

Comment aider vos enfants face aux écrans ?

Laurent Lecardeur Psychologue Ph.D. H.D.R.

Equipe Mobile de Soins Intensifs

Centre Esquirol - CHU de Caen - CAEN

Imagerie et Stratégies Thérapeutiques de la Schizophrénie

laurentlecardeur@gmail.com

Avertissement

Les références des documents cités se trouvent en bas de chaque diapositive. Pour plus d'informations, veuillez suivre les liens.

Ce document ne saurait remplacer les conseils d'un professionnel

Quelques chiffres

Consommation d'Internet selon l'âge

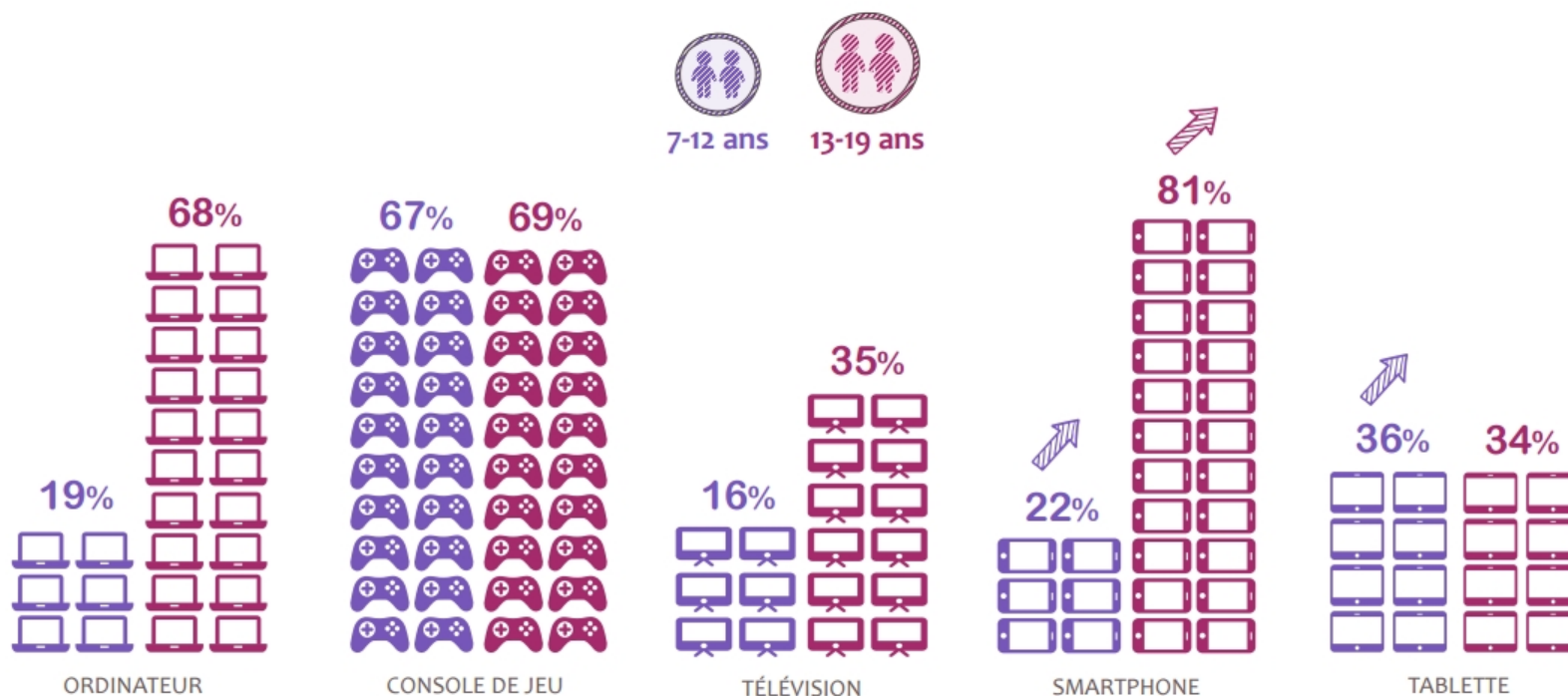
**Les 13-19 ans passent en moyenne 15h11 sur internet par semaine.
(1h30 de plus qu'en 2015)**

