

Les écrans chez les 6-11 ans

Aurélie Andriamialison
Coach de vie pour enfants



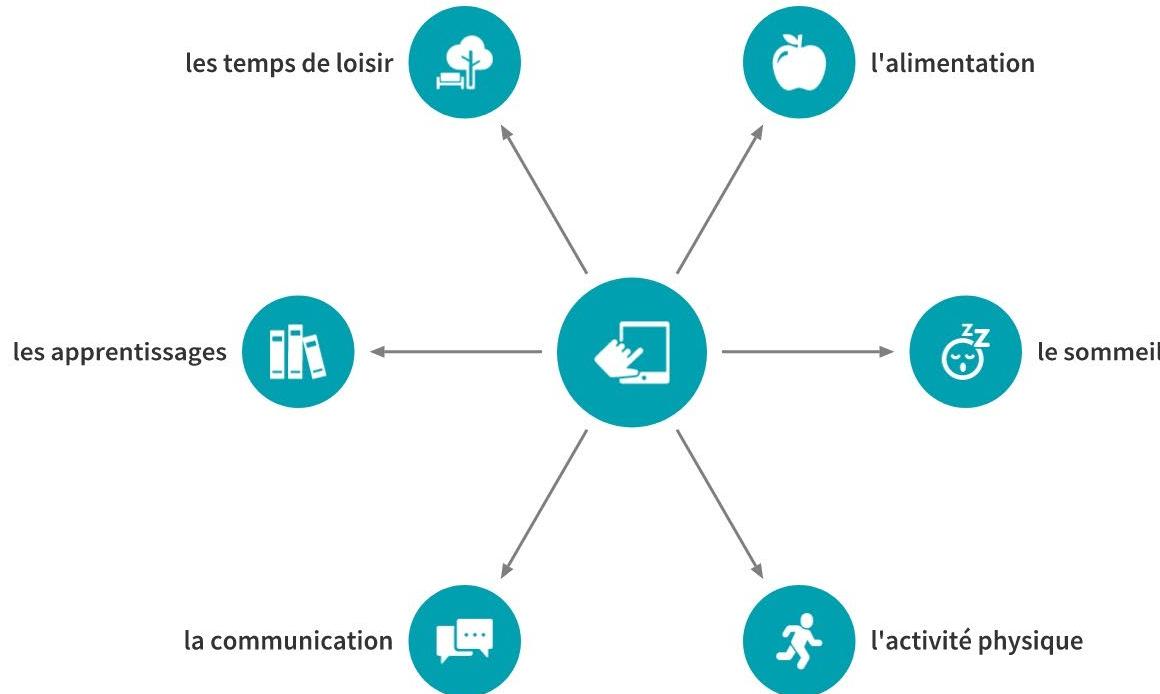
l'écoline



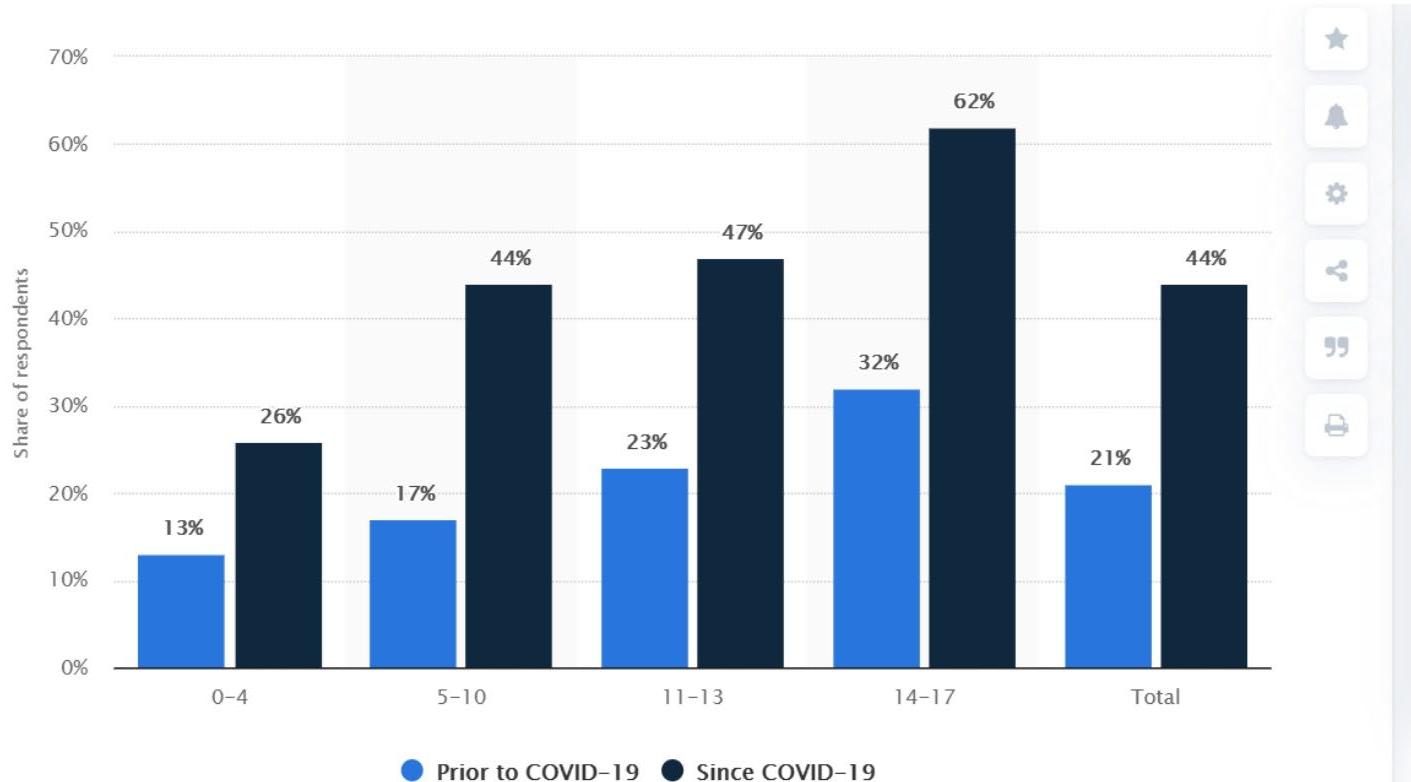
Combien d'écrans avez-vous à la maison?



