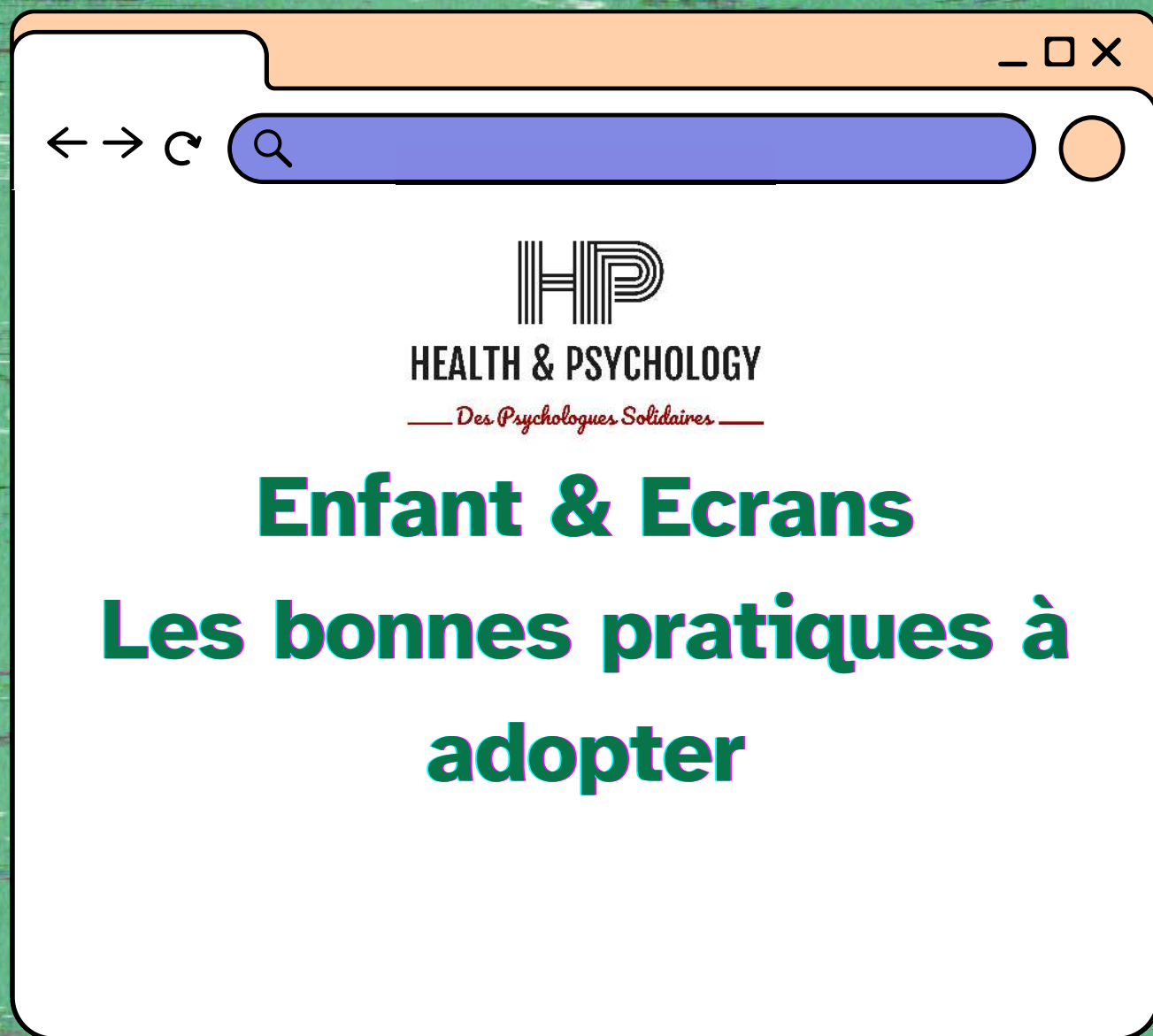
