



Les bons plans de Lucette Acran

Décembre 2019

Le temps est venu de vous laisser voler de vos propres ailes...

Cela fait longtemps que nous ne nous sommes plus contactés... Je dois dire que j'ai été pas mal occupée cette année car les écrans restent plus que jamais au centre des préoccupations, que l'on soit parent ou professionnel. Vous avez été nombreux à participer à nos actions autour des écrans ces dernières années ! Merci à vous ! Je tenais à prendre ma « plume » pour vous dire au revoir, non pas parce qu'il n'y a plus rien à dire au sujet des écrans, mais parce que je suis convaincue que vous êtes à présent bien outillés pour vivre en harmonie avec eux.

// ? // Alors que pouvons-nous retenir au sujet de la cohabitation des enfants avec les écrans ?

Que l'on soit adepte des écrans ou non, ils font partie intégrante de la vie de nos enfants...et de la nôtre. Le défi pour le parent est donc d'accompagner les temps d'écran et de trouver le bon dosage dès l'arrivée d'une nouvelle technologie à la maison. Tout est une question d'équilibre. Si cela vous semble insurmontable, donnez-vous le temps, avec votre enfant, de construire le cadre qui vous conviendra et qui s'adaptera au mieux à VOTRE réalité. Plus les règles seront claires dès le début et plus facile sera la gestion de l'utilisation des écrans. VOUS restez le garant du respect de ce cadre et l'enfant/l'ado a BESOIN de vous pour connaître les limites. La règle 3-6-9-12, instaurée par S. Tisseron, a d'ailleurs été établie pour aider le parent à se repérer (cf. page www.mc.be/parents-lux).

Comme pour toute activité, il est important de considérer les écrans comme un temps de loisir pour votre enfant. C'est une occupation qui aura donc besoin d'investissement de votre part, que ce soit dans la relation avec votre enfant autour de cette activité que dans sa gestion. N'utilisez pas l'écran comme une baby-sitter car les effets sur l'enfant n'en seraient que néfastes. Même si vous n'êtes pas à l'aise avec les nouvelles technologies, prenez le temps de discuter avec lui de ce qu'il a vu, de l'histoire, des personnages, de son ressenti, de la suite... Et si vous n'avez pas le temps, votre maison regorge sans doute de jouets en tous genres qui pourront tout à fait satisfaire vos bambins.

// ? // Et maintenant, si on profitait...ensemble ?

Maintenant que vous êtes sensibilisés à l'importance d'accompagner vos enfants dans l'utilisation des écrans, soyez rassurés, vous avez toutes les clefs en main pour vivre en bonne intelligence avec eux. Pour les mois à venir, prenez donc le temps de construire, de tester et d'ajuster le modèle qui convient à toute la famille pour gérer les écrans. Mais surtout, je ne le dirai jamais assez, continuez de créer, jouer, imaginer, rire, partager, communiquer, vous émerveiller et, plus que tout, laissez vos s'ennuyer !

Bonnes fêtes et bonne continuation !

Lucette

Gardons le contact... n'hésitez pas à m'envoyer vos questions et/ou astuces par e-mail à infor.sante.lux@mc.be