

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?**



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



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

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

SITE DIJON

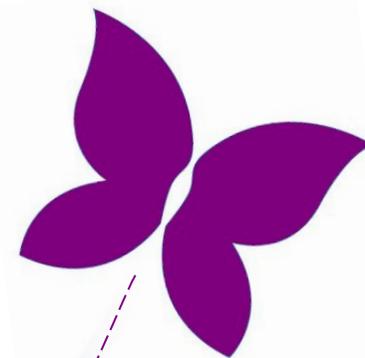
Le Diapason, 2 place des savoirs
21035 DIJON CEDEX
Tel : 09 86 73 44 90 - Fax 09 81 40 96 84

RéPPOP-BFC

SITE BESANCON

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

www.reppop-bfc.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

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 »



Comment trouvez-vous le sommeil de votre enfant ?

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



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

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. Il provoque également des retards de développement : langage, motricité, socialisation.

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

Écrans seul



« Montre moi et explique moi à quoi tu joues »

« Tu regardes quoi comme série en ce moment ? »

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 vidéo/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.



« 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 »