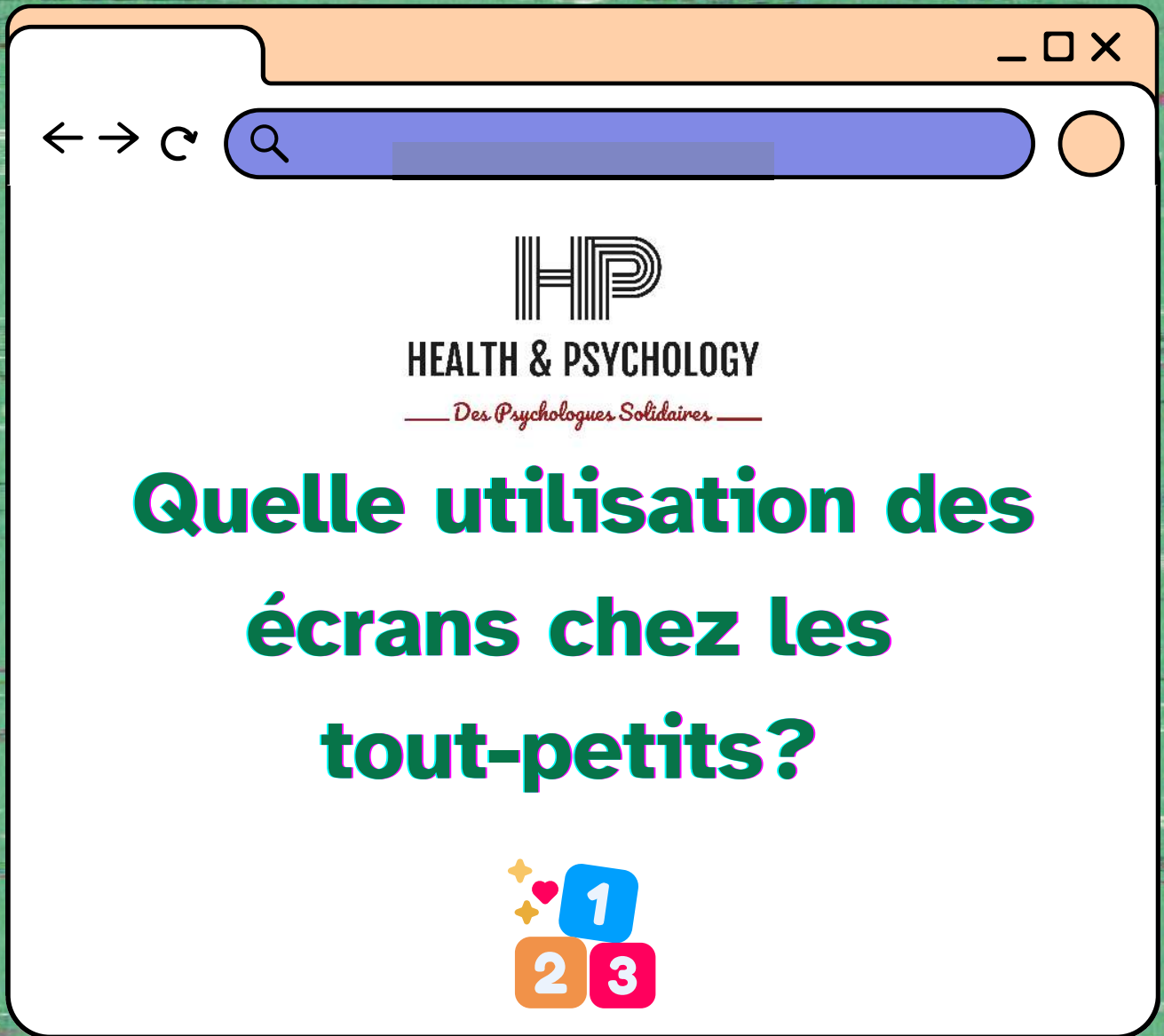








