**Amis et famille: les écrans**

Téléphone intelligent, télévision, tablette, ordinateur, console de jeu… **Les écrans sont partout.**

Pas étonnant :les écrans sont amusants et de nombreux parents les trouvent pratiques pour occuper leur enfant. Toutefois, pour bien se développer, votre enfant a besoin d’avoir des **contacts avec les autres** et de faire **toutes sortes d’activités**. Les écrans ne devraient donc pas prendre trop de place dans sa vie.

**Pour cette raison, parlez de l’utilisation des écrans (télévision, tablette, téléphone, ordinateur, etc.) avec votre enfant dès qu’il commence à les utiliser.** Établissez des règles claires pour instaurer de bonnes habitudes dès le départ.

En effet, **les écrans devraient être utilisés avec modération** afin de profiter de leurs bons côtés et de diminuer les risques qui y sont associés. Il est donc important d’établir **des limites** en bas âge et **d’apprendre à votre enfant à bien les utiliser.**

D’ une part, certains **manquent d’habiletés sociales** parce qu’ils ont passé plus de temps à utiliser les écrans qu’à vivre dans la réalité auprès de leurs pairs. De plus, les enfants ou les ados qui passent beaucoup de temps devant la télé ou la tablette **ne bougent pas assez** ; ce qui peut entraîner, à long terme, **un surplus de poids**. Des études ont en effet établi un lien entre les écrans et le surpoids chez les enfants. Les écrans peuvent également **nuire à la capacité de votre enfant à contrôler ses émotions et ses comportements**. Ils peuvent aussi **nuire à son sommeil**. Il est d’ailleurs recommandé de n’utiliser aucun écran au moins une heure avant le coucher.

Toutefois, même les jeux vidéo peuvent avoir des **avantages éducatifs** quand ils sont bien choisis et adaptés à l’âge de l’enfant. Par exemple, ils peuvent contribuer au **développement de la logique, des habiletés visuelles et spatiales, et de la capacité à résoudre des problèmes.**

Cependant, plusieurs jeunes enfants passent beaucoup trop de temps devant les appareils électroniques. Cela les empêche de développer un rapport sain avec les écrans et les amène à préférer les écrans aux amis et avoir peu d’intérêt pour d’autres types d’activités. Même si votre enfanttrouve les écrans amusants, il faut lui apprendre à bien s’en servir et lui imposer des limites. Il est vrai que les écrans font partie de nos vies et sont là pour rester. On a donc avantage à montrer aux enfants **comment les utiliser de façon responsable**.

**Conseils:**

- Choisissez des contenus de qualité.

- **Privilégiez des émissions, des vidéos et des jeux éducatifs adaptés à l’âge de votre enfant**. Vous pouvez aussi l’encourager à utiliser les écrans **pour créer des choses** et pour développer des compétences. Les meilleures applications sont celles qui permettent à votre enfant de réfléchir et de participer activement à l’activité.

- **Prévoyez des idées d’activités sans écrans**. Des sports, des promenades près de la nature, des sorties familiales, un spectacle (théâtre, cinéma, concert..)

- **Donnez l’exemple**. Bien des parents passent beaucoup de temps sur leurs appareils mobiles. Une habitude qui peut **nuire aux interactions avec leur enfant**. Quand les parents sont concentrés sur un appareil électronique, ils interagissent moins avec leur enfant et ils lui donnent moins d’attention. Pour cela, **plus les parents passent de temps sur leur appareil électronique, plus cela a un impact sur la qualité de la relation avec leur enfant.**

- Prenez l’habitude de déposer tout de suite votre téléphone et de regarder votre enfant quand il vous parle ou qu’il veut obtenir votre attention.

- **Mangez vos repas sans télévision ni autre écran pour favoriser les échanges en famille.**

- **Instaurez des périodes sans écrans** (téléphone intelligent compris) à des moments clés de votre vie familiale. **Vous pouvez, également, mettre en place un contrôle parental sur les écrans.** Certains fournisseurs Internet offrent ce service. Vous pouvez aussi télécharger des applications de contrôle parental.

**- Il faut, aussi, décider avec votre enfant des moments où il peut utiliser les écrans.** Mieux vaut déterminer un moment précis et limité dans le temps plutôt qu’un peu tout le temps.

**- Encouragez votre enfant à apprendre à éteindre lui-même l’écran** dès qu’il est capable de le faire. C’est une façon positive de le **responsabiliser** et de l’aider à accepter que son émission ou son jeu est terminé. Cela lui apprend peu à peu l’[**autocontrôle**](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/autocontrole).

