



Résumé : « *Le temps passé devant l'écran est du temps volé aux autres activités permettant le développement* ». Ce commentaire en page 7 résume l'approche générale de ce petit livre qui est bourré de conseils pour les parents qui souhaitent que leur enfant se développe normalement.

Tranche d'âge : Livret pour les parents

Prix approximatif : 4.90€

Nombre de pages : 78

Edition : Hatier

Date d'édition : Décembre 2021

Objectifs du livre : Donner de bons conseils aux parents pour que la gestion des écrans soit vécue dans un juste équilibre des activités éducatives et permette à l'enfant de profiter de ce nouveau média sans en devenir esclave.

L'auteure : Dr Sylvie Dieu Osika

Le Dr. Sylvie Dieu Osika est pédiatre depuis plus de 30 ans, membre fondateur du CoSE (Collectif surexposition écrans). Mère de cinq enfants, chaque jour au contact des enfants de 0 à 16 ans, elle soutient les familles dès les premières visites en essayant de donner confiance aux parents dans leur capacité à s'occuper de leurs enfants et de les conseiller au mieux. « *Avec l'arrivée du numérique, notre monde a changé. L'univers qui entoure l'enfant n'est plus le même qu'il y a 10 ans ; les familles ont besoin de repères et les écrans sont arrivés dans les foyers sans qu'aucun mode d'emploi ne soit donné aux parents. J'ai vite constaté que ces derniers ont laissé les écrans envahir leur quotidien et donc celui de leurs enfants.* »



Discussion :

L'approche de ce livre est placée sous l'angle de la santé de l'enfant. Les quatre principaux conseils sont simples mais efficaces :

- *Préserver le lieu de sommeil de l'enfant des écrans.*
- *Éviter les écrans le matin.*
- *Pendant les repas, les écrans doivent être éteints.*
- *Préserver le sommeil et favoriser un bon endormissement.*

Un bon livre de conseils à suivre dans une approche éducative positive et constructive.

Seul bémol : peu de choses sur les dangers d'Internet et ses prédateurs.