

# Les enfants & les écrans

## Quel écran pour quel âge ?

### Quelques règles pour la gestion des écrans



Tablette smartphone

Télé / DVD

Jeux vidéo

Internet Réseaux sociaux

Autonomie

Durée par jour d'écrans cumulés

Avant 3 ans

Entre 3 & 6 ans

Entre 6 & 9 ans

Entre 9 & 13 ans

Après 13 ans



—

—

déconseillé



en co-visionnage

20 minutes

programmes pour enfants uniquement



en co-visionnage

30 minutes

programmes pour enfants uniquement



Internet surveillé

adulte à proximité

30 minutes

programmes pour enfants uniquement



autonomie

—

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

**Limiter** autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

**Entraîner les enfants à digner des yeux** lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaine de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble

**Limiter votre utilisation des smartphones et des écrans** en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

**Pas d'écran** le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir

**Ne pas mettre d'écran** dans les chambres