

Les écrans,  
un temps pour tout



LE DÉFI DU JOUR

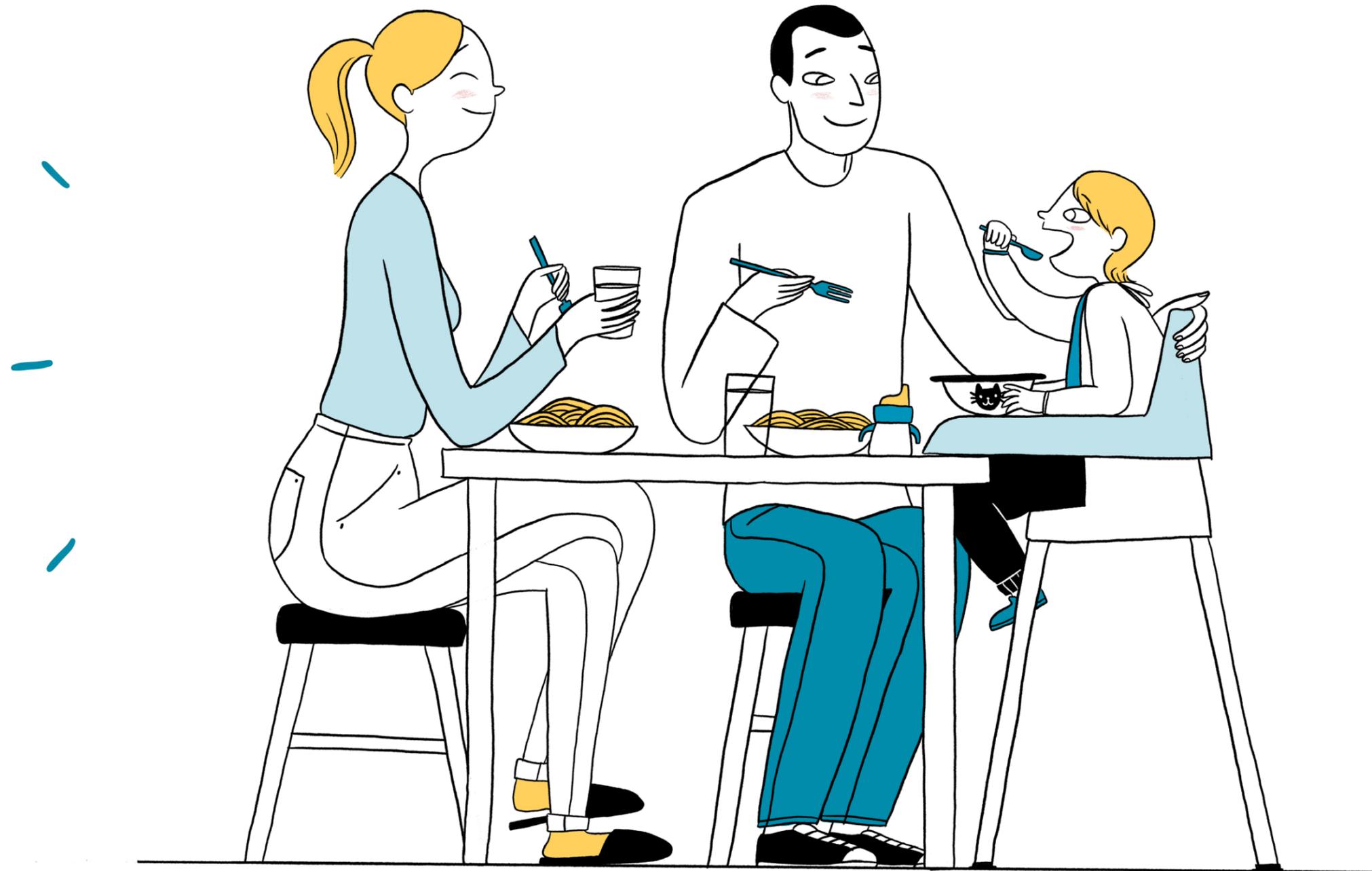
**mpedia.fr**

LE SITE DE CONSEILS POUR LES PARENTS  
PAR LES MEDECINS SPECIALISTES DE L'ENFANT

ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?





## LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel que soit son âge un enfant se construit (émotions, langage, connaissances) en interaction (échange de regard, de mimiques, de paroles) avec ses proches, et notamment ses parents. Tout ce qui s'interpose dans cet échange le trouble. Le moment du repas est idéal pour cet échange.

**Et vous,  
le défi du jour**

**pour limiter  
le temps  
devant les  
écrans,**

**C'EST  
QUOI?**

ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?

