

Occuper ses enfants sans écran, c'est possible !

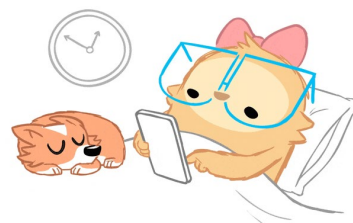


A l'ère de la crise sanitaire du Covid-19, des millions de personnes sont contraints à rester confinés. La tentation de recourir aux écrans est grande. Qu'est-ce que les écrans génèrent chez les enfants ? Est-il possible de les divertir sans avoir recours au smartphone, à la tablette, à l'ordinateur, aux jeux vidéos, à la télévision ? Cet article propose de s'informer sur les risques liés à l'usage excessif des écrans et les alternatives possibles.

Les écrans font partie intégrante de la vie quotidienne et sont, de nos jours, un formidable outil pour travailler, se divertir, communiquer, apprendre. Néanmoins, leur multiplicité s'accroît ces dernières années et produit ce constat :

- **L'écran est un « voleur de temps »** : un enfant de 11 ans passe en moyenne 6 h par jour devant un écran (smartphone, ordinateur, télévision...). Durant ce temps, il est passif. Ce temps est pris sur d'autres activités et altère la communication au sein des familles.

(Voir « L'addiction aux écrans »)



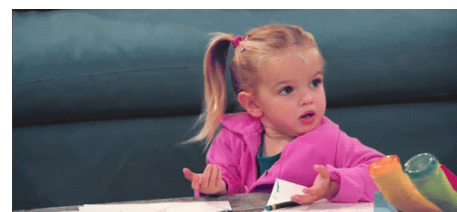
- La surconsommation d'écrans entraîne des **troubles du développement** chez l'enfant. Un enfant, pour se développer a besoin d'interactions : les écrans ne proposent pas d'interactions mais de l'interactivité. Ils ne corrigent pas, ne régulent pas, ne répondent pas à l'enfant.

(Voir le dossier « Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant https://www.researchgate.net/profile/Bruno_Harle/publication/257382992_Effets_de_l%27exposition_chronique_aux_ecrans_sur_le_developpement_cognitif_de_l%27enfant/links/5a8fd42eaca272140560abf6/Effets-de-lexposition-chronique-aux-ecrans-sur-le-developpement-cognitif-de-lenfant.pdf)



- Les conséquences sur le **niveau de langage** sont criantes : appauvrissement du vocabulaire, mauvaise syntaxe, difficultés à raconter un événement, problèmes d'orthographe...

(Voir l'étude de Santé Publique France « L'exposition aux écrans chez les jeunes enfants est-elle à l'origine de l'apparition de troubles primaires du langage ? » <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/222899/2473416>)



- **La lumière bleue des écrans** empêche la production de sérotonine, l'hormone du bonheur. C'est pourquoi une utilisation continue est nocive et il vaut mieux bannir les écrans des chambres à coucher.

(Voir conseils de l'AsnaV <https://cmavue.org/wp-content/uploads/2019/03/Conseils-vision-sur-%C3%A9crans.pdf>)



Mais alors, quelles sont les activités qui permettent de se déconnecter un peu des écrans ? Voici les cinq axes sur lesquels se baser :

– **Développer son langage**

→ Discuter tranquillement pendant les repas, sans télévision, ni téléphone, ni tablette, ni radio, ni musique.

→ Jeux pour développer le langage :

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeux-pour-developper-le-langage/>

– **Faire de l'activité physique tous les jours** (danse, étirement, sport)

→ Exemples de postures de yoga :



– **Faire des activités artistiques** et développer son imaginaire

→ Activités manuelles pour les enfants de 0 à 10 ans :

<https://www.lacourdespetits.com/activites-manuelles/>

– **Développer son agilité** et son **autonomie**

→ 14 pistes pour développer l'autonomie des enfants :

<https://apprendreaeducer.fr/developper-autonomie-des-enfants/>

→ Renforcer les habiletés motrices de votre enfant :

<https://www.aboutkidshealth.ca/fr/Article?contentid=1950&language=French>

– **Faire des expériences**, découvrir le monde

→ 32 expériences et tours faciles à faire à la maison :

<https://www.youtube.com/watch?v=xrb8fEKPrCA>

Pour finir, voici 50 activités à faire avec les enfants de tout âge, réparties en trois catégories : les activités créatives, les activités calmes et les activités qui font rire et bouger.

<https://www.teteamodeler.com/jeux/jeux-pour-les-enfants/50-activites-a-faire-avec-les-enfants>