



www.planete-ados.org

Association Planète-ados
Hotel de ville Place Max Aubert
84290 Sainte Cécile les vignes
0490308958

Les écrans et nos enfants en temps de Covid.

Le 12 janvier s'est tenue notre **première conférence** sur les avantages et les risques liés à l'utilisation des écrans. Belles affiches, nombreuses annonces relayées par les enseignants, les responsables et les mairies. Public local visé : crèche, assistantes maternelles, école maternelle et CP -enfant de 2 à 6 ans-. **Soit 189 enfants de Sainte Cécile et Lagarde et presque autant de parents.**

Public présent, 8 personnes : le conférencier, les deux organisateurs, 4 parents et grands-parents inquiets de l'emprise de ces médias et **une seule maman** du public ciblé. **Soit 1 parent sur 180 environ.**

Cas contacts, gestion difficile des consignes, froid et difficultés à se libérer, ceci est certain, mais ces obstacles n'expliquent pas loin s'en faut ce très petit nombre.

Ce chiffre de fréquentation nous interroge.

Nos échanges de ce soir-là, nous permettent de formuler trois remarques :

-l'utilisation des écrans est considérée comme **normale**, sans que la notion de limite soit clairement perçue.

-par conséquent sans que la notion de nuisance soit intégrée.

Nuisances multiples malheureusement bien réelles :

chez le tout-petit, retard des apprentissages, pauvreté relationnelle,

chez le plus grand, troubles du sommeil et de l'attention, addiction et contact avec deux types de contenus particulièrement néfastes, les jeux vidéos violents et les contenus pornographiques.

-Nous évoluons dans un univers de plus en plus virtuel, dangereux car il coupe toute une génération des réalités qui l'entourent.

Nous consentons manifestement à fabriquer de futurs touristes qui se rendront de temps à autre en voyages organisés sur une planète bizarre: la terre...

Ces considérations sur le fond mises à part, l'important est de vous convaincre chers parents, que mettre en place des mesures simples et extrêmement efficaces, est tout à fait possible:

CHARTE DU BON USAGE DES ECRANS.

Pas d'écrans avant 2 ans quels qu'ils soient, voire jusqu'aux 1000 premiers jours pour ne pas influencer la relation, les acquisitions fondamentales et la découverte du monde réel,

ensuite si vous en autorisez l'usage, un temps extrêmement limité, une heure par jour *en dehors des jours d'école maternelle et de CP* avec des contenus soigneusement sélectionnés.

Il s'agit de ne pas interférer sur les acquisitions fondamentales naturelles et celles proposées par les enseignants, (n'oubliez pas les recommandations d'âge sur les jeux vidéos).

Les 10 PAS :

-pas d'utilisation du smartphone en présence de l'enfant sauf grande urgence.

-donc pas de smartphone à sa portée,

-pas d'écran avant d'aller à l'école le matin,

-pas d'écrans une heure avant d'aller au lit,

-pas de télé d'ambiance lorsque le petit ou l'enfant est présent et peut l'entendre,

-pas de télé ou d'autres écrans pendant les repas,

-pas d'écran dans la chambre de l'enfant,

-pas de jouets sophistiqués lumineux ou sonores,

-pas d'utilisation des chaînes «éducatives» ou ludiques dédiées aux petits avant 5 ans et sans avis spécialisé.

-pas de jeux vidéos ou d'écrans en voiture durant les voyages en famille.

Vous êtes parents, leur environnement essentiel : le seul dont ils ont absolument besoin !

Privilégiez et multipliez les échanges bienveillants avec l'enfant, soyez attentifs, parlez-lui beaucoup, dans votre langue maternelle, câlinez-le, portez-le, sortez ensemble, partagez avec lui vos activités quotidiennes dès l'âge de 18 mois, jouez avec lui. Racontez-lui des petites histoires avant qu'il ne s'endorme, chatez-lui des

comptines, etc...

Ceci est destiné à tous les parents de nos localités et en particulier à ceux dont nous accompagnons les enfants.

Le second volet de nos interventions de l'année des écrans concernera les parents des enfants du primaire et les parents d'ados. Ceci est un autre challenge ! ***Conférence d'ouverture de cette seconde session le 2 février. D'autres ateliers et une rencontre dont vous serez informés suivront en mars et avril.***

Contacts : contact@planete-ados.org. Dr Claude Fournier et Rebeka Tassi.

Pour aller plus loin : [Les tout-petits face aux écrans](#) **Dr Anne-lise Ducanda** et sa bibliographie
Site du CoSE (Collectif surexposition écrans.)