Entre 0 et 3 ans : 0 écran

Pas d'exposition aux écrans ni directe ni indirecte (télévision en bruit de fond...).

Il n'y a aucune utilisation d'écran bénéfique pour les jeunes enfants, peu importe le programme (chaîne d'éveil, dessin animé, programme en langue étrangère...)

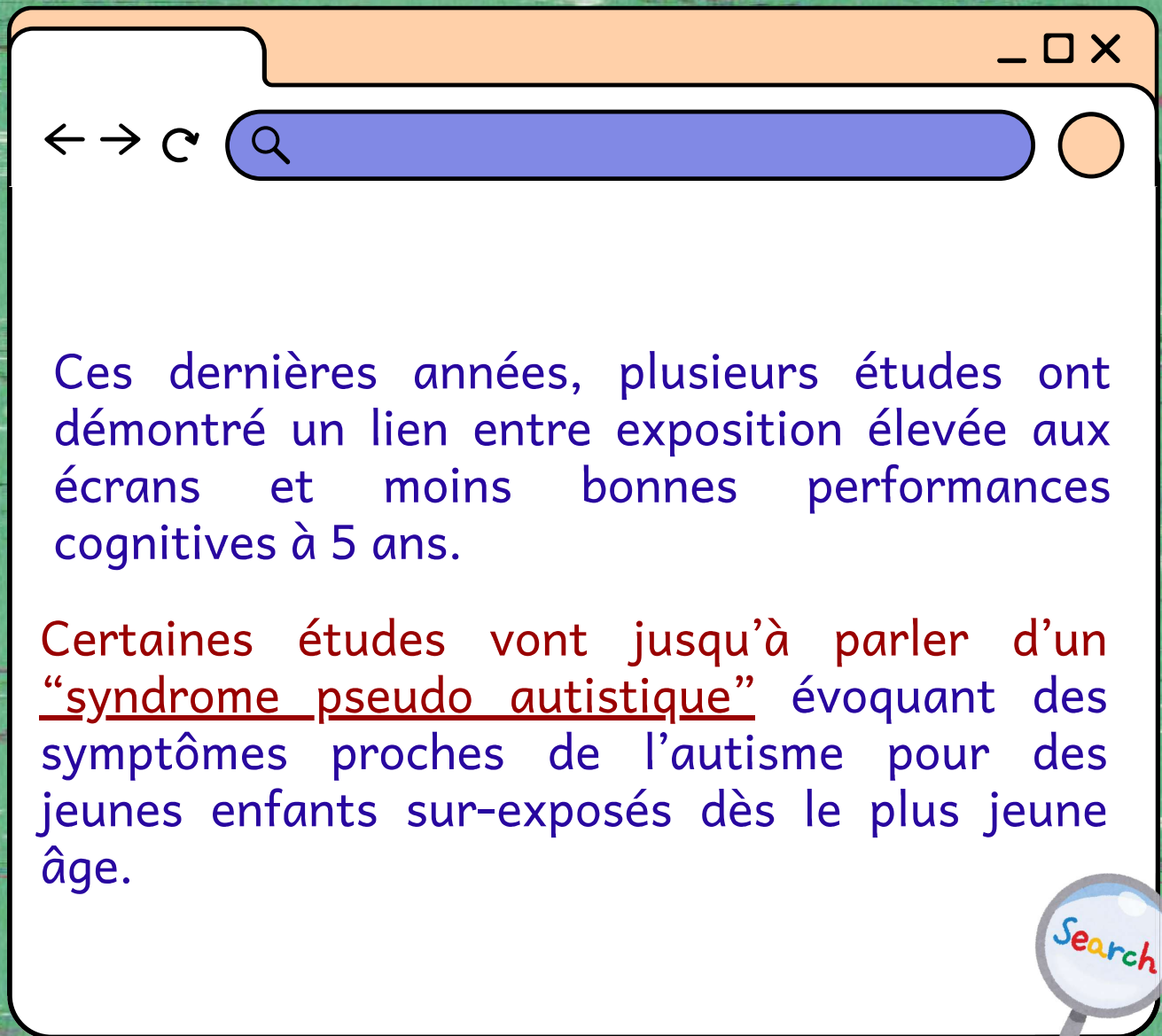
Sauf, les discussions vidéo en ligne courtes si l'enfant parle directement avec la personne appelée