**Les 07-12 ans passent en moyenne 6H10 sur internet par semaine
(45mn de plus qu'en 2015)**

**Les 01-06 ans passent en moyenne 4H37 sur internet par semaine
(55mn de plus qu'en 2015)**

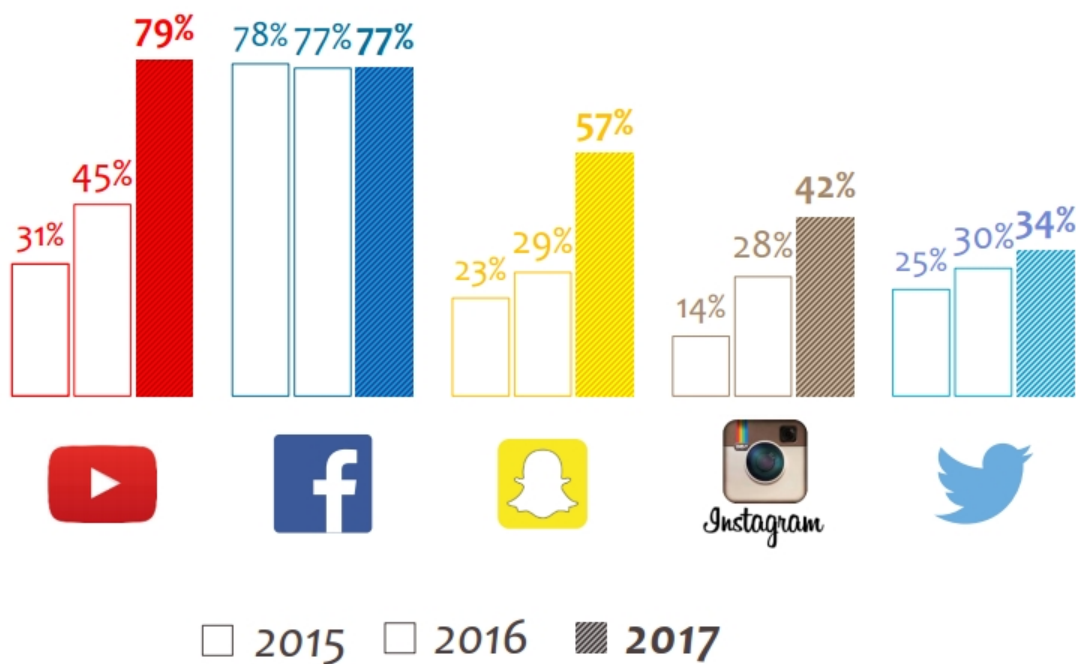
