

# Connaître

## 1.1 Usages

Les bénéfices des écrans ne sont pas les mêmes si nous passons 8h00 par jour à scroller (faire défiler) des vidéos de chatons trop mignons sur Tik Tok, ou si nous passons ce temps à faire des recherches sur Wikipédia. La question des usages est essentielle pour aborder la question des écrans avec vos enfants.

Les usages des écrans peuvent apporter :

### Du positif

- Culture générale
- Plaisir, divertissement
- Compétences sociales (coopération, compétition, habileté sociale...)
- Compétences cognitives (concentration, mémoire, logique, coordination...)
- Compétences psychosociales (estime de soi, esprit critique, savoir dire non...)

### Du négatif

(en cas d'usage inadapté ou abusif)

- Santé (vision, sommeil, postures)
- Bien être (dépression, isolement, harcèlement)
- Compétences psychosociales (estime de soi, esprit critique...)
- Qualité des relations familiales (agressivité, difficultés de communication)

Il est important de **varier les usages** sur les écrans pour développer le plus de compétences possibles et d'aider les enfants à **trouver des contenus riches et adaptés** à leur âge.

