



# COMMENT GÉRER LE TEMPS D'ÉCRAN ?

Les écrans sont amusants pour votre enfant, mais ils peuvent nuire à son développement s'ils prennent trop de place dans sa vie. Comment en faire une utilisation responsable ?

Il est important d'apprendre à votre enfant à bien se servir des écrans le plus tôt possible, car les bonnes habitudes sont plus faciles à prendre en bas âge. Selon les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie, **les enfants de 2 à 5 ans ne devraient pas passer plus de 1 heure par jour devant un écran, tous appareils confondus** (télévision, tablette, téléphone, ordinateur, etc).

Le premier geste à poser est donc de limiter le temps que votre enfant passe devant les écrans, et puis de l'encourager à faire d'autres activités (ex. : aller au

parc, bricoler, faire des casse-têtes, jouer au ballon). Il pourra ainsi développer une variété d'habiletés, explorer différents champs d'intérêt et interagir avec les autres.

## Conseils pour encadrer l'usage des écrans

→ **Décidez avec votre enfant des moments où il peut utiliser les écrans.** Mieux vaut déterminer un moment précis et limité dans le temps plutôt qu'un peu tout le temps.



→ **Débranchez les écrans et rangez-les quand ils ne servent pas.** Hors de la vue de votre enfant, ils sont moins tentants.

→ **Placez les écrans dans une zone passante** où vous pourrez comptabiliser facilement leur temps d'utilisation et avoir l'œil sur l'usage qu'en fait votre enfant. Cela vous donne en plus l'occasion de discuter avec lui de ce qu'il aime en ligne.

→ **Accompagnez votre tout-petit** lorsqu'il joue sur la tablette, l'ordinateur ou un téléphone intelligent plutôt que de le laisser seul. Vous pourrez ainsi parler avec lui lorsqu'il fait des découvertes ou de nouveaux apprentissages.

→ **Restez avec votre enfant quand il regarde la télévision ou une vidéo.** Vous pourrez ainsi lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter, répondre à ses questions ou simplement discuter avec lui de son émission pour que cette activité passive devienne interactive.

→ **Fermez la télévision et les autres écrans durant les repas.** Cela favorise les moments d'échange et de dialogue en famille. De plus, regarder un écran durant les repas inciterait à manger davantage. Cela s'explique par le fait que lorsqu'on est distrait en mangeant, on est moins à l'écoute de nos signaux de faim et de satiété.

→ **Éteignez aussi la télévision lorsque personne ne la regarde.** Le bruit de fond constant de la télévision nuit aux apprentissages des enfants.

→ **Prévenez votre enfant quelques minutes avant de lui demander d'éteindre l'écran** pour qu'il ne soit pas pris par surprise. S'il reste juste quelques minutes avant la fin de son émission, vous pouvez le laisser terminer.

→ **Laissez votre enfant fermer lui-même l'écran.** C'est une façon positive de le responsabiliser et cela l'aide à accepter que son émission ou son jeu est terminé.

→ **Évitez d'enlever du temps d'écran à votre enfant pour le punir.** Cela ne fera que rendre les écrans plus attirants. Par contre, vous pouvez exiger que certaines choses soient faites avant de permettre à votre enfant d'utiliser un écran (ex. : ranger ses jouets, finir ses devoirs).

→ **Acceptez les crises.** Si votre enfant se fâche lorsque vous lui demandez de fermer l'écran, restez calme et maintenez votre demande. Il est important que votre enfant soit capable d'arrêter une activité agréable quand c'est nécessaire. Cet apprentissage lui sera utile toute sa vie.

## Soyez un bon modèle

Pour faciliter la gestion des écrans avec votre enfant, pensez à limiter votre propre utilisation des écrans. Essayez de les utiliser moins en sa présence et évitez d'allumer un écran dès que vous avez un moment libre.

Prenez aussi l'habitude de déposer tout de suite votre téléphone et de regarder votre enfant quand il vous parle. Rappelez-vous que l'attention que vous lui accordez est nécessaire à son estime de soi, au développement de ses habiletés sociales, à la gestion de ses émotions et à ses apprentissages en général.

## MOINS D'ÉCRAN POUR PROTÉGER LES YEUX

Pour prévenir des problèmes de vision comme la myopie, l'Ordre des optométristes du Québec recommande aussi aux enfants de limiter le temps passé devant les écrans et d'aller jouer dehors tous les jours. Le but est de les encourager à utiliser autant leur vision de près que de loin. De plus, la lumière extérieure aurait un effet protecteur contre la myopie.

Pour tout savoir sur le développement de l'enfant, visitez [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)