La maison des écrans

ÉQUIPEMENT PERSONNEL



Hyper-socialisation

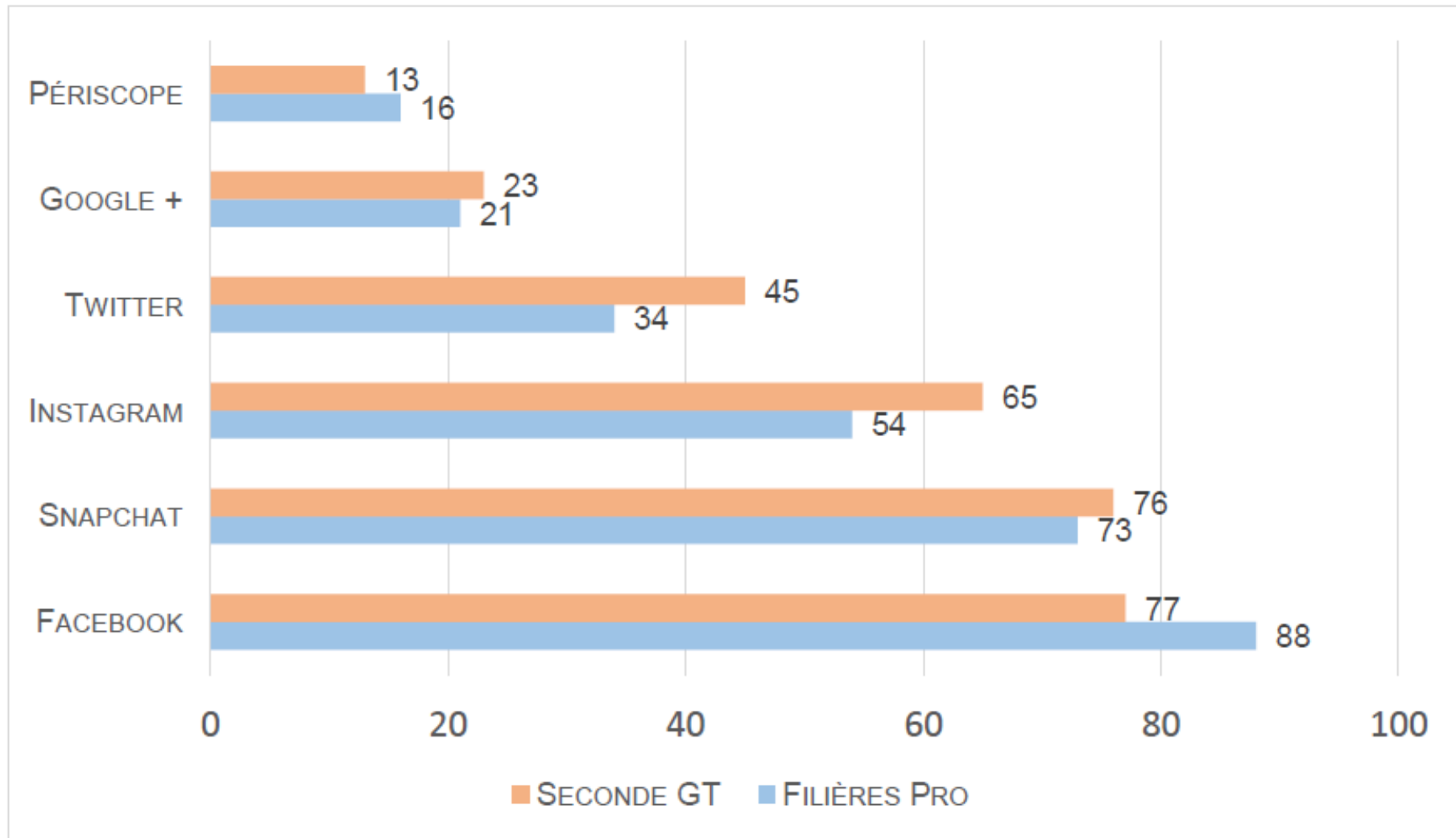
INSCRIPTION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
ET LES MESSAGERIES



