



l'écoline

Les écrans et les enfants de 0 à 5 ans

Aurélie 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



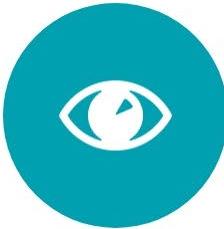
Manque d'activité physique



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.

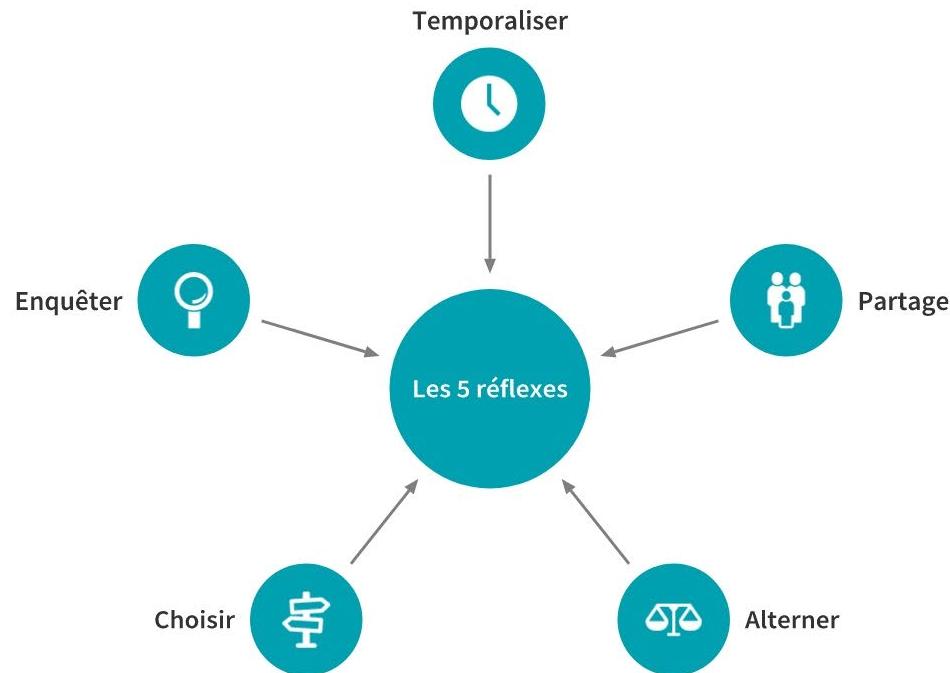
Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

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

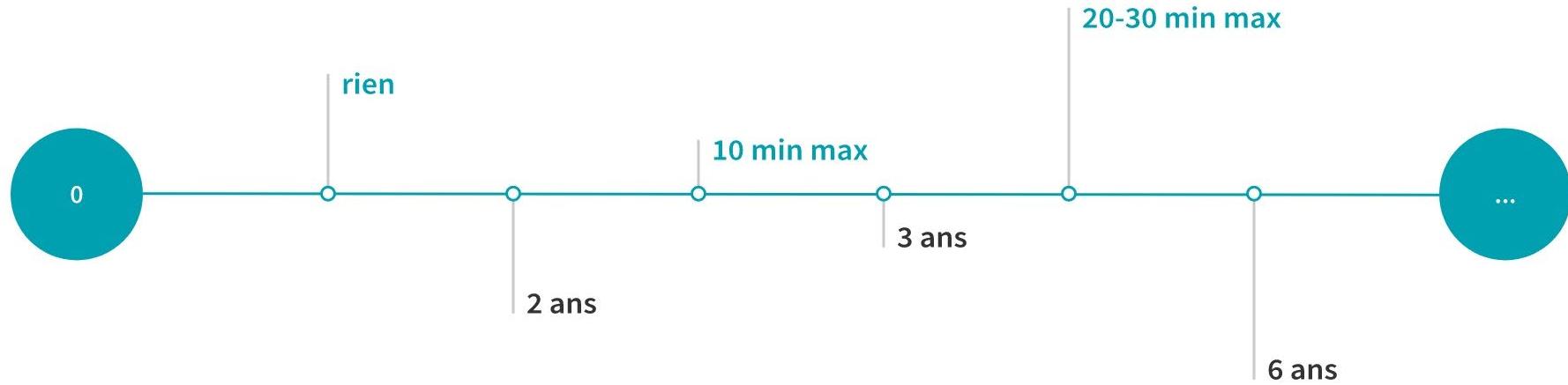
Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.



Les 5 clés éducatives face aux écrans



Temps indicatifs par séance numérique



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



peacefulfamily.ch

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.

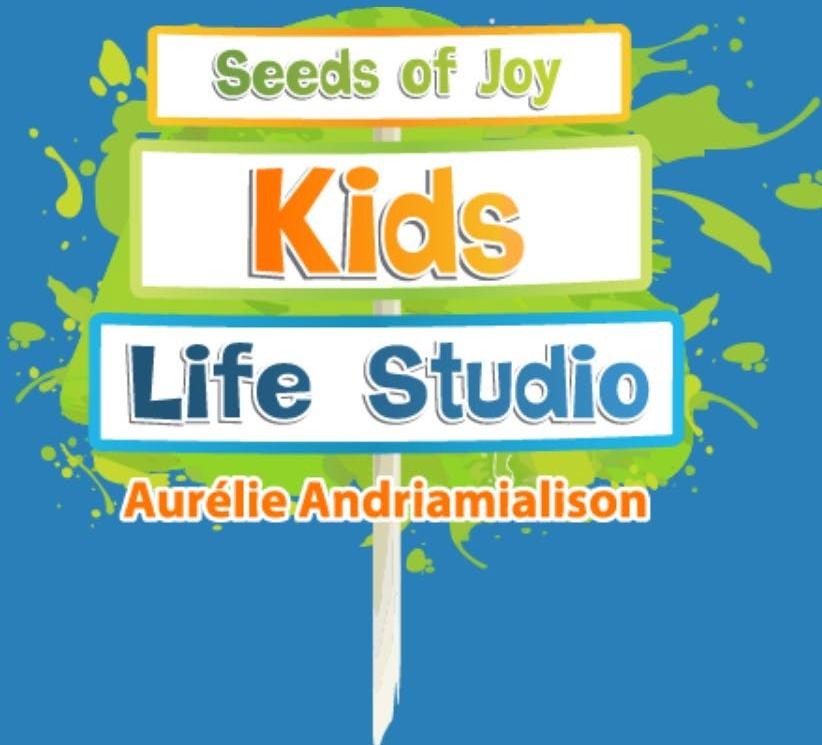
Commission nationale du film et de la protection des mineurs (filmrating.ch)

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

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