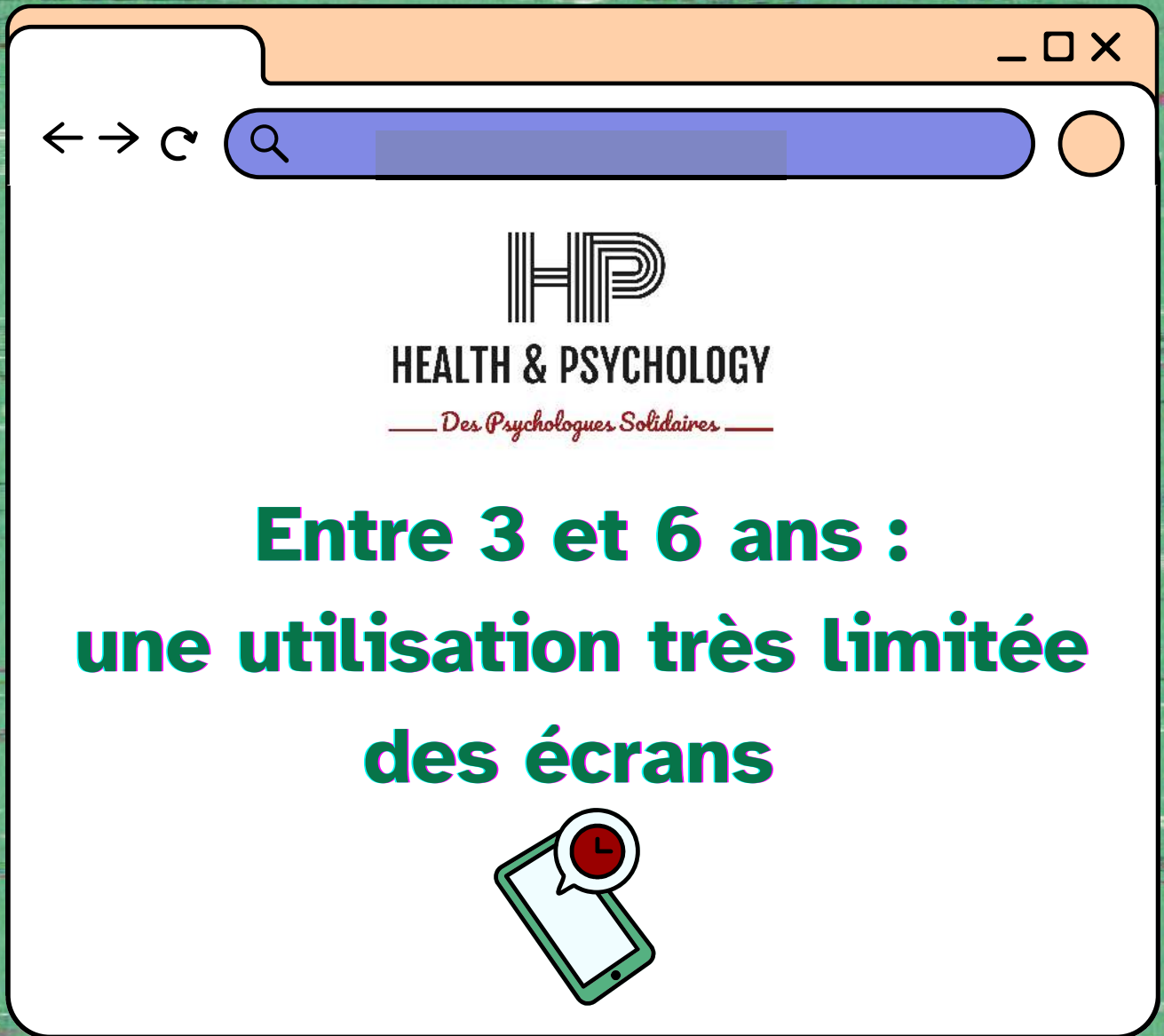


Quel danger?

Avant 3 ans, l'exposition aux écrans est très nocive. L'enfant est hyper stimulé par les écrans, ce qui l'empêche d'explorer et d'interagir avec l'environnement qui l'entoure. Il ne pourra pas développer correctement sa motricité, son langage, sa vision ainsi que ses interactions avec les personnes de son entourage.

DANGER!







Entre 3 et 6 ans : Moins de 30 minutes par jour

- Pas d'utilisation le soir ou à table ou pour le calmer et pas d'écran personnel.
- Fixer des horaires d'utilisation.
- L'utilisation se fait toujours accompagnée et dans une pièce commune.
- Privilégiez l'utilisation en famille avec des programmes courts, choisis ensemble, que vous lui expliquerez ou encore des jeux à plusieurs.



Une utilisation très limitée

- L'utilisation d'écran doit rester très superficielle et ne doit pas se faire au détriment d'autres loisirs.
- Les jeunes enfants doivent continuer de développer leur motricité, n'oubliez donc pas de leur proposer des activités manuelles, bricolage et activités en plein air.

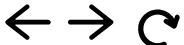


HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Entre 6 et 9 ans : une utilisation équilibrée et créative









Entre 6 et 9 ans : Des écrans à limiter

- 1h par jour maximum
- Pas d'utilisation d'internet seul
- Pas d'écrans dans la chambre