13-19 ans

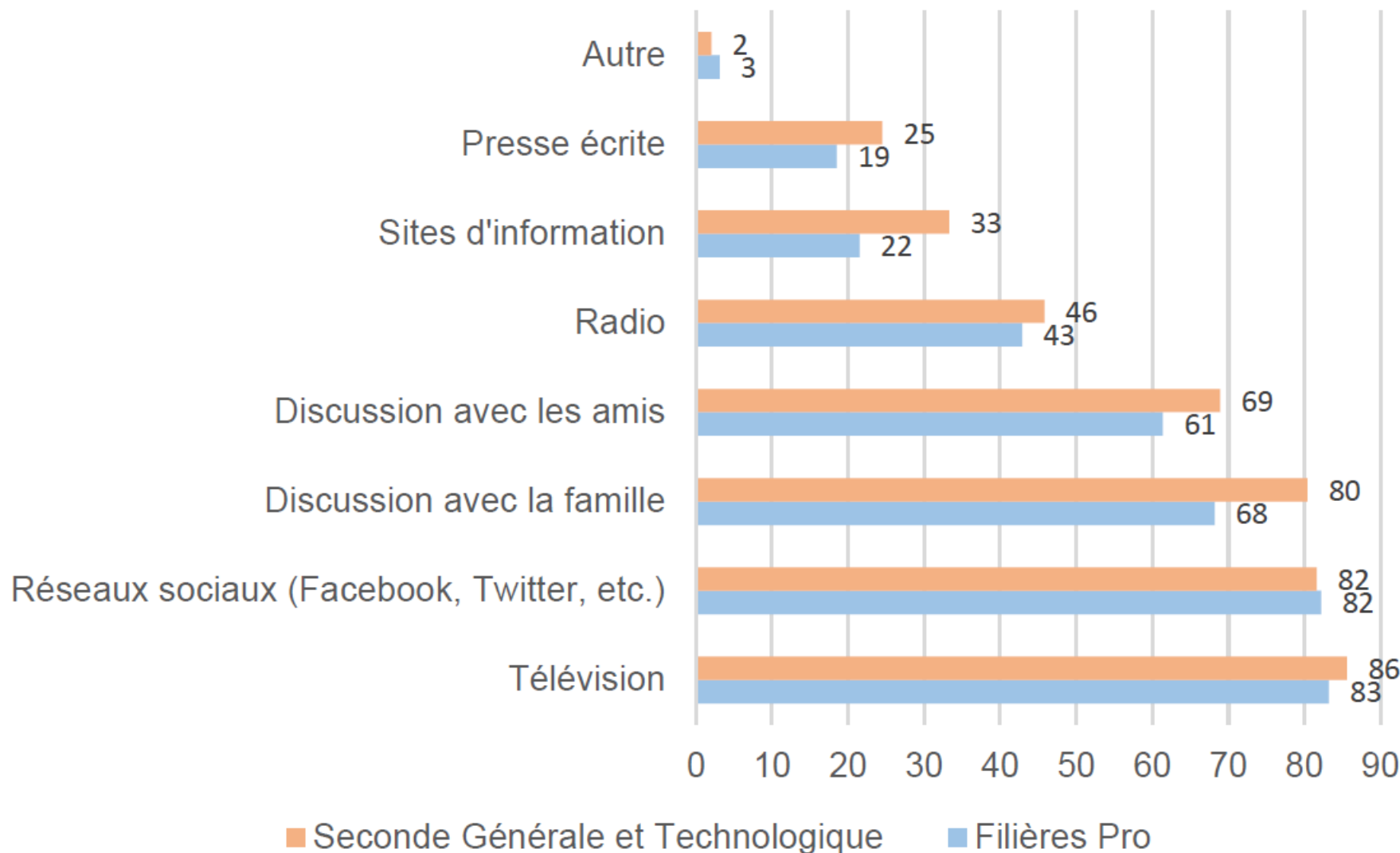


La socialisation par les écrans



Comment se documentent les ados ?

Les sources d'information des adolescents



Pas que les garçons, les filles aussi

		%
PROBLEMATIC INTERNET USE (≥ 16)		
Global		18.2
Gender	Males	16.2
	Females	20.3
Age group	12-13 years old	11.5
	14-15 years old	20.1
	16-17 years old	23.4
Type of school	Public	17.5
	Private/Charter	19.7
HABITS OF INTERNET USE AMONG PROBLEMATIC INTERNET USERS		
Frequency of use	Never or hardly ever	0.3
	Occasionally (some times a month)	0.5
	Weekly (some times a week)	4.5
	Daily (every day or almost every day)	94.7
Hours per day	Less than 1	2.1
	Between 1 and 2	11.7
	Between 2 and 3	15.4
	Between 3 and 5	22.1
	More than 5	17.5
	All day long	31.2
Registration in online social networks	None	2.9
	1 or 2	15.5
	3 or more	81.6
MOBILE PHONE USAGE AT SCHOOL (in the last 12 months) AMONG PROBLEMATIC INTERNET USERS		
Have you ever carried your mobile phone to school?	Never or hardly ever	21.2
	Occasionally	11.3
	Weekly	11.6
	Daily	55.9
Have you ever used your mobile phone during class time?	Never or hardly ever	54.9
	Occasionally	13.2
	Weekly	17.4
	Daily	14.5

