

TEMPS D'ÉCRAN ET SANTÉ

QUESTION

Quels sont les risques liés à la surexposition aux écrans ?

Les écrans sont de formidables fenêtres ouvertes sur le monde. Grâce aux outils numériques, nous nous divertissons, apprenons, communiquons... Tout est fait pour que nous les utilisions le plus longtemps possible et il est parfois difficile de résister. **Les écrans, s'ils sont trop utilisés, peuvent avoir un impact sur notre sommeil, notre concentration ou notre mémorisation.** Ils peuvent aussi provoquer de l'isolement, de la passivité, de l'agressivité, de l'anxiété, du désintérêt pour d'autres activités... Il est donc important de garder le contrôle !

Comment agir ?

- Nous définissons ensemble et à l'avance les **règles et les durées d'utilisation** des écrans
 - Nous instaurons des **moments et des lieux sans connexion** avec la « méthode des 4 Pas » (de la psychologue Sabine Duflo) :
 - pas d'écran le matin ;
 - pas d'écran pendant les repas ;
 - pas d'écran dans la chambre ;
 - pas d'écran avant de s'endormir.
 - Nous utilisons la **méthode des tickets** : tu souhaites utiliser un écran, tu me donnes un ticket et tu dois respecter le temps indiqué sur le ticket. Pas de ticket = Pas d'écran
 - Nous nous mettons d'accord sur des **moments pour faire** des « pauses d'écrans » et faire **d'autres activités**
 - Nous inventons un **défi quotidien** pour améliorer et réduire ton temps de connexion : programmer une alarme et, dès qu'elle sonne, tu changes d'activité !
 - Nous nous imposons des **rituels de déconnexion en famille** : par exemple, un soir par semaine sans écran
 - Je te **montre l'exemple** et je limite moi-même mon temps d'écran
 - Nous **discutons ensemble** de ce que tu fais, regardes, ressens face aux écrans
 - Nous installons ensemble une **application gratuite** sur ton smartphone ou ta tablette **qui enregistre ton temps réel de connexion** et nous en discutons
 - Je te **préviens au moins 20 minutes avant** de ne plus utiliser un écran afin que tu puisses t'organiser pour finir une partie de jeu vidéo par exemple
- L'hyperconnexion n'est pas toujours qu'une question de temps passé sur les écrans. C'est aussi une question d'équilibre entre une variété d'activités.**

TEMPS D'ÉCRAN ET SANTÉ



LE COIN DES ENFANTS

Pour grandir, tu as besoin de bien manger, de dormir, d'apprendre plein de choses, de t'amuser, de jouer...

Tu peux aussi utiliser internet mais il est important de **varier tes activités** car si tu passes trop de temps sur les écrans, tu te privas de plein d'autres activités essentielles pour toi comme s'ennuyer (et oui on en a besoin aussi !), lire des livres, faire du sport, voir des amis, passer du temps en famille...

LE COIN DES ADULTES

N'interdisez pas totalement les écrans !

Votre enfant risquerait de faire usage de son smartphone ou de sa tablette en cachette et de s'exposer à des dangers, sans vous en parler.

Il n'y a pas d'ennemi numérique :

Les écrans sont de formidables outils de communication à condition d'en avoir un usage responsable et raisonné.

EN SAVOIR PLUS



Depuis 34 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif. **En 2023, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 11 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En faisant un don en ligne sur piecesjaunes.fr, par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle
- En devenant une classe solidaire

Être solidaire, c'est avoir un bon cœur et vouloir aider les autres, même les enfants que l'on ne connaît pas. **En devenant « classe solidaire » pour l'opération 2023**, vous pouvez vous associer à cet élan de solidarité. Les classes qui le souhaitent peuvent **engager des actions collectives** permettant de contribuer à l'opération Pièces jaunes ou créer des liens avec de jeunes malades hospitalisés.



Reconnue d'utilité publique, l'Association e-Enfance/3018 est précurseur depuis 18 ans dans la **protection de l'Enfance en ligne et l'accompagnement à la parentalité numérique**. Point d'entrée unique pour les parents, les enfants et les adolescents sur toutes les problématiques liées aux usages numériques des jeunes et leurs risques potentiels (cyberharcèlement, exposition à des contenus choquants, jeux vidéo, temps d'écran, fake news...), elle opère le 3018, numéro national de prise en charge des victimes ou témoins de violences numériques.

Gratuit, anonyme et confidentiel, ce service est accessible 6 jours sur 7, de 9 heures à 20 heures :

- par téléphone
- par tchat sur 3018.fr
- via Messenger, WhatsApp

Une question sur le contrôle parental, les bonnes pratiques en matière d'écrans ou de réseaux sociaux, les moyens de protéger votre enfant des risques d'exposition à des contenus violents ou pornographiques, que faire en cas de harcèlement en ligne... ? **Le site ressource e-enfance.org est là pour vous aider.**