

POUR UN BON USAGE DES ECRANS

Ces recommandations ont été produites à l'appui de différentes études internationales étayées par des professionnels comme Sabine Duflo (Psychologue clinicienne, thérapeute familial) ou Serge Tisseron (psychiatre, docteur en psychologie) et relayées par différents ministères et le CSA (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel).

A-Impacts des écrans sur les enfants

1-Sur le **développement du cerveau** et l'apprentissage de compétences fondamentales avec retards de langage, d'expression et de compréhension ; diminution des performances scolaires ; retard moteur et graphomoteur, moindre capacité d'imagination.

2-Sur les capacités d'attention et de **concentration** qui engendrent des difficultés de mémorisation et d'apprentissage scolaire.

3-Sur le bien-être et l'équilibre, **la santé** de nos enfants avec un impact sur la prise de poids, les problèmes émotionnels, la quantité et la qualité du sommeil.

4-Sur le **comportement** : agitation, impulsivité, isolement

1-Sur le développement du cerveau et l'apprentissage de compétences fondamentales.

Les enfants surexposés aux écrans ont plus de risques de **souffrir d'un retard de langage** que les autres.

Pour les enfants de 0 à 3 ans, devant un écran comme un dessin animé par exemple, l'interaction est nulle. Il manque un renvoi avec une charge émotionnelle que seul un adulte est capable de renvoyer à l'enfant. L'écran ou l'enfant envoie des mots mais il n'y a pas d'échange, pas d'interaction.

Les enfants qui sont privés de ces échanges si importants avec l'adulte ou qui n'ont pas eu l'occasion de manipuler des objets qui les entourent présentent des **retards de langage, d'expression et de compréhension**. L'enfant de 0 à 3 ans doit donc découvrir le monde en s'y engageant de manière corporelle en se déplaçant et en manipulant les objets qui l'entourent.

Il existe plusieurs étapes dans le développement de l'enfant de moins de trois ans : le bébé est d'abord attiré par tout ce qui bouge puis il découvre qu'il peut agir sur son environnement et, dès que sa motricité le lui permet, il désigne les choses et les touche. À partir de neuf mois, il imite sans comprendre ce qu'il voit. Vers un an et demi ou deux ans, il met des mots sur les choses et comprend des expressions de base.

Pour développer ses capacités, l'enfant doit utiliser activement ses cinq sens en s'appuyant notamment sur la relation avec un adulte qui répond à ses sollicitations. L'exposition passive à des images diffusées sur un écran ne favorise pas ce type d'interactions et peut au contraire freiner le développement du tout-petit enfant.

Une étude récente menée par des chercheurs québécois et américains a mis en évidence l'impact sur le long terme d'une exposition importante aux écrans dans les premières années de vie. Cette étude a montré que chaque heure supplémentaire passée devant la télévision par un enfant en bas âge **diminuait ses performances scolaires** à l'âge de 10 ans : **moins d'intérêt pour l'école, moins de habileté au plan mathématique**. Cette **surexposition** précoce entraînait également **une moindre autonomie, une moindre persévérance et une intégration sociale plus difficile avec notamment un risque accru de souffrir d'une mise à l'écart par ses camarades de classe** ;

On observe également **un retard moteur (précision du mouvement) et graphomoteur (écriture)**. Réaliser un puzzle sur une tablette ne garantit pas que l'enfant y arrive dans la réalité. L'enfant qui est capté par un écran ne s'engage pas corporellement dans cette activité ou alors partiellement. Partiellement, car pour un enfant, lorsqu'il met un objet dans un trou sur une tablette, il ne réalisera sans doute pas le geste complet car il sera aidé par la tablette pour bien terminer le geste. Qu'en sera-t-il alors dans la réalité ?

La construction de l'imaginaire chez l'enfant se fait lorsqu'il prend un objet dans ses mains et se fait un scénario, une histoire dans sa tête en y ajoutant l'ingrédient de la temporalité. Lorsqu'un écran est allumé, même en bruit de fond, l'enfant a tendance à jouer avec son objet tout en étant régulièrement capté par l'écran. Ces interruptions font que l'enfant en revenant à son jeu ne sait plus où il en est, il a oublié où il en était. Au final, il finit par se tourner vers l'écran et à abandonner l'objet et sa capacité d'imagination, sa capacité à créer du sens et se représenter les choses.

