

LE CONSEIL SANTÉ DE MAUD

***Maud est l'infirmière d'A Petits Pas. Elle a désormais sa rubrique dans la Gazette des Parents.
Ce mois-ci elle s'intéresse aux ÉCRANS.***

Le mouvement est la base pour un bébé, un enfant. L'expression de ces émotions passe par le mouvement jusqu'à ce qu'il acquière le langage.

Le jeu chez l'enfant c'est l'apprentissage par de multiples essais, échecs et recherches de solution.

Le fait que l'enfant se trouve devant un écran l'immobilise et stoppe les apprentissages par le mouvement, par l'imitation.

Quelques pistes pour limiter ces temps d'écrans :

- Pensez à la règle 3-6-9-12 (développée par le psychanalyste Serge Tisseron) : pas de télévision avant 3 ans.
- Instaurez des moments et des lieux sans connexions ;
- Méthode des 4 « Pas » de la psychologue Sabine Duflo

« Pas » d'écran le matin

« Pas » d'écran pendant les repas

« Pas » d'écran dans la chambre

« Pas » d'écran avant de s'endormir

- Montrez l'exemple : limitez vous-même votre temps d'écran. Coupez vos notifications et passez en mode avion pour ne pas être dérangé.

Source : e-enfance.org

Vous pouvez aller faire un tour sur ces 2 sites sur le sujet :

- Programme Mpedia « Les écrans, un temps pour tout » (10 jours, 10 situations du quotidien, 10 défis) :
<https://www.mpedia.fr/art-les-ecrans-temps-pour-tout/>
- <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

