



Les bons plans de Lucette ACRAN

Mars 2018

Mon enfant, accro aux écrans ?

"Range un peu ta tablette ! ...Tu m'entends ? Je te parle..."

// ? //

Votre enfant a du mal à décrocher des écrans ? Il est complètement absorbé, ou semble dans son monde avec son nouveau jeu ? Cela lui arrive de se fâcher quand c'est le moment d'arrêter...

A partir de quand s'inquiéter ?

Voici quelques signaux d'alarme...

- Il réclame souvent le gsm ou la tablette
- L'écran est devenu son 'jouet' préféré, voire son seul centre d'intérêt (peut-être au détriment des devoirs, ouille)
- Il a tendance à se renfermer sur lui-même, il n'a pas envie de voir ses amis...

Le temps que votre enfant passe devant les écrans est aussi un signal (tout confondu : TV, tablette, ordinateur, smartphone, console de jeux...). La durée conseillée dépend de l'âge de l'enfant.

Pssst : pour vous aider à vous y retrouver, [consultez mon tableau](#) !

// ! //

Vous souhaitez savoir si votre enfant arrive à **se passer d'écrans ? Faites un test !**

Proposez-lui de les mettre de côté pendant quelques jours. N'hésitez pas à ranger les écrans dans une armoire : la tentation sera beaucoup moins grande, surtout pour les plus jeunes !

Avec les plus grands, allez-y progressivement jusqu'à se déconnecter plusieurs jours d'affilée.

Difficile ? Alors il vaut mieux se poser des questions, en parler ensemble et redéfinir les limites.

Et vous dans tout ça ? On oublie parfois que les enfants, dès le plus jeune âge, imitent ce que font les grands. **Pourquoi pas, vous aussi, éviter d'allumer** un écran quand vous avez un moment de libre ?

Belle journée !

Lucette