

# Utilisation des écrans chez les enfants

## **Faits:**

- Les stimulations auditives et visuelles modulent le fonctionnement du cerveau et génèrent un stress qui aura des conséquences automatiques et hors de contrôle de l'enfant.
- Toutes les sphères du développement sont affectées, c'est-à-dire: la qualité du sommeil, l'acquisition du langage, les capacités d'attention et de concentration, la perception de soi et l'empathie.
- Des impacts peuvent aussi être observés sur le système visuel de l'enfant, le développement moteur et motricité fine.
- La surstimulation peut occasionner des comportements hyper actifs.
- Les enfants qui sont "figés" devant des écrans est une fausse idée de "calme". Cela peut occasionner un déficit d'attention.
- L'accumulation élevée du stress vécu par l'enfant pendant le déroulement de sa journée fera battre son cœur plus rapidement.
- Afin de descendre la courbe du stress, l'enfant utilisera soit le sommeil ou fera une crise pour se libérer de son stress.
- C'est souvent en fin de journée que les crises éclatent. Ces crises peuvent s'être "préparés" dans les 24 à 72 heures précédentes.
- Des enfants peuvent refuser le sommeil car ils ne veulent pas faire face à la boule de stress accumulés dans leur corps et leur cœur. Ce sentiment est plus présent chez les garçons.
- L'enfant osera faire ses crises avec une personne de confiance car il sait que celle-ci prendra soin de lui lors de ce bouleversement émotionnel.

## **Recommandations:**

- Les règles doivent être claires avec les enfants et cohérentes entre les adultes et ce, dès le plus jeune âge.
- Il est préconisé d'accompagner un enfant lors d'utilisation d'écran afin de minimiser les impacts dans le cerveau de celui-ci.
- L'adulte ne doit pas utiliser lui-même les écrans pour "fuir" la famille et/ou comme gardien d'enfant et/ou canaliser l'énergie ou comportement d'un enfant.
- Il y a une distinction à faire entre "image mentale" et "image imposée". Lorsqu'une image est imposée (écran), celle-ci peut déstabiliser un jeune enfant s'il voit certaines choses et qu'il n'est pas prêt à recevoir ces informations.
- Il est mieux qu'un écran soit le plus éloigné en distance des yeux des enfants. Ex: Télévision.
- L'utilisation des écrans parce qu'on "s'ennuie" à des impacts. Il est important que les enfants ne perdent pas la capacité de s'ennuyer. Cela développe leur créativité, débrouillardise et les porte à RÉFLÉCHIR par eux-mêmes. Les enfants à qui on ne laisse pas la chance de s'ennuyer sont souvent ceux qui ne savent pas quoi faire dans la vie car ils ne se sont pas ennuyés pour savoir ce qu'ils veulent...

**Pour donner suite aux énoncés précédentes, voici la ligne directrice pour l'utilisation des écrans à notre CPE:**

**Télévision:**

- Film vendredi après dîner communautaire (essayer d'être en lien avec un thème) et journée pyjama spéciale.
- Film vendredi = maximum 20 minutes afin de permettre le nettoyage du dîner communautaire. Pour les groupes des fusées, planètes et Arc-en-ciel.
- Visionnement vidéos de spectacles fait par les enfants: Ex: Spectacle du Carnaval.
- Lors d'écoute des épisodes éducatifs: Bye Bye les microbes (hygiène), Cornemuse (langage), Pédayoga (motricité)

**Ordinateur:**

- Toute présentation doit d'abord être visionnée par l'adulte, sans les enfants, afin de s'assurer de bon contenu et/ou publicité.
- Petites comptines ou chansons, photos/vidéos spéciales et éducatives. (permettre à la fois à l'adulte d'apprendre une comptine)
- Présentation de vidéos explicatives. Ex: Ours qui sort de son hibernation, chenille/papillon qui sort de son cocon, les appels amoureux des orignaux, etc...

**Téléphone:**

- En tout temps, dans la mesure du possible, faire une utilisation ***discrète*** et hors des yeux des enfants.
- Utilisation pour répondre aux questions des enfants. Ex: bibittes, la fleur c'est quoi?
- Utilisation des applications d'insectes, plantes ou fleurs pour identification.
- Lorsque besoin de musique plus rythmé avec "playlist" spécial et speaker Bluetooth. Ex Lors des fêtes (Québec, Canada, cabane à sucre, etc...) ou activités "Pound" avec nouilles de piscine.
- Montrer aux enfants les photos prises lors d'activité spéciale d'un adulte. Ex: animaux lors de chasse, de pêche, chevaux lors d'équitation, etc...
- Consultation de l'heure pour le temps.
- Regarder température (% pluie), pour organisation de "départs" extérieur ou intérieur, journée thème du lendemain ou jours suivants... ex; fête des mères/pères, graduation, etc...
- Pour recherche et/ou planification lors des rencontres "équipe des 2" ou "équipe des 3", partage d'idées sur Pinterest et/ou montrer une photo car simplifie les explications aux autres.
- Faire des recherches.
- Livres d'histoire audio
- Utilisation en forêt ou lors de sorties à l'extérieur du CPE en cas d'urgence