Les écrans sont au centre de nos vies



Les effets de la pandémie sur la consommation numérique



Effets négatifs sur la santé physique



Cerveau



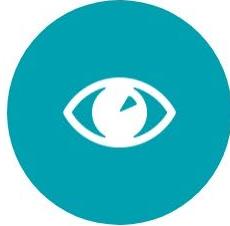
Sommeil



Obésité



Activité physique



Vue

Effets sur la santé mentale



Dépression



Anxiété



Plus heureux si règles et modération



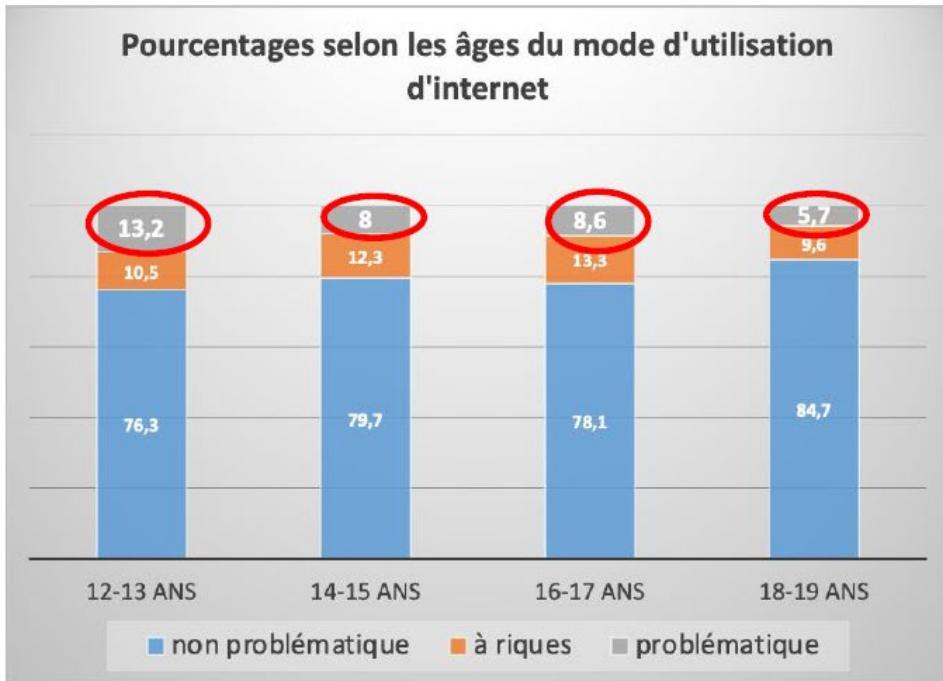
Auto-mutilation et suicide

A photograph of a person's hands holding a black video game controller, likely a PlayStation DualShock 4, against a dark background with a vibrant purple glow. The person is wearing a dark long-sleeved shirt.

