



Les écrans, divertissement et limites

As-tu remarqué tous ces écrans autour de toi ? La télévision, l'ordinateur, le téléphone portable, la tablette, la console de jeu... Nous prenons du plaisir au contact de ces technologies. Elles nous permettent de nous amuser, d'apprendre, nous relient aux autres et peuvent même nous apaiser.

Qu'est-ce qui fait alors que certains adultes autour de toi sont contre les écrans ? Au-delà du plaisir d'utiliser ces écrans, des risques existent. De nombreuses recherches montrent que les conséquences sont liées à la manière d'utiliser ces technologies. Voici trois points importants par rapport aux limites de l'utilisation des écrans :

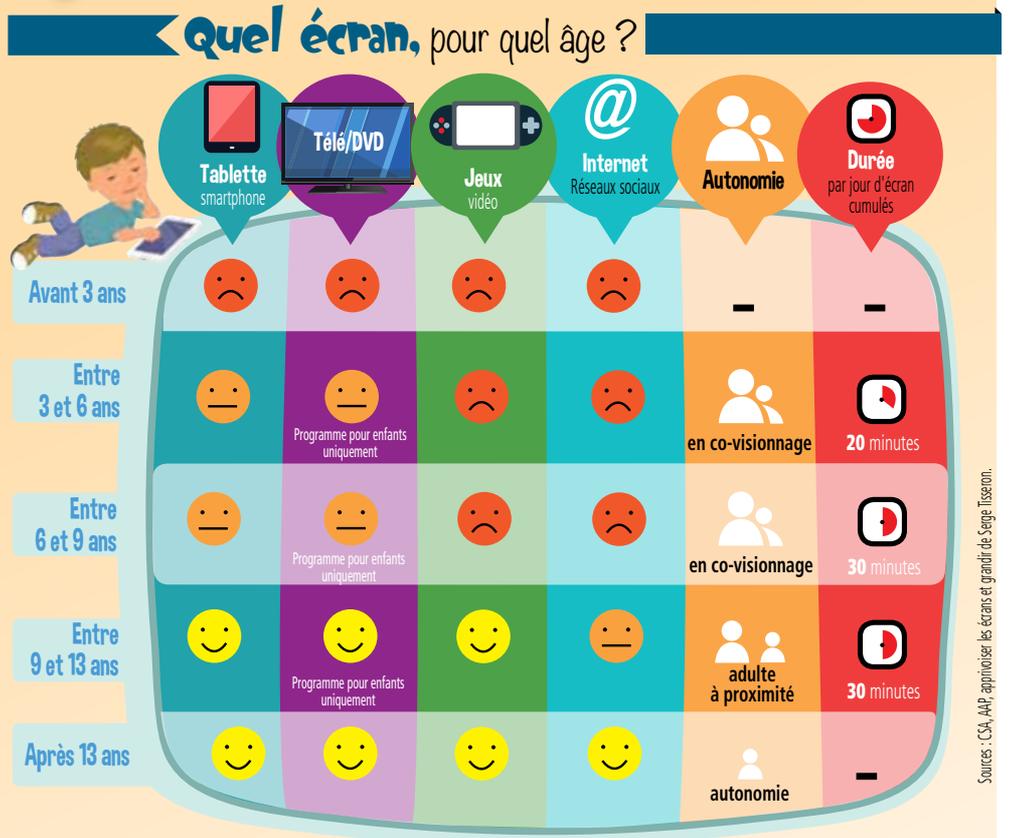
L'âge : il faut respecter les indications d'âge car être en contact avec un contenu qui n'est pas adapté à ton âge pourrait te faire visionner et vivre des choses pour lesquelles tu n'es pas prêt.

Le moment : tu dois éviter les écrans le matin (moment où la concentration est meilleure), au moment du repas (moment privilégié d'échanges) et le soir (la lumière bleue des écrans agit sur l'hormone du sommeil et te tient éveillé).

La durée : si tu as entre sept et 12 ans, tu ne dois pas

À retenir

PAS d'écrans : le matin, en mangeant, dans la chambre, deux heures avant de dormir
Attention à la durée et aux risques d'addiction, fais des pauses, bouge et pense à faire autre chose.
Garde en tête que s'ennuyer est important car cela fait naître la créativité et la prise d'initiative.



Légende : 😊 Oui 😞 Non 😐 avec modération

utiliser les écrans plus d'une heure par jour et ne pas dépasser 30 minutes par session. À partir de 12 ans, tu as droit à deux heures maximum par jour.

Quand tu ne respectes pas les critères d'utilisation, voici les risques que tu prends concernant ta santé :

Selon plusieurs études, si tu passes plus de 2 heures par jour face aux écrans, cela pourrait avoir des conséquences négatives dans différents domaines comme le langage, le sommeil, l'attention, la mémoire, le comportement (agressivité, passivité, estime de soi), la réussite scolaire, l'état

de santé en général.

Enfin, un risque d'addiction est bien réel quand tu utilises toutes ces technologies sans limites. Cela veut dire que tu as tout le temps envie d'être face à ces écrans et que tu feras tout pour y arriver et que cela va négativement affecter ta vie sociale, familiale et scolaire. Cette addiction peut aussi modifier la quantité de certaines substances chimiques produites dans le cerveau et par conséquent te causer du tort. Prends un moment pour réfléchir à ton utilisation des écrans. Discutes-en avec tes parents, tes amis, tes professeurs et change tes habitudes si besoin.

À savoir aussi

Internet : le droit à l'intimité et à l'image

- Tout ce que tu y mets peut tomber dans le domaine public
- Tout ce que tu y mets restera éternellement
- Il ne faut pas croire tout ce que tu y trouves

Amélie Saulnier, psychologue du développement de la petite enfance à l'adolescence
Action for Integral Human Development



Sources : CSA, AAPP, approuver les écrans et grandir de Serge Tisseron.