

LES ENFANTS DE 0 A 12 ANS ET LES ECRANS : USAGES, BENEFICES, RISQUES

Vendredi 22 février 2019 – CNFPT Auch

INTERVENANTE : Audrey ROMME, psychoclinicienne de la parentalité (Montauban)

OBJECTIFS : comprendre pourquoi on est aujourd'hui à ce point démunis face aux écrans alors que nous en sommes les premiers utilisateurs et comment cela peut entraîner des troubles des relations parents/enfants (rupture de la communication et difficultés à gérer la frustration).

1. ETAT DES SAVOIRS SUR LES ECRANS

Les écrans sont omniprésents dans nos vies, qu'est-ce qui fait qu'on a spontanément une vision négative des écrans ? C'est dû à un changement radical et ultra rapide entraînant un choc des cultures comparables à celui lié à l'apparition de l'imprimerie.

1550 : avec l'invention de l'imprimerie, on passe d'une culture orale à une culture de l'écrit (culture du livre à laquelle appartiennent aussi le cinéma, la télévision car cela réfère à la chronologie)

2003 : avec l'apparition de l'internet haut débit, on passe de la culture du livre à la culture numérique (culture des écrans). C'est une révolution à laquelle nous n'étions pas préparés.

On a toujours baigné dans la culture du livre mais les enfants nés à partir des années 2000, eux, sont nés dans la culture des écrans, même si les deux continuent à co-exister : c'est ce qui fait qu'on a du mal à suivre. Le fait d'appartenir à une culture ne vient pas du support mais bien de ce à quoi il se réfère. Quand je lis, je crée à partir de mes propres représentations et projections. Cela fait appel à ce qui me touche au plus profond, à mon intimité. Dans un film, je subis l'image et suis dans la sidération. Donc, un livre n'a pas forcément un contenu moins violent qu'un film.

Ce changement de culture a entraîné 3 bouleversements qui font qu'aujourd'hui, les générations ne se comprennent plus :

	Culture du Livre	Culture des écrans
Bouleversements Culturels	- Unicité (on est seul face au livre) - Verticalité du savoir : celui qui écrit enseigne à celui qui lit	- Multiplicité : on peut être plusieurs face à un écran, réunis devant un même support - Horizontalité du savoir : on est plusieurs à partager les mêmes infos voir construire le savoir (WIKIPEDIA)
Bouleversements Cognitifs	Temporalité , fonctionnement d'un ordre chronologique : on suit la succession des événements ou un	Spatialité favorise la pensée circulaire : fonctionne comme un réseau neuronal, cad par association (pensée en réseau)

	enchaînement d'idées qui découlent les unes des autres	= les enfants sont dans ce type de fonctionnement (intérêt des cartes mentales pour mémoriser)
Bouleversements Psychologiques	La culture du livre implique un narrateur, une identité unique : c'est le narrateur qui raconte une histoire et auquel on s'identifie. Sur un plan psy, ce système favorise le refoulement défensif avec un attachement primaire.	La culture des écrans met en place des identités multiples qui favorise le clivage puisque plusieurs identités vont cohabiter : toutes ces identités coexistent pour une même personne mais pas de modification de la personnalité.

Les enfants ont une pensée qui fonctionne donc différemment de celle de leurs parents. Ils réfléchissent différemment et sont plutôt dans une pensée circulaire. Le système scolaire classique n'est donc plus adapté et des réflexions émergent pour favoriser les apprentissages. Par certains égards, on peut même considérer qu'ils sont plus intelligents : ils ont une vision globale des situations et pas seulement chronologique.

Accueillir une nouvelle culture génère de l'insécurité, surtout lorsque cela va très vite : on se sent dépassé, on a peur = angoisse. Les parents sont perdus, diabolisent les écrans ou, au contraire, dans une normalisation extrême. Une culture ne remplace pas l'autre, c'est une continuité. Les enfants sont plus dans la culture des écrans et l'école l'a compris et utilise donc plus le numérique ; il y a des passerelles entre les 2 cultures.

