

# LE CONFINEMENT REMET-IL EN CAUSE NOS CONVICTIONS SUR LES ÉCRANS ?



## Les écrans semblent être devenus indispensables pour les familles du fait du confinement :

télétravail, écoles et cours virtuels, envoi des cours et des devoirs pour les enseignants, contact avec la famille et les amis en visio, sport (cours en ligne), activités de loisirs : films, jeux vidéos, musées en ligne, concerts en ligne, idées pour s'occuper et occuper les enfants, etc...

## Les écrans auraient ils finalement plus de vertus et moins de danger que ce que nous croyions avant le confinement ? Qu'en est il pour les plus jeunes ?

Les constats des professionnels de terrain confortés par de très nombreuses études ont montré que **les écrans peuvent être délétères pour les jeunes enfants s'ils sont exposés trop longtemps** ( plus de 15 mn/ jour, télé en arrière plan), **ou avec des contenus inadaptés** (jeux vidéos, violence, sexe, pornographie, journal télévisé, etc ...), ce qui arrive surtout quand ils sont utilisés seuls, sans contrôle par les parents. Les effets sont aussi plus importants en fonction des moments dans la journée : le matin, au repas, au coucher, etc...

*Ce n'est pas du tout pareil de regarder sa maîtresse faire la classe en vidéo ou de jouer à un jeu vidéo déconseillé aux moins de 18 ans pendant des heures.*

Donc oui, pendant une période déterminée et tout à fait exceptionnelle ( 2 mois de confinement), **il peut y avoir un peu plus d'écran**, surtout si c'est pour voir et parler avec mamie, jouer accompagné par ses parents ou participer à un défi sportif en famille.

## Alors si vous utilisez les écrans pour les enfants de moins de 6 ans, profitez en pour :

- Permettre à votre enfant d'être en contact avec sa famille, ses amis, ( whatsapp, skype, zoom...)
- trouver des idées d'activités à faire sans écran ( loisirs créatifs, chasse au trésor, recettes, déguisements, jeux de société, dessins, défi sportifs, parcours, prévoir ce qu'on va faire après le confinement, etc...)  
*de multiples sites foisonnent d'idées : [jouepenseparle](http://jouepenseparle.com), [caf.fr](http://caf.fr), [Screenpeace](http://Screenpeace.com), [Enfance télédanger ?](http://Enfance télédanger ?), [Enfance et covid](http://Enfance et covid), <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>*
- Découvrir ce que font vos enfants sur les écrans, faire avec eux, jouer avec eux.
- S'ils vont seuls sur les écrans (vous êtes en télétravail), installer un contrôle parental pour limiter le temps et le contenu, testez-le, expliquer aux enfants pourquoi et comment on les protège (des conseils sur le site du CSA : [csa.fr](http://csa.fr))
- Choisissez des contenus proposés aux petits.

## Respectez des règles importantes, énoncez les et expliquez les à l'enfant :

- Essayer de décider de jours sans écran comme les jours scolaires par ex : lundi, mardi, jeudi et vendredi
- 1h maximum d'écran les autres jours mais en respectant les 4 PAS de la psychologue Sabine Duflo :

- Pas le matin
- Pas aux repas
- Pas au coucher
- Pas dans sa chambre

ce qui veut dire pas tout seul. En effet, toujours accompagner l'enfant sur l'écran. Cela permet de vérifier le contenu, d'échanger et d'interagir avec lui. Vous donnez du sens aux mots qu'il entend et aux images qu'il voit. Ne laissez jamais votre jeune enfant devant le Journal télévisé, trop anxiogène pour lui.

- Ne laissez pas la télé allumé en arrière plan, même si l'enfant semble ne pas la regarder. Adapter le contenu à son âge.

# LE CONFINEMENT REMET-IL EN CAUSE NOS CONVICTIONS SUR LES ÉCRANS ?



## pour vous parents :

- pensez à mettre vos propres écrans en mode veille quand vous êtes avec votre enfant (repas, coucher, jeu...)
- profitez de vos écrans une fois votre enfant couché.

## Profitez du temps qui vous est accordé :

Le confinement offre aux parents quelque chose d'inattendu et d'extrêmement précieux dont nous manquons tous habituellement : DU TEMPS avec nos enfants.

### • prenez le temps avec votre enfant

offrez lui votre disponibilité émotionnelle au quotidien, laissez-le faire seul : s'habiller, se laver, manger. Félicitez-le quand il y parvient, encouragez le sans faire à sa place, aidez le seulement s'il n'y arrive pas après plusieurs essais sans le presser, sans se presser soi-même. C'est un luxe, rare, offert par le confinement. Cela développe son autonomie et sa confiance en lui.

### • passer du temps avec votre enfant

aux repas, en jouant, en rigolant avec lui.

### • Ne stressez pas pour les apprentissages scolaires

En étant à la maison avec vous il apprend : à compter en posant les assiettes sur la table, à enrichir son vocabulaire si vous lui lisez des histoires, si vous parlez ensemble, à développer sa motricité fine en participant à la cuisine. Il se concentre, acquiert des notions et intègre des règles quand il joue à des jeux de société, et surtout il renforce avec vous des liens de qualité.

### • s'occuper autrement qu'avec les écrans

cuisiner, jouer, se déguiser, créer, lire des histoires.

### • Laissez le s'ennuyer parfois

Ne pas oublier que l'ennui est très productif pour le cerveau qui s'active alors en « mode par défaut ». Cela stimule la réflexion, l'imagination, la créativité, et contribue pleinement au bon développement cérébral.

**tout ceci renforcera le lien avec votre enfant, ce qui est un cadeau pour toute sa vie**

## Des sites pour plus de conseils pour gérer les écrans et trouver des idées d'activités sans écran :

- [www.surexpositionecran.org](http://www.surexpositionecran.org)
- <http://www.surexpositionecrans.org/confinement-et-temps-decrans-comment-trouvez-le-juste-milieu/>
- <https://www.jouepenseparle.com/>
- <https://www.screenpeace.org/page/957480-activites-en-confinement>
- ligne screenpeace gratuite pendant le temps du confinement : 0800 736 956 : « je veux occuper mon enfant autrement qu'avec un écran »

Rappelons qu'aucune activité sur écran, même soit disant éducative, n'est vraiment adapté au jeune enfant et ne peut être aussi riche et profitable pour son développement qu'une activité du monde réel en 3D où il utilise tout son corps, tous ses sens, avec des interactions humaines directes.

C'est encore plus important pour les bébés, pour qui les écrans peuvent entraver l'interaction précoce parent-bébé et nuire à son développement. N'utilisez pas votre smartphone quand vous êtes avec bébé : le biberon, le sein, le bain, le repas, le jeu. Rien ne vaut les échanges avec vous, votre voix, les contacts peau à peau, votre regard sur lui, qui lui permettent de sentir votre affection et votre amour. Les écrans captent l'attention de bébé avec leurs bruits et leurs lumières trop vives et trop rapides, saturant le cerveau et peuvent provoquer agitation et stress ou au contraire hypotonie une inertie anormale.

**Le jeune enfant a besoin de liens plutôt que de biens, d'être entouré plutôt qu'équipé.**