

# TRUCS & ASTUCES pour rester connecté aux enfants

## Avant 6 ans votre enfant a besoin de vous pour grandir

Il n'y a pas de bonne recette ... mais des ingrédients communs pour réaliser celle qui conviendra à votre enfant !

- ✓ **Repoussez l'âge de l'équipement de l'enfant.**  
L'initier aux bonnes pratiques numériques sera plus simple si ce sont des écrans partagés par toute la famille.
- ✓ **Intégrez la question des écrans dans le quotidien**  
et dès le plus jeune âge de l'enfant, comme vous le faites pour tous les autres sujets liés à son éducation.
- ✓ **Définissez un cadre et essayez de le respecter :**  
les sessions d'écran avant 6 ans doivent être courtes et jamais pour endormir ou calmer l'enfant.
- ✓ **Partagez au maximum les activités numériques avec l'enfant,** cela vous permettra d'adapter le contenu à son âge et de discuter avec lui de ce qu'il a vu et compris.
- ✓ **Privilégiez des activités qui vous plaisent aussi en tant que parent,** c'est le meilleur moyen d'être motivé pour avoir ces temps de partage.
- ✓ **Évitez de laisser l'enfant seul avec un écran**  
et notamment de laisser la télévision allumée dans la même pièce que lui, même s'il ne la regarde pas.
- ✓ **N'ayez pas peur des moments d'ennui,** ils sont très importants pour le développement de l'enfant. Faites-lui confiance, il saura vite rebondir !
- ✓ **N'oubliez pas que l'enfant est un formidable imitateur !** Il est donc essentiel d'adapter ses propres pratiques numériques (temps, moment, type d'activités) à l'âge de l'enfant.



