

Conseils aux parents :

Mon enfant face aux écrans : quatre « pas » pour mieux avancer

S. Duffo, psychologue clinicienne, thérapeute familiale, CMP enfants et adolescents de Noisy-le-Grand (93), établissement public de santé mentale Ville-Evrard, Neuilly-sur-Marne

L'écran fait partie de notre quotidien : travail, maison, loisirs... L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Il y consacre de plus en plus de temps.

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant de s'approprier l'écran sans en devenir captif :

PAS d'écrans le matin, **PAS** d'écrans durant les repas, **PAS** d'écrans avant de s'endormir, **PAS** d'écrans dans la chambre de l'enfant.

Ces quatre « pas » donneront le temps à votre enfant de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans.



1 Pas d'écrans (télévision, DVD...) le matin

Les écrans (télévision, jeux vidéo) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran surstimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores des écrans, qui sont ultra rapides et changeants. Cette attention s'épuise au bout de quinze minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui rêve... et qui ne parvient plus à se concentrer ! Le développement de l'attention volontaire, qui est requise pour le travail scolaire, se trouve freiné, et les résultats scolaires peuvent chuter.

2 Pas d'écrans durant les repas

– L'écran allumé durant les repas empêche l'enfant de vous parler et fait que vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence aura un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Entre quinze mois et quatre ans, deux heures de télévision chaque jour aboutit à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.

– Le contenu anxigène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne peut modifier ses émotions.

3 Pas d'écrans avant de s'endormir

– Le sommeil, qui se forme en partie 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.

– L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant ainsi l'enfant de s'endormir naturellement. réussit à l'école.

4 Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

– La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.

– Avec la télévision ou l'ordinateur dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que l'enfant regarde. Interdire à l'enfant verbalement de regarder des contenus inadaptés lui donne une trop grande responsabilité.

– Sans télévision dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensorimotrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme sont nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

– Il est également fondamental que l'enfant apprenne à se sentir bien quand il est seul. C'est important pour bien réussir à l'école.

Mettre en place ces quatre temps sans écrans dès aujourd'hui, c'est prendre soin de votre enfant afin qu'il développe au mieux son langage, sa pensée, son imagination, sa capacité à être seul, son autonomisation, la distinction entre le réel et le virtuel.

Respecter les limitations d'âge

L'enfant apprend en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés, c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. L'enfant s'habitue à ces images et peut développer une appétence pour ces contenus et tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours « après coup » du parent ou la présence du parent à ses côtés durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

UN ENFANT... UN ECRAN

De 9 à 12 ans

30 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo : privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

De 6 à 9 ans

30 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos usage modéré

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Télévision autorisée sans images de violence

Ecran interactif pour : développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

De 3 à 6 ans

20 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos à petite dose

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

Avant 3 ans

10 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

● Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.