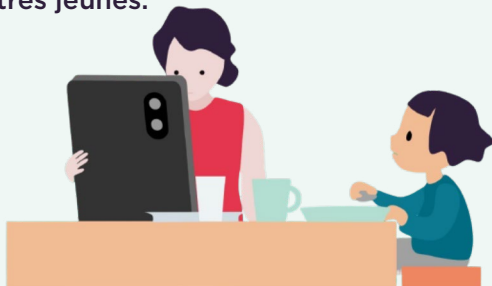


Smartphone, télévision, ordinateur... L'utilisation des écrans peut affecter notre relation avec nos enfants, notamment quand ils sont très jeunes. Ce phénomène est appelé la « technoférence ».

🔍 C'est quoi exactement la technoférence ?

La technoférence, c'est quand l'utilisation des écrans (comme les smartphones ou les tablettes) perturbe les moments passés avec nos enfants. Cela peut empêcher de bien communiquer et de créer des liens forts avec eux, surtout quand ils sont très jeunes.



Vidéo - Pourquoi ranger vos écrans en présence de votre enfant ?

✅ En quoi cela nuit-il à nos enfants ?

Manque d'attention : Quand nous sommes absorbés par nos écrans, nous faisons moins attention à nos enfants sans même nous en rendre compte. Il arrive même que des accidents tragiques arrivent parce que des parents étaient distraits par leur smartphone.

Apprentissages moins développés : Les jeux, les moments de câlins et de discussions sont essentiels pour aider les enfants à parler, à montrer leurs émotions et à comprendre celles des autres. Si nous restons sur notre smartphone, nous manquons des occasions précieuses pour les aider à apprendre tout cela.

Sentiment d'insécurité : Les enfants ont besoin de savoir que leurs parents sont là pour eux et qu'ils écoutent leurs besoins. Si nous sommes souvent accaparés par la technologie, nos enfants peuvent se sentir seuls et délaissés, ce qui peut causer des problèmes de comportement et des difficultés émotionnelles plus tard.

💡 Comment faire alors ?

Se réserver un temps d'écran
Les enfants sont à l'école ou dorment profondément ? Nous pouvons enfin nous permettre de checker nos notifications ou scroller sur les réseaux.



Ranger les écrans
Pour éviter les risques de parasitage et être pleinement avec nos enfants, mettons nos téléphones dans une autre pièce, discutons à table plutôt que devant la télévision... Le monde peut bien attendre, notre enfant, lui, a besoin de nous !



Être présent à 100 %
Parents et enfants, nos journées sont bien chargées... Ce qui compte, c'est la qualité de nos échanges et du temps passé ensemble.

Couper nos notifications
C'est éviter d'être dérangés quand nous sommes avec notre enfant. Nous sommes beaucoup moins concentrés sur ce qu'il raconte si nous lisons nos messages en même temps !

