

# Les écrans chez les 6-11 ans

Aurélie Andriamialison  
Coach de vie pour enfants



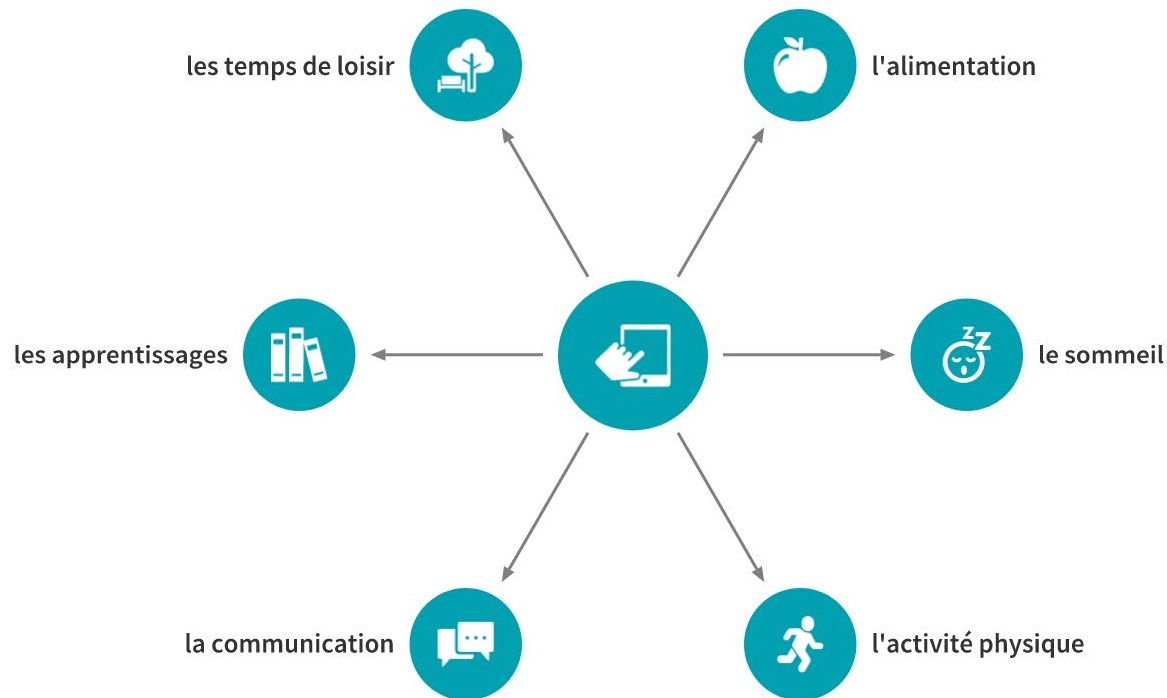
l'écoline



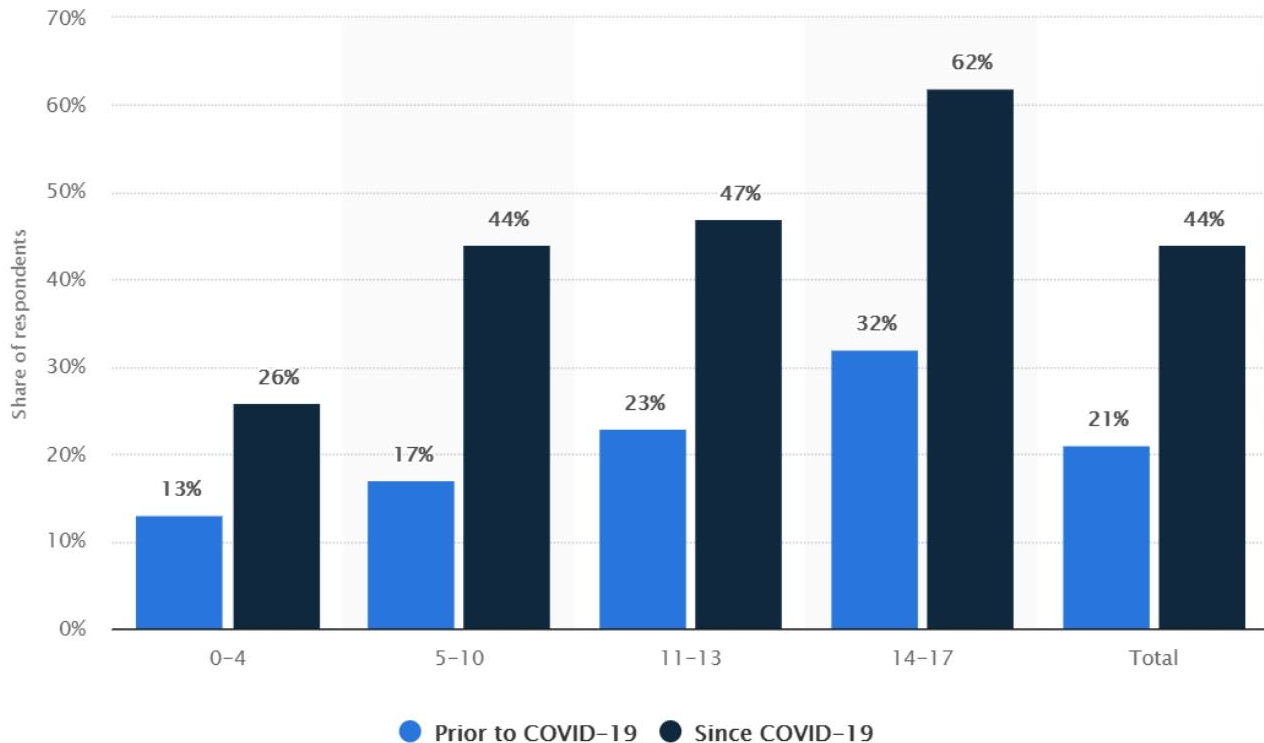
**Combien d'écrans  
avez-vous à la maison?**



