Recommandations pour une utilisation raisonnée des écrans

Les écrans font désormais partie intégrante de notre quotidien, et plus particulièrement de celui des plus jeunes. Smartphones, ordinateurs, télévision... Ces appareils offrent de nombreux avantages, mais leur utilisation excessive peut avoir des conséquences néfastes sur le bien-être et la scolarité de votre enfant. En tant que parents, il est crucial d'être conscients de ces enjeux pour agir en faveur d'un usage raisonné des écrans.

La recherche scientifique démontre qu'une surexposition aux écrans engendre :

- **Des troubles importants du sommeil et de la concentration** qui ont des répercussions significatives sur le travail et les résultats scolaires.
- Une baisse de l'activité physique et des problèmes de surpoids.
- Une diminution du temps de lecture, notamment avant de s'endormir.
- Un risque accru de cyberharcèlement.

Une enquête anonyme réalisée auprès des élèves du collège en juin 2024, a mis en lumière de nombreux mésusages inquiétants sur les réseaux sociaux, en particulier sur Tik-Tok. En outre, près de la moitié des élèves de l'établissement dépassent les 3h d'écrans les week-ends. Un élève sur trois estime qu'il passe trop de temps sur les écrans, et ce, au détriment de son travail personnel. Enfin, un parent sur trois n'effectuerait pas un suivi régulier des pratiques numériques de leur enfant.

Il n'est jamais trop tard pour agir !

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à maîtriser son temps passé sur les écrans :

1. Fixez des limites sur le temps d'exposition : 1h30 maximum au quotidien, y compris le week-end.
2. Créez des zones et des moments sans écrans (Repas, 30 min avant le coucher).
3. Incitez votre enfant à lire avant de s'endormir : 6 min de lecture par jour diminue la nervosité et le stress de 60% !
4. Utilisez des outils de contrôle parental dédiés aux réseaux sociaux, consoles et smartphones.

Deux sites Internet peuvent vous aider à mettre en place un contrôle parental :

- jeprotegemonenfant.gouv.fr : https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-outils-ecran/
- Internet sans crainte : https://internetsanscrainte.fr

Notre établissement s'engage à sensibiliser tous les élèves à une utilisation responsable des écrans. Des cours et des ateliers sur ce thème seront proposés aux élèves au cours de l'année scolaire. Nous restons, bien entendu, à votre disposition pour en discuter.

Ensemble, agissons concrètement pour aider votre enfant à trouver un équilibre sain entre le monde numérique et le monde réel !