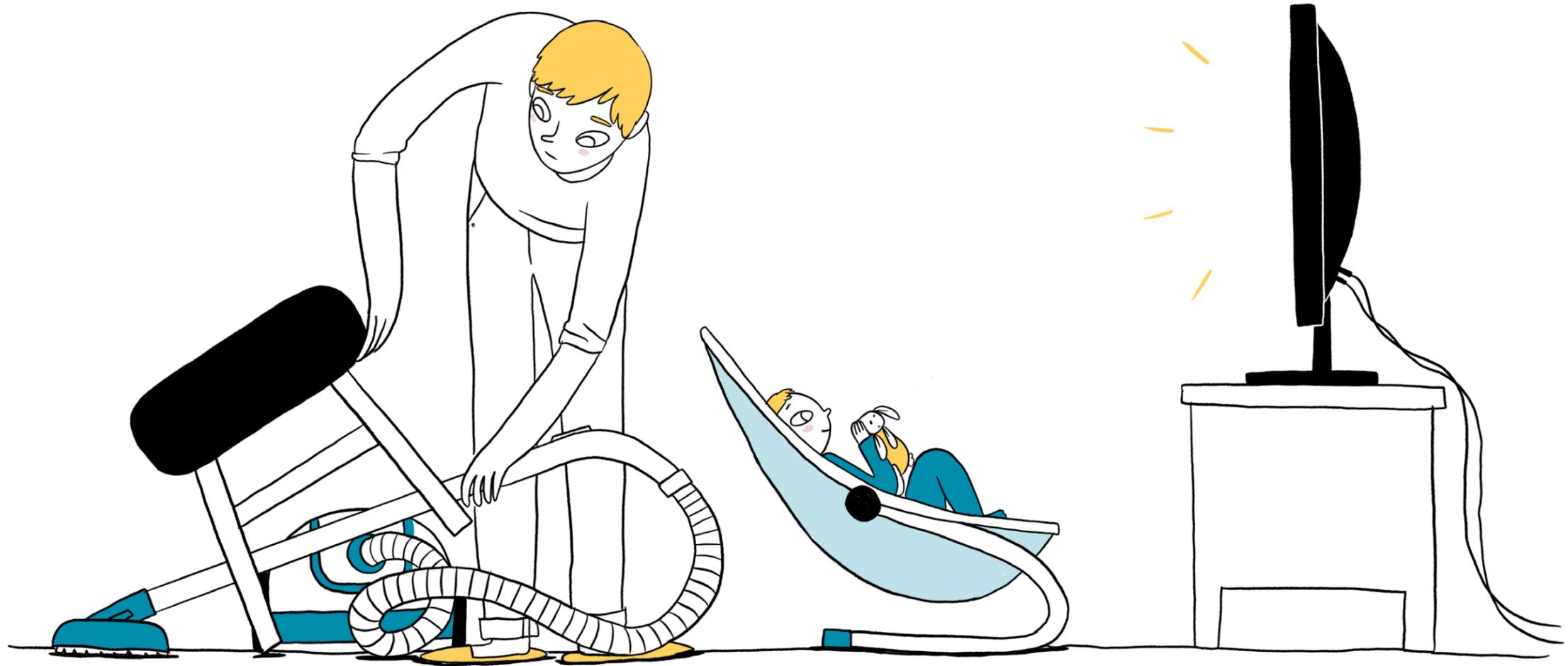




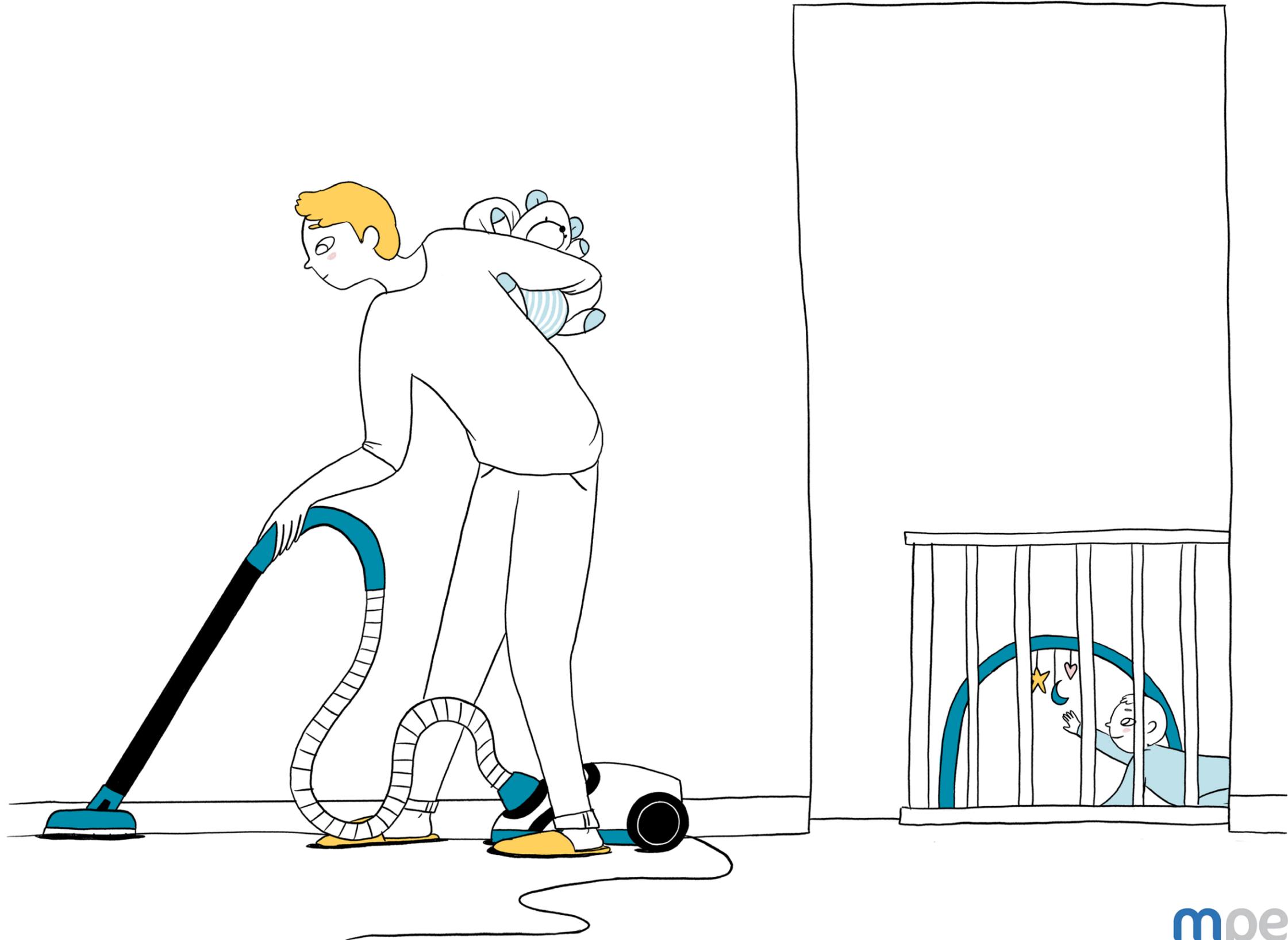
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le jeu est très important pour la construction psycho-intellectuelle d'un enfant comme son sommeil et une bonne nutrition. Le jeu peut être solitaire et imaginatif ou collectif avec ses frères et sœurs, amis, mais aussi parents ; c'est alors un bel échange qui crée du lien et apprend le respect des règles.

# ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?

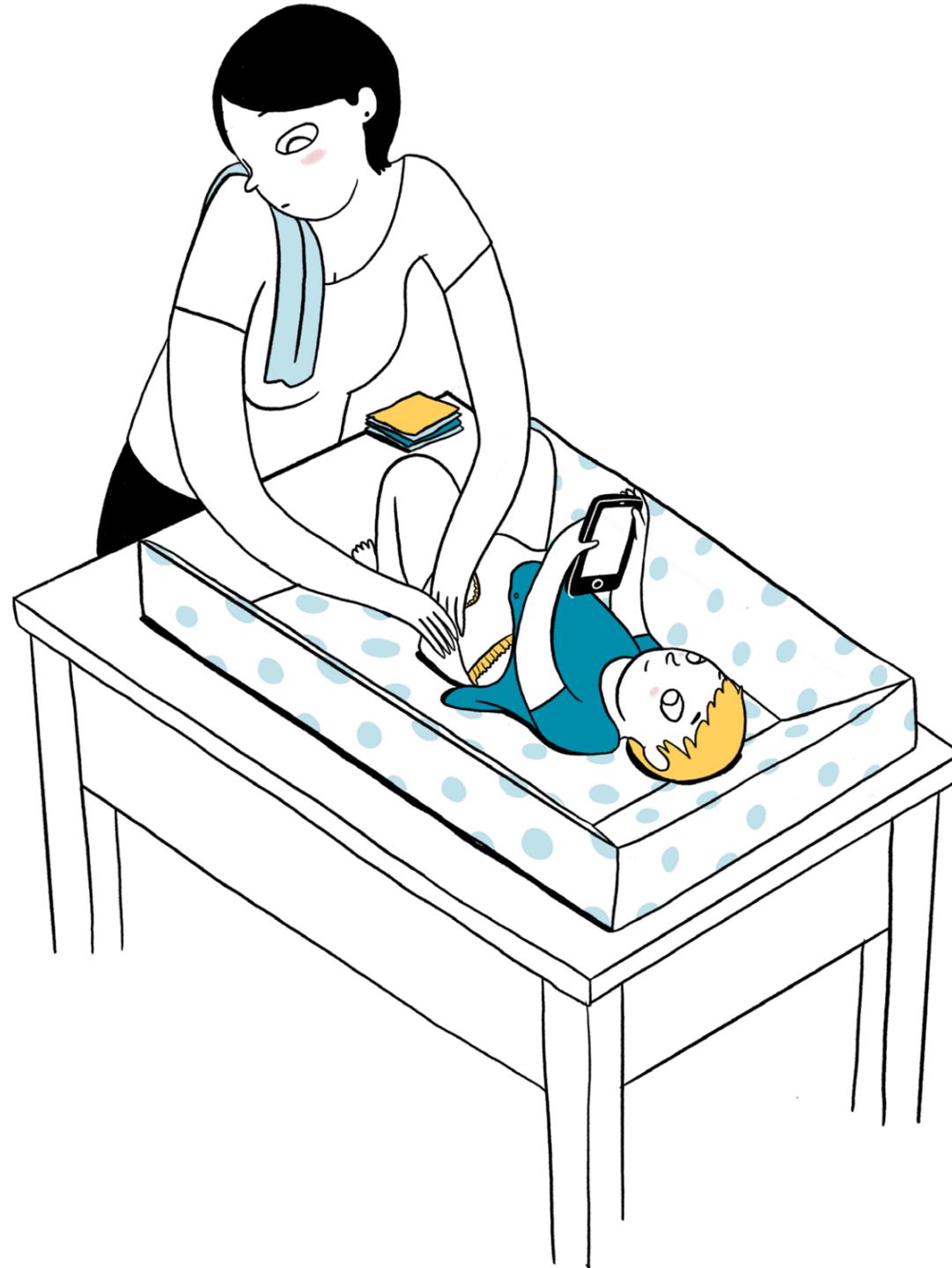




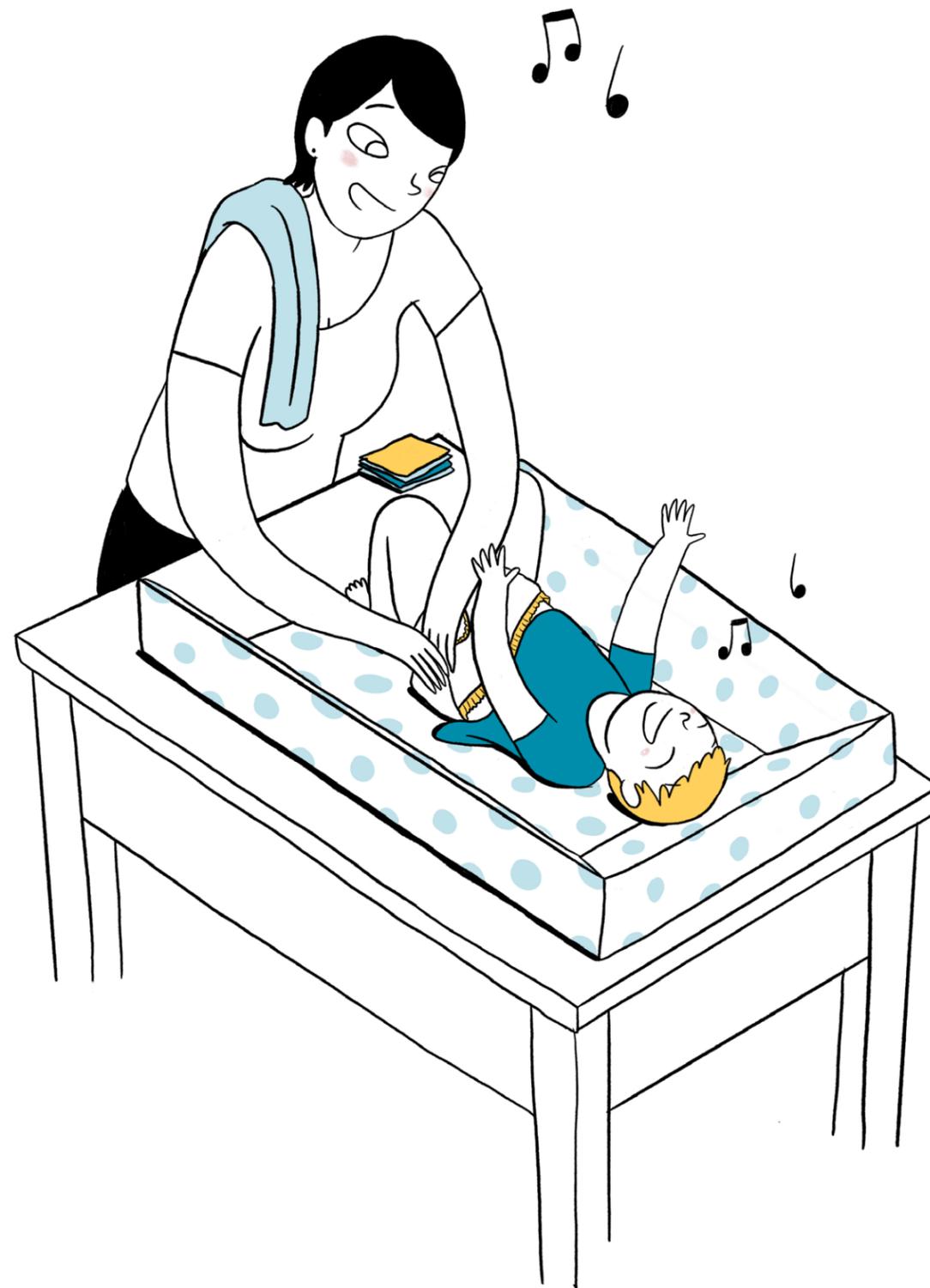
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour développer sa motricité, un bébé doit être le plus possible libre de ses mouvements et posé sur un tapis par terre. On peut s'allonger à côté de lui, jouer avec lui et ainsi le stimuler. Idéalement, les transats sont à utiliser dans des situations particulières comme le repas, par exemple.

# ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?

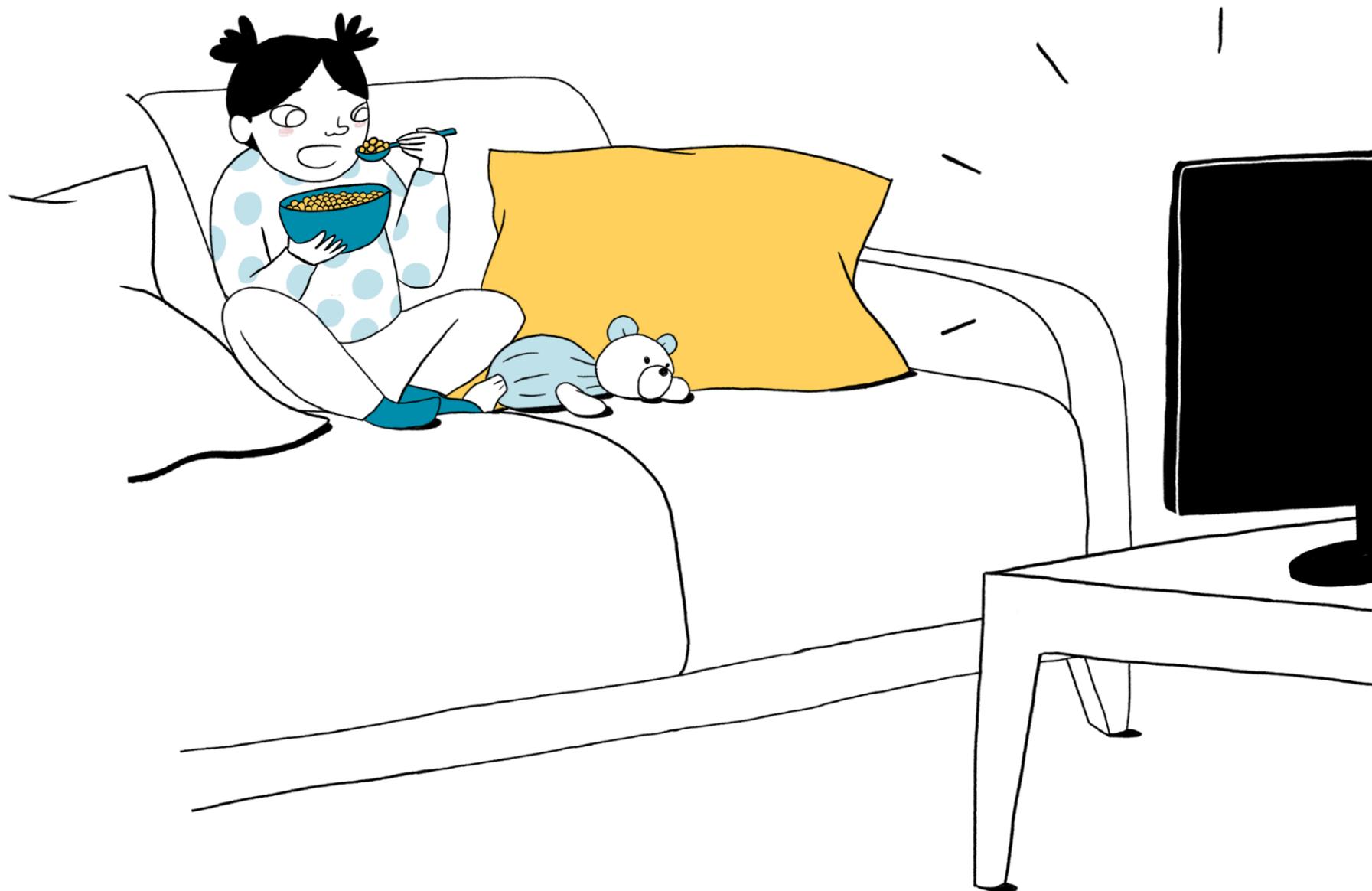




## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le regard est un support essentiel dans la communication non verbale et les apprentissages du tout-petit. Dès la naissance, le nouveau-né cherche le regard de sa maman puis dans les premiers jours de ceux qui s'occupent le plus de lui et qui répondent au mieux à ses besoins (le nourrir, le changer, le rassurer). Il s'agit des premiers liens d'attachement, ils se consolident au fil des mois et années pour donner à l'enfant sa sécurité affective.

ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?

