

Naître & bien grandir

avec les

écrans

**Enfants connectés,
parents informés**

• 0-12 ans •

Enfants connectés X

Smartphone, télévision, tablette tactile, console de jeux... les écrans sont devenus incontournables. Si la technologie crée des opportunités pour les enfants, le monde numérique comporte aussi des risques. Ce n'est pas l'écran qui pose problème, mais la durée d'utilisation et les contenus inadaptés à l'âge qui peuvent provoquer des effets néfastes sur la santé (troubles du sommeil et du langage, difficultés de concentration...) et la sécurité des enfants (cyberharcèlement...). Soucieuse de favoriser le bien grandir, la Ville de Bourg-en-Bresse s'engage à promouvoir un usage raisonné des écrans pour les 0-12 ans et déploie une démarche de prévention à l'attention des parents.



Parents informés

Pour grandir, j'ai besoin de...



Interagir

Savoir-vivre avec les autres
Comprendre mes émotions
Développer mon langage



Bouger

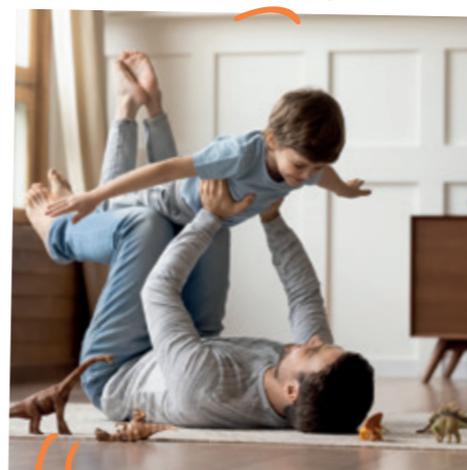
Mieux dormir : décharger mes tensions
et mes émotions
Être en bonne santé



Manipuler & expérimenter

Développer ma motricité fine,
mes sens et mon attention

Être écouté & être regardé



Prendre confiance en moi
Être rassuré et me sentir compris

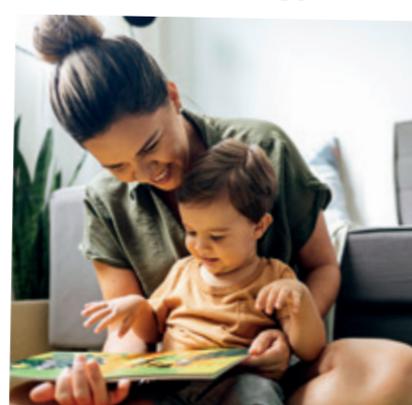
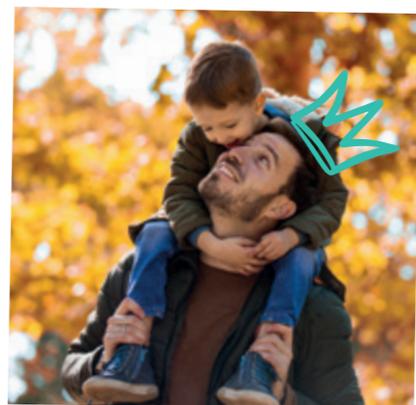


Jouer & imaginer

Comprendre notre monde
Développer ma créativité
Maîtriser mon corps

L'écran ce n'est pas pour moi, j'ai envie de...

Partager des moments ensemble



Faire comme toi

Les trucs & astuces de parents



Ce soir, nous mangeons au restaurant, il ne faut surtout pas que j'oublie mon téléphone pour faire patienter Noah avec un dessin animé.

Emporte plutôt quelques crayons et des livres. Moi, je fais ça dans la salle d'attente du médecin et ça marche.

Je culpabilise, car, entre ma vie professionnelle et la gestion de la vie quotidienne, c'est difficile de lui consacrer beaucoup de temps.

Ça y est, j'ai trouvé la solution pour qu'il n'y ait plus de crises lorsque j'éteins l'écran. J'utilise un timer pour que Lucie visualise le temps.