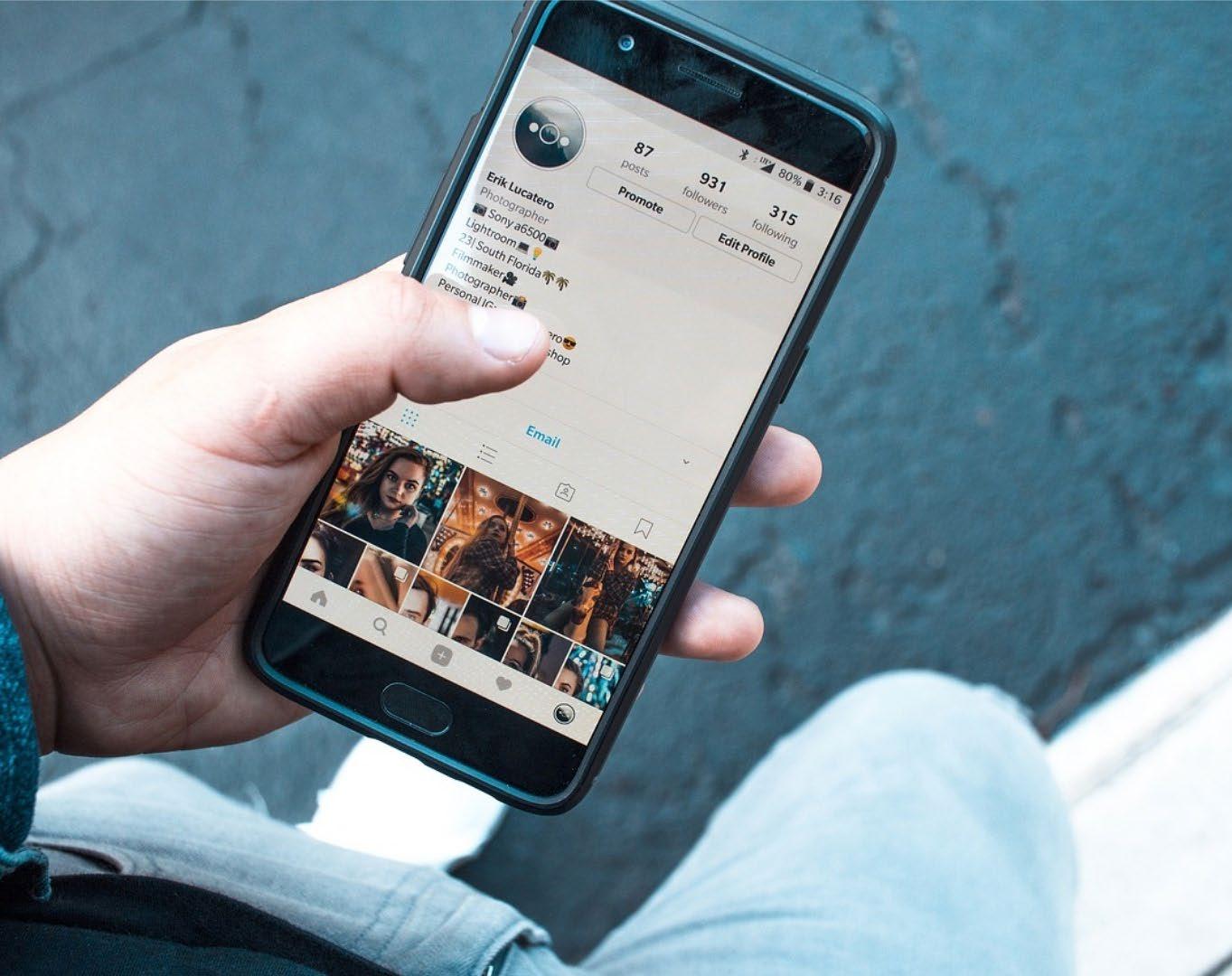
Les effets des jeux vidéos

- 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 all, 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

A photograph showing a young boy from a side-rear perspective, seated in a blue chair at a desk. He is looking at a computer monitor which displays a vibrant, colorful educational game with various icons and a central circular element. The boy has short brown hair and is wearing a dark t-shirt. The desk is light-colored wood, and the background shows a warm-toned wall.