# Les écrans sont au centre de nos vies



# Les effets de la pandémie sur la consommation numérique



# Effets négatifs sur la santé physique



Cerveau



Sommeil



Obésité



Activité physique



Vue

# Effets sur la santé mentale



Dépression



Anxiété



Plus heureux si règles et  
modération



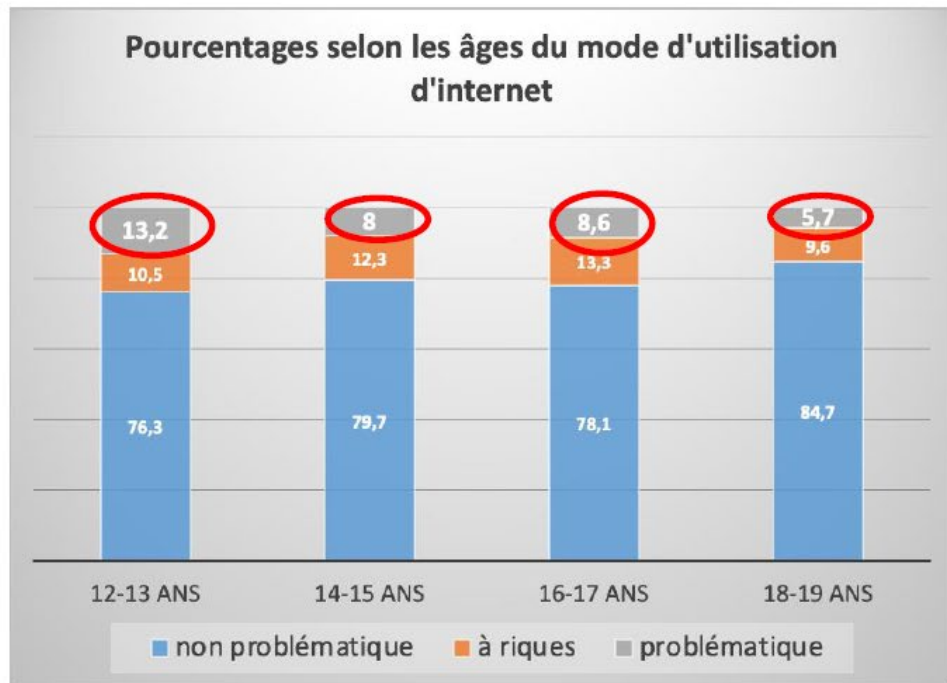
Auto-mutilation et  
suicide

# Les effets des jeux vidéos

- Diminue le stress
- Réduit la dépression et l'anxiété
- Augmente la cognition et la créativité

