

Un sommeil perturbé par les sonneries induit une mauvaise qualité de sommeil.
micro-réveils fréquents



Utilisation du téléphone la nuit

SALIMA - maman Inès 10 ans

« Mon enfant était en échec scolaire, fatigué en cours... jusqu'à ce que je me rende compte qu'il discutait avec ses amis à plusieurs reprises dans la nuit »



Quelle place accordent les jeunes aux écrans la nuit? Dorment-ils vraiment?



Je peux responsabiliser mon enfant: « Pour ton sommeil, avant d'aller dormir tu déposes ton portable sur la table du salon »



J'ai le droit en tant que parent d'interdire l'utilisation d'écran la nuit



Le faire décrocher des écrans

Si la plupart des adolescents ont une consommation raisonnable des écrans, près d'un jeune sur huit aurait un usage problématique vis-à-vis des écrans. On parle de pratique excessive, voire addictive, au-delà de 5 heures d'écran par jour.

RACHEL - maman de Sam

« Il ne vient jamais à table, il me dit « attends j'ai presque fini ma partie »



Pourquoi les règles familiales établies horaire des repas, hygiène ne fonctionnent plus?



J'anticipe, je définis un temps initialement, puis je lui rappelle 10 à 15 min avant la fin de ce temps

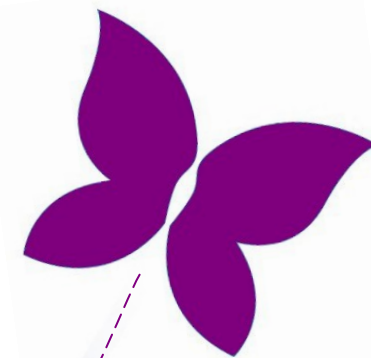


« Tu as le droit de jouer jusqu'au repas à 19h15, ne relance pas une partie car on mange dans 15 min »

Pour toutes informations complémentaires des professionnels de santé peuvent vous aider

RéPPOP-BFC

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques
25030 BESANCON CEDEX
Tel. 03 81 21 90 02 - Fax 03 81 21 90 06
www.repop-fc.com



Vous pouvez l'aider à changer ses habitudes autour des écrans

Vos enfants, les écrans et vous ?



Comment engager la discussion de manière positive pour le bien de chacun

Écrans seul

L'exposition aux contenus inappropriés peut provoquer chez les enfants des troubles qui ne sont pas toujours visibles : cauchemars, angoisses, difficultés à s'endormir...

ISABELLE - maman de Nolann 7 ans

« Mon enfant ne voulait pas aller dormir car il faisait beaucoup de cauchemars »



« Montre moi et explique moi à quoi tu joues »



Les normes CSA www.csa.fr et PEGI pegi.info/fr peuvent m'aider à me repérer

« Tu regardes quoi comme série en ce moment? »

? Comment trouvez-vous le sommeil de votre enfant ?

Suis-je attentif aux contenus des jeux et des écrans qu'il utilise?



Les écrans nous rendent sédentaires

Le temps passé devant les écrans a un impact à long terme sur la santé de mon enfant. L'excès de poids en est l'un des principaux marqueurs.

ELIAS - papa de Bassem 11ans, Hady 8 ans, Yara 7 ans et Issam 2^{1/2} ans

« Lorsque j'allume la TV tout devient plus calme à la maison, mais finalement je me rends compte qu'avec tous ces écrans, ils ne veulent plus bouger lorsque j'ai du temps à leur consacrer »



Est-ce que c'est rassurant de savoir que mes enfants sont devant les écrans plutôt qu'à l'extérieur ?



Je prévois des temps en famille consacrés à des activités physiques durant la semaine, cela permet d'instaurer des habitudes qui les éloignent des écrans

« Qu'est ce que tu as envie de faire comme activités ou sorties cette semaine? »



« Je te propose que chaque samedi on aille à la piscine ensemble »

Écrans ensemble

PIERRE - papa d'Axel 13 ans

« Depuis que nous faisons une soirée film dans la semaine, j'ai l'impression que le courant passe mieux avec Axel »



Aimeriez-vous avoir plus de complicité avec vos enfants?

Je lui propose un programme qui est adapté et qui convient à tous



« Je te propose de regarder un film sympa, avec moi, ce soir »



Trop d'importance aux écrans

Le fait d'attacher une importance démesurée aux jeux/réseaux sociaux, diminue les relations familiales.

Exemple: mange très vite pour retourner sur sa partie de jeux vidéo qui est en pause

LILIA - maman de Damla 15 ans

« Je voulais lui faire plaisir en prenant un abonnement de vidéo à la demande qui finalement a coupé toute communication dans la famille »



Que pensez-vous de la communication dans votre famille ?



« Si je t'achète un abonnement en VOD, tu as le droit de l'utiliser 1h30 par jour sinon je l'arrêterai »



Je réfléchis en amont de l'achat d'un abonnement Vidéo à la Demande (VOD) /écran téléphone, tablette, console qui va nécessairement rendre mon enfant plus sédentaire. Comment, je peux lui faire plaisir autrement ? Et j'établis un contrat avant l'achat pour réguler le temps passé devant l'écran s'il n'est pas respecté.