



2 Ranger les écrans

Les écrans volent le temps nécessaire aux échanges humains et à la découverte senso-motrice du monde. "Le manque de dialogue est aggravé par l'addiction aux écrans et, en particulier, aux smartphones", s'insurge Nelly Nibert, relaxologue et psychothérapeute. Obésité, troubles du sommeil, dépression, échec scolaire, exposition précoce à l'alcool, au tabac et au sexe, problèmes relationnels, etc. Voici une liste non exhaustive des problèmes causés par une trop grande exposition aux écrans. En réaction, l'école élémentaire Manin, à Paris, a tenté "la semaine sans écrans" avec des élèves de 10 ans. Difficile au début, la plupart des élèves ont constaté bien des avantages à cette expérience. Plus d'activités créatives, sportives, de jeux, de sorties en famille, mais aussi de tables de multiplications... Vous aussi, tentez la journée sans tablette, ordinateur et télévision. Conservez le téléphone uniquement pour les appels nécessaires. Un vrai défi ! **Profitez-en pour mobiliser les autres sens trop souvent négligés et développer les perceptions fines** : dégustation à l'aveugle (chocolat, eau, etc.), éléments à sentir, à toucher, à écouter...



Pas de télé avant 3 ans

Les écrans peuvent être des outils formidables, à condition de maîtriser les règles et d'en faire un usage adapté à l'âge de l'enfant : pas de télé avant 3 ans, pas de console de jeu personnelle avant 6 ans, pas d'internet non accompagné avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans, 2 h maximum par jour tous écrans confondus. Or, selon une enquête réalisée par l'Association française de pédiatrie ambulatoire, 44 % des parents prêtent leur portable à leur enfant de moins de 3 ans, pour l'occuper ou le consoler... D'une manière générale, et au-delà de 12 ans, il est recommandé de ne pas regarder d'écrans le matin lorsque les capacités d'attention sont les plus grandes, pendant les repas pour privilégier les discussions en famille, avant de se coucher pour favoriser le sommeil, dans la chambre pour éviter que l'enfant ne soit seul face à des contenus qui peuvent le choquer.