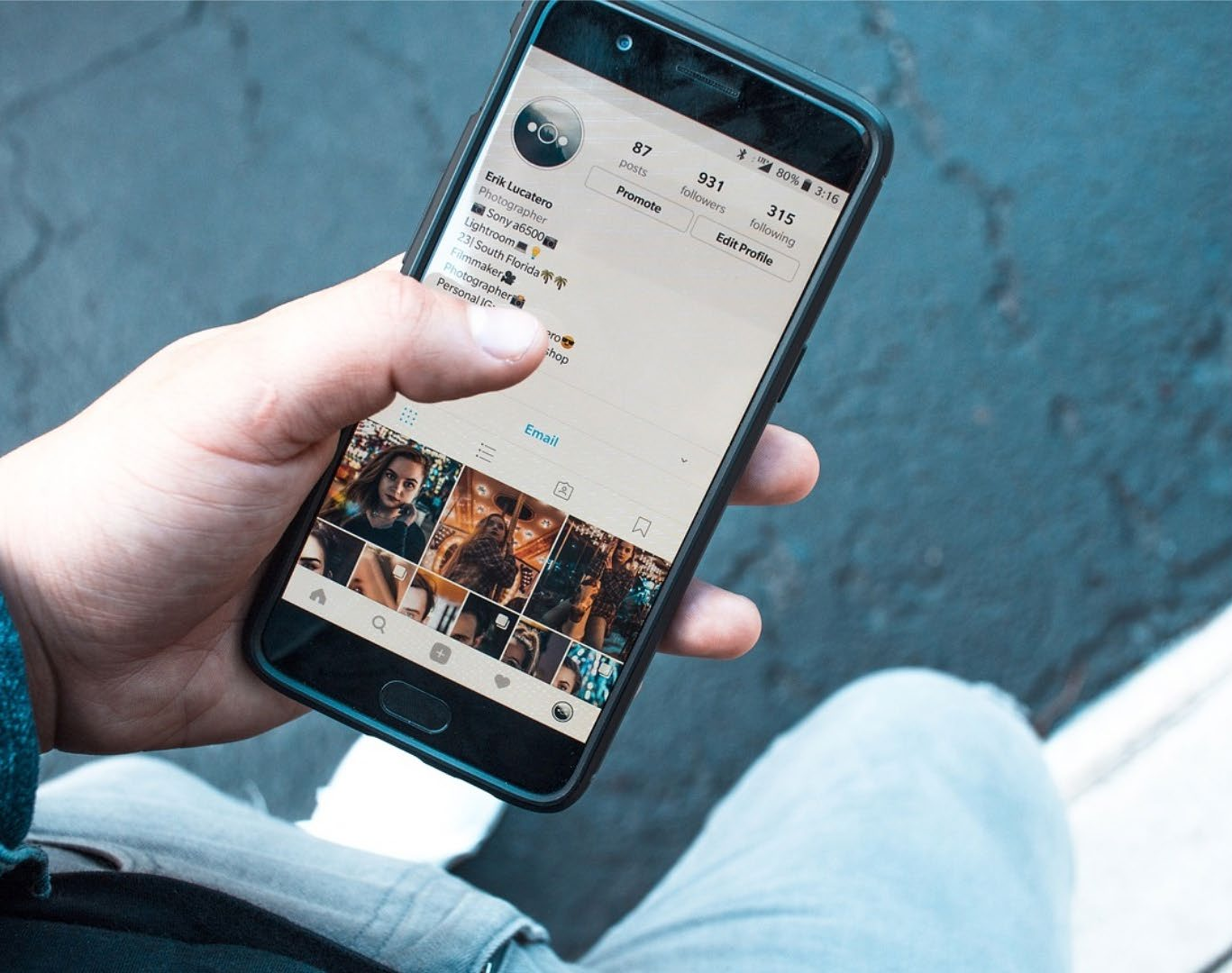


# Utilisation d'internet



- Utilisation **problématique**: selon le résultat au « Short internet addiction test (s-IAT) » (valeur à partir de 42 points)
- Source: chiffres repris de : « JAMES Focus, comportement en ligne », I. Willemse et al, Haute école des sciences appliquées, Zurich, 2017





"Ce qui m'inquiète le plus, ce sont les jeunes qui disent que lorsque je me sens déprimé, stressé ou anxieux, utiliser les médias sociaux me fait me sentir encore plus mal, mais je le fais quand même. Je ne peux pas m'arrêter."

- Chercheuse Vicky Rideout



**Cyberdépendance  
ou  
Usage excessif?**

# Signaux d'alarme

- Isolement
- Pas d'autres activités/intérêts
- Baisse des notes
- Emotions négatives
- Prise de poids
- Grosse fatigue