L'important, c'est que tu accordes, à ton enfant, un temps privilégié, car ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité.

Ah, super ! Je vais essayer avec mes enfants !

Mon enfant est toujours passif devant les écrans !

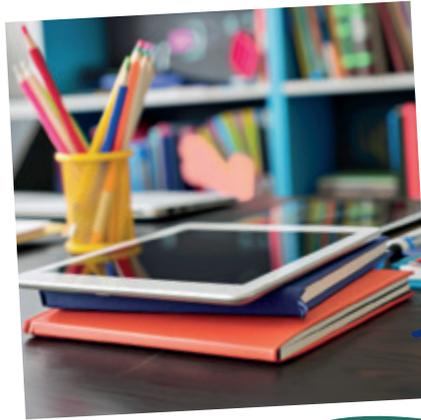
Essaie de choisir le contenu en fonction de son âge et avec lui. Puis, lorsqu'il a fini, n'hésite pas à échanger sur ce qu'il a vu et ressenti, même si tu es occupé à faire autre chose.

Avant 18 mois, ce qui compte ce sont les interactions.



Pour grandir & m'épanouir, j'ai besoin de...

Je suis capable de...
J'apprends à...



Apprendre

Livre, magazine,
Internet, radio
Podcast



- Je pose un cadre et je contrôle
- Je m'intéresse
- Je fais découvrir
- Je décrypte, je fais prendre de la distance
- J'accompagne les émotions

Jouer, lire

Jeux dedans-dehors
(entre amis, en famille),
lecture, musique



Discuter

Avec mes copains, avec ma famille



Paroles d'enfants*

Mes parents éteignent toujours ma console avant que je finisse ma partie, ça m'énerve.

Maman me prend tout le temps en photo et elle les partage avec ses amies sur Facebook.

- > Limitez la quantité d'images que vous diffusez de vos enfants.
- > Pensez à paramétrer vos comptes sur les réseaux sociaux pour choisir qui pourra voir ces photos.

J'ai l'impression que papa n'aime que son téléphone, il l'utilise tout le temps, même en mangeant.

- > Votre enfant a des besoins affectifs à combler. Privilégiez des moments de qualité avec votre enfant, sans téléphone, même sur des temps courts.
- > En tant que parent, vous êtes un modèle pour votre enfant. Limitez vos usages du numérique ou privilégiez des temps d'utilisation dédiés qui vous aideront à décrocher.

Conseils

Ne gardez pas votre smartphone dans votre poche mais posez-le quelque part hors de votre vue, cela vous aidera à ne pas trop le consulter.

- > Intéressez-vous au type de jeu : jeu d'aventure (Zelda), jeu de tir (Fortnite) et jeux de course (Mario Kart) par exemple pour adapter la durée et le type de jeu, de film, à l'âge et à la maturité émotionnelle de votre enfant.
- > Accueillez les émotions de votre enfant après une partie de jeu vidéo : excitation lors de ses réussites ; énervement/frustration lors de ses échecs. Cela évitera les conflits quand il doit éteindre la console.

Conseils

- Regardez l'âge et les vignettes du boîtier du jeu (signalétique PEGI)
- Consultez les démonstrations du jeu sur le site Steam
- Valorisez les pratiques numérique de votre enfant : considérez ce temps comme un temps bénéfique et non gaspillé et parlez-en avec votre enfant.

Je trouve les maladies grâce aux symptômes, ça me fait peur.

- > Discutez avec votre enfant de ses recherches sur Internet
- > Utilisez des moteurs de recherche adaptés à son âge (Qwant Junior)

*Paroles d'enfants recueillies auprès d'élèves de CM1/CM2

Envie d'en savoir plus ?



Écoutez les podcasts

« Enfants connectés, parents informés / Comprendre pour mieux guider l'aventure numérique de nos enfants, de 0 à 12 ans »



bourgenbresse.fr



Et découvrez des outils

Code PEGI, contrôle parental...