tu peux toujours venir m'en parler et je te donnerais des sites où tu peux trouver l'information ou bien on peut en parler ensemble. Si tu tombes sur des images choquantes ou effrayantes, viens m'en parler. Jamais je ne te gronderais."

# Les smartphones



Pas avant 12-13 ans. On donne l'exemple avec notre utilisation du téléphone. Si on est tout le temps dessus en train d'écrire des messages, de jouer à des jeux, il ne faut pas s'attendre à ce que nos enfants fassent différemment.

Commencez donc par donner l'exemple. Pas de téléphones à tables, ni dans les chambres à l'heure de l'endormissement. Si votre enfant veut l'utiliser comme réveil alors il peut le mettre en mode avion dès l'heure du coucher. S'il ne respecte pas la règle, discutez-en avec lui en utilisant la méthode en deux temps.

Commencez par valider ce que votre enfant ressent: "Je comprends que c'est difficile d'éteindre ton téléphone et de louper des messages de tes amis." Vous pouvez aussi juste lui demander pourquoi c'est si important pour elle/lui de garder son téléphone allumé. Après l'avoir écouté et lui avoir montré que vous la comprenez, vous pouvez lui expliquer pourquoi c'est important de l'éteindre. "Si on le garde allumé, on se fait réveiller à chaque message et tu vas être extrêmement fatiguée demain matin. Je sais que c'est dur de le laisser, mais c'est vraiment important pour ton sommeil et ta santé." Si malgré tout votre enfant ne respecte pas cette règle, c'est qu'il ou elle est encore trop jeune pour gérer cela et il vaut alors mieux garder le téléphone en dehors de la chambre. Chacun de ces moments devrait être abordé à travers la communication et non un rapport de force.

# Le lieu

Pas de télé dans la chambre. Les écrans sont dans un lieu de passage où vous pouvez garder un oeil sur ce qu'ils regardent si besoin. En ce qui concerne les plus grands, ça ne veut pas dire qu'il faut que vous soyez posté devant eux comme un sergent-chef, mais vous gardez un oeil plus ou moins discret pour leur sécurité et leur santé.

## Les écrans à quel moment?

Pas pendant les repas: Les repas sont le moment d'interaction par excellence dans une famille. Éteignez donc les écrans et donnez l'exemple avec vos smartphones. De plus, l'écoute de la télévision durant les repas est liée à une plus grande prise de poids, car si on regarde quelque chose sur un écran en mangeant, on est moins à l'écoute de notre sentiment de satiété.

Pour un tout petit qui a de la peine à rester assis, racontez-lui plutôt une histoire plutôt que de lui montrer un écran. Évitez la télé avant d'aller au lit pour les enfants qui peinent à s'endormir ou qui font des réveils nocturnes.

# Les écrans à quel moment?

Pas au restaurant dans la mesure du possible: Des feuilles et des crayons font souvent très bien l'affaire dès 4ans. Si vous donnez un écran à votre enfant au restaurant il va sans doute vous le demander presque chaque fois et vous partez dans un engrenage difficile. Si votre enfant est trop petit pour tenir en place évitez les restaurants où il ne peut pas bouger du tout et favorisez les pique-niques et les lieux où il peut courir. Dès 4-5 ans, le restaurant peut être un moment très agréable en famille, du moment que vous êtes servi rapidement et que ce n'est pas un restaurant gastronomique. Il s'agit alors d'un apprentissage social où nous enfants apprennent peu à peu que dans certains lieux on ne peut pas courir partout et qu'il y a une différence entre un parc et un restaurant.

Ne pas mettre la télé en bruit de fond. Les petits sont comme hypnotisés par la télé et vont souvent la regarder alors que les programmes ne leur sont pas destinés. Ils peuvent y voir des images violentes, effrayantes, trop de couleurs, d'images rapides et inquiétantes. Il y a trop de matériels indigestes et inquiétants pour leur âge. Il suffit de voir comment on se sent nous-mêmes après avoir écouté les nouvelles. Il ne s'agit pas de cacher la réalité du monde aux enfants, mais de le leur introduire petit à petit et de façon adaptée à leur âge.