2. LES USAGES DES ECRANS (Cf. Serge Tisseron (repères du 3-6-9-12))

- **Pas de télé avant 3 ans** : de la naissance à 3 ans, l'enfant apprend et intègre le monde à travers le langage et la manipulation. Pour cela, il doit trouver un intérêt. Pour construire le langage, le tout-petit a besoin d'interactions avec les parents et les adultes qui s'occupent de lui, et au travers desquels il perçoit des affects. Face à un écran, l'enfant est passif : il n'y a pas d'échange, pas d'interaction et seul le visuel est sollicité. Une idée fausse est de penser qu'il pourrait apprendre à parler avec la télé (ex : Dora l'exploratrice). Plus il passe de temps devant un écran, moins il passe de temps à exprimer ce qui peut entraîner des retards de langage et de développement. Face à un écran, il n'est que dans le visuel mais il doit expérimenter. L'écran est totalement inutile car pendant ce temps là, il ne manipule pas et n'est pas dans l'interaction. L'enfant est attiré par cette boîte lumineuse et le flux de sons et d'images crée une hyperstimulation qu'il ne peut pas gérer = angoisse. Son réservoir affectif se vide face aux écrans et génère aussi de l'angoisse qui se traduit par des cris, des pleurs et de l'agitation. L'enfant a aussi besoin, pendant cette période, d'apprendre à gérer l'absence (permanence de l'objet) mais l'écran répond à tous les manques : quand l'enfant est absorbé par l'écran, le manque et l'absence n'existent plus. Une surexposition aux écrans entraîne du retard et peut même enclencher des troubles de type autistiques (enfant qui ne parle pas, n'échange pas, ne regarde pas dans les yeux...). Si on supprime les écrans, l'enfant s'ouvre très rapidement aux autres et au

monde. Ce qui est rassurant, c'est que le retard peut se combler rapidement. De plus en plus d'enfants ont des troubles du langage et de la motricité. Le retard peut se combler plus ou moins rapidement selon la rapidité de prise en charge et l'âge de l'enfant. Plus il est grand et il faudra un accompagnement et une rééducation (orthophoniste, orthoptiste, psychomotricien...)

- **Pas de console de jeux avant 6 ans** : l'enfant n'est pas capable de faire la distinction entre le réel et le virtuel : tout ce qu'il voit est réel. Les consoles de jeux ne sont que du virtuel. Certains jeux sont perturbants et addictifs.

Entre 3 et 6 ans, l'enfant va développer deux types d'intelligence :

L'intelligence intuitive : l'écran peut favoriser, par certains programmes, l'intelligence par tâtonnement (la réussite avant la compréhension) mais pas les jeux vidéo.

L'intelligence des opérations concrètes : en grandissant, l'enfant comprend le lien entre une action et sa conséquence.

- **Pas d'Internet seul avant 9 ans** : l'enfant peut aller sur Internet mais avec un adulte qui explique ce qu'il voit et comment ça fonctionne. Mais seul non ! Entre 6 et 9 ans, l'enfant développe la notion de privé, d'intime VS public, social. A partir de 6 ans, le monde de l'enfant s'ouvre aux autres, en dehors de la famille.

L'enfant, entre 3 et 6 ans, va commencer à différencier ce qui relève de la sphère privée et publique et il est impératif de bien faire cette différence avant d'aller sur Internet car, sur Internet, tout est public et reste en mémoire et plus rien ne nous appartient. Donc il faut lui apprendre à faire attention.

Il faut aussi qu'il apprenne qu'il existe différents points de vue et qu'Internet ouvre sur différents points de vue avec lesquels on n'est pas obligé d'être d'accord surtout qu'il y a aussi des informations fausses.

Internet est une mine d'or et d'est dommage d'en priver les enfants mais il faut les accompagner pour leur montrer comment les accompagner à bon escient.

- **Pas de réseaux sociaux avant 12 ans** : Les réseaux sociaux, ça va avec le téléphone portable, souvent à l'entrée au collège. Le danger des réseaux sociaux est que l'enfant ne se rend pas compte de l'impact des réseaux sociaux : comme on ne se voit pas, on a tendance à dire des choses qu'on ne dirait pas en réalité.

Avant 12 ans, l'enfant observe et absorbe la vie des autres. Il est en pleine acquisition des codes sociaux et il faut qu'il les ait acquis pour pouvoir accéder aux réseaux sociaux. La limite est la suivante : « Tout ce que je dis sur Internet, je dois être capable de le dire en vrai » : il faut acquérir ces habiletés sociales et codes sociaux avant d'aller sur les réseaux sociaux.

3. LES DANGERS DES ECRANS

- Impact du temps passé devant les écrans sur le fonctionnement cérébral
- Difficultés dans les apprentissages, problèmes de concentration (baisse des capacités cognitives)

- Conséquence sur la santé : bouger moins, augmentation du poids
- Conséquence sur la vision (accommodation) + lumière bleue qui abîme la rétine
- Exposition aux ondes
- Surexposition
- Addiction aux écrans

Le principal danger est la surexposition aux écrans. Mais tout est fait dans notre société pour encourager l'exposition – une surconsommation des écrans (ex programme TV pour enfants 24h/24). Il n'y a pas de limites à la consommation : les écrans vont répondre à nos besoins (envie de rire -> comédie ; envie d'info -> chaîne TV, envie de musique ...). Tout est fait pour qu'on puisse consommer ce dont on a besoin dans l'instant présent. Et nous vivons dans un monde d'écran qui concerne autant les adultes que les enfants, ce qui rend compliqué la capacité à mettre (et se mettre) des limites. L'enfant ne sait pas le faire seul, il a besoin que l'adulte pose les limites.

