

Est-ce que mon enfant a une consommation d'écran excessive?

Les signes

- Chute des résultats scolaires
- Isolement
- Irritabilité et agressivité
- Diminution des interactions
- Trouble du sommeil
- Trouble de l'alimentation
- Excitation et manque de concentration
- Comportements d'opposition
- Confusion entre vie réelle et contenu audiovisuel
- Apathie
- Gestion de la frustration

Les effets

- Symptômes dépressifs ou anxieux
- Faibles compétences sociales
- Baisse de l'attention et de la concentration
- Troubles visuels
- Retard de langage
- Agitation
- Difficultés motrices
- Trouble du sommeil
- Baisse des résultats scolaires
- Difficultés de régulation émotionnelle
- Augmentation du stress



Quelques ressources



La trousse familiale pour la gestion des écrans



La méthode des 3E de REPER



Prévention écran



Ressources pour les parents avec Action Innocence

Scanne-moi



Numéros d'aide

Addiction Suisse

147 Conseils aide pour les jeunes

143 La main tendue

058 261 61 61 Conseils aux parents

REPER

026 305 74 73

24H / 24H

LES ASTUCES EGRAN !

Proposer à mon enfant un temps équivalent écran - lecture / sport / activités créatives



Accompagner nos enfants avec la charte d'utilisation des écrans de REPER



Être parents à l'heure du numérique

L'école de nos enfants s'engage pour grandir avec les écrans

L'école s'engage pour accompagner les enfants à grandir avec les écrans. Tous les acteurs impliqués dans la vie de nos enfants doivent devenir des partenaires afin de leur donner toutes les clefs et les ressources dont ils ont besoin pour grandir en sécurité.

COMMENT PROTÉGER MON ENFANT ?



Bien que les signalisations des limites d'âges pour les films et séries ne représentent pas une obligation légale, ils évitent à nos enfants d'être exposés à des images inadaptées à leur âge.

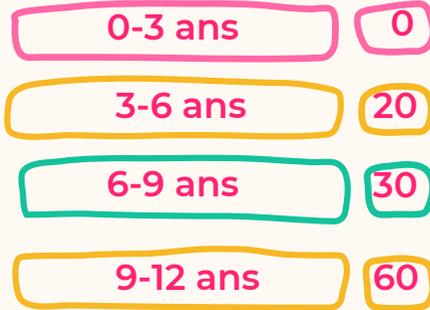


En ce qui concerne les jeux vidéo, pour la santé physique et mentale de vos enfants, référez-vous aux normes PEGI.



POUR LA SANTÉ DE MON ENFANT

Temps d'écran par jour en minutes



Pas de limite d'âge, mais attention

Ten ten

<https://ictvs.ch>

A partir de 10 ans, nos enfants peuvent être poursuivis pour cyberharcèlement, insultes, propos discriminants sur les réseaux sociaux

GRANDIR AVEC LES ECRANS

Pour grandir, nos enfants ont besoin de:



Et les écrans dans tout ça? Les écrans ne peuvent pas palier aux besoins de l'enfant. Malgré tout, ils font partie de nos vies.

Au fait, c'est quoi un écran?



ET SURTOUT... CELA NOUS CONGERNE TOUS !