# MAÎTRISER SON USAGE DES ÉCRANS

## RECOMMANDATIONS PAR JOUR

Contenus adaptés  
à l'âge



0 - 3 ans



3 - 6 ans



6- 10 ans

pour tous les écrans

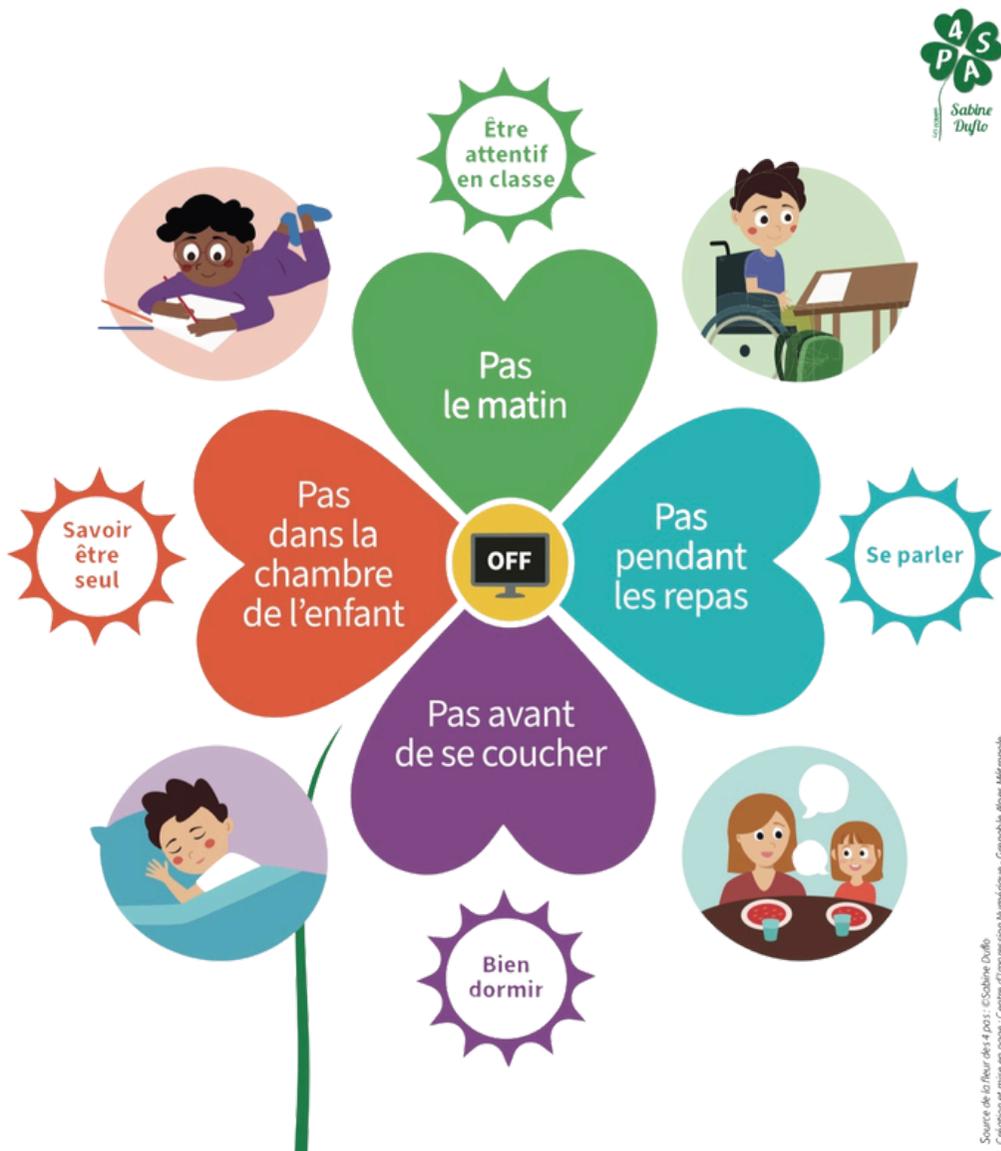
## LES DANGERS D'UNE SUREXPOSITION

- Baisse des capacités à entrer en **relation avec les autres**
- **Troubles** visuels
- **Retard** de langage
- **Dépendances** psychiques
- **Difficultés** de graphisme
- **Agitation**, difficultés attentionnelles
- **Retard** de développement psychomoteur
- **Faiblesse** des apprentissages : logique, mathématiques, lecture, compréhension orale et écrite

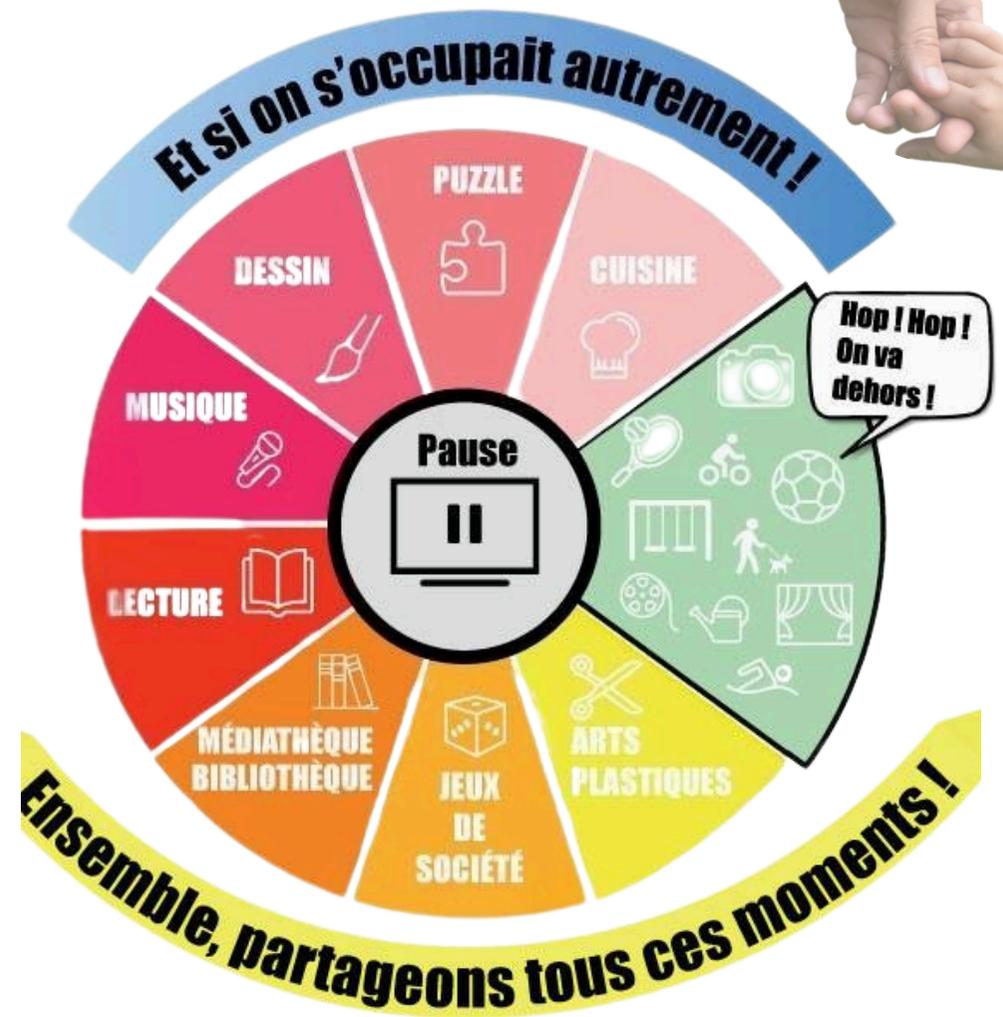


# DES SOLUTIONS ...

4 TEMPS SANS ÉCRANS  
=  
4 PAS POUR MIEUX AVANCER



Source de la fleur des 4 pas : ©Sabine Duflot  
Création et mise en page : Centre d'Impression Numérique - Grenoble Alpes Métropole



**POUR EN SAVOIR PLUS**

• Anne Lise DUCANDA Médecin PMI •

**RASED**

Réseau d'aide spécialisée pour les élèves en difficultés  
Circonscription de Garéoult