Les recommandations sont actuellement les suivantes : pas plus de 2h par jour avant 9 ans et 4h jusqu'à 15 ans (pas de limite ensuite).

Il faut différencier besoin et désir : tout part d'une envie que va combler l'écran (on n'est plus confronté à la frustration). Ça ouvre des possibilités infinies mais le danger c'est la surexposition. Utiliser et consommer Internet est extraordinaire mais ça peut être chronophage. On perd la notion de temps, on se fait happer par l'écran (et les fenêtres qui s'ouvrent), parce qu'on est, avant tout, des êtres de désir. Les écrans sont très riches mais il faut trouver la bonne dose.

L'addiction aux écrans : certains sites et les notifications activent le circuit dopaminergique. Plus il est activé, plus on sécrète de la dopamine, plus on a de risque de devenir accro. Toutes les notifications activent ce circuit dopaminergique = circuit du plaisir. C'est ce qui crée l'addiction. Une personne est addict aux écrans à partir du moment où il ne sait plus quoi faire quand il n'est pas devant un écran.

L'addiction implique un sevrage complet pour la personne. Il va falloir l'accompagner dans sa démarche, particulièrement si c'est un ado, en lui proposant des activités nouvelles. Au départ, il ne trouve pas d'intérêt car son désir est obnubilé par les écrans mais peu à peu, il va s'ouvrir, en partageant des activités, on génère de l'affect et l'enfant retrouve son intérêt. C'est l'excès et la répétition qui créent l'addiction.

Technique « hook » = boucle d'harponnage. Les constructeurs de site favorisent le circuit dopaminergique par des applications. Le premier site de ce type est « Snapchat » (principe de la flemme à entretenir en envoyant des photos instantanées). Il faut expliquer aux ados que ces applications sont gratuites parce qu'on les utilise : plus on consulte les sites, plus on enrichit le constructeur.

Les adolescents vivent des bouleversements liés à la puberté qui génèrent plus ou moins d'angoisse. Les écrans ont alors un effet anxiolytique. L'adolescent manifeste son angoisse par de la colère ce qui génère des conflits avec les parents.

L'enfant d'aujourd'hui a une vision globale de la situation (alors que nous avons une vision chronologique) : le principe des cartes mentales est très adapté pour eux.

