

CONFERENCE-DEBAT

La place des écrans : Intérêts et limites

Comment guider les enfants dans leur utilisation ?

Intervenants :

Mme Marie-Noëlle VERSAVAUD : Psychologue

M. Michel GUTIERREZ : Educateur

La conférence-débat s'est ouverte le mardi 16 octobre à 20 heures. Il s'agit pour tous de mettre en commun nos connaissances et expériences sur le sujet sans que soit portés de jugements quels qu'ils soient.

CONFERENCE

La plupart des études ont été menées depuis 2005 et hors de l'Europe (Canada - Etats-Unis – Nouvelle-Zélande). En France, Serge Tisseron étudie lui aussi l'impact des écrans sur nos comportements.

Au-delà d'un certain nombre d'heures passées devant les écrans, il est constaté des incidences à l'école : diminution de l'attention, démotivation au travail, baisse sur le niveau des langues, mathématiques et lecture. Le développement psychique est affecté avec une diminution de la créativité et de l'imagination.

Le rythme rapide des images, des couleurs, des sons est intériorisé. L'enfant est excité largement au delà des stimulations habituelles de la vie quotidienne et devient agité, instable lorsque l'écran s'éteint. De la même manière se produit une augmentation du taux d'endorphines synonyme de plaisir ; il devient alors difficile d'extraire l'enfant de devant son écran et quand on arrive finalement à le faire le soir, surgissent alors les difficultés d'endormissement.

Les images violentes visionnées de manière répétitive, ont un impact émotionnel ; si l'on ne prend pas soin de faire exprimer ces émotions aux enfants, le système d'alerte subit une désensibilisation. Progressivement les enfants s'habituent à la violence, leur seuil d'alerte s'élève et ils en arrivent à la vivre ou la reproduire sans émotion.

Les études révèlent également que durant le temps passé devant le petit écran, le cerveau entre en léthargie, dans un état de pré-sommeil qui annihile notre capacité d'apprendre, notre esprit critique, nous faisant ingérer tout sans discernement.

Serge Tisseron a établi une échelle de repérage, l'échelle 3-6-9-12 :

- avant 3 ans : pas d'écran (nécessité d'interactions avec l'environnement - cerveau en formation),
- entre 3 et 6 ans : la télévision est envisageable mais pas plus de 1 heure par jour, pas de console de jeu (privilégier les jeux manuels, les activités plus propices à un développement moteur, psychique et sensoriel),
- entre 6 et 9 ans : en plus du petit écran, introduction des jeux vidéos, adaptés à l'âge, (ils permettent à l'enfant d'être plus acteur qu'avec la TV) le tout sur un temps maximum de 2 heures par jour,
- entre 9 et 12 ans : ce temps passé peut aller jusqu'à 3 heures par jour ; c'est l'époque où les parents doivent initier leurs enfants à l'usage d'Internet (vie privée / intimité, vrai / pas vrai, autorisé / interdit ...)
- à partir de 12 ans : durée journalière tout écran confondu 3h. Et, parce qu'on a bien initié son enfant, on peut le laisser aller seul sur Internet en y mettant des règles...

Il est préférable de placer l'ensemble des écrans dans une pièce commune pour un meilleur contrôle mais aussi un partage.

Au Québec, une étude menée sur 1300 enfants observés à différents âges (29 mois, 4 ans et 10 ans) met en corrélation le degré d'exposition aux différents écrans et les conséquences sur le rendement scolaire, la concentration en classe, le respect des règles, le temps d'exécution des tâches, l'activité physique, l'alimentation et la masse corporelle, la vie sociale. Plus le temps d'exposition est élevé, plus les risques de dégradation des items ci-dessus est important.

Les excès de stimulation dus à la télévision sont souvent extériorisés plus tard. En effet, une étude faite aux USA auprès de 700 familles montre une corrélation entre les actes d'agression des 16-22 ans et le temps passé devant l'écran. En France, un collectif de psychologues et de psychanalystes dénoncent aussi dans les troubles d'apprentissages une perte d'attention et dans les troubles du comportement un état d'excitabilité et d'agressivité en lien avec une fréquentation importante des écrans. Une grande consommation d'images ne favorise pas l'activité mentale demandée à l'école. La télévision permet de préparer le cerveau à s'ouvrir à la publicité avec les conséquences que cela implique (53 % des enfants de 8 à 10 ans disent que sans la publicité, la télévision serait nulle).

La télévision est toutefois un outil quant à son pouvoir de distraction et à certaines de ses émissions instructives. Ce qui pose problème reste donc l'excès et le programme inadapté. De même, certains jeux vidéo représentent une capacité à stimuler positivement, mais ils ne doivent pas reléguer les jeux classiques en les rendant désuets.

Donald Winnicott, pédiatre et psychanalyste de l'enfant, a montré l'importance du jeu dans la construction de l'enfant : il permet la séparation d'avec la mère. Le jeu intègre des principes de plaisir et de réalité, il permet d'extérioriser ses fantasmes, d'accroître son expérience, d'exprimer ses angoisses... En conséquence, inviter l'enfant à faire autre chose, à découvrir en lui des choses qu'il va aimer pratiquer.

Un autre aspect de l'utilisation abusive des écrans doit être pris en compte : il s'agit de ne pas empiéter sur les besoins physiologiques de l'enfant en temps de sommeil.

Ces besoins évoluent quand l'enfant grandit, ils sont approximativement de :

à la naissance - 16 à 20h

6 mois à 1 an - 15h

2 ans - 13 à 14h

3 à 5 - 12h diminution ou disparition des siestes

à partir de 10 ans - 10 h

Le sommeil est primordial pour le développement de l'enfant, pour grandir, développer ses capacités mentales, mémoriser ce qu'il a appris dans la journée (apprentissages scolaires et apprentissages de la vie).

DEBAT

- La télévision : personne bruyante omniprésente
- Comment gérer le temps avec les enfants quand je rentre du travail et que je suis fatigué ?
- Faire parler les émotions pendant que l'on regarde ou après avoir vu ;
- Valoriser les connaissances de l'enfant concernant internet et son utilisation.;
- Verbaliser le journal télévisé, notamment en ce qui concerne les moments de violence ;
- Favoriser le rituel de l'endormissement ;
- Être attentif à ce que l'écran ne devienne pas invasif.