



## 1 Pas d'écrans (télévision, DVD...) le matin

- \* Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... **et qui ne parvient plus à se concentrer !**
- \* Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

## 2 Pas d'écrans durant les repas

- \* La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutit à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.
- \* Le contenu anxigène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

### Références

- Les 4-14 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant les écrans. On compte 10 écrans en moyenne par foyer. Un enfant sur 3 possède une tablette (Étude Ipsos 2014 pour la chaîne Gulli).
- Ces 4 pas s'inspirent des recommandations de l'AAP (American Academy of Pediatrics) depuis 2000.
- LANDHUIS C.E et al., « Does childhood television viewing lead to attention problems in adolescence ? Results from a prospective longitudinal study », *Pediatrics*, n° 120, 2007, p. 532 et passim; n°104, 199, p. E27.
- CHONCHAYA W. et al., « Television viewing, associates with delayed language development. » *Acta Paediatr.*, n°97, 2008, pp 977 et passim.
- OWENS J. et al., « Television-viewing habits and sleep disturbance in school children », *Pediatrics*, NJ104, 1999, p.e 27
- PSYCHOMEDIA, 04.09.2015