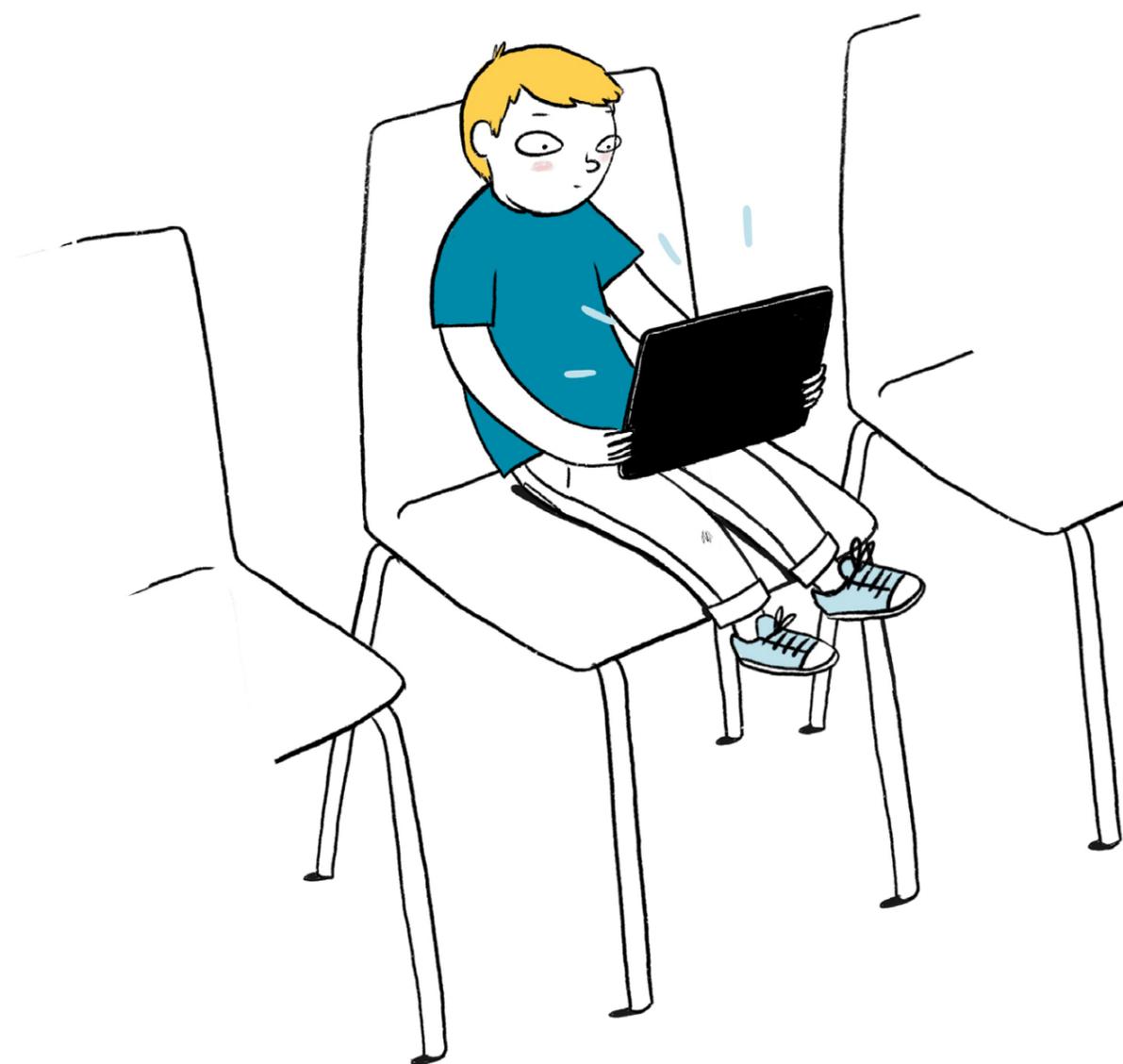




## LE SAVIEZ-VOUS ?

Devant l'écran, l'enfant ne fait pas attention ni à ce qu'il mange ni à combien il mange. À table, par l'imitation et l'émulation du plaisir partagé, il mangera plus volontiers et de façon très variée, (surtout si nous le faisons nous-mêmes avec plaisir). Il apprendra les goûts mais aussi prendra son temps pour manger, pour discuter.

# ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?

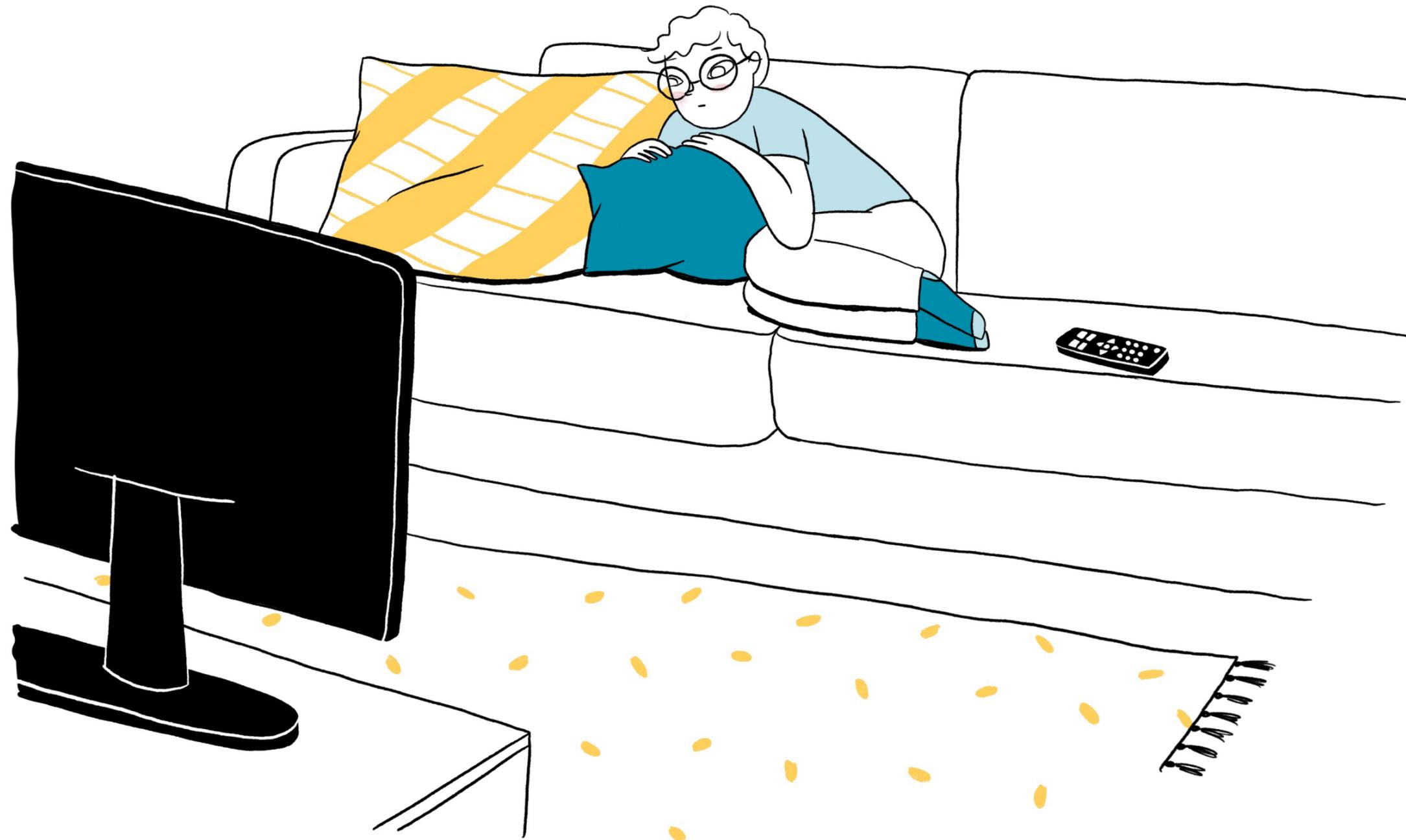




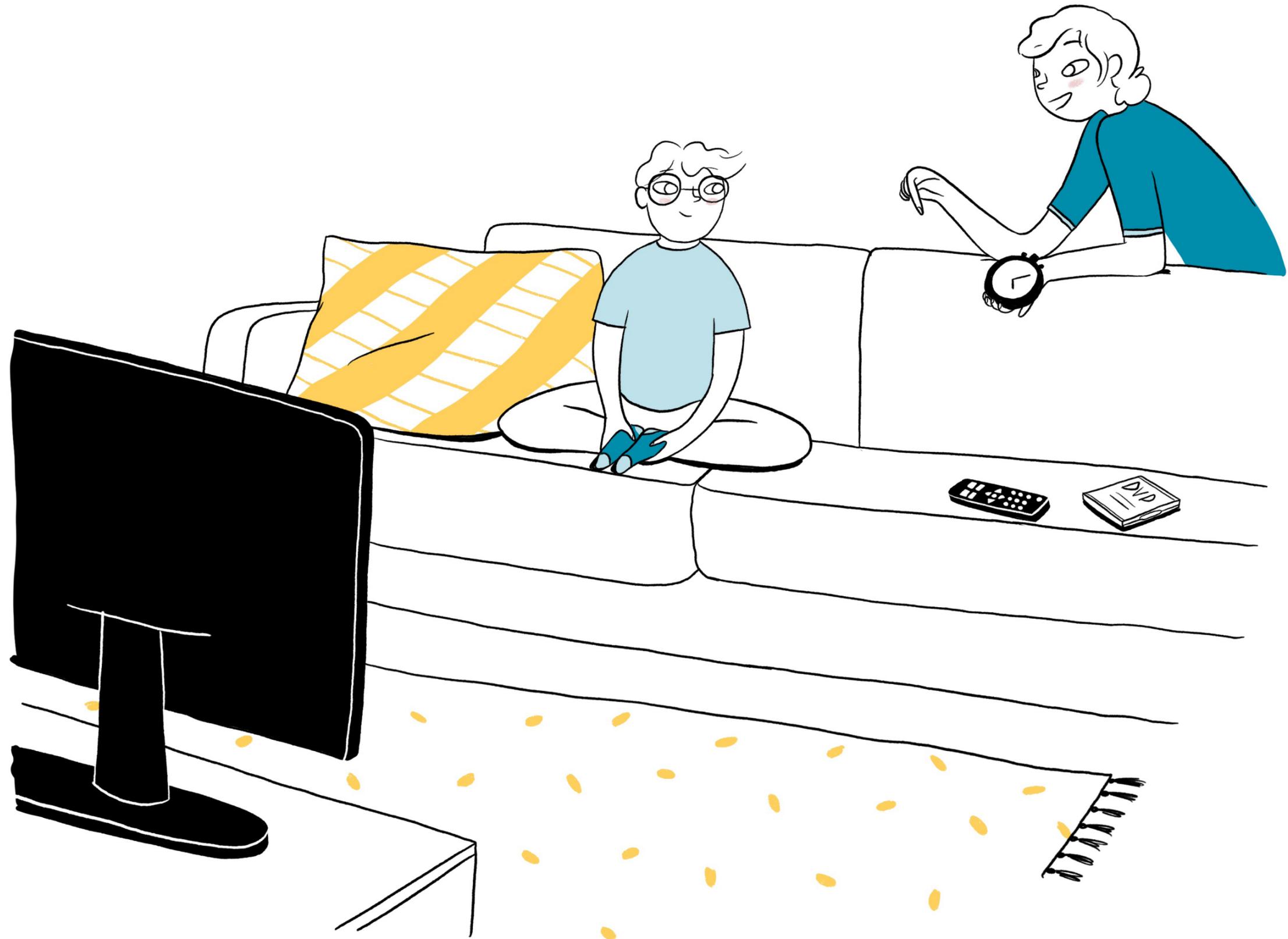
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les livres offrent des temps de partage privilégié entre vous et votre enfant. Ce sont des moments de complicité, de proximité physique qui permettent de tisser des liens forts. Vous partagez la même histoire et le même plaisir. Ce peut être un moment ritualisé, régulier, qui rassure et apaise. L'écran, quand le programme est choisi, adapté à l'enfant et partagé chez le jeune enfant peut jouer le même rôle.

ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?

