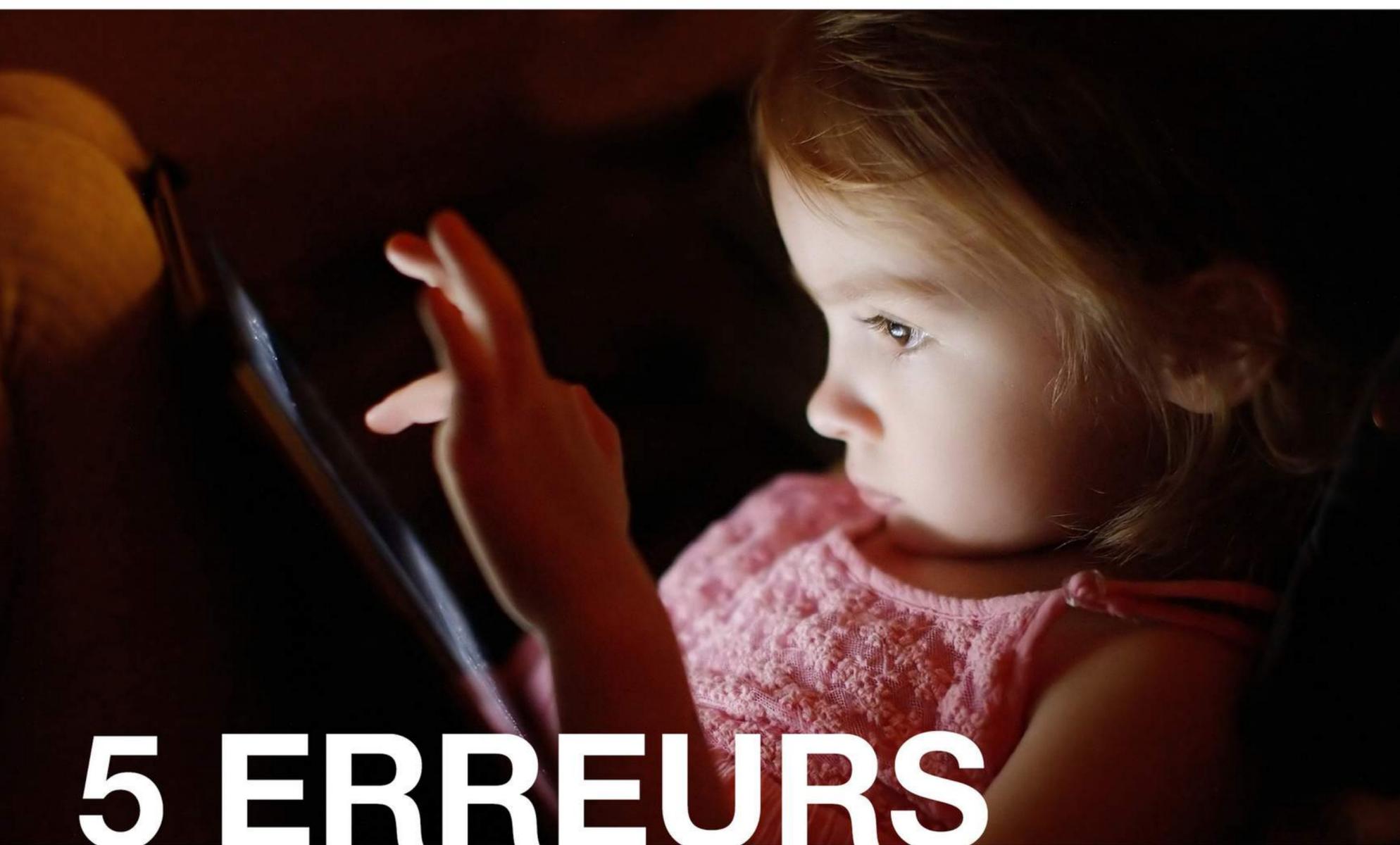


ÉCRANS MAÎTRISÉS | ENFANTS HEUREUX !
PARENTS SEREINS



5 ERREURS À NE PAS FAIRE EN LAISSANT LES ENFANTS DEVANT L'ÉCRAN

PAR STELLINE PRIVÉ DUBAULT ET LAURENCE ZAIED

 app-enfant

ERREUR N°1

Ne pas fixer de temps d'écran

On a tous vécu ce moment fatidique où c'est l'heure d'arrêter les écrans. Je me revois quelques années en arrière.

"Adam, c'est l'heure de prendre le bain, tu arrêtes l'iPad ?" Que ce soit, l'heure du bain, de manger, de faire ses devoirs..., peu importe ! La réponse était invariablement la même : "Attends, maman, j'ai pas fini!".

Comme je suis plutôt une maman un peu coulante, j'attends 2 minutes, je répète une fois, 2 fois, 3 fois... Et puis, c'est la crise. Je me fâche, il s'énerve et si l'iPad est bien arrêté, notre colère à nous, ne fait que commencer. On est brouillés et il faut bien une demi-heure pour faire redescendre la pression.