**- Évitez d’enlever du temps d’écran pour punir votre enfant.** Cela ne fera que rendre les écrans plus attirants.

Pour **prévenir des problèmes aux yeux**, limitez le temps passé devant les écrans.

Incontestablement,Ies écrans sont utiles. **Le défic’est de trouver un équilibre pour qu’ils ne perturbent pas la vie familiale**. Les utiliser moins en présence de vos enfants est un bon début. Le temps qu’ on passe à vérifier qui a dit quoi sur Facebook ou à jouer à des jeux, c’est **du temps de qualité en moins avec ma famille.**

En outre, **les enfants ont tendance à imiter les comportements de leurs parents.** C’est,donc, important pour votre enfant de voir que vous pouvez lui accorder votre attention sans consulter votre téléphone.  Votre enfant a besoin que vous lui parliez, que vous le regardiez et que vous jouiez avec lui. **Cette attention est nécessaire à son estime de soi, au développement de ses compétences sociales, à la gestion de ses émotions et à ses apprentissages en général.**

**Difficile de décrocher?**Vous êtes accro à votre téléphone ou aux jeux vidéo? Vous pourriez essayer de **comprendre pourquoi**. **Est-ce pour chasser l’ennui, oublier vos problèmes, diminuer votre stress, relaxer, vous calmer?** Observez aussi comment vous vous sentez quand vous ne pouvez pas vous servir de votre appareil. Si vous êtes de mauvaise humeur, frustré, énervé ou déprimé, c’est peut-être un signe que vous l’utilisez pour gérer vos émotions. Il ne faut pas oublier que **plus les parents passent de temps sur leur appareil électronique, plus leur enfant risque d’avoir un comportement difficile.**

**Pensez à d’autres moyens pour combler vos besoins** : marcher, méditer, faire du sport, amener votre enfant au parc, lire, écouter de la musique, etc. **L’idée n’est pas de supprimer les écrans, mais d’en faire un divertissement parmi d’autres.**

En utilisant les écrans avec **modération**, vous offrez un bon modèle à votre enfant. Il faut montrer aux enfants qu’il y a autre chose à faire que regarder des écrans, à **commencer par s’intéresser aux gens autour de nous**.

Finalement, il faut éviter que les enfants perçoivent les écrans comme la seule façon de se détendre ou comme l’activité la plus amusante,. On devrait profiter des **vacances** pour passer plus de temps en famille et pour faire des activités qu’on ne fait pas d’habitude. Ajouter du temps d’écran ne devrait pas être une priorité.

………………………………………………………………………………………………………Moi, je préfère passer mon temps libre plutôt avec ma famille et pratiquer des activités avec eux, comme.. (exemples)

J’ ai un compte sur Facebook et sur Instagram et je communique avec mes amis sur WhatsApp et sur Messenger, **je joue à des jeux en ligne** et je regarde des vidéos sur l’ art! **Je m’informe, aussi, sur l’ actualité et je fais des recherches pour mes devoirs.**

Cependant, je ne dois pas passer trop de temps devant mon écran/ **devenir accro.**

**…………………………………………………………………………………………………**

Aspects négatifs des écrans: on s’isole, on ne communique plus avec les proches, cette **dépendance** a des dangers pour la santé, la concentration, la mémoire, on perd du temps et on néglige nos obligations. Ils causent, aussi, la diminution de l’ activité physique, l’nsomnie, l’ anxiété et la dépression.

**Les écrans ne remplacent pas nos vrais amis.** Les ados sont **hyper-connectés, ils se coupent du monde réel**. Un adolescent sur dix est accro à l’ Internet. **L’ addiction** au téléphone portable est très répandue chez les ados, mais aussi les adultes.

Incontestablement, **la crise sanitaire** a favorisé l’ excès d’ écrans. On prête plus d’ attention à son smartphone et **on ignore les personnes qui sont avec nous. Sans son portable on s’ ennuie, il constitue notre principal moyen de distraction.**

Les ados déclarent préférer jouer aux jeux video plutôt que d’ aller au cinéma ou regarder la télé. On peut devenir accro, on délaisse d’ autres activités éducatives: lecture, sport, cinéma..

Le portable rassure les parents, mais ils doivent **imposer des limites horaires et dialoguer** avec les ados.

Les écrans, donc, boulversent notre vie, notre rapport à l’ autre et leur **impact** est **nocif** quand on exagère. Pour cela, il faut trouver **un équilibre, un juste milieu**. Il faut briser l’ automatisme de se connecter par habitude et faire des **activités physiques et culturelles**.