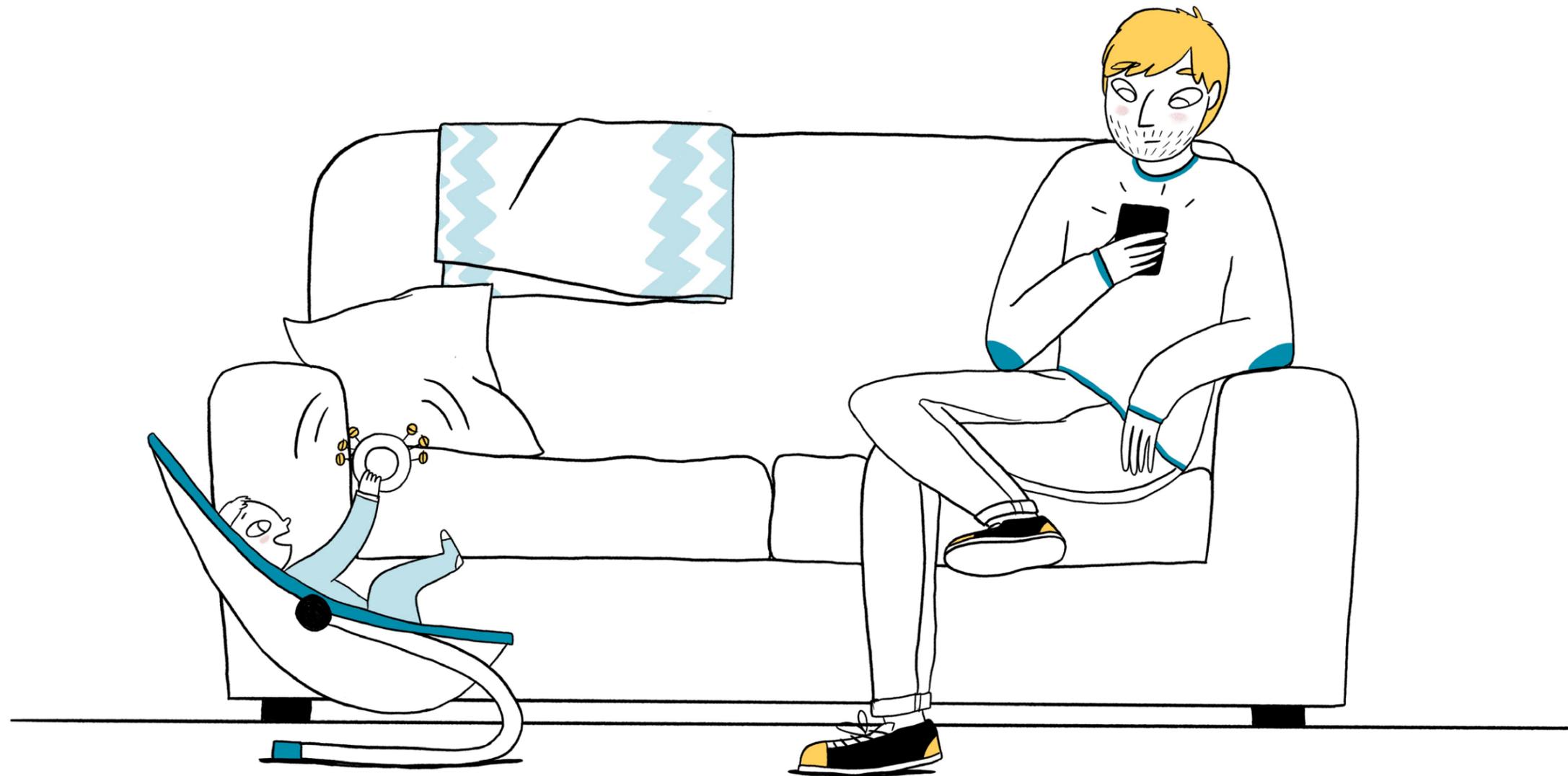




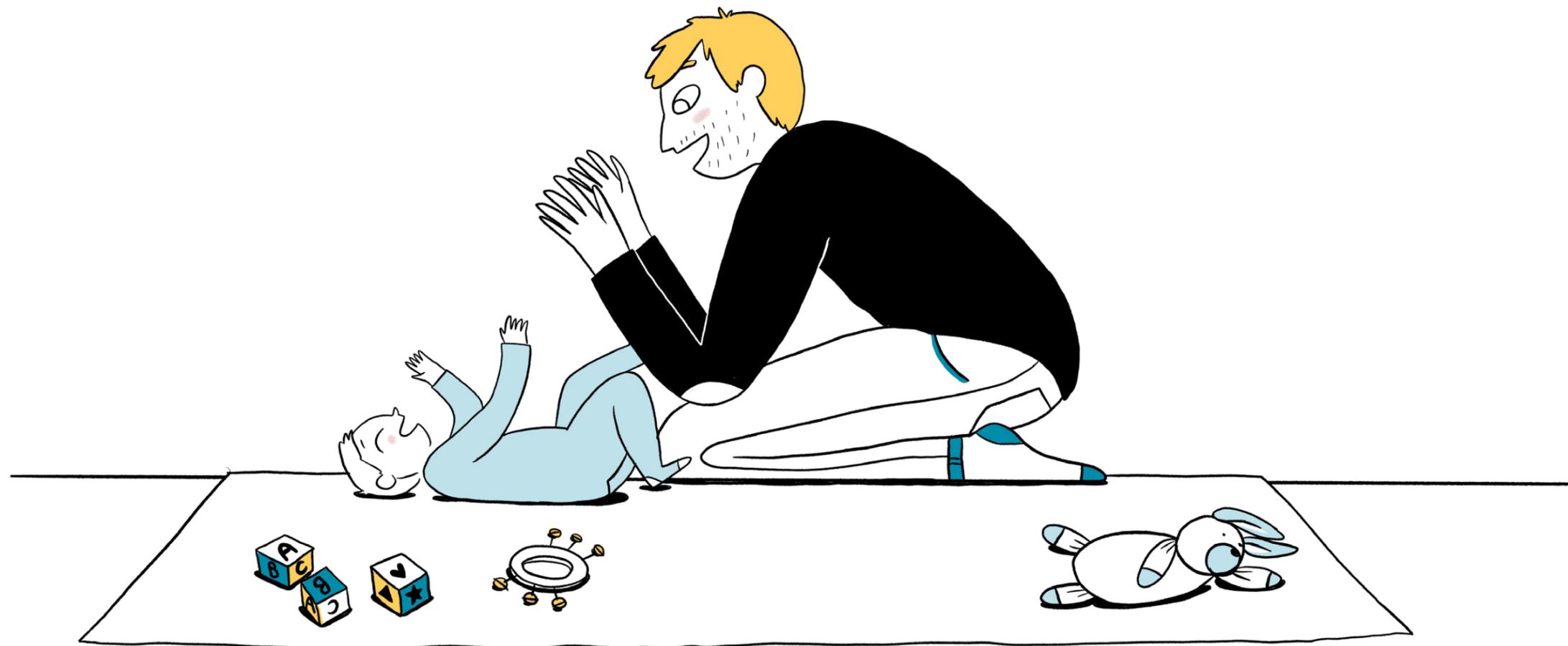
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans l'usage des écrans, il est important de fixer un cadre. L'enfant peut avoir le droit de regarder cet écran pour ce programme ou jeu et pour le temps convenu ensemble. Une fois ce cadre discuté ensemble et accepté, il est plus facile de le stopper et de lui proposer une autre activité. Il est aussi important d'échanger avec lui, vous pouvez l'inciter à vous raconter ce qu'il a vu, compris et ressenti.

ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?

