

Les enfants face aux écrans, un problème de plus en plus préoccupant

Les écrans ont fait leur entrée en force dans les chambres de nos enfants et sont en train de détrôner les jouets traditionnels dans leur cœur. De nombreux experts tirent la sonnette d'alarme et pointent du doigt les effets néfastes de ces objets sur le développement des enfants. Faut-il pour autant leur interdire l'accès à des écrans qui les fascinent tant ? Sans doute pas. Car si un usage abusif n'est pas sans risque, on ne peut en aucun cas parler d'addiction. Ensuite, parce que même dans le cas d'une pratique excessive des écrans, il est souvent possible d'amener l'enfant à revenir à un usage plus raisonnable, en lui fixant un cadre et des limites à ne pas dépasser. L'enjeu n'est donc pas d'interdire les écrans, mais bien plus de faire la pédagogie de leur bon usage.

Des risques avérés pour les jeunes enfants

Les parents exposent leurs enfants de plus en plus tôt aux écrans. Si certains le font par choix raisonné (pour stimuler leur éveil, développer l'acquisition des savoir-faire ou les préparer à un futur où l'hyperconnexion sera la norme), un grand nombre d'entre eux le font car ils se sentent dépassés par les difficultés du quotidien. **L'écran incarne alors une nouvelle forme de renonciation parentale.** Comme le précise Serge Tisseron, psychiatre spécialisé sur la question du rapport des enfants aux écrans, « *Avant les écrans, certains plaçaient leur jeune enfant devant la fenêtre. Aujourd'hui, ils le mettent devant un écran.* »

Mais ces parents sous-estiment l'impact négatif de cette exposition précoce aux écrans sur de nombreuses dimensions :

- **Développement du cerveau et apprentissage de compétences fondamentales.** Les enfants surexposés aux écrans ont ainsi plus de risques de souffrir d'un retard de langage que les autres. Une étude menée sur plusieurs années par l'équipe de Linda Pagani, professeur à l'Université de l'École de psychoéducation de Montréal, a mis en évidence d'autres effets sur le long terme d'une exposition importante aux écrans dans les premières années de vie. Cette étude dont les premiers résultats ont été publiés en 2010¹ a montré que les enfants en âge de commencer à marcher et exposés plus de deux heures par jour à des programmes télévisuels, présentaient, à l'âge de 10 ans,

¹ L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, A.B. Tracie, A. Dubow, "Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010.

un risque accru de souffrir de différents problèmes : obésité, moindre intérêt pour l'école, moindre 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 les camarades de classe. En 2016, la suite de cette étude² a mis en évidence le fait qu'une exposition importante à la télévision à l'âge de deux ans et demi augmentait à 13 ans, le risque de souffrir de victimisation, d'isolement social, et d'avoir un comportement violent et antisocial envers les autres élèves.

- **Capacités d'attention et de concentration** : elles sont amoindries même si l'enfant est dans une pièce avec la télévision allumée sans qu'il la regarde.
- **Comportement** : les enfants surexposés à des contenus violents (jeu vidéo ou télévision) sont plus agressifs, plus impulsifs et ont tendance à davantage se battre. Pour les très jeunes enfants, le risque est qu'ils adoptent une attitude passive face au monde qui les entoure.
- **Santé** : une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au grignotage. La conjonction des deux est alors susceptible d'entraîner une prise de poids.
- **Bien-être** : d'après une enquête réalisée par le Public Health England³ (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.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Détecter le plus tôt possible les signes avant-coureurs d'une pratique excessive des écrans chez un enfant, c'est se donner toutes les chances d'y mettre un frein et d'éviter qu'elle ne devienne pathologique à l'âge adulte. Certains signes doivent en particulier alerter les parents et les amener, le cas échéant, à consulter : isolement, appauvrissement de la relation aux autres, passivité, retard de langage, irritabilité, agressivité, anxiété, désintérêt pour d'autres activités, obsession des écrans...

² L. S. Pagani, F. Lévesque-Seck and C. Fitzpatrick, "Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998", *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.

³ Etude menée auprès de 42 000 jeunes (âgés de 8 à 15 ans).



Comment les protéger ?

Pour limiter les risques de dérive de leurs enfants face aux écrans, les parents doivent leur apprendre dès leur plus jeune à bien s'en servir et respecter quelques principes :

- **fixer avec eux (et non de façon unilatérale) un quota à ne pas dépasser** : l'enjeu est en effet de rendre les enfants autonomes dans leur gestion des écrans en leur apprenant à s'auto-réguler ;
- **ne pas les laisser seuls face aux écrans**. Il est essentiel de montrer de l'intérêt pour leurs activités numériques, de les accompagner dans leurs découvertes et d'en parler avec eux pour les aider à développer leur intelligence narrative, mais il est aussi important de les guider dans le choix des programmes et des jeux ;
- **utiliser les écrans pour développer leur créativité** en les orientant vers des activités créatives (apprendre à dessiner, à faire des photographies, des origamis...) ;
- **donner le bon exemple en s'imposant certaines limites** (pas d'écrans à table, se déconnecter le soir quand on rentre à la maison pour se consacrer pleinement à ses enfants).

Enfin, suivant la règle du « 3-6-9-12 » définie par Serge Tisseron, il est indispensable de définir des limites en fonction de l'âge de l'enfant :

- **Avant 3 ans, pas de télévision ni d'écrans non interactifs** : ils contribuent en effet à renforcer la passivité des jeunes enfants et les éloignent de ce dont ils ont le plus besoin à cet âge (interagir avec leur environnement en utilisant leurs sens). En revanche, les tablettes tactiles qui sont interactives peuvent être introduites en douceur par les parents, à condition qu'ils accompagnent leurs enfants dans le

maniement de ces écrans et qu'ils veillent à ce que ces derniers ne remplacent pas les jeux traditionnels.

- **A partir de 3 ans, la télévision peut être introduite mais avec modération et dans le respect de certaines règles** : pas de télévision dans la chambre des enfants, une durée d'exposition limitée et fixée au préalable avec l'enfant, des programmes choisis en tenant compte des âges recommandés sur ces derniers.
- **Entre 3 et 6 ans, pas de console de jeu personnelle** et des règles fixées sur les moments et durées de connexion autorisés. A cet âge, il est également essentiel de privilégier des activités sur écrans ludiques qui se pratiquent à plusieurs ou en famille.
- **Entre 6 et 9 ans, un temps d'écran fixé par les parents** avec la possibilité pour l'enfant de le répartir comme il le souhaite. Il est également important pour les parents de veiller à ce que l'enfant consacre toujours du temps aux activités déconnectées et de commencer à le sensibiliser sur le droit à l'image et le droit à l'intimité.
- **A partir de 9 ans, une initiation à Internet avec les parents** qui doivent sensibiliser leurs enfants sur les dangers du web. Il convient toujours de fixer une durée autorisée en laissant l'enfant la répartir comme il souhaite entre les différents écrans. Enfin, il est conseillé d'évoquer avec lui l'âge à partir duquel il pourra avoir son propre téléphone portable.
- **Après 12 ans, la possibilité pour l'enfant de surfer seul sur Internet** à condition qu'il ait bien intégré les risques liés à cette pratique et que les parents définissent avec lui un cadre : ces derniers doivent ainsi définir les moments de connexion autorisés (en évitant les connexions nocturnes et illimitées depuis sa chambre), veiller à informer leur enfant sur les dangers de la pornographie et du harcèlement, discuter avec lui de ce que la loi autorise en terme de téléchargement, lui apprendre à respecter la signalétique PEGI (Pan European Game Information) qui attribue à chaque jeu un âge spécifique.