



Parents d'enfants de 0 à 6 ans, où vous situez vous ?

C'est quoi un écran ?



Les écrans prennent une grande place dans votre vie, cela risque d'impacter le développement de votre enfant.



Les écrans ont une place importante dans votre vie. Cela peut impacter le développement de votre enfant.



Votre rapport aux écrans prend en considération les besoins de chacun.

C'est quoi être "exposé" aux écrans ?

Pour les tous petits, l'exposition aux écrans comprend les temps où l'enfant regarde un écran souvent seul, mais aussi tous les moments où un écran est allumé dans la même pièce que lui et/ou qu'il perçoit les bruits ou les forts changements de lumière.

Mon enfant a son propre écran (tablette, smartphone..)

20

Mon enfant a un écran dans sa poussette ou dans la voiture

19

Mon enfant est exposé à du contenu non adapté à son âge (Tiktok, youtube)

18

Mon enfant s'endort ou fait un temps calme avec les écrans le soir

17

Mon enfant sait se servir tout seul de mon téléphone

16

Lorsque mon enfant me sollicite il m'est difficile de poser mon téléphone rapidement

15

La télévision est toujours allumée, même pendant les repas

14

Je ne reste pas avec mon enfant lorsqu'il est sur les écrans

13

Mon enfant me voit souvent utiliser mon téléphone

12

Il m'arrive de mettre mon enfant devant l'écran pour faire autre chose, le calmer ou le faire patienter

11

Les écrans sont un sujet de dispute avec mon/ma conjoint(e)

10

Je partage des photos de mes enfants sur les réseaux sociaux

9

Mon enfant ou moi utilisons un écran lorsque nous sommes dans une salle d'attente

8

Mon enfant écoute des comptines ou des histoires sans écrans

7

Mon enfant n'est pas en présence d'écrans avant 3 ans et peu avant 6 ans

6

Je passe moins de 2h/jour sur les écrans hors temps de travail

5

J'allait ou donne le biberon en posant mon téléphone

4

Je peux me passer des écrans plusieurs fois par jour

3

Je trouve chaque jour un moment privilégié pour être en relation avec mon enfant (histoire, tapis d'éveil, jeux)

2

Nous faisons des activités sans écran en famille régulièrement (sport, jeux, musique, sortie)

1

Attention : cet outil n'a pas pour but de vous culpabiliser en tant que parents mais de vous faire prendre conscience de la place que prennent les écrans dans votre foyer.

Nous sommes tous dépendants des écrans ! Si vous vous posez des questions ou vous sentez en difficulté, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, sage-femme, ou vous rapprocher de la PMI la plus proche (liste des PMI disponible dans votre carnet de santé ou sur departement974.fr).