

TV, vidéo, tablettes et autres écrans: un jeu d'enfants?

Anne Spira, psychologue
psychothérapeute
Guidance Infantile, Genève

Plan

- ◆ Pourquoi ce thème?
- ◆ Quelques chiffres
- ◆ Ecrans: types, programmes, place pour l'enfant, pour les parents, pour la société
- ◆ L'enfant et ses besoins
- ◆ Programmes non-interactifs, interactifs, jeux, internet
- ◆ Recommandations (0-3 ans, 3-6 ans, 6-9 ans, 9-12 ans)
- ◆ Conclusions
- ◆ Bibliographie

Pourquoi ce thème?

- ◆ Le numérique a pris une importance croissante et irréversible dans nos vies
- ◆ Le nombre d'heures passées devant les écrans par les enfants s'est considérablement accru ces dernières années
- ◆ La surexposition affecte leur développement psychomoteur, relationnel et cérébral
- ◆ Les parents ne sont pas toujours conscients de l'impact des écrans sur leurs enfants
 - > **les écrans = enjeu éducatif**

Quelques chiffres:

- ◆ Avant un an: 29% des bébés passent 90 min par jour devant la TV ou des vidéos
- ◆ Entre 2 et 5 ans: 2,2 h par jour (->4,1h)
- ◆ Entre 11 et 15 ans: 4,4h la semaine et 7,4h le weekend (2014)
- ◆ 80% des programmes regardés par les 3-12 ans ne leur sont pas spécifiquement destinés
- ◆ Certains dessins animés pour enfants comportent 20 à 25 actes de violence par heure
- ◆ 50% des enfants d'âge préscolaire ont été effrayés par la TV

Quelques chiffres (suite):

- ◆ 69% des parents sont préoccupés par la place prise par les écrans dans la vie de leurs enfants
- ◆ 36% des parents consultent leur portable pendant les repas avec leurs enfants et 28% pendant qu'ils jouent avec eux.

Ce ne sont pas les écrans qui sont dangereux, ce sont nos comportements face aux écrans...



Types d'écrans:

- ◆ Télévision
- ◆ Smartphone
- ◆ Tablette
- ◆ Console de jeux vidéo
- ◆ Ordinateur

Types de programmes:

- ◆ **Programmes non-interactifs:** films, dessins animés, musique. Programme « fini » ou non. Pas d'interactivité, passivité devant les images. Choix des programmes
- ◆ **Programmes interactifs:** jeux éducatifs, jeux vidéo: activités, jeux, stratégies, résolution de problèmes, aspect pédagogique. Choix des jeux
- ◆ **Réseaux sociaux:** interactivité, liens sociaux. Peu de surveillance

Les écrans: quelle place pour l'enfant?

- ◆ Au salon, dans la chambre d'enfant?
- ◆ En voiture?
- ◆ A table pour que l'enfant mange, au restaurant?
- ◆ Pour faire les courses, pour occuper l'enfant ?
- ◆ Chez les autres (grands-parents, copains, etc.)?
- ◆ Usage récréatif ou «utilitaire»?

-> les parents ont tendance à minimiser le temps que leurs enfants passent devant les écrans

Les écrans: quelle place pour les parents?

- ◆ TV: toujours allumée? Où est l'enfant quand le parent la regarde (infos)?
- ◆ Place du tél. portable? Quand le parent est avec l'enfant?
- ◆ Combien d'écrans dans la famille?
- ◆ Temps sans écrans?
-> **quel modèle donne le parent?**

Les écrans et l'enfant: enjeu de société

- ◆ Utilisation de l'enfant au niveau économique: création de programmes spécifiques
 - ◆ Produits dérivés: incitation à l'achat
 - ◆ Importance des publicités ciblées
 - ◆ Personnages attachants
 - ◆ Jeux: système de récompense aléatoire
- > tout est fait pour que l'enfant devienne consommateur « pathologique »**
- > l'enfant a besoin de l'adulte pour développer son sens critique**

L'enfant et ses besoins (1)

◆ Développement de son intelligence à partir du réel:

- importance des 5 sens
- manipulation des objets
- mise en place de repères spatiaux et temporels
- mise en place de la causalité
- accepter le principe de réalité

L'enfant et ses besoins (2)

- ◆ **Activités physiques, développement de la motricité:**
 - construction du schéma corporel
 - intégration du monde en 3 dimensions
 - développement de la dextérité, de l'usage des 10 doigts

L'enfant et ses besoins (3)

◆ **Besoins de relations:**

- développement du langage et de la communication
- création des liens d'attachement
- apprentissage de repères émotionnels
- développement des liens sociaux

Les programmes non-interactifs

- ◆ Aspect divertissant et parfois pédagogique
- ◆ Pas d'interaction – passivité
- ◆ Aspect sur-stimulant
- ◆ Problème du sens
- ◆ Violence des images et du son

Les programmes interactifs

- ◆ Font appel à l'intelligence intuitive (résolution intuitive des tâches, apprentissages par essais-erreurs) et hypothético-déductive (stratégies)
- ◆ Exercent la capacité d'attention visuelle, le sens de l'observation, la créativité, la mémoire, la rapidité décisionnelle
- ◆ N'utilisent pas les dix doigts
- ◆ Risquent d'accaparer toute l'attention
- ◆ Risque d'évitement du monde concret