# 3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

## Avant 3 ans

**Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.**

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

## De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

## De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

## De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

## Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

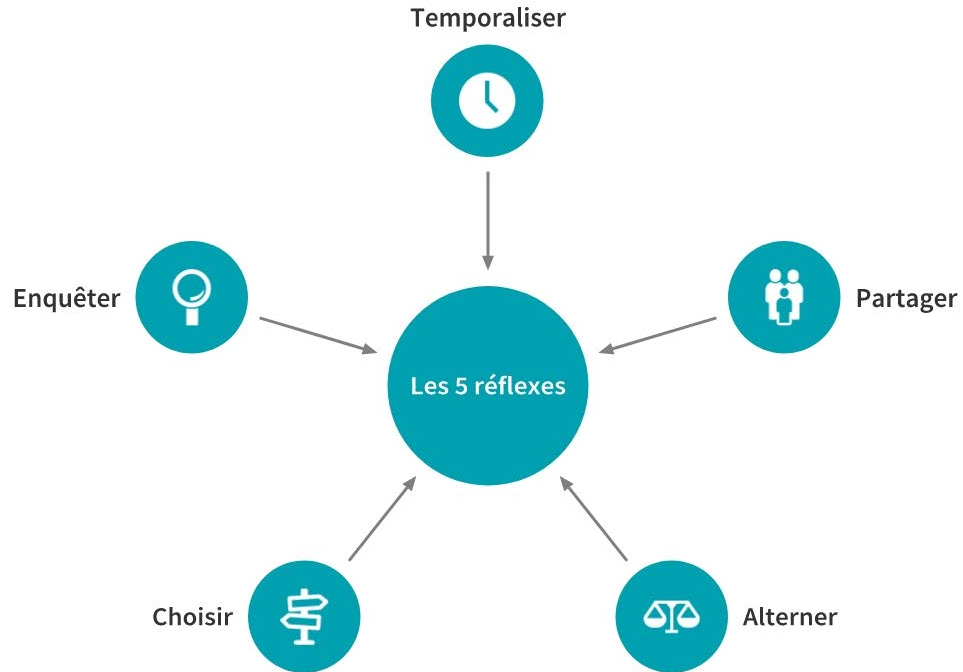
Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



# Les 5 clés éducatives face aux écrans



# partager





A close-up photograph of a child's hands playing with a Jenga tower. The child is wearing a red shirt. The Jenga blocks are light-colored wood with the 'Jenga' logo visible on several of them. The background is blurred, showing a window with light coming through. The word 'alternar' is written in a large, white, sans-serif font across the upper right portion of the image.

# alternar

# choisir





# temporaliser



Bizzy, le timer mécanique  
sans pile pour gérer le  
temps d'écran

[peacefulfamily.ch](https://peacefulfamily.ch)



# enquête



A person is sitting on a dark, textured surface, possibly a couch or bed, reading an open book. The book has text and some highlighted sections in green and orange. The person's hands are visible, holding the book. In the background, another person's legs and feet in red and white sneakers are visible. The overall lighting is dim, creating a focused and quiet atmosphere.

# être un modèle





# Comment garder l'équilibre à la maison?

- Créer une chartre familiale
- Ne pas utiliser l'écran comme baby-sitter
- Ne pas l'utiliser comme récompense
- Bouger et jouer dehors
- Se déconnecter pour vraiment se connecter
- Inventer sa détox digitale

# Envie de renforcer votre connexion familiale?

## 1) Un accompagnement quotidien sur 1 mois via Whatsapp - 30CHF

- une mission par jour
- des outils pour gérer les écrans
- les 7 ingrédients pour une vie équilibrée
- une approche positive et ludique pour toute la famille



077 452 58 95

## 2) Un programme de coaching pour toute la famille en présentiel / ligne - 780CHF

- 4 séances de coaching
- des activités pour gérer les écrans, ses émotions et améliorer la communication
- un suivi sur 1 mois
- une approche interactive, ludique et créative



# Quelques ressources

- Guide des applis: La Souris Grise ([souris-grise.fr](http://souris-grise.fr)) – ressources analysées, aucune pub
- PEGI : Les labels d'âge et les descriptions de contenu de jeux vidéos
- Recommandations limites d'âge : Commission nationale du film et de la protection des mineurs
- Qwant Junior: un moteur de recherche sécurisé et sans pub pour les enfants
- Contrôle parental: Qustodio [qustodio.com/fr/](http://qustodio.com/fr/)
- Les conseils de la CNIL: 10 conseils pour rester net sur le Net
- Lumni.fr : des vidéos pédagogiques, des jeux, des documentaires en lien avec les programmes scolaires
- Geek junior : des sélections de chaînes Youtube, des actus et des jeux pour les jeunes



“Seule l’éducation progressive au numérique, intelligente et raisonnée, fera de vos enfants des citoyens avertis dans un monde où les écrans sont invasifs.”

LAURE DESCHAMPS





Kids Life Coaching

# Seeds of Joy



077 452 58 95



info@seedsofjoy.ch



@seedsofjoy\_kidslifestudio



www.seedsofjoy.ch