A force de m'arracher les cheveux et d'avoir envie de jeter cet iPad par la fenêtre, je réalise qu'il doit y avoir un autre moyen.

Les enfants ont par nature une vision du temps très différente de la nôtre. Bien souvent, ils ont du mal à évaluer le temps que dure une minute, une heure, une semaine...

Pour éviter la crise, il me fallait donc permettre à mon fils de mieux évaluer le temps qu'il passe sur la tablette. Nous nous sommes donc mis d'accord sur le temps à passer devant l'écran soit 20 minutes. Et pour bien lui faire voir que je ne trichais pas, nous avons réglé ensemble la minuterie du four.

A la 1ère sonnerie, il n'était pas vraiment content mais il avait réglé ce temps avec moi, il était donc bien forcé de l'accepter. Les jours passants, la minuterie du four est devenue synonyme d'arrêt automatique de la tablette.

Terminées les crises sans fin.

Laurence

- ✔ **Qu'il s'agisse de télé, de tablette, de jeu vidéo ou d'ordinateur, je fixe le temps d'écran avant.**



ERREUR N°2

Ne pas choisir le contenu

Au départ, la tablette, je n'étais pas tout à fait pour. Un petit moment oui, parce que je voyais bien qu'on ne pouvait pas s'en passer. Mais un tout petit moment quand on ne peut vraiment pas faire autre chose. Les enfants ont surtout besoin de courir, de lire, de bricoler, de faire des jeux de société... et même de s'ennuyer. Une fois qu'ils ont goûté aux écrans, on ne peut plus les en enlever!

Malgré tout, je suis moi même connectée et curieuse. Et un jour, j'ai proposé à Laurence de l'aider. Je pensais ainsi découvrir 2-3 apps intéressantes pour les enfants. Mais au lieu de ça, j'ai découvert un univers: des apps qui soutiennent les apprentissages de l'école, permettent de découvrir le monde, développent l'imagination, favorisent la création ... Je n'imaginai pas toute cette richesse.

J'ai réalisé qu'en sélectionnant des contenus adaptés à leur âge et à leur personnalité, mes enfants pouvaient gagner à utiliser une tablette ou à regarder certains programmes à la télévision. Au lieu de créer une frustration pour eux face à leurs copains qui ont déjà ces outils numériques, je pouvais m'en servir comme un outil de développement.

Aujourd'hui, je sélectionne pour mes 2 petites les applications qu'elles peuvent utiliser et on sélectionne ensemble avec mes 2 grands des contenus amusants mais toujours intelligents. Quand c'est leur moment de faire de la tablette ou de la télévision, je sais exactement ce qu'ils font. Je sais que ce n'est ni abrutissant, ni de mauvais goût. Je suis totalement à l'aise.

Stelline



Je choisis seul(e) ou avec mes enfants les applications de la tablette et les émissions à la télévision.



ERREUR N°3

Ne pas essayer ensemble

Une application, comme une émission de télévision, comme un jeu sur l'ordinateur, elle se découvre ensemble, parent et enfant.

Quand l'enfant est petit (moins de 6 ans), il n'est pas capable de découvrir seul toutes les subtilités d'un jeu. Les applications Sago Mini ou Pango par exemple, sont réalisées pour de très jeunes enfants, dès 2 ans. Ils comprennent aisément ce qu'il faut faire.

Pourtant, seuls, ils passeront à côté d'un personnage un peu perdu dans un coin, ou du soleil qui brille plus fort si on le touche, du mouton qui saute la barrière... Découvrir l'application une première fois avec eux, c'est leur montrer l'étendue des possibles.

Avec les enfants plus grands aussi, nous essayons ensemble la première fois. Tout d'abord, je veux vérifier que le contenu de l'application est conforme à nos attentes, les miennes (application intelligente) et celles de mon enfant (s'amuser). Il m'est arrivé de télécharger des applications très décevantes.

