



CPAS CHARLEROI PRÉVENTION & SANTÉ MENTALE



JE GÈRE MON TEMPS D'ÉCRAN

Outil développé par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé
de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale
du CPAS de Charleroi

EDITEUR RESPONSABLE : OLIVIER JUSNIAUX, 13, BLD JOSEPH II, 6000 CHARLEROI



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Concept :

♦ A l'instar de l'argent de poche que l'enfant apprend à gérer, cet outil pédagogique a été conçu afin de permettre à l'enfant de réguler son temps de consommation des écrans grâce à l'utilisation de « Grignots » (1 Grignot = 1 minute de temps d'écran). L'adulte détermine le nombre de Grignots qu'il met à la disposition de l'enfant en début de semaine et ce dernier les conservera dans sa boîte « Ma banque à Grignots ». Dès qu'il utilisera un écran, quel qu'il soit, l'enfant déposera le nombre de Grignots correspondants à son utilisation dans sa seconde boîte « Mes Grignots utilisés ».

♦ Dans un second temps, l'enfant utilisera son carnet de « Grignotage des Grignots » pour y inscrire journalièrement le nombre de Grignots qu'il a utilisés et à quoi ils ont servi.

♦ En fin de semaine, après un calcul du total de Grignots grignotés, l'enfant discutera avec ses parents/tuteurs de la manière dont il a dépensé ses Grignots.

Objectif :

Permettre, grâce à la négociation et la relation de confiance, la régulation et ensuite l'autorégulation de la consommation quotidienne des écrans chez les enfants.

Public cible :

- Tous les professionnels de l'action psychosocioéducative (enseignants, assistants sociaux, psychologues, éducateurs...) qui souhaitent travailler la thématique des écrans avec leur jeune public.
- Les familles/parents/tuteurs.

Public final :

- Enfants de 6 à 9 ans (à cet âge, c'est l'adulte qui devra réguler le temps d'écran et apprendre la gestion des Grignots à l'enfant).
- Enfants de 9 à 13 ans, en autorégulation (sous le regard de l'adulte).

Contenu :

- ✓ Une boîte « Ma banque à Grignots » à imprimer en A3 couleur, à plastifier et à construire.
- ✓ Une boîte « Mes Grignots utilisés » à imprimer en A3 couleur, à plastifier et à construire.
- ✓ Un carnet de Grignotage des Grignots à imprimer en couleur.
- ✓ Un feuillet de Grignots 5 minutes (à imprimer en couleur, à plastifier et à découper).
- ✓ Un feuillet de Grignots 10 minutes (à imprimer en couleur, à plastifier et à découper).
- ✓ Un feuillet de Grignots 20 minutes (à imprimer en couleur, à plastifier et à découper).
- ✓ Un feuillet de Grignots 30 minutes (à imprimer en couleur, à plastifier et à découper).
- ✓ Un panneau « Rappel de la règle » (à imprimer en couleur, à plastifier, à construire et à placer à proximité des boîtes).



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Matériel à prévoir :

- Un minuteur de cuisine qui permettra de concrétiser le temps qui s'écoule.

Conseils d'utilisation :

♦ Comme l'explique Marie-Noëlle Clément, Psychiatre, Médecin Directeur de l'Hôpital de Jour pour Enfants André Bouloche de Paris : « Les mondes numériques sont des mondes où le temps n'existe pas. Dès lors, il est important que l'enfant qui utilise des écrans apprenne progressivement à réguler son temps et ses contenus et de faire en sorte qu'il **associe toujours une durée à un écran** »¹.

♦ ATTENTION : Etablir des conditions d'utilisation des écrans (durée, moments, contrôle parental...) est favorable à un bon usage de ceux-ci. Toutefois, **donner une limite de temps ne suffit pas, il faut aussi parler de ce qu'on y fait**. L'outil « Je gère mon temps d'écran » doit donc s'accompagner d'un dialogue afin d'en tirer le meilleur profit.

♦ Comment déterminer le temps d'écran ?

Plusieurs **repères** existent :

✓ Vous pouvez vous référer à la **capacité d'attention moyenne** de la tranche d'âge de l'enfant ² :

- de 3 à 6 ans : 20 min/jour
- de 6 à 8 ans : 30 min/jour
- de 8 à 10 ans : 45 min/jour
- après 10 ans : 1 h/jour

✓ Vous pouvez prendre comme repère l'âge de l'enfant comme **temps hebdomadaire total** (avec une limite à 12h maximum par semaine) ³ :

- 3 ans : 3h/semaine
- 7 ans : 7h/semaine
- 11 ans : 11h/semaine

Cela paraît beaucoup mais en additionnant télévision, ordinateur, tablette, console... c'est une limite qui est souvent déjà dépassée.



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

✓ Vous pouvez également vous inspirer de ce **tableau par âge** ⁴ :



✓ Vu la présence croissante de la technologie, l'Académie américaine de pédiatrie ne spécifie plus de limites quotidiennes selon les âges. Elle insiste davantage sur le fait que **c'est au parent de fixer des limites et d'accompagner**.

✓ Vous l'aurez compris, **le temps d'écran « idéal » n'existe pas**. Il vous appartient de le **déterminer** en prenant en compte tous les **écrans potentiels** (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console...) et des **caractéristiques liées à l'enfant** (son âge, son temps d'école, son temps d'activité artistique et/ou sportive, son caractère, sa maturité, ses loisirs numériques...).

♦ **Pour aller plus loin, des guides d'accompagnement existent :**

* Livret « Avec les écrans comment je m'y prends ? » : www.toulouse.fr/documents/106907/10818856/livret_AvecLesEcrans/632abd08-0f0d-4a55-865d-868bd4c2677e

* « Guide de la famille Tout-Écran » : cdn.reseau-canope.fr/archivage/valid/NT-guide-pratique--la-famille-tout-ecran--21530-15657.pdf



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>

Où se le procurer ?

♦ Auprès de l'équipe Prévention et Promotion de la Santé de la Direction Prévention, Santé Mentale et Urgence sociale du CPAS de Charleroi. pps@cpascharleroi.be

♦ A télécharger à l'adresse suivante : www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante

SOURCES :

¹ www.3-6-9-12.org/le-bizzy-un-outil-pour-apprendre-lautoregulation-face-aux-ecrans

² www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/quel-temps-devant-les-ecrans-faut-il-accorder-a-votre-enfant

³ www.ouest-france.fr/leditiondusoir/data/618/reader/reader.html#!preferred/1/package/618/pub/619/page/6

⁴ www.bloghoptoys.fr/infographie-quel-ecran-pour-quel-age-2

Les images de l'outil sont libres de droits (www.pixabay.com)

Cet outil pédagogique est protégé par les licences des Creative commons : <http://creativecommons.fr/licences/>

Attribution / Pas d'utilisation commerciale / Pas de modification



CPAS
CHARLEROI

Avec le soutien de la Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Infos sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/>