

Les enfants et les adolescents passent beaucoup de temps devant des écrans, notamment sur leurs smartphones, tablettes, consoles de jeux, téléviseurs et ordinateurs. Aux États-Unis, les enfants de 8 à 12 ans passent en moyenne 4 à 6 heures par jour devant ou sur des écrans, et les adolescents jusqu'à 9 heures. Si les écrans peuvent divertir, instruire et occuper les enfants, une utilisation excessive peut entraîner des problèmes.

Les parents ne savent pas toujours ce que regardent leurs enfants ni combien de temps ils passent devant les écrans. Les enfants peuvent être exposés à :

Violence et comportements à risque:

Vidéos de cascades ou de défis susceptibles d'inspirer des comportements dangereux

Contenu à caractère sexuel

Stéréotypes négatifs

Consommation de substances

Cyberintimidateurs et prédateurs

Publicité destinée à votre enfant

Informations trompeuses ou inexactes

Trop de temps passé devant un écran peut entraîner :

Problèmes de sommeil

Des notes plus faibles à l'école

Lire moins de livres

Moins de temps avec la famille et les amis

Pas assez d'activité physique ou de plein air

Problèmes de poids

Problèmes d'humeur

Mauvaise image de soi et problèmes d'image corporelle

La peur de rater quelque chose

Moins de temps pour apprendre d'autres façons de se détendre et de s'amuser

Gérer le temps d'écran d'un enfant est un défi pour les familles. Votre enfant n'est jamais trop jeune pour un plan d'utilisation des écrans.

Quelques conseils :

Jusqu'à 18 mois, limitez l'utilisation de l'écran au chat vidéo avec un adulte (par exemple, avec un parent qui est hors de la ville).

Entre 18 et 24 mois, le temps passé devant un écran devrait être limité au visionnage de programmes éducatifs avec un soignant.

Pour les enfants de 2 à 5 ans, limitez le temps d'écran non éducatif à environ 1 heure par jour de semaine et 3 heures les jours de week-end.

Pour les enfants de 6 ans et plus, encouragez les habitudes saines et limitez les activités qui incluent des écrans.

Éteignez tous les écrans le matin, pendant les repas, dans la chambre, au moment du coucher et lors des sorties en famille.

Apprenez-en plus sur le contrôle parental et utilisez-le.

Évitez d'utiliser les écrans comme tétines, baby-sitters ou pour arrêter les crises de colère.

Éteignez les écrans et retirez-les des chambres 30 à 60 minutes avant le coucher.

Voici quelques conseils supplémentaires à retenir :

Familiarisez-vous avec la programmation pour vous assurer qu'elle est adaptée à votre âge.

Parlez à votre enfant de ce qu'il voit. Soulignez les bons comportements, comme la coopération, l'amitié et l'attention aux autres. Établissez des liens avec des événements significatifs ou des lieux d'intérêt.

Encouragez votre enfant à apprendre d'autres activités telles que le sport, la musique, l'art et les loisirs qui n'impliquent pas d'écrans.

Donnez le bon exemple avec vos propres habitudes d'utilisation d'écran sûres et saines.

Apprenez aux enfants la confidentialité et la sécurité en ligne.

Décidez activement quand votre enfant est prêt à avoir un appareil personnel.

Encouragez l'utilisation des écrans de manière à développer la créativité et les liens avec la famille et les amis.

Une utilisation positive et saine des écrans est possible avec des conseils appropriés et de la cohérence.