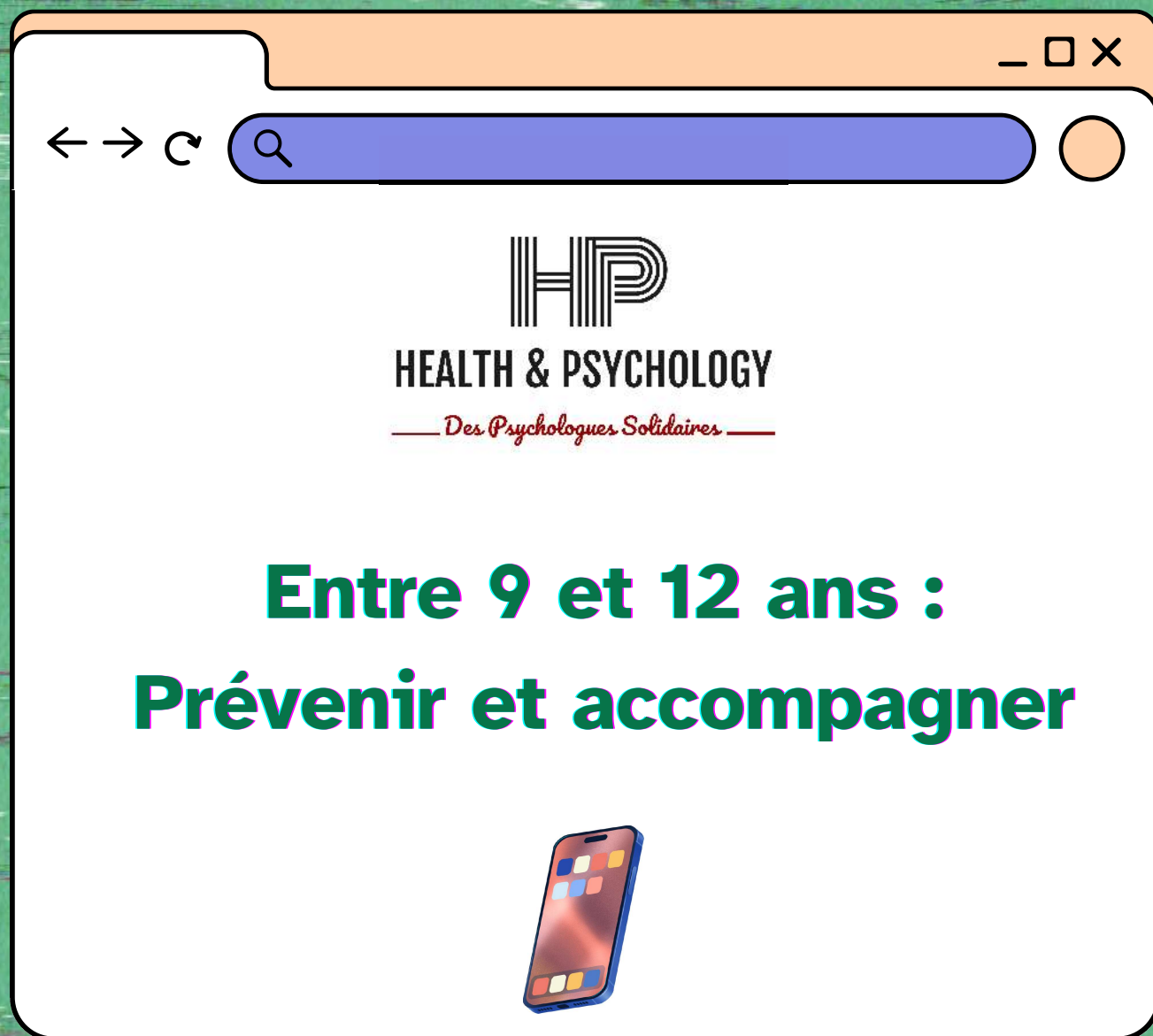




Une utilisation limitée et diversifiée

- L'enfant peut avoir un peu plus de temps libre devant les écrans mais avec des règles claires et des horaires encadrées.
- Faites attention à ce que le programme soit adapté à son âge : par exemple éviter l'exposition à du contenu violent
- Privilégiez les outils numériques créatifs : photo, montage de vidéo etc..







Entre 9 et 12 ans : des règles à conserver

- Moins de 2h par jour
- Le téléphone reste déconseillé et s'il est nécessaire, choisissez un modèle sans internet
- Pas d'écran dans la chambre
- Pas d'utilisation le soir ou pendant les repas