# IMPORTANT!

---

---

## *Établissez des routines*

Essayez d'établir des routines afin que le rapport aux écrans soit clair et plus facilement gérable pour vos enfants. Vous pouvez déterminer le moment de la journée ou de la semaine lors duquel ils ont le droit aux écrans ainsi que la durée. Par exemple, on peut regarder la télé un petit moment tous les jours à midi ou bien dans certaines familles ce sera en fin de journée. On explique à nos enfants le moment ainsi que le temps. "Vous pouvez regarder un épisode de votre dessin animé (qui dure par exemple 30 minutes). La régularité et la stabilité de règles concernant les écrans aident nos enfants à avoir un sentiment de contrôle sur leur quotidien et donc à gérer plus facilement leur frustration. Ils savent à quoi s'en tenir et du coup râlent beaucoup moins, car ils ont intégré ce rythme et cette règle là. Si, par contre, on fluctue énormément et on leur donne une fois le matin 3 heures puis un autre jour à midi 1 heure puis une fois le soir 10 minutes, ils n'y comprennent plus rien. Ils auront du coup beaucoup plus de mal à planifier et anticiper leur quotidien et auront un plus grand sentiment de frustration.

Pour les plus grands, rappelez-vous que vous pouvez établir ces routines ensemble en trouvant une solution qui marche pour vous et pour eux.

# *Notre responsabilité*

C'est intéressant de voir à quel point on se sent parfois impuissant aujourd'hui face aux demandes de nos enfants concernant les écrans. Parce qu'ils ont insisté et veulent faire comme leurs copains, on leur met Star Wars à 5 ans! On oublie que les écrans peuvent être hautement toxiques pour nos enfants.

Pour vous aider, rappelez-vous que si votre enfant voulait des bonbons en guise de repas chaque jour, vous ne lui donneriez pas parce que vous savez que ce n'est pas sain pour lui et qu'il n'est pas encore en âge de pleinement décider de ce qui est bon pour lui ou non. Il a encore besoin d'être guidé. Alors si votre enfant dort mal, à tendance à être agressif ou violent, à des peurs, demandez-vous si ce qu'il regarde est adapté à son âge.

C'est un monde nouveau pour nous aussi et on voit à quel point on est également hypnotisés par les écrans. Le cerveau de nos enfants est encore immature et il est beaucoup plus difficile pour eux d'inhiber certains comportements et de se réguler quant à leur consommation des écrans. Ils ont vraiment besoin de notre guidance pour les accompagner et apprendre à gérer cette consommation de façon constructive. Cet accompagnement sera toujours plus efficace et bénéfique s'il est fait dans la bienveillance, l'empathie et l'écoute que s'il est fait dans un rapport de force et de domination.



## *La lolette des temps modernes*

Un de mes patients m'avait dit un jour que les écrans étaient la lolette des temps modernes. J'avais bien aimé cette analogie.

On met souvent, fort malheureusement, la lolette pour faire taire les enfants, pour ne pas entendre leur frustration et fermer leur bouche. L'écran à ce pouvoir là également.

Dans nos vies surmenées, c'est tellement agréable d'avoir un moment de repos. Et bien sûr qu'on a tous le droit de se sentir fatigués un soir et de se dire "bon je mets un dessin animé pour les enfants. Moi j'ai besoin de me reposer un peu." On est humain et on a des vies très chargées. Le problème c'est toujours la fréquence.

Car si chaque fois que je veux que mes enfants s'occupent, ou chaque fois que je veux qu'ils arrêtent de pleurer ou de faire une crise je leur donne l'écran, je vais au-devant de passablement de moments difficiles.

## *La lallette des temps modernes*

Sur le moment on se dit: "Tout va bien, l'enfant se calme." Mais c'est un dangereux cercle vicieux qui se met en place, car l'enfant devient dépendant de l'écran pour s'occuper et n'apprend pas à élaborer un jeu par lui-même. Il aura donc de la peine à s'occuper sans écrans. Il aura également du mal à apprendre à gérer sa frustration ou sa tristesse sans un écran. L'enfant devient dépendant de l'écran qui gère à la place des parents et de l'enfant les moments de fatigue, de frustration, d'ennui. L'enfant réclame alors sans arrêt l'écran, car il n'a pas développé (car on ne l'a pas aidé ni appris à le faire) les ressources et les compétences pour traverser sa frustration, se reposer en cas de sommeil, inventer un jeu en cas d'ennui. Attention donc à utiliser les écrans dans des moments précis, établir des routines et ne pas les donner au moindre ennui, frustration ou coup de fatigue parental ou de nos enfants. Cela peut bien sûr arriver, mais de façon occasionnelle et non régulière ou systématique.