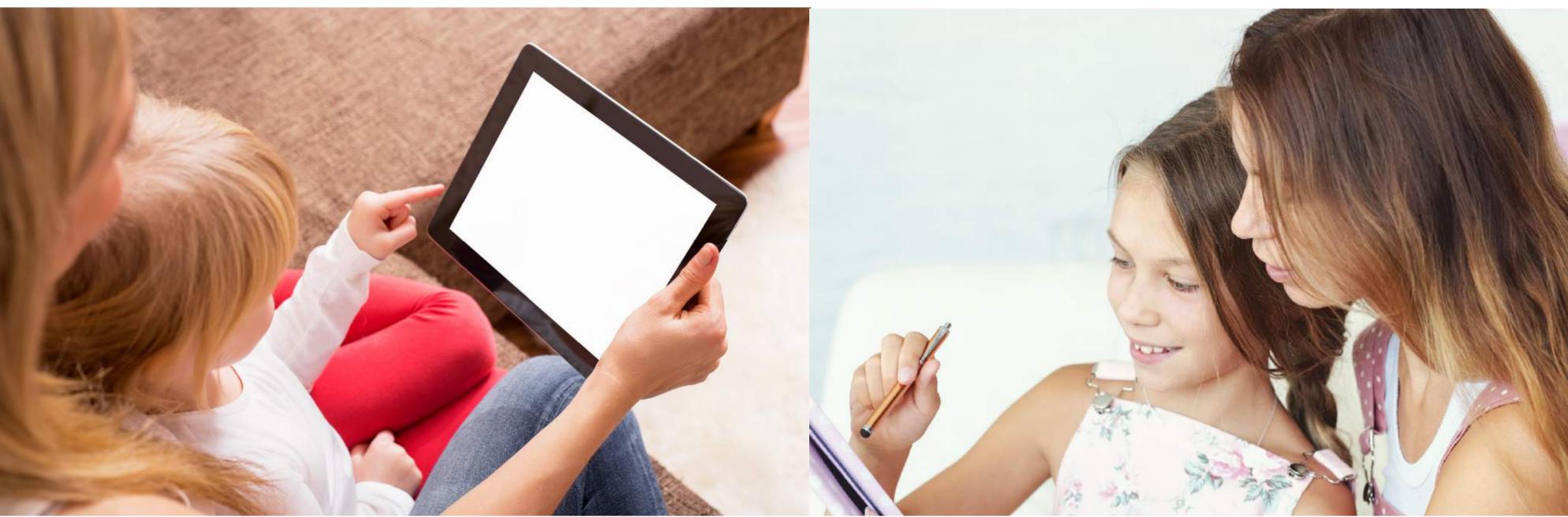
Ensuite, j'ai parfois constaté que mon fils ou ma fille ne comprenait pas certaines sections de l'application. Je me souviens par exemple de l'application La Terre de Tinybop où ma fille ne comprenait pas les effets de zoom.

Elle passait donc à côté d'une grande richesse du contenu, ce qui est tout simplement dommage.

Laurence



Je prends le temps de tester l'application, le jeu, l'émission, une première fois avec mon enfant.



ERREUR N°4

Ne pas rester à proximité

Même en ayant testé ensemble une émission de télévision ou une application sur tablette, on peut avoir des surprises. Le contenu de l'émission peut évoluer au fur et à mesure des épisodes, un jeu peut devenir plus difficile.

Lorsque mon fils a joué sur tablette à Lara Croft GO, il a éprouvé une grande frustration à devoir recommencer dix fois le même niveau sans le réussir. Il était énervé, mécontent.

Si j'avais été loin de lui, je ne l'aurais pas forcément remarqué mais là, même occupée à préparer le dîner, j'ai pu réagir. Je lui ai demandé de mettre son jeu en pause et de venir me voir. Nous avons discuté de son jeu pour qu'il prenne de la distance par rapport à la difficulté. Je lui ai demandé de m'expliquer son jeu et pourquoi il n'y arrivait pas.

En en parlant, il a réussi de lui-même à trouver une solution. 2 minutes plus tard, il est retourné sur son jeu et a réussi à passer son niveau sans s'énerver.

Laurence



Je garde mes enfants à proximité lorsqu'ils sont devant les écrans. Je ne m'absente jamais plus de 5 minutes.



ERREUR N°5

Ne pas en parler après

Une émission à la télévision, une application sur la tablette, un jeu vidéo peut éveiller réflexions et émotions pour l'enfant. Il est important qu'il puisse partager cette expérience avec un adulte, s'il le souhaite. Lorsque ma fille a utilisé l'application Les 3 petits cochons sur tablette, elle a été un peu effrayée par le loup.

Nous avons pris un moment pour en parler, pour expliquer que le loup n'était pas à côté de la maison et que ce n'était qu'une histoire, le produit de notre imagination. Elle s'est sentie rassurée et nous avons même pu nous moquer ensemble du loup.

Certaines applications réveillent également une soif de savoir. Mon fils a notamment été conquis par l'histoire d'Ulysse en application. Une fois, l'histoire terminée et tous les jeux réalisés, il avait envie d'en savoir plus sur Ulysse, Homère et la mythologie grecque. Nous avons passé un bon quart d'heure à en discuter.

Parler de leurs découvertes que ce soit dans une émission de télévision, un jeu ou une application permet de rassurer ou encore d'approfondir leurs connaissances. Et c'est surtout un moment magique de partage entre parent et enfant.

Stelline



Je parle avec mes enfants de leurs émissions, de leurs jeux sans pour autant les forcer à tout raconter.





ATELIER EN LIGNE

Et si vous pouviez laisser vos enfants seuls devant l'écran sans vous sentir coupable ?

Atelier: Je retrouve la sérénité en laissant les enfants devant l'écran.

Du 28 novembre au 16 décembre, en seulement 3x15 minutes par semaine.

[Tout savoir sur l'atelier](#)