



AVANT 3 ANS

J'ÉVITE LES ÉCRANS

On adapte nos journées, sans se culpabiliser



EFFETS D'UNE SUREXPOSITION

- ⊖ de sommeil, ⊖ d'échanges, ⊕ de risque de surpoids

POUR DIMINUER LES ÉCRANS, EN FAMILLE

- pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- je l'occupe sans écrans : je lis une histoire, on raconte nos journées, on joue ensemble

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE

- j'évite d'utiliser mes écrans en présence de mon enfant
- surtout : le matin, pendant les repas, les jeux, les discussions et les sorties avant le coucher

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (détails, effets, activités...)

DE 3 À 6 ANS



MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité

ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > ≈ 30 min par jour (3h30 par semaine)
- > pas d'écrans le matin, ni 1 h avant de se coucher
pas pendant les repas, les devoirs et discussions, les sorties et les jeux

DES PROGRAMMES POUR SON ÂGE



- > pas d'émissions pour adultes
pas de scènes violentes ou sexuelles
- > à éviter : jeux vidéo et internet

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > regarder et jouer avec votre enfant, parler de ce qu'il voit et comprend
- > pas d'écrans dans sa chambre, ni pour le calmer ou le récompenser
- > éviter la publicité en regardant en streaming ou sur DVD (vidéothèque)
choisir une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée
faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (guide, effets, activités...)

Auteur : Gaëthier Duret, Juillet 2021 - Mise à jour : Janvier 2022. Sources : Société Française de Pédiatrie, Haute Autorité de Santé, Haut Conseil de la Santé Publique, Direction Générale de la Santé, Sociétés Canadienne et Américaine de Pédiatrie
Infographie : DRAGONfly. Illustrations : Shutterstock®

DE 7 À 10 ANS



MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité

ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > **≈ 45 min. par jour (≈ 5h / semaine)** hors travail scolaire *
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher, pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux

DES PROGRAMMES ADAPTÉS À MON ÂGE



- > pas d'émissions pour adultes, pas de réseaux sociaux
pas de scènes violentes ou sexuelles
- > contrôle parental sur les jeux vidéo et internet

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > on regarde et on joue ensemble, on parle de ce qu'on voit, de ce qu'on comprend
- > pas d'écrans dans ma chambre, ni pour me calmer, me récompenser
- > on évite la publicité (streaming, vidéothèque)
on choisit une émission, sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

LES PARENTS MONTRENT L'EXEMPLE



- > on éteint la TV quand personne ne regarde
- > on s'occupe sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée, faire de la musique, du sport, des jeux...

* **EN SAVOIR PLUS** : declic-ecrans.com (guide, effets, aides...)

Auteur : Gauthier Duret, Juillet 2021 - Mise à jour : Janvier 2022. Sources : Société Française de Pédiatrie, Haute Autorité de Santé, Union Française de la Santé Publique, Pédiatres Pédiatres de la Santé, Pédiatres Pédiatres de l'Administration de la Santé.

DE 11 À 14 ANS



MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité

ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > ≈ 1h par jour (7h / semaine) hors travail scolaire
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux

VIOLENCE, SEXUALITÉ, HARCÈLEMENT



- > J'en parle à un adulte : parents, prof, médecin...
- > j'appelle e-enfance, je consulte « J'ai besoin d'aide »

au 3018

sur declic-ecrans.com

DE BONNES HABITUDES . . .



- > regarder et jouer ensemble, en parler, échanger
- > pas d'écrans dans ma chambre
- > j'évite la publicité en regardant en **streaming** je choisis une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (détails, aides...)

Auteur : Gauthier Duret, Juillet 2021 . Mise à jour : Janvier 2022. Sources : Société Française de Pédiatrie, Haute Autorité de Santé, Haut Conseil de la Santé Publique, Direction Générale de la Santé, Sociétés Canadienne et Américaine de Pédiatrie
Infographie : DRAGONfly. Illustrations : Shutterstock®

APRÈS 14 ANS



MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité



JE GARDE UN BON ÉQUILIBRE



- > Ma scolarité, mes activités, mes amis, ma famille . . .
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher pendant les repas, les devoirs, les discussions

VIOLENCES, SEXUALITÉ, HARCÈLEMENT



- > J'en parle à un adulte : parents, prof., médecin...
- > J'appelle e-enfance, je consulte « j'ai besoin d'aide »
au 3018 sur declic-ecrans.com

DE BONNES HABITUDES . . .



- > regarder et jouer ensemble, en parler, échanger
- > pas d'écrans dans ma chambre
- > j'évite la publicité en regardant en **streaming**
je choisis une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée
faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : declic-ecrans.com (détails, aides...)

Auteur : Gauthier Duret, Juillet 2021 . Mise à jour : Janvier 2022. Sources : Société Française de Pédiatrie, Haute Autorité de Santé, Haut Conseil de la Santé Publique, Direction Générale de la Santé, Sociétés Canadienne et Américaine de Pédiatrie
Infographie : DRAGONfly. Illustrations : Shutterstock®

Le sommeil et les écrans

- Lire le numéro de Clap'Santé en ligne



Les ressources pour les familles

- 4 pas pour mieux avancer

Conseils pratiques sur les écrans

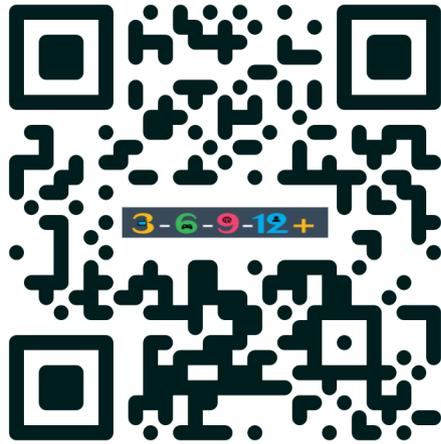


Sabine Duflo, psychologue clinicienne,
thérapeute familiale, spécialiste des écrans

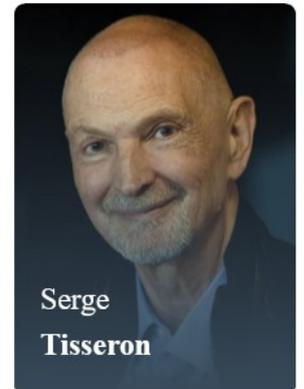
Les ressources pour les familles

- Les balises 3-6-9-12 :

<https://www.36912.org>



« J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. »



Apprivoiser
les écrans
et grandir



3 - 6 - 9 - 12 +



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouons, parlons, arrêtons les écrans



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Fixons un temps d'écrans, parlons-en en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créons et jouons avec les écrans, expliquons-lui Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Ne l'espionnons pas, fixons des règles familiales, restons disponibles

À tout âge, établissons des règles familiales basées sur les « 3 A » :
A
A
A

Les ressources pour les familles

- **La famille-tout-écran**

Mini-vidéos pour aborder le sujet des écrans en famille.



<https://www.cleml.fr>
Menu **Familles**
> **Vidéos et audios**



Je limite la durée des écrans.



*Je choisis les moments
et les lieux adaptés.*

Conseils

de la famille Tout-Écran



*Je vérifie le contenu de ce qui
est regardé selon l'âge de mon
enfant et j'en parle avec lui.*



Je montre l'exemple!