

Les enfants et les écrans

*Conférence organisée par le RAM de Moutiers
Animée par Nathalie Goursolas Bogren*

On apprend à nos enfants à

- Faire du vélo
- Lire
- écrire
- S'habiller...

On doit également leur apprendre à utiliser internet et les écrans.

Ecrans et internet : avantages

- Ecrans et internet font partie de notre civilisation
- Les enfants doivent être capables de se servir de ces outils
- Ils permettent d'obtenir de l'information rapidement, d'être en contact facilement.
- Ils peuvent pallier à des difficultés d'apprentissage
- Ils peuvent permettre de s'exercer à l'infini...

Les écrans **interactifs** favorisent

- La capacité à s'adapter aux changements
- l'innovation
- La pensée non linéaire, en réseau ou spatiale
- La pensée hypothético-déductive
- La pensée intuitive
- Les comportements de coopération

Les jeux vidéo favorisent la capacité d'attention visuelle, de concentration et la prise rapide de décision et même la créativité (mais à partir d'un certain âge).

Mais ces avantages ne concernent pas les enfants trop jeunes ! Tout ne peut pas s'apprendre avec des écrans.



Ce qu'ils ne permettent pas chez les tout-petits

- Le Développement sensoriel et moteur : les enfants ont besoin de développer leur corps, leurs muscles, leur cerveau et cela ne peut se faire qu'en manipulant REELLEMENT des objets avec les mains, la bouche et bougeant. Ils doivent utiliser tous leurs sens, pas uniquement la vue.
- Le développement du langage : on n'apprend à parler que parce qu'on nous parle. L'enfant et l'adulte développe une attention conjointe (regarder ensemble une chose que l'on désigne). Un écran ne communique pas. il émet des sons qui n'ont pas de sens pour l'enfant.
- L'expérience des conséquences physiques des actes : l'écran permet de comprendre que tomber fait mal, que taper fait mal...
- Le développement de l'attention et de la concentration : l'enfant est hypnotisé par l'écran, capté. Il n'est pas attentif.

Dès 4 jours : **découvrir le monde avec ses sens**

- capable de reconnaître la forme et la texture d'un objet avec une main si on lui a laissé explorer dans l'autre.
- Transmission intermodale : capable de reconnaître visuellement un objet qu'il a exploré avec la main droite.
- Conscience de son corps grâce à la proprioception. capable de téter plus vite volontairement pour entendre la voix de sa mère. Comportement de foussement
- Il est capable de dénombrer jusqu'à 3 éléments.

2

Le tout-petit a besoin de faire des expériences avec son corps avant même de se servir d'écrans.

L'attention du bébé :

- Attention diffuse et non focalisée comme l'adulte
- Donc attention captée par tout ce qui l'entoure

Donc les écrans, en proposant des stimulations sans fin et qui recommencent toujours, attirent les enfants et ne leur permettent pas de se concentrer un temps sur une tâche. Il ne faut donc pas en abuser.

Le développement du langage

- Un prérequis : l'attention conjointe
- L'enfant apprend à parler parce qu'on lui parle.
- C'est d'abord une activité sociale de communication.

Les écrans ou la télévision ne permettent pas au tout-petit d'apprendre à parler car on apprend à parler avec les autres, qui désignent des objets et nous en parlent.



Inconvénients des écrans

- Ils donnent des satisfactions immédiates qui font que les enfants finissent par ne plus rien faire d'autre (« bonbons numériques »)
- Ils sont chronophages
- Obésité et problème de sommeil (lumière bleue)
- Les problèmes de myopie
- Retards de développement suite à une trop grande exposition précoce : langage et communication, jeux, motricité, concentration
- Comportements suite à une trop grande/précoce exposition : agitation, frustration, passivité, angoisse face aux images. Certains enfants ont des pathologies qui ressemblent à de l'autisme.
- **Attention : le fait que l'enfant soit calme et capable de rester longtemps devant l'écran ne prouve pas qu'il soit capable de se concentrer ! C'est l'image qui stimule son attention.**
- Le rapt éducatif

Conclusion :

- Il faut introduire les écrans et internet avec autant de soin que l'on introduit l'alimentation !
- Il faut enseigner l'usage raisonné des écrans
- C'est aux parents de contrôler la consommation d'écran.