Quelques stratégies

**Les références de l'Académie Américaine de Pédiatrie,
très complètes**

De 0 à 5 ans

- Créer un plan d'utilisation des médias de la famille
- Éviter les écrans avant au moins 18 mois
- De 18 à 24 mois, éviter l'utilisation seul
- De 2 à 5 ans, moins d'1h d'écrans par jour, sinon, toujours en compagnie d'adultes
- Pas d'écrans 1h avant le coucher
- Pas d'écrans dans les chambres, pendant les repas, pendant les jeux
- Pas d'écrans pour calmer les enfants
- Quand ils ne sont pas utilisés, les écrans doivent être éteints

De 5 à 18 ans

- Créer un plan d'utilisation des médias de la famille
- Sélectionner les contenus pour les enfants
- Partager les contenus avec les enfants (ils ne consomment pas seuls)
- Connaître les contenus des ados
- Evaluer l'impact des écrans sur le temps de sommeil et le poids des enfants et adolescents

Le plan d'utilisation des médias de la famille

- Créer des règles pour les enfants, pour les ados ET POUR LES PARENTS
- Placer des limites de temps d'utilisation, selon le type d'écran
- Eviter la présence d'écrans dans les chambres (interdire pour les enfants)
- Interdire les médias pendant les devoirs
- Créer des temps « sans écrans » (repas) et des lieux « sans écrans » (chambres)
- Communiquer ces règles à l'entourage (nounou, grands parents)

Les références de la Société Française de Pédiatrie

Picherot et al. L'enfants et les écrans : les recommandations du groupe de pédiatrie générale (Société Française de Pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles. Perfectionnement en Pédiatrie 2018.

<https://afpa.org/content/uploads/2017/06/Enfants-et-Ecrans-Perfectionnement-en-pediatrie-2018.pdf>

A tout âge

- Comprendre le développement des écrans sans les diaboliser
- Des écrans dans les espaces de vie, mais pas dans les chambres des enfants
- Des temps sans aucun écran
- Oser et accompagner la parentalité pour les écrans
- Veiller à prévenir l'isolement social

Quelques stratégies

Les conseils perso de Laurent Lecardeur

- 1. Reprendre la main, il n'est pas trop tard**
- 2. Mettre en place des règles pour tous**
- 3. Apprendre les écrans**

Pour se documenter

Pour aller plus loin

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin



Les écrans (TV, jeux vidéo) sont des capteurs d'attention. En l'attente et attendant pour les apprentissages scolaires, l'écran sur-stimule l'attention des enfants. L'enfant est captivé par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, abondants à l'écran. Ses attention se reporte au lieu de 15 minutes. L'enfant qui regarde sa leçon le matin litige ses capacités attentionnelles avant d'arriver en classe. Si un enfant dort l'attention est fatiguée et un enfant qui litige, qui parle, qui fait toutes ses efforts... et qui ne parvient plus à se concentrer !
Ce sur-stimulus favorise le développement de ses attentionnelles volatiles, rapides pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas favorise également votre enfant de vous parler et avec lui parler mieux. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée se perçoit comme un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 18 mois à 4 ans, 3 heures de TV quotidiennement abaisse à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.
Les contenus éducatifs de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répétitions sur le vocabulaire et le grammaire des questions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui répondre ne suffit pas aux enfants.

Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.
Cela se diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE
L'enfant apprend... en jouant. Il est exposé à des contenus inadaptés et est à être évalués en psychopédagogie, ses images produisant un fort effet transmissif et excitant. Il peut développer une agilité pour un type de contenus et perdre l'accès de ses capacités. L'usage inadapté « manipule » la cerveau immature de l'enfant. Le cerveau secondaire du parent ne se présente aux côtés de l'enfant durant le visionnage de film ou documentaires par la charge transmissive de l'image et son passage sur l'enfant.

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant limite ses temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, le tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce qui leur enfant regarde.
Et ils lui interviennent en permanence de regarder les contenus inadaptés, de lui confier une trop grande responsabilité.
Sans écran dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de rôle symbolique, jeux symboliques, graphisme, innovations pour le développement de sa pensée, ses attitudes, sa motivation.

