

## Comment les écrans perturbent nos enfants

Dans un monde hyper-connecté, orthophonistes, psychologues, psychiatres sonnent l'alerte sur les dangers de la surexposition aux écrans chez les plus jeunes, sans pour autant diaboliser leur utilisation. Voici quelques conseils à destination des parents.

S'il ne faut pas culpabiliser les parents, il ne faut pas non plus ignorer les risques qui pèsent sur les jeunes enfants notamment les conséquences sur le développement du cerveau, l'acquisition du langage, le niveau de concentration, les troubles du sommeil et de la vision.

Les pédopsychiatres observent une hausse des consultations pour des problèmes d'apprentissage scolaire, d'attention et, de plus en plus, des soucis de développement du langage et de la communication. Ces problématiques révèlent souvent une exposition aux écrans très intensive et très précoce.

Ces professionnels de la santé rappellent l'importance pour un bon développement de courir, rire, jouer, chanter, monter et démonter des Lego, s'ennuyer.

Le psychiatre Serge Tisseron, spécialiste des nouvelles technologies, insiste sur les bonnes et les mauvaises pratiques et sur le fait qu'il ne faut pas diaboliser les machines. Le problème poursuit-il est que les écrans nous enlèvent de la vie sociale, de la communication, de la relation, de la création de liens. Ils ont en cela quelque chose de diabolique, c'est qu'ils nous ôtent notre capacité de choix, nous finissons par subir ce qu'ils proposent. Il faut juste réapprendre à choisir.

### Surprenant :

- Le créateur de l'Ipod a interdit l'Ipod à la maison
- Les ingénieurs de la silicon valley ont créé une école non connectée pour les enfants

### Quelques préconisations simples :

- Pas d'écran avant d'aller à l'école pour ne pas abîmer l'attention
- Pas d'écran avant de dormir pour ne pas gêner le sommeil
- Pas d'écran à table pour ne pas perturber la conversation familiale
- Pas d'écran dans la chambre pour que les parents gardent la main sur le temps consacré aux écrans et sur les contenus.

### Des habitudes à prendre :

- Prendre le repas du soir ensemble, sans écrans. Cela constitue le meilleur indicateur de réussite scolaire et d'intégration future d'un enfant
- Préférer une DVThèque à la télévision. Cela permet de limiter la durée d'exposition devant écran
- Rendre les outils numériques collectifs à la famille. Cela permet notamment aux frères et sœurs de s'organiser pour son utilisation
- Décider d'un endroit où toute la famille pose son téléphone le soir. Cela évite à l'adolescent de dormir avec le sien.

### S'adapter à l'âge de l'enfant :

Avant 3 ans : **jouer** avec son enfant, lire des histoires **ensemble**, utiliser les outils numériques ensemble

De 3 à 6 ans : Fixer des règles sur le **temps d'exposition aux écrans** ; continuer de jouer avec son enfant

De 6 à 9 ans : **Parler** avec son enfant de ce qu'il voit à l'écran ; **paramétrer** la console de jeux ; **discuter** du droit à l'intimité, à l'image et des 3 principes d'internet à savoir :

- Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public
- Tout ce qu'on y met restera éternellement
- Il ne faut pas croire tout ce qu'on y trouve

De 9 à 12 ans : déterminer avec son enfant **l'âge de son premier téléphone mobile** ; décider s'il va **seul ou accompagné** sur internet ; décider avec lui du **temps passé** sur les écrans ; pas de réseaux sociaux

Après 12 ans : fixer avec son enfant les **horaires à respecter** devant les écrans ; **parler** avec lui du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement ; **couper le WIFI** la nuit ; **refuser d'être son ami** sur les réseaux sociaux

### **Quand faut-il s'inquiéter ?**

- Les résultats scolaires sont en baisse
- Les activités (dont sportives) sont réduites
- Il réclame un écran le soir pour s'endormir
- Il préfère l'écran à la communication lors des visites familiales

### **De nouvelles maladies :**

#### **Athazagoraphobie**

Il s'agit de la peur d'être oublié par ses amis (préférence des likes aux relations réelles) qui se traduit par l'angoisse de n'avoir aucune existence en ligne. Les athazagoraphobes le vivent comme un bannissement social.

#### **Nomophobie**

Peur excessive de perdre ou d'être séparé de son téléphone mobile qui se traduit par des crises d'angoisse

### **Des ouvrages références :**

« Grandir avec les écrans : la règle 3-6-9-12 » Serge TISSERON

« La civilisation du poisson rouge : petit traité sur le marché de l'attention » Bruno PATINO

[www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)

[www.alertecran.org](http://www.alertecran.org)