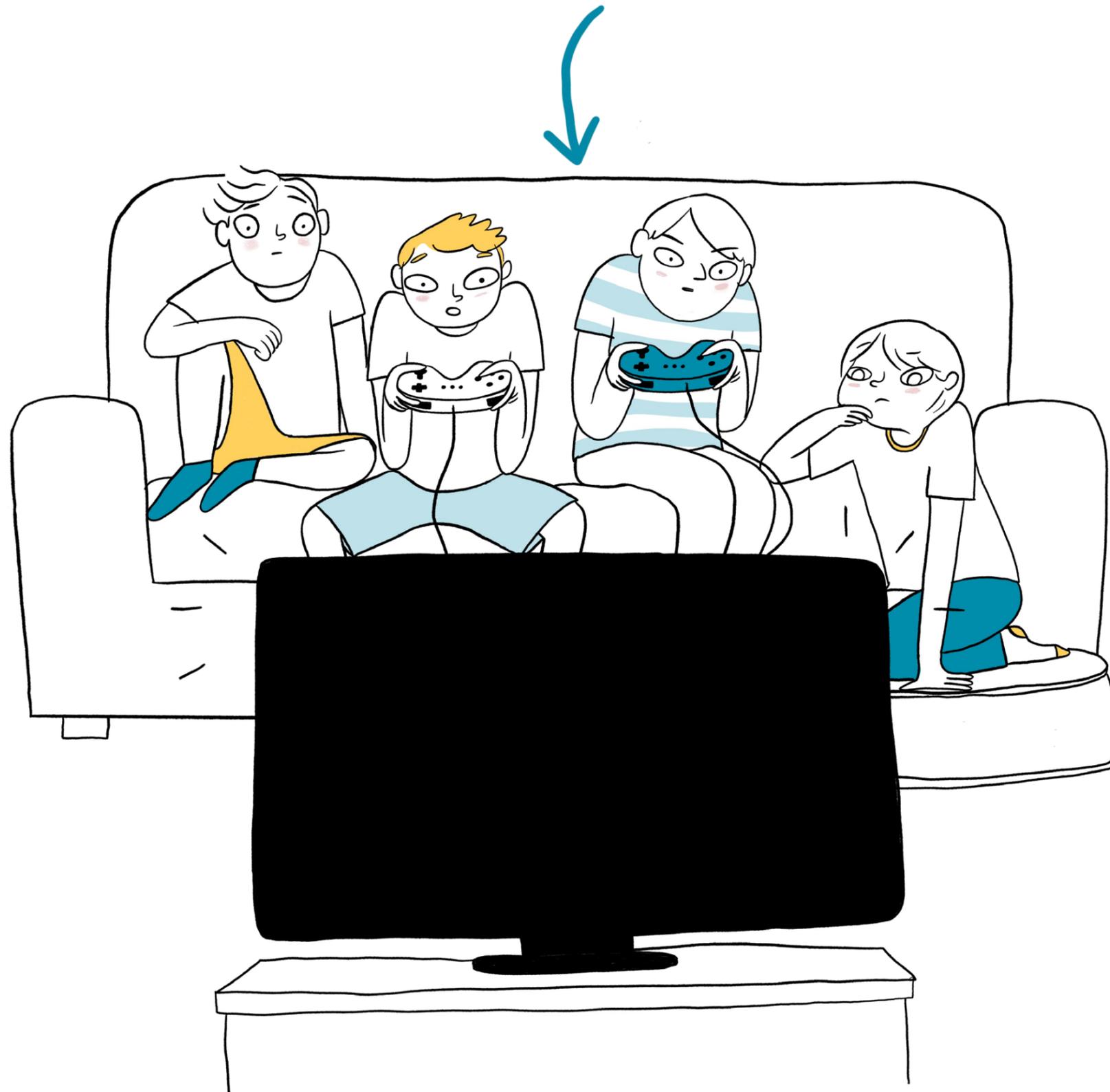




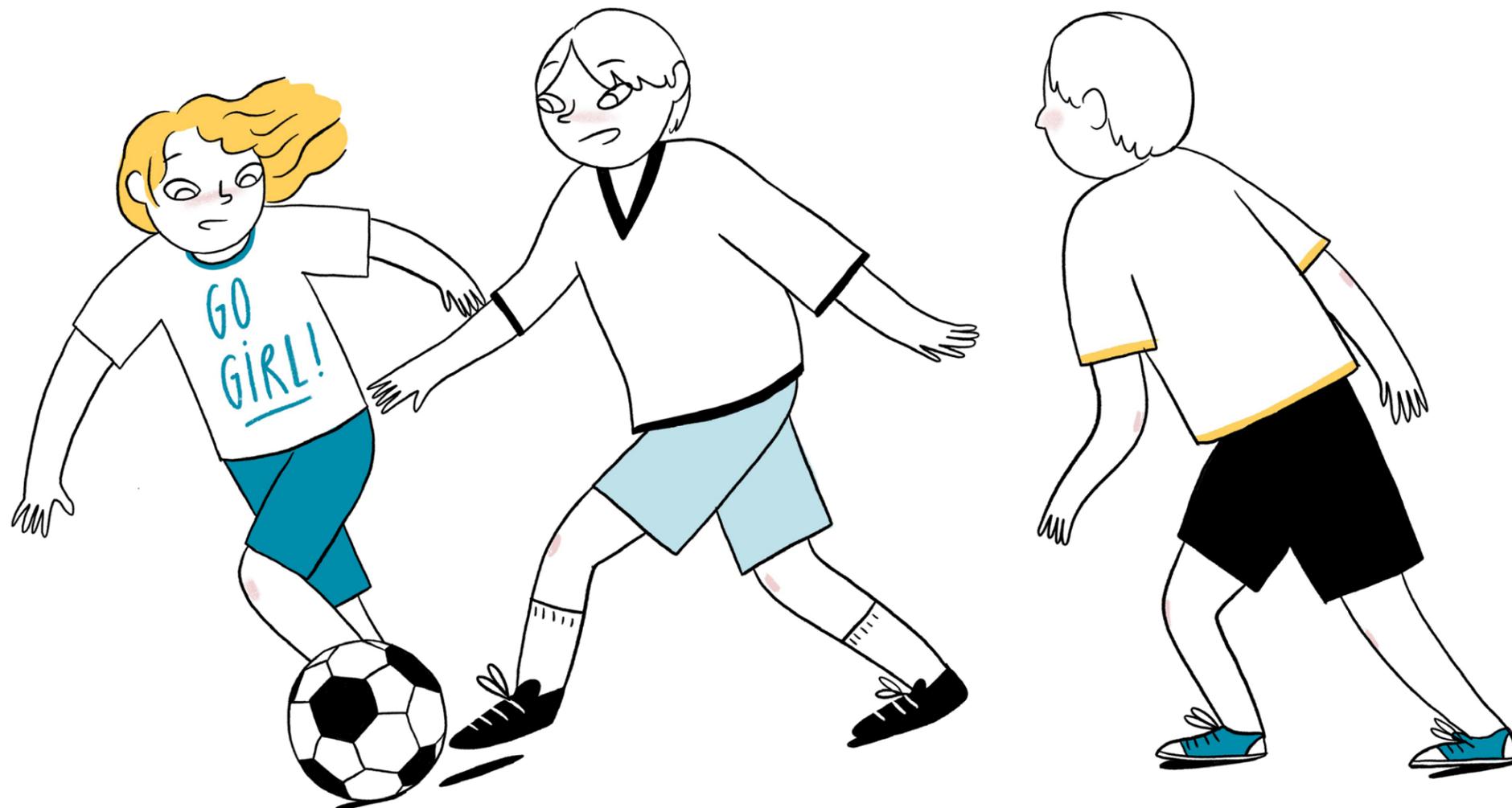
## LE SAVIEZ-VOUS ?

Entre 3 et 6 mois, un bébé commence à prendre conscience de son environnement. Si vous vous mettez à sa hauteur, en gazouillant et discutant, en jouant avec lui, il entrera dans l'interaction avec vous, essaiera de vous imiter, comme il essaiera de reproduire les expressions de notre visage, il sourira puis rira...

ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?





## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique joue un rôle essentiel dans l'évolution de l'enfant, à la fois pour le développement de ses habiletés motrices, son développement cognitif, son bien-être psychologique, ses aptitudes physiques et sa maturité affective. Elle lui permet aussi de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger à plusieurs permet donc aussi de favoriser l'intégration sociale !

ÇA NOUS EST TOUS ARRIVÉ !



# ET SI AUJOURD'HUI , ON ESSAYAIT ÇA ?





## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants en bas âge ont un véritable besoin d'attention pour se sentir aimés, et il arrive malheureusement que certains d'entre eux se sentent en compétition avec le smartphone de leurs parents. Les parents sont également un exemple pour leurs enfants, qui se développent et se construisent en grande partie en les imitant. Et si on essayait de réduire ensemble le temps d'écrans ?