

10

idées à retenir pour **VIVRE** heureux AVEC les écrans



- **Je suis le premier exemple pour mon enfant**
 - Je réfléchis à ma relation aux écrans et aux habitudes mises en place à la maison.
- **La technoférence crée des ruptures entre mon enfant et moi**
 - Je veille à lui accorder sa pleine attention quand c'est possible pour moi sinon j'explique que *"je ne suis pas disponible et que je prendrai le temps..."*
 - On laisse les écrans de côté pendant le repas pour privilégier le partage.
- **Le jeu sur écran stimule le "système de récompense immédiat"**
 - J'accorde des temps d'écran courts et adaptés son l'âge (avec un minuteur).
 - Je choisis des jeux vidéo qui encouragent la notion d'effort.
- **Le temps passé sur les écrans est du temps volé aux apprentissages**
 - Je veille à l'équilibre entre "temps connecté" et "temps déconnecté".
- **Le contenu violent ou excitant peut créer du stress**
 - Je veille au choix d'un contenu adapté à son âge.
 - Je ne laisse pas mon enfant naviguer seul sur internet.
- **Les activités sur écran stimulent l'attention exogène/réflexe**
 - Je limite le temps de jeux vidéo à de courtes durées.
 - J'explique à mon enfant que son cerveau risque d'être "trop excité".
 - Je propose à mon enfant de s'occuper autrement que sur écran avant des tâches de concentration (école, devoirs,...).
- **Les "écrans bleus" retardent l'endormissement**
 - J'évite d'installer la télévision dans la chambre de mon enfant.
 - Je limite le temps d'écrans jusqu'à une heure avant l'heure du coucher.
- **Les jeux vidéo peuvent créer de la dépendance**
 - J'explique l'importance d'allumer différentes "lumières dans la tête".
- **De mauvaises habitudes alimentaires sont souvent associées aux écrans**
 - Je veille à ce que les habitudes de grignotage ne soient pas systématiques.
- **L'ennui est essentiel pour développer la créativité :)**

