



La CFTC DGFIP toujours à vos côtés

#MaViedeConfiné - Focus 3 : Attention aux écrans

S'ÉVADER

La télévision est un outil formidable pour s'évader et quitter un moment l'ambiance anxieuse liée au coronavirus.

Profitez-en pour découvrir ou redécouvrir les films culte qui ont marqué le cinéma.

Commencer une série depuis le début comme « Le Bureau des Légendes » ou « La Casa de Papel », regarder en famille des documentaires ou encore des spectacles en replay.

Pour les enfants, certaines chaînes ou opérateurs offrent des chaînes habituellement payantes comme Boomerang, Canal-J, Boing, Toonami. Pour les passionnés de musique, Arte propose 600 concerts en ligne. L'opéra de Paris propose ses spectacles en ligne gratuitement sur Culturebox.

Le temps d'écran va augmenter pendant le confinement et c'est normal, l'idée n'est pas de culpabiliser les parents.

MAIS ATTENTION

Mais attention à ne pas tomber dans le travers de l'écran nounou.

1. **Avant l'âge de 3 ans**, on n'expose pas les bébés : ils doivent interagir avec le monde qui les entoure. Profitons du confinement pour jouer avec eux. A chaque âge son programme : suivez la signalétique indiquée. N'hésitez pas à jouer avec vos enfants. Il faut souvent plusieurs joueurs, alors autant que ce soit vous !

2. **Le journal télévisé n'est pas un programme familial**. Les journalistes s'adressent avant tout aux adultes avec des mots et images qui peuvent heurter.

3. Veillez également à ce que nos enfants ne soient pas exposés à des images inappropriées qui viendraient ajouter du stress.

Installez un contrôle parental, apprenez à vos enfants à toujours vérifier la source d'une information et échangez des Gif animé pour garder le sourire !

Nous faisons aussi des visites virtuelles des musées du monde : la **Galerie des Offices de Florence** (uffizi.it/mostre-virtuali), **Prado - Madrid** (museodelprado.es/en/the-collection/art-works), **British Museum - Londres** (britishmuseum.org/collection), **National Gallery of art - Washington** (nga.gov/)

SE MÉFIER DE LA DÉSINFORMATION

Dans des périodes de crise, il y a cette idée répandue qu'on nous cacherait des informations. Notre rôle de parents est d'expliquer à nos enfants qu'il y a des professionnels de santé qui travaillent sur la question et que nous devons leur faire confiance. Il faut leur expliquer ce qui se passe manière calme et transparente : c'est un virus qui se propage vite et nous devons donc nous protéger, en adoptant notamment les gestes barrières. Il y a eu depuis toujours des virus qui se sont propagés et ce n'est pas la faute de telle ou telle personne. En tant que parents, nous devons nous méfier des tentatives de désinformation, des théories du complot, qui prolifèrent sur internet et les réseaux sociaux. **Restons vigilants sur les vidéos, les images**, qui lorsqu'elles sont détournées, ont pour seul but de faire monter les tensions dans des périodes de fragilité. **Privilégiez les sites institutionnels**.

À situation exceptionnelle autorisation exceptionnelle ! Le temps d'écran risque d'augmenter, mais les parents sont présents pour mieux en contrôler le contenu.

LA RADIO, UNE ALTERNATIVE AUX ÉCRANS

Des émissions comme Les Barbatrucs, Salut l'info !, Mômes trotteurs pour occuper intelligemment les enfants. **Des podcasts** comme Une histoire et...OLI, Les Odyssées, Histoire de musique

Plus d'informations sur le guide des parents confinés, disponible sur le site

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/>