

COMMENT AMENER LES PARENTS À MIEUX RÉGULER LES USAGES DES ÉCRANS RÉCRÉATIFS DE LEURS ENFANTS ?

JOURNÉE CANTONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ
ÉCRANS, SANTÉ ET JEUNESSE :
TISSONS DES SOLUTIONS



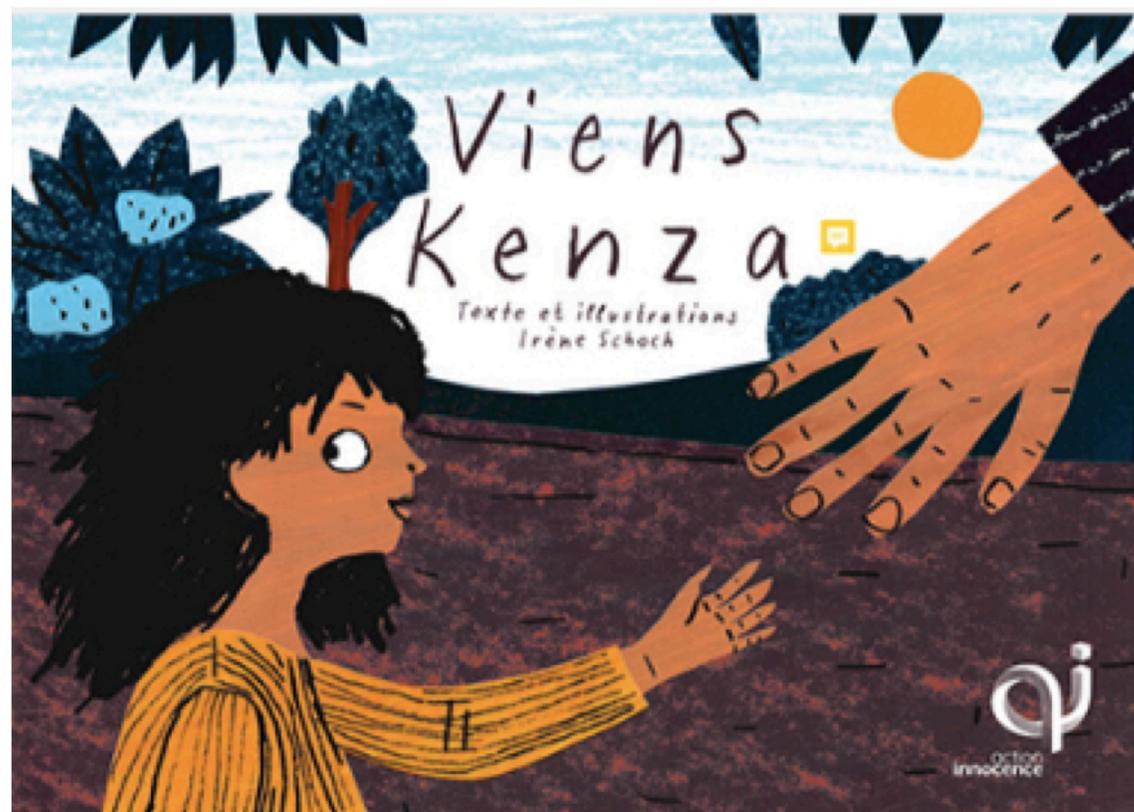
GRANDIR AVEC LES ÉCRANS

DE 12 À 24 MOIS

Plan de la maison



Plan de la maison



La méthode de Genève des 4 défis familiaux – Projet pilote

Au restaurant



- ❖ Prévoir un sac d'activités
- ❖ Prendre de quoi dessiner
- ❖ Un jeu de carte
- ❖ De la pâte-à-modeler