Les recommandations de l'académie de médecine

Les repères

- **Pas de télé avant 3 ans**
- **Pas de console personnelle de jeu avant 6 ans**
- **Internet après 9 ans**
- **Les réseaux sociaux après 12 ans**

0-3 ans

- Éviter la télé pour plutôt proposer des jeux à l'enfant
- Jouer ensemble à la tablette



Avant 3 ans <i>L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels</i>	De 3 à 6 ans <i>L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles</i>	De 6 à 9 ans <i>L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social</i>	De 9 à 12 ans <i>L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde</i>	Après 12 ans <i>L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux</i>
--	--	---	--	--

Pas de TV avant **3** ans
 Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans
 Internet après **9** ans
 Les réseaux sociaux après **12** ans

“ J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”
 Serge Tisseron
www.sergetisseron.com



3-6 ans

- Limiter le temps d'écran
- Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans
- L'enfant peut jouer à la console mais pas tout seul
- Pas d'écrans dans la chambre
- Éviter la télé le matin avant l'école, à table ou avant le coucher

6-9 ans

- Limiter le temps d'écran
- Pas d'écrans dans la chambre
- Paramétrer la console de jeux et les écrans pour y mettre un contrôle parental
-
- Parler de la notion de vie privée et de droit à l'image et des 3 réalités d'internet

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

9-12 ans

- Décider avec l'enfant du temps d'écran
- Accorder (si on veut) le droit d'aller sur internet mais décider si c'est seul ou accompagné
- Paramétrer la console de jeux et les écrans pour y mettre un contrôle parental
- Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans
- Rappeler les 3 réalités d'internet

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

Après 12 ans

- Accorder (si on veut) le droit d'aller seul sur internet mais en fixant des horaires
- Aborder les problèmes du harcèlement, plagiat, pornographie et téléchargement...
- Apprendre à déconnecter : Couper l'accès au wifi et à internet la nuit + éteindre les portables
- Rappeler les 3 réalités d'internet

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



Comment poser une règle efficace

- Langage clair et compréhensif par un enfant de 7 ans
- Elle exprime le comportement attendu
- Elle prévoit des conséquences
 - Positives/négatives
 - naturelles/logiques

Il vaut mieux l'écrire

Exemple

J'éteins mon portable avant de me coucher / je le donne à mes parents

Conséquence positive :

Je le récupère le lendemain

Conséquence négative :

Je ne le récupère pas le lendemain

Une règle est utile uniquement si

- Elle est suivie d'une conséquence, positive ou négative
- Les enfants la connaissent (pour qu'ils puissent prévoir).
- Elle est vraiment appliquée.
- Une règle n'est pas du chantage car elle prescrit un comportement qui doit être adopté tout le temps

5

Renforcer l'utilisation des règles

- Etre « amical » (oh, tu as oublié de..., merci de)
- Rappeler la règle ou l'accord négocié. Rappel nécessaire car nos besoins ne sont pas la priorité des enfants.
- Rester calme (ne pas s'en aller, ne pas dire grand-chose...)
- Remercier

Avant 4 ans

- Pas de règle au sens strict du terme
- On donne des instructions.
- Et on donne l'exemple
 - En utilisant les écrans avec modération en présence des enfants
 - Éviter la télé à table
 - Pas d'écrans dans la chambre
 - On allume les écrans quand on **choisit** de les utiliser.



Conclusion

- Avant 3 ans, les écrans n'ont pas beaucoup d'intérêt
- Après, il faut en contrôler l'usage
- Il faut accompagner les enfants vers leur autonomie
- Et échanger avec eux sur ce qu'ils font sur internet et avec les écrans....

Des vidéos sur l'usage des écrans

Les 0-3 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=Dbdn16bbydQ&index=2&list=PLNepwYcqOiYOSLuGzayWLwu7ZDxDQ7FgB&t=0s>

Les 3-6 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=wksAK6JSCfA&t=0s&index=3&list=PLNepwYcqOiYOSLuGzayWLwu7ZDxDQ7FgB>

Les 6-9 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=Uy37zAs21t4&index=4&list=PLNepwYcqOiYOSLuGzayWLwu7ZDxDQ7FgB>

Les 9-12 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=0eH8nezVmeE&index=5&list=PLNepwYcqOiYOSLuGzayWLwu7ZDxDQ7FgB>

Les + 12 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=WTJa2xKBLRg&list=PLNepwYcqOiYOSLuGzayWLwu7ZDxDQ7FgB&index=6>

Les images violentes ne sont nécessairement celles que l'on croit

https://www.youtube.com/watch?v=jZ_WOuuSN9E&index=13&list=PLNepwYcqOiYOSLuGzayWLwu7ZDxDQ7FgB