

Quels repères pour bien utiliser les écrans ?

Avant 3 ans

- **Utilisation très ponctuelle**, uniquement en interaction avec un adulte.
- **Prioriser l'éveil par le jeu réel**, la parole, les interactions humaines.

De 3 à 6 ans

- **Visionnage partagé**, pour aider l'enfant à comprendre et à poser des questions.
- **Sélection de contenus courts**, ludiques et éducatifs.
- **Limiter le temps d'écran à des moments précis**, sans excéder une heure par jour.
- **Toujours privilégier l'équilibre** : jouer, bouger, dormir, échanger.

De 6 à 12 ans

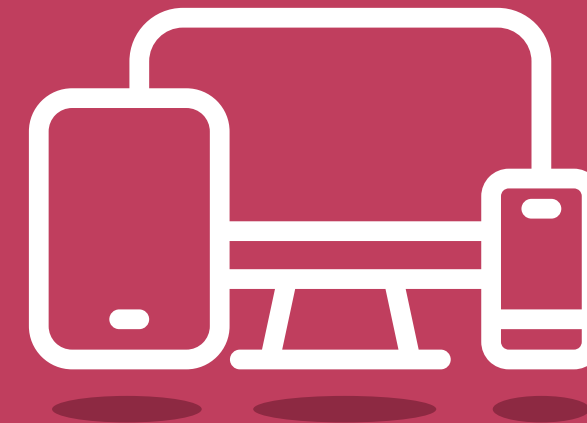
- **Accompagner l'enfant** dans son autonomie numérique : discuter des contenus regardés, encourager son esprit critique.
- **Fixer ensemble des règles** sur le temps d'écran et les moments d'utilisation (pas d'écran avant l'école, aux repas, ni juste avant de dormir).
- **Favoriser des activités variées** : sport, activités manuelles, temps entre amis.



À tout âge : maintenir des moments sans écran pour préserver le sommeil, la concentration et la communication familiale.



Les écrans font partie de leur monde : guidons-les !



Des repères pour un usage équilibré dès le plus jeune âge

Les écrans : **des outils pour découvrir, apprendre, partager**

Utilisés de manière adaptée, les écrans peuvent



Stimuler la curiosité

Documentaires, expériences interactives, livres numériques,...



Soutenir l'apprentissage

Langage, mathématiques, culture générale à travers des applications ou des vidéos éducatives,...



Favoriser les liens sociaux

Échanges familiaux autour d'un film ou appels vidéo avec les proches éloignés,...



L'essentiel est **d'accompagner et d'encadrer** cette découverte pour qu'elle soit bénéfique !

Comment accompagner votre enfant dans l'usage des écrans ?



Être actif et présent

Privilégiez les moments où l'écran devient un support d'échange, pas un substitut à l'interaction.



Choisir avec soin

Proposez des programmes de qualité, adaptés à l'âge, aux goûts et aux besoins de votre enfant.



Dialoguer régulièrement

Encouragez votre enfant à exprimer ce qu'il voit, ce qu'il ressent et ce qu'il comprend.



Fixer un cadre bienveillant

Définir des temps et espaces sans écran (chambre, repas, voiture...). Respecter des horaires fixes pour les écrans, sans les utiliser comme récompense ou punition.



Encourager l'autonomie responsable

En grandissant, amener l'enfant à gérer lui-même son temps d'écran de manière raisonnable.



Montrer l'exemple

Votre propre gestion des écrans donne une référence précieuse.