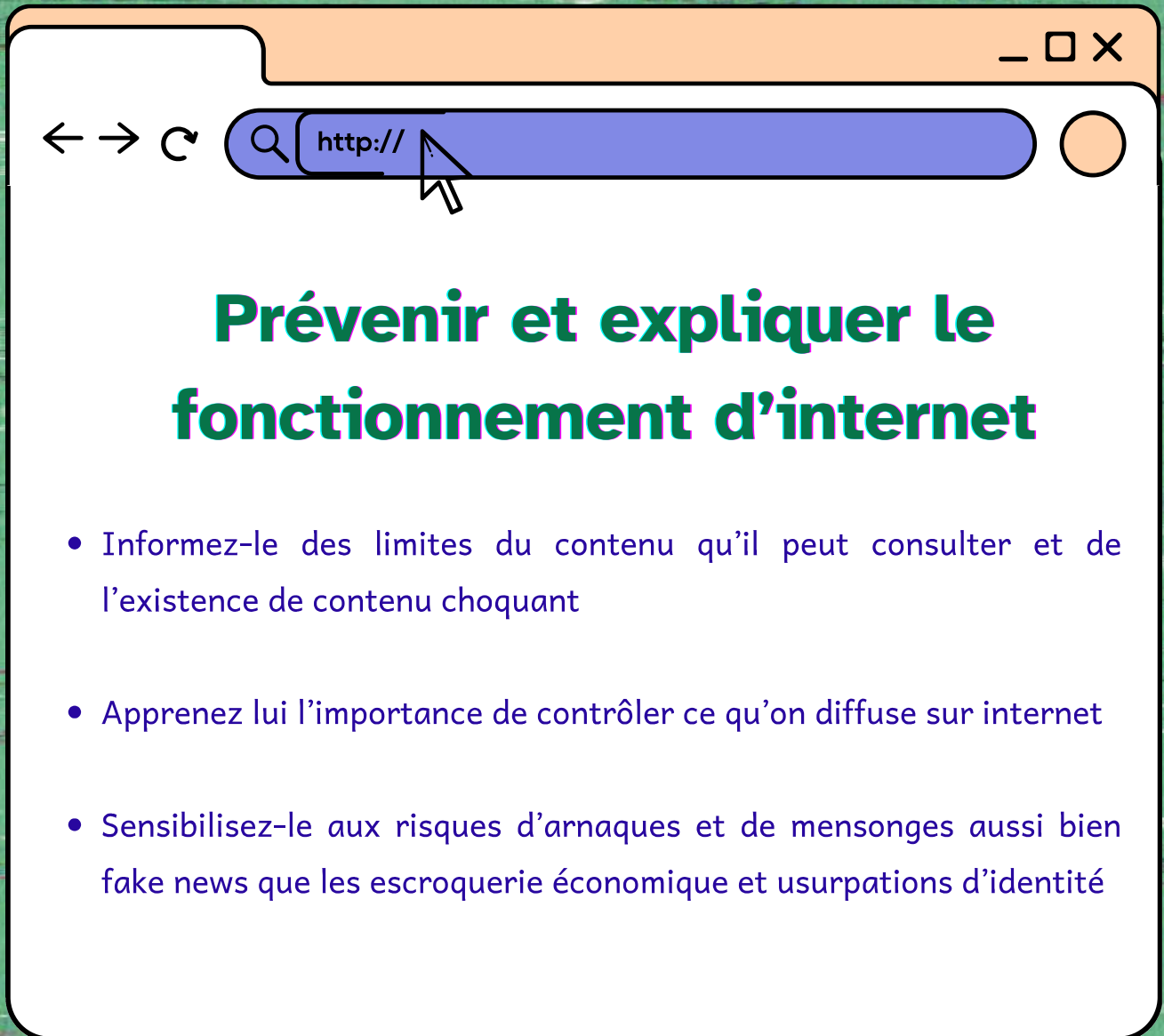


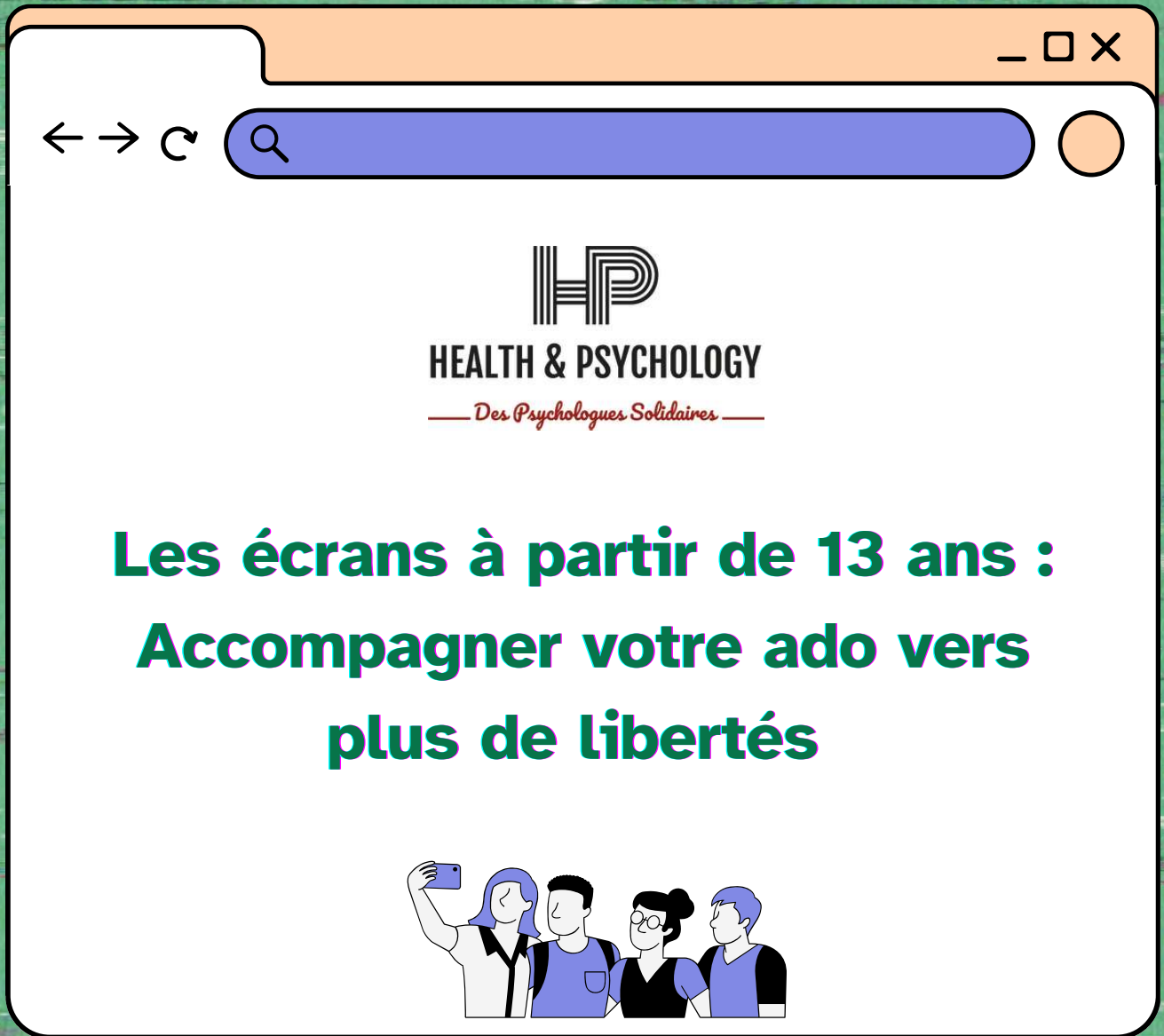


A partir de 10 ans : un début d'autonomie

- Votre enfant peut à partir de 10 ans commencer à faire ses premières recherches sur internet, après avoir mis un contrôle parental et avoir discuté avec votre enfant des limites .
- Discutez avec lui de ses centres d'intérêt et de ses recherches









13 ans et plus : des règles à conserver

- Un temps d'utilisation des écrans limité par jour
- Plus de liberté mais une utilisation encadrée et préparée





Votre ado et les réseaux sociaux

Il s'agit de l'âge légal pour s'inscrire sur la plupart des réseaux sociaux. Discutez avec votre enfant de l'usage des réseaux sociaux et des précautions à prendre : mettre son profil en privé, ne pas diffuser d'informations personnelles, ne pas envoyer de photos à des inconnus et faire attention aux photos partagées





Restez disponible pour votre ado

Positionnez vous comme un soutien de votre enfant : il doit pouvoir vous signaler si un inconnu ou un adulte sur internet a un comportement déplacé envers lui ou encore s'il est victime de cyberharcèlement





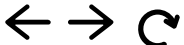
Encadrez l'utilisation d'internet

Installez une application de contrôle parental sur tous les écrans de votre enfant et informez le du but de cette application : non pas d'envahir son intimité mais de le protéger de contenus choquants

Conservez des limites horaires : pas d'écran la nuit, durant les repas









HEALTH & PSYCHOLOGY
— Des Psychologues Solidaires —

Les écrans pour échanger en famille?





Posez un cadre familial sur l'utilisation des écrans

- Une utilisation cadrée pour ne pas empiéter sur les moments familiaux : Pas d'écran pendant les repas
- Ne laissez pas les écrans allumés en fond
- Adaptez le temps d'utilisation selon l'âge de vos enfants





Un programme adapté à tous pour favoriser la discussion

Lorsque vous regardez un film en famille, veuillez à ce que le contenu soit adapté à l'âge de votre enfant et profitez du film pour poursuivre les échanges : qu'est-ce que chacun a pensé du film? Comment a-t-il compris le film?

Choisissez bien la thématique du film pour pouvoir aborder certains thèmes qui touchent votre famille, l'actualité, les situations que vit l'enfant...



