

# Les yeux d'enfants brillent hors plus fort cœnnection

## FAQ

### Questions et réponses sur les médias numériques pour les enfants (0-5 ans)

#### 1. À partir de quel âge les enfants devraient-ils utiliser les médias ?

Les enfants de **moins de 3 ans** ne devraient **pas utiliser d'écrans**. Ils apprennent mieux en jouant et en explorant le monde. À partir de 3 ans, ils peuvent utiliser des médias adaptés à leur âge, mais **toujours avec les parents**.

#### 2. Combien de temps les enfants devraient-ils utiliser les médias numériques ?

- 🚫 **Moins de 3 ans** : Éviter autant que possible les écrans.
- 🕒 **De 3 à 5 ans** : 30 à 60 minutes par jour maximum, avec les parents.

Les médias ne doivent pas remplacer le sommeil ou le jeu actif.

#### 3. Quels types de médias sont adaptés aux jeunes enfants ?

- ☑️ Contenus simples et faciles à comprendre.
- ☑️ Pas de violence ni de scènes rapides et stressantes.
- ☑️ Contenus éducatifs et messages positifs.

Les chansons, les histoires interactives et les documentaires sur la nature sont particulièrement recommandés.

#### 4. Où trouver de bons médias pour mon enfant ?

- 🌐 **Sur Internet** : Des sites comme « Schau hin ! » ou « Flimmo » donnent des conseils sur les contenus adaptés aux enfants.
- 📱 **Applications** : Consultez les avis et recommandations de sources fiables pour choisir des applications et jeux adaptés.

#### 5. Pourquoi devrais-je utiliser les médias avec mon enfant ?

Les jeunes enfants ont besoin d'aide pour comprendre les médias. Ensemble, vous pouvez :

- 🗣️ **Expliquer** le contenu et **répondre aux questions**.
- 💬 **Discuter** de ce qui a été vu.
- 🧠 **Apprendre à être critique** face aux médias.
- 👨👩 **Transformer le temps d'écran en moment de partage**.

## 6. Quels sont les risques d'un usage excessif des médias numériques ?

Trop de temps passé devant un écran peut entraîner :





- Des troubles du sommeil.
- Une baisse de l'attention et de la concentration.
- Un manque d'activité et de développement physique.
- Un retard dans le développement du langage.

C'est pourquoi il est important de **limiter le temps d'écran**.

## 7. Comment intégrer les médias numériques dans la vie quotidienne ?

- Ne pas utiliser les écrans comme une nounou.
- Fixer des horaires précis pour l'utilisation des médias.
- Relier les médias au monde réel (ex : après une vidéo sur les animaux, aller au zoo).





## 8. Quelles alternatives aux médias numériques ?

-  **Les livres** – lire des histoires et regarder des images ensemble.
-  **La musique** – chanter, danser, jouer d'un instrument.
-  **Les jeux libres** – blocs de construction, puzzles, jeux de rôle.
-  **La nature** – jouer dehors et explorer l'environnement.




## 9. Comment être un bon modèle pour mon enfant ?

- Limiter son propre temps d'écran en présence de l'enfant.
- Créer des moments sans écran (ex : repas, avant de dormir).
- Utiliser les médias de façon consciente, sans faire défiler sans fin.

## 10. Que faire si mon enfant ne veut pas arrêter les écrans ?

-  **Établir des règles** claires et les respecter.
-  **Proposer** des alternatives intéressantes.
-  **Expliquer** pourquoi le temps d'écran est limité.
-  **Offrir d'autres activités** en fonction des intérêts de l'enfant.

## 11. Comment repérer un problème d'usage des écrans chez mon enfant ?

-  Il se met en colère quand on éteint l'écran.
-  Il ne s'intéresse plus à rien d'autre.
-  Il ne sait pas s'occuper sans écran.

**Dans ce cas**, réduire le temps d'écran et proposer d'autres activités.

## 12. Comment protéger mon enfant des contenus inappropriés ?

De préférence, ne pas laisser les petits enfants sans surveillance sur les écrans.

-  Activer les **contrôles parentaux** sur les appareils.
-  Utiliser des **applications spécialement conçues** pour les enfants.
-  Toujours **vérifier les contenus** avant que l'enfant ne les regarde.