

# Les écrans : un risque pour mon enfant ?



Peut-on laisser un enfant devant un écran ?  
Mon téléphone est-il aussi néfaste que la télévision ?  
Mon bébé peut-il devenir dépendant aux écrans ?  
Comment bien gérer les écrans en famille ?  
L'usage des écrans, ça s'apprend ?  
Comment favoriser l'apprentissage de mon enfant ?

Les repas sont des moments d'échanges importants à préserver. Quand vous regardez votre enfant, il se sent aimé et en sécurité.



## LE SAVIEZ VOUS ?

Le regard est essentiel dans la communication non verbale du tout-petit. Votre bébé a besoin d'être regardé pour construire au fil des mois sa sécurité affective et ses apprentissages.



Les écrans captent l'attention et limitent la communication. Votre enfant développe son langage et son intelligence en jouant dans le monde réel avec des vraies personnes.

## LE SAVIEZ VOUS ?

Aucun contenu télévisé n'est réellement adapté aux jeunes enfants. Un programme télévisé peut être utile à condition qu'il laisse place par la suite à un échange entre les parents et l'enfant.





À l'extérieur, votre enfant exerce tous ses sens, découvre le monde et fait progresser sa motricité. Les interactions entre parents et enfants sont à la base de tous les apprentissages.



## LE SAVIEZ VOUS ?

Les enfants en bas âge ont un véritable besoin d'attention pour se sentir aimés, et certains d'entre eux peuvent se sentir en compétition avec votre smartphone. Les parents sont également un exemple pour leurs enfants, qui se développent et se construisent en les imitant.



Lire avec votre enfant améliore son langage et procure un moment précieux à tous les deux. Calmer votre enfant avec un écran l'empêche d'apprendre à gérer ses émotions.



## LE SAVIEZ VOUS ?

Les livres offrent des moments de complicité, de proximité physique qui permettent de tisser des liens forts. Ce sont des moments de partage qui apaisent et rassurent l'enfant.

## Les écrans peuvent-ils calmer mon bébé ?

NON, malgré son calme devant l'écran, le bébé accumule de l'excitation.

Rien de mieux qu'un câlin, des mots ou des comptines.

FAITES VOUS CONFIANCE !

## Je n'arrive pas à me passer de mon smartphone

Le problème des écrans impacte les parents et les adolescents et nuit aux interactions. En prendre conscience est déjà un bon pas !

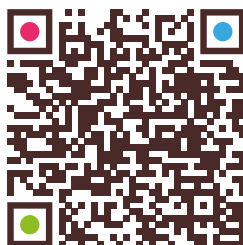
N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER À VOTRE MÉDECIN !

## Les professionnels de santé constatent 7 effets néfastes d'une mauvaise utilisation des écrans :

- 1 Diminution de la motricité
- 2 Perturbation du lien d'attachement
- 3 Perturbation de l'attention
- 4 L'enfant apprend à être passif et non actif
- 5 Retard du langage
- 6 Perturbation de l'apprentissage sensoriel
- 7 Perturbation de l'apprentissage du temps et de l'irréversibilité



17 bis rue Anne Marie Javouhey  
77300 Fontainebleau  
[www.cpts-sud77.fr](http://www.cpts-sud77.fr)



Besoin d'idées  
et solutions pour  
remplacer les écrans ?

C'EST PAR ICI