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.

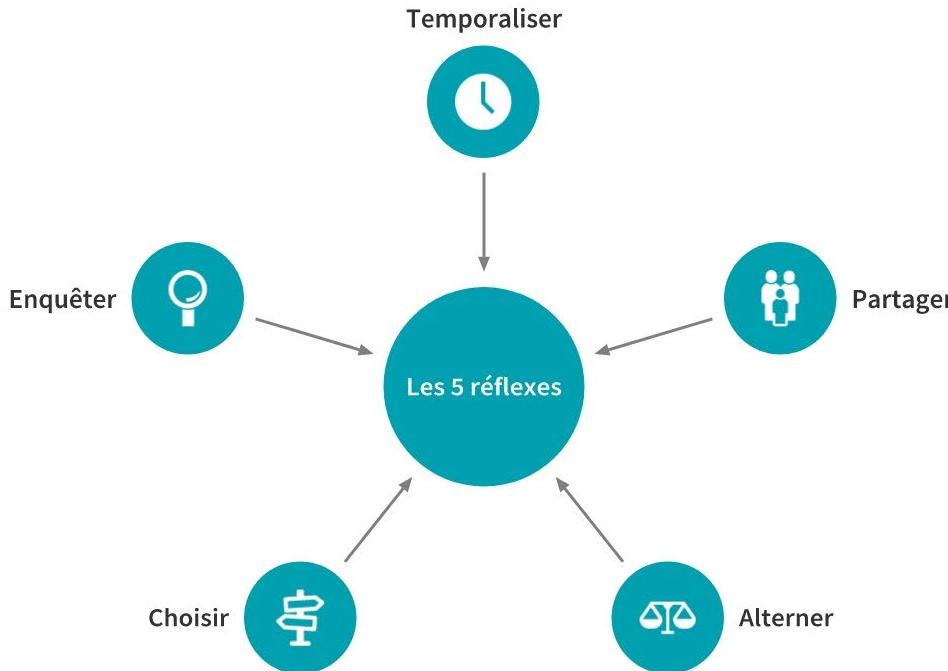
Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

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



alterner



choisir



temporaliser



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



peacefulfamily.ch

enquêter



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) – 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/
- 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

