

"4 pas pour mieux avancer"

Une méthode qui fait campagne

Sabine DUFLO est psychologue clinicienne et thérapeute familiale au CMP infanto-juvénile de Noisy-Le-Grand (secteur 93 105) depuis une quinzaine d'années. C'est au cours de leurs consultations qu'avec le pédopsychiatre Bruno HARLE, ils établissent un lien entre les retards des enfants qu'ils reçoivent au CMP – troubles des apprentissages, de la socialisation, du comportement, difficultés attentionnelles - et le temps d'exposition de ces petits patients aux écrans : télévision, tablette, ordinateur, smartphone, console de jeux vidéo.

Mon enfant face aux écrans
Sabine Duflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, juin 2013.

L'écran fait partie de notre quotidien: travail, maison, loisirs... L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Il y passe un temps de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant de s'approprier l'écran sans en devenir captif.

4 « pas » qui donneront le temps à votre enfant de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans.

Pas d'écrans le matin
Pas d'écrans durant les repas
Pas d'écrans avant de s'endormir
Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

4 pas pour mieux avancer

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin
Les écrans (TV, jeux vidéo) sont des capteurs d'attention. De l'attention est nécessaire pour les apprentissages scolaires. L'écran est conçu pour capter par les stimuli visuels et sonores l'attention de l'enfant. Sans attention à l'écran, le bébé de 18 mois, l'enfant de 3 ans, l'adolescent de 12 ans ne peuvent pas apprendre. L'attention est une ressource limitée. Plus l'attention est captée par un écran, plus elle est disponible pour les apprentissages scolaires. Les écrans peuvent donc nuire à l'apprentissage.

Pas d'écrans durant les repas
La télévision allumée durant les repas familiaux engage votre enfant de façon passive et vous lui fait perdre son temps. L'enfant qui regarde la télévision pendant les repas ne participe pas à la conversation et ne développe pas son langage. Les écrans sont conçus pour capturer l'attention de l'enfant. Plus l'attention est captée par un écran, plus elle est disponible pour les apprentissages scolaires. Les écrans peuvent donc nuire à l'apprentissage.

Pas d'écrans avant de s'endormir
Le sommeil est une période importante pour le développement de l'enfant. Les écrans diffusent une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, engendrant l'effet de veille et perturbant le sommeil.

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant
La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Dans la chambre, l'enfant est tenté de regarder la télévision, de jouer sur un ordinateur, de regarder un film. Les parents ont la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde et de lui interdire d'utiliser les écrans dans sa chambre. Les écrans diffusent une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, engendrant l'effet de veille et perturbant le sommeil.

4 pas pour mieux avancer

Une méthode simple, facile à appliquer pour les parents et novatrice, OSEZ L'ESSAYER AVEC VOS ENFANTS !!!

Pas d'écran le matin, pas d'écran pendant les repas familiaux, pas d'écran le soir avant de s'endormir et pas d'écran dans la chambre de l'enfant !!!

« Ces 4 moments sans écrans permettent à l'enfant de dégager du temps pour se consacrer à d'autres activités essentielles à son développement : jouer, parler avec un adulte... Je constate au quotidien que ces règles simples, peu nombreuses et généralement très faciles à mettre en œuvre pour les parents ont souvent des effets positifs rapides sur l'enfant et son entourage : un meilleur sommeil, moins d'agitation en classe, une attention plus soutenue, davantage de communication au sein de la famille et avec l'extérieur, un redémarrage d'apprentissages... » précise Sabine DUFLO.