Pendant que je cuisine

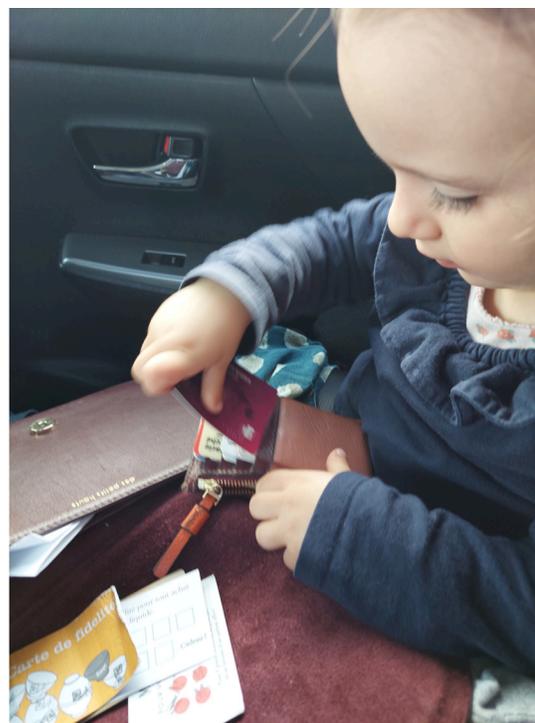


Je fais participer mon enfant
(aider à verser, couper avec un
couteau adapter, à mélanger etc.)

Dans le bus



Jeu du « cherche et trouve »
(pointer et trouver des éléments
que l'on peu trouver sur le trajet
(ex : trouver une personne qui
promène son chien)



La méthode de Genève des 4 défis familiaux – Projet pilote

« Je partage un peu mon expérience avec **ma fille Maria**, qui aura **3 ans** au mois de mai.

J'avance en disant que nous n'avons **pas un problème sérieux** mais que souhaitons néanmoins **réduire au maximum l'accès aux écrans** (qui pour nous sont l'ordinateur et le téléphone portable -

nous n'avons pas de télé à la maison) car elle a **commencé récemment** **à avoir un grand intérêt du fait aussi** je pense qu'elle a une grande soeur de 8 ans et demi et un grand frère de presque 6 ans qui ont plus accès aux écrans, notamment **aux dessins animés**. Elle a découvert en particulier Frozen et c'était devenu un peu une obsession, elle demandait à plusieurs reprises d'écouter les chansons du film et réclamait à tout prix de les voir aussi sur l'écran ...

Je trouve qu'il n' y a pas de problèmes à proposer des alternatives lorsque nous avons le temps et la **disponibilité** pour être avec elle: lui lire une histoire, faire un jeu, etc, elle se **distrain facilement du souhait de l'écran**.

Mais il est plus difficile lorsque nous sommes indisponibles (p.ex car on doit cuisiner vite, ou ranger, ou conduire.....) et qu'elle est fatiguée. Les moments les plus critiques sont justement le soir quand tout le monde commence à être fatigué et parfois dans la voiture si elle s'ennuie.

La problématique **n'est pas** le problème

Importance du contexte familial

Attention aux termes

Les difficultés dépendent du contexte

→ Importance de la disponibilité

La méthode de Genève des 4 défs familiaux – Projet pilote

« Le soir c'est un plus compliqué, elle adore m'aider cuisiner et j'essaie de l'inclure dans ces tâches, comme proposé dans la carte que j'ai choisie lors de votre soirée, néanmoins en semaine le temps manque souvent et je dois préparer des repas rapidement.

Ce qui me permet avec le plus de succès de la faire patienter, c'est le bain... je mets un fond d'eau avec de la mousse et des animaux et je la laisse jouer toute seule ou avec son frère ou sa soeur en sécurité (avec un fond d'eau pas de risques!). Une autre chose qui marche pendant un petit moment, c'est d'avoir un petit apéro sous la main, des pommes à croquer, des bâtons de concombre avec de l'hummos... ça permet de la faire patienter autrement dans un moment où elle est souvent affamée et fatiguée.

Finalement, je pense qu'il faut aussi être rigoureux. Nous avons décidé avec mon mari que nous allons permettre les écrans aux enfants seulement le mercredi en fin de journée (et encore, si vraiment besoin) et le week-end en fonction de l'organisation mais jamais plus qu'une fois par jour. Ce qui fait que les autres jours il n'y a pas de question, et on craque moins facilement car c'est une décision de famille ! »

Importance des
astuces en cas
d'indisponibilité

Règles et limites à fixer
→ Explicitation
→ Exemplarité

Matériel à disposition des familles et des professionnel-le-s

Parcours numérique

Action Innocence met à la disposition des professionnels du matériel de prévention pour leur permettre de composer leur parcours numérique.

Pré-scolaire 1e - 2e 3e - 4e 5e - 6e 7e - 8e 9e - 11e