L'appauvrissement du geste s'expliquerait par un manque d'entraînement et une moindre capacité d'imagination (pourtant ce sont eux qui sont les plus exposés à l'image). Peut-être qu'avec un apport d'images trop important, il manque le temps d'y porter vraiment de l'attention et de se les approprier dans son imaginaire.

2-Sur les capacités d'attention et de concentration.

Même si l'enfant se trouve dans une pièce avec la télévision allumée sans qu'il la regarde ; De 6 à 11 ans, les risques liés à une consommation excessive d'écrans sont des troubles de l'attention qui engendrent des difficultés de mémorisation, de concentration et d'apprentissage scolaire. Il s'agit bien souvent d'une incapacité à se concentrer et pouvoir rester 5 minutes en place sans bouger ni parler. Dans ce cas, l'enfant n'arrive plus à se concentrer et donc à mémoriser et cela conduit forcément à l'échec scolaire.

Sabine Duflo considère qu'un enfant qui regarde un écran dès le matin et avant l'école va épuiser (telle une batterie de téléphone) sa capacité de vigilance et d'attention. Une fois à l'école, l'attention de l'enfant est déjà épuisée et il ne tiendra plus en place. L'apprentissage de la lecture ou du calcul exige de l'enfant un autre type d'attention. Il s'agit de l'attention « volontaire » avec une capacité à fixer volontairement son attention qui demande encore plus d'attention de sa part.

3-Sur le bien-être et l'équilibre, la santé de nos enfants.

D'après une enquête réalisée par le Public Health England [\[1\]](#) (ministère de la Santé britannique), les enfants qui passent trop de temps devant les écrans (télévision, ordinateur, console ou téléphone portable) seraient moins heureux, plus anxieux et plus déprimés que les autres. Au-delà de quatre heures par jour, le risque de voir apparaître des problèmes émotionnels et une mauvaise estime de soi seraient notamment considérablement accrus. Ce temps passé devant les écrans empièterait en outre sur le temps consacré à d'autres activités récréatives (sport, jeu avec des amis), qui sont

essentielles pour apprendre certaines valeurs (partage, respect de l'autre) et ont un impact positif reconnu sur le bien-être des enfants ;

Etude menée auprès de 42 000 jeunes (âgés de 8 à 15 ans).

De 6 à 11 ans, une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au grignotage. La conjonction des deux peut alors entraîner une prise de poids.

Depuis 50 ans, on a observé une diminution « énorme » de 90 minutes du temps de sommeil chez les enfants et les adultes. La présence d'un écran dans une chambre a une influence sur la quantité de sommeil mais également sur sa qualité.

4-Sur le comportement :

On croit souvent que la télévision a un effet apaisant sur les tout-petits. Or, le regard du bébé est capté par le flux d'images et de sons provenant de l'écran et qu'il ne comprend pas, ce qui peut donner l'illusion d'un effet calmant. Pourtant, ce calme sera souvent suivi d'une agitation mal comprise qui amènera les parents à augmenter l'exposition à la télévision, risquant ainsi d'accentuer son effet néfaste sur l'enfant.

Les enfants qui passent beaucoup de temps devant des contenus violents (jeu vidéo ou télévision) sont plus agressifs et plus enclins à se battre, plus impulsifs. Par ailleurs, la surexposition des plus petits risque d'entraîner une attitude passive face au monde qui les entoure ;

De 6 à 11 ans apparaissent des **problèmes de comportement** (colère face à l'autorité, impulsivité, violence...) avec pour conséquences une difficulté à se faire des amis, la solitude.

Attention, **il ne s'agit pas d'éliminer tout écran** et possibilité de voir un film choisi en famille. Il existe de nombreux jeux, films, dessins animés ou autres supports qui valent vraiment le coup d'être vus et qui sont adaptés à l'enfant ! L'écran « adapté » et au bon moment peut s'avérer un excellent outil de création et d'imagination.

C'est donc souvent l'usage précoce et/ou trop intensif et/ou au contenu inadapté qui sont à l'origine des symptômes de mal être de l'enfant !

L'enjeu n'est donc pas de les bannir mais d'apprendre à nos enfants à les gérer en fixant dès leur plus jeune âge des règles de bon usage. Ces règles doivent bien sûr être définies à la maison, par les parents, mais elles doivent aussi être enseignées à l'école.

« Il est possible de concevoir une diététique des écrans, afin d'apprendre à les utiliser correctement, exactement comme on apprend à bien se nourrir ».

Serge Tisseron, *Apprivoiser les écrans et grandir*.

