



The
Kids
Life Studio®
Where choices are made easy

l'écoline

Les écrans et les enfants de 0 à 5 ans

Aurélié Andriamialison

EPFL 29 mars 2021

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





Section 1

Effets d'une exposition prolongée aux écrans sur le développement de l'enfant

Effets négatifs sur le développement cognitif



**Retard moteur, langage,
résolution de
problèmes,
compétences
personnelles et sociales**

Etude 2019 - pas de causalité
prouvée



**Déficits dans prises de
décision, mémoire de
travail, perception,
attention, acquisition
du langage**

Autres études



**Lisent moins et plus
tard. Performances
académiques plus
faibles**



**Interactions plus
pauvres à cause de
l'hyperconnectivité des
parents**

Effets positifs sur le développement cognitif



Vocabulaire



Compétences sociales



Connaissances scolaires

Si le temps d'écran n'est pas excessif
(moins qu'une heure par jour)

Syndrome EPEE (Exposition précoce et excessive aux écrans) - avant 3 ans

- un retard de communication qui devient évident à partir de 2/3 ans
- un intérêt exclusif aux écrans
- une agitation
- une agressivité
- une difficulté de contact avec les autres enfants
- une instabilité d'attention
- des maladresses gestuelles

Effets sur le développement psycho-affectif

- Sécurité de l'enfant
- Troubles émotionnels
- Problèmes de comportement



Effets sur le sommeil



Effets sur la santé physique



Manque d'activité
physique



Obésité



Troubles du sommeil



Myopie

Effets sur le cerveau

MICROWAVE CELL PHONE EFFECTS



A young child's brain absorbs
2-10x more radiation than an
adult from the same exposure.

Source: Dr. Om Gandhi, University of Utah, 1996, IEEE Publication



Section 2

Education au numérique

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.

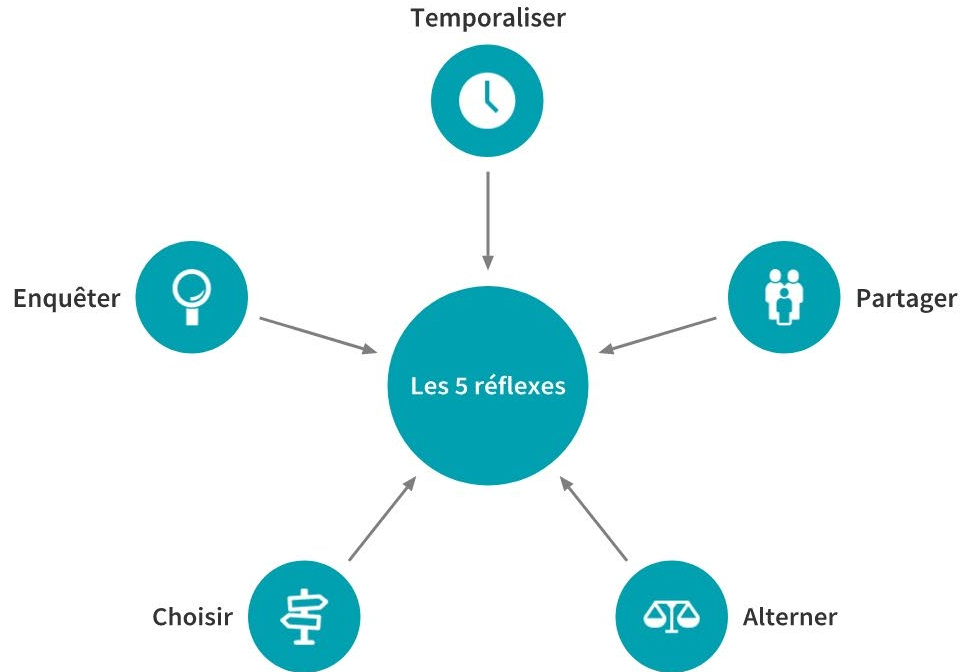
Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

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

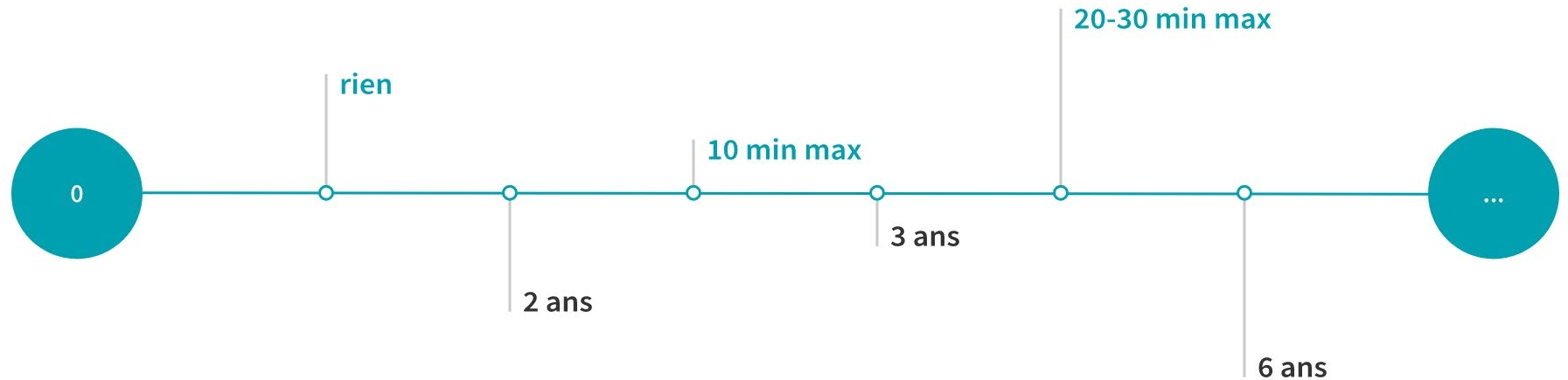
Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



Les 5 clés éducatives face aux écrans



Temps indicatifs par séance numérique



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

peacefulfamily.ch



A person is sitting on a dark, textured surface, possibly a couch or bed, reading an open book. The book has text in French, with some words highlighted in green and orange. The person's hands are visible, holding the book. In the background, there are some red and white sneakers and a blue object. The text "être un modèle" is overlaid in large white letters on the right side of the image.

être un
modèle

Ressources utiles

Guide des applis : La Souris Grise (souris-grise.fr)

Ressources analysées, critiquées
aucune pub.

Digital Baby (fondation-enfance.org)

Un site Internet qui rappelle les
grandes étapes de développement du
jeune enfant et donne des conseils de
bon sens sur les usages numériques.

Comment bouger avec son enfant (promotionsante.ch)

Brochures pour parents d'enfants de 4
à 6 ans.

PEGI : Les labels d'âge et les descripteurs de contenu de jeux vidéos (pegi.info)

Pour acheter des jeux vidéos d'une manière informée.

Commission nationale du film et de la protection des mineurs (filmrating.ch)

Pour regarder des films adaptés aux âges.



“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



Seeds of Joy

Kids

Life Studio

Aurélie Andriamialison

Seeds of Joy Kids Life Studio

Route de la Versoix 9 - 1185 Mont-sur-Rolle



www.kidslifestudio.com



077 452 58 95



@seedsofjoy_kidslifestudio



Seeds of Joy Kids Life Coaching

Coaching pour enfants dès 5 ans