Mélanie Tardieu-Duflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique de Noisy-le-Grand
Pôle 0001, Avenue René Tomasi, 93100 La Plaine
Seine-Saint-Denis



Établissement
public de santé de
Ville-Evrard
Seine-Saint-Denis

Pour aller plus loin



La famille tout-écran. CLEMI/Réseau Canopé. 2017

https://www.clemi.fr/fileadmin/user_upload/espace_familles/guide_emi_la_famille_tout_ecran.pdf

De nombreux parents et professionnels sont désorientés. A partir de quel âge offrir à l'enfant une console de jeux ou un premier téléphone ? Combien d'heures le laisser au quotidien devant la télévision ou l'ordinateur ? Quels cadres lui fixer ?

C'est le but de la règle « 3-6-9-12 » de répondre à ces questions, aussi bien pour l'usage des écrans en famille qu'à l'école, et pour tout âge. Mais on se tromperait si on croyait qu'elle ne vise qu'à fixer des limites. L'homme a inventé l'écriture, puis le livre et l'imprimerie, pour prendre en relais et augmenter certaines de ses possibilités mentales et psychiques, mais il a aussi inventé les écrans et la culture numérique pour prendre en relais et augmenter d'autres possibilités que la culture du livre laisse de côté.

Autant dire que ce ne sont pas les écrans qui sont un problème, mais leur mauvaise utilisation. Et, bien souvent, c'est en développant les bonnes pratiques qu'on peut le mieux s'opposer aux mauvaises.

Serge Tisseron est psychiatre et psychanalyste, directeur de recherches de l'Université à Paris Ouest Nanterre. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Petit manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision* (2004, Bayard), *Virtual mon amour* (2008, Albin Michel), *Qui a peur des jeux vidéo?* (2008, Albin Michel), *Les dangers de la télé pour les bébés* (2008, yapaka), *Rêver, fantasmer, virtualiser, du virtuel psychique au virtuel numérique* (2012, Dunod).

yapaka.be

Coordination de l'aide
aux victimes de maltraitance
Secrétariat général
Fédération Wallonie-Bruxelles
de Belgique
Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles
yapaka@yapaka.be




FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

GRANDIR AVEC LES ÉCRANS

SERGE TISSERON

yapaka.be

64

LECTURES

TEMPS D'ARRÊT

GRANDIR AVEC LES ÉCRANS

La règle 3-6-9-12

Serge Tisseron

yapaka.be

Pour aller plus loin

EN SYNTHÈSE

Avant 3 ans

- L'enfant a besoin de mettre en place ses repères spatiaux, puis temporels. Les premiers sont construits à travers toutes les interactions avec l'environnement qui impliquent ses 5 sens, et les seconds à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.
- Evitez la télévision et les DVD dont les effets négatifs sont démontrés.
- Les tablettes tactiles peuvent être utilisées seulement dans un accompagnement ludique.

Entre 3 et 6 ans

- Dès 3 ans, limiter les écrans et soutenir la sélection/ qualité des programmes est nécessaire à tout âge pour apprendre à l'enfant à s'auto-réguler.
- Evitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.
- Respectez les âges indiqués pour les programmes.
- A cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif; préférez les jeux vidéo à plusieurs à ceux qu'on joue seul.
- Les ordinateurs et consoles de salon sont un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.

Entre 6 et 9 ans

- Evitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.
- Etablissez des règles claires sur le temps d'écrans.
- Paramétrez la console de jeux du salon.
- A partir de 8 ans, usage accompagné d'Internet sur l'ordinateur familial.

Entre 9 et 12 ans

- Evitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.
- Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Rappel des 3 règles de base d'Internet:
 1. tout ce que l'on y met peut être rendu public ;
 2. tout ce que l'on y met y reste éternellement ;
 3. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution.

Après 12 ans

- L'enfant « surfe » seul sur la toile.
- Evitez la connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.
- Discutez avec lui du téléchargement, du plagiat, de la pornographie et du harcèlement.
- Refusez d'être son « ami » sur facebook.