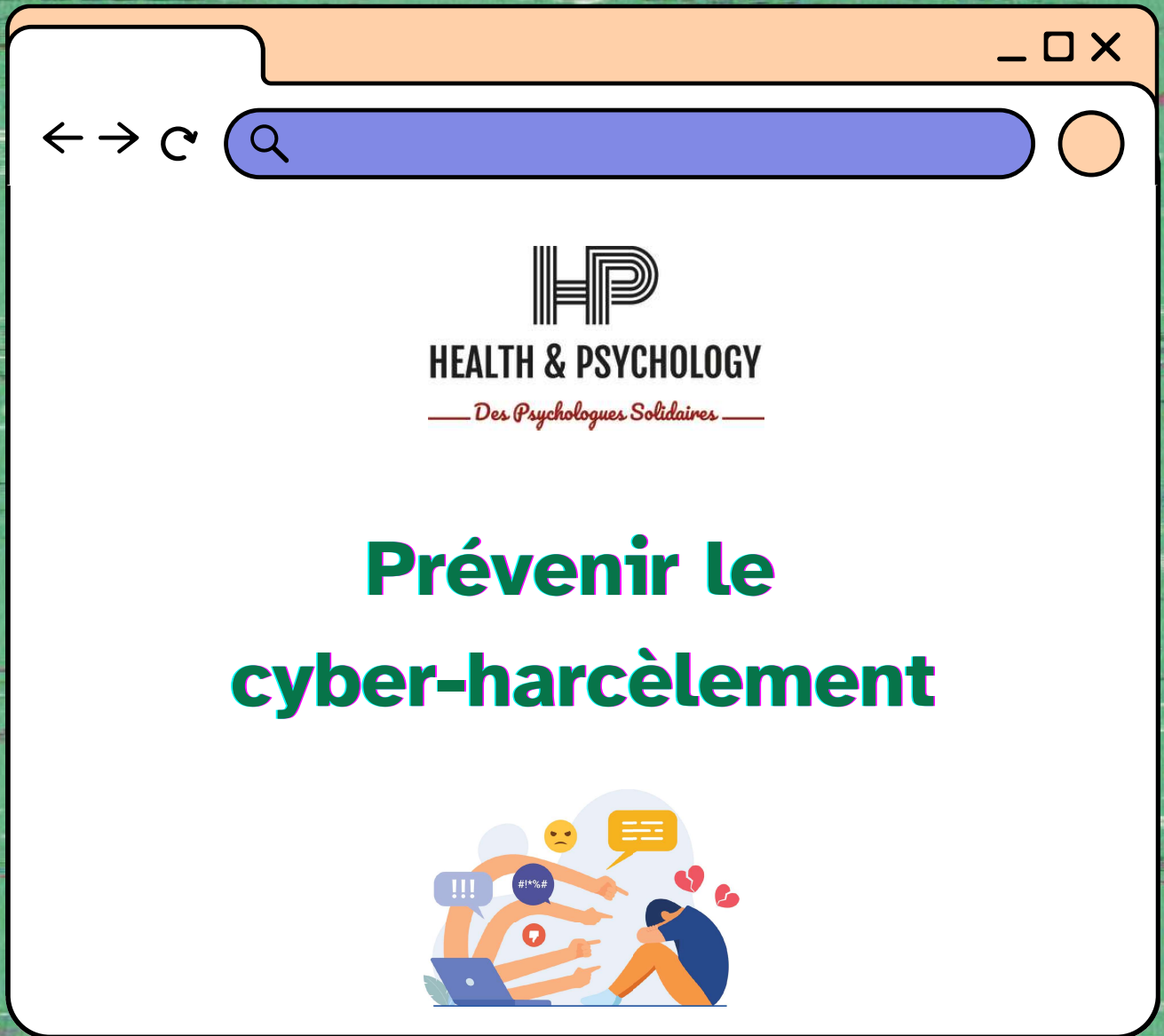


Variez les activités numériques

Au-delà des films et dessins animés le numérique nous offre bien d'autres possibilités :

- filmer les moments en famille et apprendre ensemble à faire du montage
- visiter une exposition en ligne : de nombreux musées proposent des activités en ligne destinées à toute la famille
- jouer à des jeux éducatifs avec plusieurs joueurs, pour s'amuser ensemble en apprenant







Informez dès que l'enfant utilise les réseaux sociaux

Même s'il n'est pas officiellement inscrit, lorsque votre enfant atteint l'âge pour utiliser les réseaux, discutez avec lui de ces questions

Rappelez-lui que même derrière les écrans les actions ont des conséquences : s'il se moque ou insulte quelqu'un en ligne, même anonymement, la personne en face va être blessée et peut être en grande souffrance (anxiété, dépression, pensées suicidaires...) .







HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

☎ (+216) 71 782 782

✉ Contact@healthandpsychology.org

📘 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة

📷 Healthandpsychologytn

🌐 Health & Psychology - جمعية علم النفس و الصحة