Consoles de jeux et ordinateurs

- ◆ Gain du cerveau en rapidité et flexibilité
- ◆ Développe la pensée rapide et superficielle (« zapping ») et pas la pensée lente, profonde, linéaire et la mémoire
- ◆ Risque de comportement stéréotypé et compulsif (avant 6 ans)
- ◆ Risque de fuite du monde réel
- ◆ Violences de certains jeux et images

Internet- réseaux sociaux (pas avant 9 ans)

- ◆ Internet peut brouiller certains repères:
 - Distinction entre espace intime et espace public
 - Notion de point de vue

- > informer le jeune sur les 3 règles de base:
 - contenu privé passe dans le public
 - contenu restera éternellement
 - contenu est sujet à caution, nécessite vérification

0-3 ans: recommandations

- ◆ **Pas d'écrans avant 2 ans!**
 - ◆ Eviter les programmes non-interactifs
 - ◆ Utiliser les tablettes tactiles sous certaines conditions (10 min /jour, accompagné d'un adulte, logiciels adaptés)
- > Privilégier les jouets traditionnels qui impliquent les 5 sens de l'enfant, les livres et les moments relationnels**

0-3 ans: recommandations

-> **Possibles troubles du développement dès 1h par jour:**
passivité, retard de langage, agitation, trouble du sommeil, trouble de la concentration, dépendance aux écrans, prise de poids...

3-6 ans: recommandations

- ◆ Pas de TV ni d'ordinateur dans la chambre
- ◆ Eviter les consoles de jeu avant 6 ans (ou occasionnellement en famille)
- ◆ Limiter le temps d'écran (**max 1h/jour** et accompagné) Garder des jours sans écran
- ◆ Sélectionner les programmes et respecter les âges indiqués (risque d'insécurité)
- ◆ Dialoguer à propos de ce qui est vu à l'écran (dimension réel-imaginaire)
- ◆ Pas d'écrans avant d'aller dormir

6-9 ans: recommandations

- ◆ Ecrans dans les lieux communs (éviter les jeux solitaires, risque de jeu stéréotypé)
 - ◆ Temps limité à **2h/ jour** avec autogestion entre les différents écrans (pas avant de dormir)
 - ◆ Paramétrer la console de jeux
 - ◆ Dialoguer en famille sur les jeux et sur les bienfaits et dangers des écrans
 - ◆ Eviter l'internet avant 8-9 ans
- > Dialoguer à propos de ce qui est vu**

9-12 ans: recommandations

- ◆ Définir un temps d'écran raisonnable (~2h/jour) -> risque de surconsommation
- ◆ Parler de ce que le jeune voit et entend sur les écrans -> risque de violence des contenus
- ◆ Rappeler les règles de base d'internet et accompagner le jeune
- ◆ Pas d'écrans dans la chambre et pas d'utilisation avant d'aller dormir
- ◆ Définir l'âge du téléphone portable et de son utilisation (avec le jeune)
-> **garder un contrôle parental**

Risques d'une surexposition aux écrans à tout âge:

- ◆ Hyperstimulants, provoque des tensions émotionnelles (enfant calme devant l'écran-> agité dès que ça s'arrête)
- ◆ Perturbe la construction et la représentation de soi, de son corps
- ◆ Retarde le langage
- ◆ Présente des modèles sexués et conformistes (victime, agresseur, redresseur de torts)
- ◆ Risques à long terme: prise de poids, déficit d'attention et de concentration, retard de langage, attitude passive face au monde, retrait relationnel

La règle des 3-6-9-12 (S. Tisseron)

- ◆ Pas d'écran avant **3 ans**
- ◆ Pas de console de jeux avant **6 ans**
- ◆ Pas d'internet avant **9 ans**
- ◆ Pas d'internet sans surveillance avant **12 ans**

Conclusions

- ◆ L'éducation doit aider l'enfant à s'auto-protéger et s'auto-diriger
 - > éviter la dépendance précoce aux écrans
- ◆ Ne pas oublier que l'enfant a besoin de développer des compétences basées sur le réel (relations, temps, espace, etc.) pour comprendre le virtuel
 - > alternance écrans/ jouets, livres, relations
- ◆ Votre enfant a besoin de vous dans son rapport aux écrans!

Bibliographie

- ◆ Les dangers de la télé pour les bébés. S.Tisseron. 1001 BB. Erès 2009
- ◆ 3-6-9-12.Approvoiser les écrans et grandir. Serge Tisseron. Editions Erès, 2013
- ◆ Les écrans, le cerveau et l'enfant. E. Pasquinelli et al. Le pommier. 2013
- ◆ Etude sur les effets de la violence télévisuelle sur les enfants selon leur âge. J.Wendy. 2004
- ◆ Les enfants et les médias. Pediatr Child Health, 1999, 357-362
- ◆ L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans. Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques. 2019

Sites utiles

- ◆ www.yakapa.be
- ◆ www.sergetisseron.com
- ◆ www.souris-grise.fr