

Natacha Didier

J'AIDE MON ENFANT À SE DÉTACHER DES ÉCRANS

AVEC 50 JEUX
ET ASTUCES

Parents
Zen



Hatier
Parents

Natacha Didier

J'AIDE MON ENFANT À SE DÉTACHER DES ÉCRANS

ILLUSTRÉ
PAR ADÉJIE



Hatier
Parents



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

L'éditeur remercie Amédine Sèdes pour son aide précieuse.

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Adejie

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction

p. 4

Partie 1

Les écrans, bien les comprendre
pour mieux les utiliser **p. 6**

Partie 2

50 jeux pour se détacher
des écrans **p. 18**

- Mieux gérer les écrans
à la maison **p. 20**
- Les alternatives ludiques
pour oublier les écrans **p. 42**
- Utiliser intelligemment
les écrans **p. 71**

Ressources utiles

p. 94

Introduction

« ON PEUT TOUJOURS FAIRE
ACCÉDER UN ENFANT
À LA CONNAISSANCE
MAIS IL EST PLUS DIFFICILE
DE L'AMENER À PENSER
VRAIMENT. »

*Étoiles, garde à vous : Starship
troopers - Robert A. Heinlein*



Introduction générale

En préambule, il me tenait à cœur de vous partager une de mes citations préférées : « Il n'est jamais trop tard pour bien faire » car elle résume parfaitement la manière dont j'aborde mon rôle de maman aujourd'hui. En tant que parent, nous apprenons à grandir à leur côté et c'est sans mode d'emploi que nous essayons d'éduquer au mieux notre enfant. On s'y prend parfois avec sévérité, parfois avec souplesse mais souvent avec beaucoup de tâtonnements, toute la difficulté étant de trouver le juste milieu. Pour la gestion des écrans à la maison, j'ai moi-même beaucoup tâtonné. J'ai alors fait le choix du juste milieu en les acceptant au sein de mon foyer : les apprivoiser plutôt que de les interdire complètement. Ce choix m'a amené petit à petit à apprendre à mes enfants à les utiliser à bon escient et de manière raisonnée. Aujourd'hui, c'est une nouvelle et entière responsabilité que d'apprendre à notre enfant à bien grandir aux côtés des écrans. Nous devons prendre ce nouveau rôle au sérieux au risque d'être un jour complètement envahit par une utilisation excessive de la part de notre enfant.

Ces dernières années, les études alarmistes sur les dangers des écrans ne manquent pas et nombre d'entre elles pointent du doigt les conséquences néfastes qu'ils peuvent avoir chez l'enfant. Pourtant, malgré les avertissements, le temps d'écran journalier explose dans les foyers et la prise de conscience est parfois longue à se déclencher. Les parents le savent et ne réagissent pas toujours, mais culpabiliser et diaboliser les écrans ne suffit pas. Afin de protéger l'enfant et son bien-être, il serait mieux d'accompagner les parents en leur proposant des solutions concrètes, notamment sur la manière dont ils peuvent réinvestir leur rôle de parent. Cela passe par le fait d'apprendre à faire des choses ensemble, à passer du temps en famille, à s'éloigner naturellement des écrans en les reléguant au deuxième plan ; mais aussi en apprenant à les utiliser intelligemment : en choisissant des contenus adaptés et de qualité.

Partie 1

LES ÉCRANS, BIEN LES COMPRENDRE POUR MIEUX LES UTILISER



Dans cette partie nous apporterons un éclairage sur les effets négatifs des écrans. Nous essayerons de comprendre pourquoi votre enfant est irrésistiblement attiré par les écrans, de quelle manière ces écrans envahissent son quotidien et les raisons qui nous poussent en premier lieu à leur mettre un écran entre les mains.

Que savons-nous aujourd'hui des dangers liés aux écrans ?

Pour commencer, il est important de bien comprendre que ce n'est pas l'écran en lui-même qui est dangereux ou problématique, mais bien son usage de manière excessive ou inappropriée. En effet le temps d'écran recommandé par jour dépend de l'âge de l'enfant et est voué à augmenter progressivement. Cependant, ce n'est pas le seul critère à prendre en compte. Pour mieux comprendre, voici un parallèle imagé comparant le temps d'écran à des calories : un repas à 2 000 calories avec burger, frites et glace n'est aucunement comparable à 2 000 calories de fruits et de légumes ! Il est donc important de ne pas se focaliser exclusivement sur le temps d'écran mais aussi et surtout sur la variété et la qualité des programmes regardés ou des jeux et applications utilisés.

Néanmoins, une surconsommation et des usages inappropriés peuvent nuire à l'enfant d'un point de vue scolaire, physique ou psychologique et avoir de nombreuses conséquences néfastes pour son développement.

- **UNE INCIDENCE SUR SON SOMMEIL :** la lumière bleue artificielle générée par les écrans influence sur l'horloge biologique : le jour elle éveille mais le soir, elle dérègle. Cette lumière bleue perturbe la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement. Ainsi, plus l'enfant est exposé à cette lumière bleutée, plus il active sa vigilance et ses performances cognitives. Le moment de dormir est alors retardé et l'empêche d'avoir un sommeil réparateur.

- **DES DÉSÉQUILIBRES ALIMENTAIRES** : cela peut l'amener à une perte de poids ou au contraire du surpoids avec parfois un risque d'obésité. À l'origine de ces phénomènes, toujours l'exposition à cette lumière artificielle qui prolonge la nuit et peut altérer le système hormonal ainsi qu'un manque d'activité physique due à une inactivité prolongée.
- **DES RÉPERCUSSIONS SUR SA VISION** : une exposition prolongée à la lumière bleue peut engendrer une fatigue visuelle. À court terme, ces troubles de la vision sont parfois accompagnés de migraines et à long terme d'une baisse de la capacité à voir de loin.
- **UNE RÉDUCTION DE SA CAPACITÉ DE CONCENTRATION** : l'altération de l'attention est engendrée par le visionnage de séquences d'images rapides, comme celles contenues dans les dessins animés ou les compilations de courtes vidéos, par exemple. L'enfant semble pourtant concentré et calme quand il regarde la télévision, mais il s'agit en réalité d'une attention captée, un réflexe naturel du cerveau entraîné par le visionnage d'images très rapides et qui changent sans arrêt et qui va fatiguer le cerveau de l'enfant.
- **LA RELATION AUX AUTRES ALTÉRÉE** : certains enfants hyperconnectés pourraient se couper du monde réel pour se réfugier dans le monde virtuel et, petit à petit, se désintéresser de tout ce qui les entoure et qui n'est pas lié aux écrans.
- **UNE RÉDUCTION DU TEMPS D'APPRENTISSAGE, NOTAMMENT CHEZ LES TOUT-PETITS** : rappelons que pour un bon développement de son cerveau et pour bien se préparer aux apprentissages scolaires, le tout petit doit explorer le monde qui l'entoure avec l'ensemble de son corps et de ses sens : bouger, goûter, tripoter, sentir, écouter, tester, découvrir, grimper... Parfois, le temps que l'enfant passe devant son écran va voler celui qui devrait être consacré à ces apprentissages essentiels.