4. ADAPTER LE NUMERIQUE AUX AGES DE L'ENFANT DANS LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

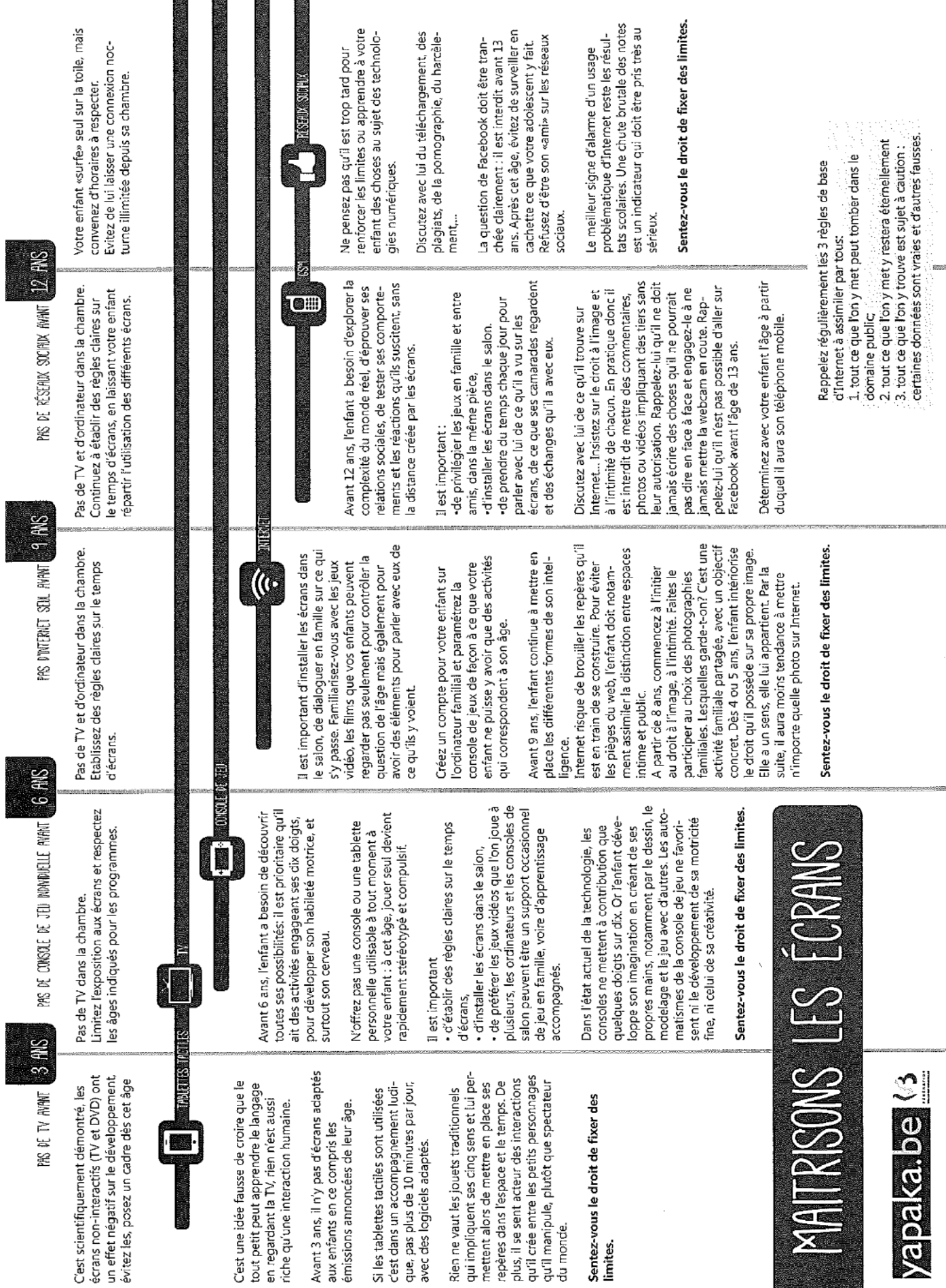
Maternelle (3-6 ans) : le jeu des 3 figures, créé par Serge Tisseron, permet de développer les capacités empathiques, cad la capacité à se mettre à la place de l'autre à travers l'expérimentation de 3 rôles successifs : la victime, l'agresseur, le sauveur. Permet aussi d'introduire la notion de faire semblant, par un jeu d'imitation et d'imagination. L'objectif de ce jeu n'est pas de réduire la violence mais d'augmenter l'empathie en apprenant à l'enfant d'apprendre à changer de place et en apprenant la notion de faire semblant. On relance l'imaginaire. Cela permet notamment de reparler de contenus vus dans les écrans.

Primaire (6-9 ans) : l'important est de travailler sur l'information au numérique et la connaissance de l'outil informatique. Le logiciel Scratch est un logiciel gratuit de programmation ludique qui montre comment on peut programmer et donc « commander » la machine. Permet d'aborder la question du danger par la boucle d'harponnage. De plus, ce logiciel va faire appel à plusieurs niveaux d'intelligence. En effet, dans cette approche, c'est l'enfant qui enseigne à la machine, ce qui sollicite la créativité et, comme on le fait à plusieurs, développe également la pensée critique et le faire ensemble.

Entre 6 et 9 ans, il faut sensibiliser l'enfant à ce qu'il se joue à travers les écrans (circuit dopaminergique). On peut aussi leur expliquer que l'inactivité peut générer du surpoids. Il faut aussi les informer sur les droits et devoirs sur Internet (droit à l'image, respect de l'intimité) en différenciant espace public et espace privé. Et leur rappeler que tout ce qui est inscrit sur Internet y reste pour toujours.

Collège (9-12ans) : important d'adapter l'enseignement au changement. Il y a 3 changements majeurs pour les enfants face aux écrans :

- L'enfant va être capable de jouer avec des identités multiples dans lesquelles il va expérimenter « le jeu du masque », ce qui lui permet de défendre des positionnements qu'il n'aurait pas eu dans la vie réelle.
- Valoriser le co-travail, la co-pensée et le tutorat entre les élèves. On n'est plus tout seul devant sa tâche, on est plusieurs pour résoudre un problème.
- L'enfant va être capable de créer ses propres images (ex Les Sims) et les possibilités de création sont infinies, ce qui augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle.



Rappelez régulièrement les 3 règles de base d'Internet à assimiler par tous:

1. tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
2. tout ce que l'on y met y restera éternellement
3. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution: certaines données sont vraies et d'autres fausses.

MATRISONS LES ÉCRANS