



COMMENT ABORDER LE TEMPS D'ÉCRAN AVEC LES ENFANTS ?



RAISONNER EN TERMES D'ATTACHEMENT

- Regarder **avec les enfants** ce qu'ils aiment et faire des parties avec eux.
- Poser des questions pour le **plaisir** d'échanger : « *Quel est ton personnage préféré ?* » ; « *Quel niveau as-tu atteint ?* »
- Partager leur **joie** quand les enfants **gagnent** une partie.
- Passer du temps quantitatif et qualitatif en **famille**. Le partage de temps quotidiens « banals » (faire un jeu de société, cuisiner, discuter, faire du vélo, regarder un film ensemble...) participe à renforcer les liens et les interactions réelles.



RAISONNER EN TERMES D'ÉMOTIONS

- S'attendre à des réactions de **colère** à l'arrêt des écrans : il ne s'agit ni d'un caprice ni d'une addiction, simplement de l'expression de la **frustration** de l'enfant face à un bon moment qui prend fin.
- Pratiquer l'écoute **empathique** : « *Oui, c'est vrai, tu aurais préféré continuer à jouer.* » ; « *C'est difficile quand une chose qu'on aime s'arrête.* »
- Définir un temps de jeu avec une référence visuelle, comme un **minuteur** ou une **pendule** (on arrête quand la grande aiguille est en haut), et prévenir l'enfant 5 minutes puis 2 minutes avant la fin.
- Si l'enfant veut continuer à jouer, lui **demander de combien de temps** il a encore besoin et accepter qu'il **finisse une partie en cours**.
- Expliquer le fonctionnement du cerveau à l'enfant : pour leur cerveau, la console ou la tablette sont une sorte de **dessert** et il est normal que cela soit difficile d'y résister. Mais difficile ne veut pas dire impossible.



RAISONNER EN TERMES DE TRAVAIL SUR SOI

- Nous interroger sur notre **propre consommation d'écran** : quel exemple donnons-nous ? Accepterions-nous les limites que nous imposons aux enfants ?
- Partager nos **inquiétudes** quant au fait que les écrans induisent des compétitions dans la **répartition du temps** : compétition entre le temps d'écran et le temps de sommeil, entre le temps d'écran statique et le temps d'activité physique, entre le temps sur écran où l'enfant est isolé et les interactions familiales.

