



Tous les enfants ont droit à la même chance.

## Gérer les écrans à la maison - Eléments de réflexion

A la demande des parents, et de manière bienveillante, vous pouvez utiliser les conseils ci-dessous pour répondre au questionnement sur la fréquence d'utilisation des écrans et les risques pour les enfants.

Cette fiche fait suite à un atelier organisé par l'Antenne de Paris 12<sup>e</sup> en 2018. Atelier réalisé par L'Ecole des Parents et des éducateurs, animé par Michaël Ayoun, formateur aux nouvelles pratiques numériques et responsable de secteur au service Formation de l'Ecole des Parents et des Educateurs d'Ile de France (EPE-IDE).

Retrouvez l'article sur le site de l'E.S.A : <https://www.entraidescolaireamicale.org/atelier-parentalite-l-esa-organise-des-ateliers-pour-les-parents>

### Les chiffres clés

En 2016, 93 % des 12-17 ans disposaient d'un téléphone portable, contre 72 % en 2005, selon le baromètre du numérique établi par l'Arcep, l'Autorité de régulation des communications.

Selon une enquête Ipsos (Junior's connect), les 13-19 ans passaient en moyenne 15 h 11 par semaine sur Internet en 2017, soit 1 h 41 de plus qu'en 2015. Les plus jeunes sont également concernés puisque les 7-12 ans passent en moyenne 6h10 sur le Web par semaine (soit 45 minutes supplémentaires par rapport à 2015) et les 1-6 ans 4h37 (soit 55 minutes supplémentaires par rapport à 2015).

D'après une enquête réalisée par la Cnil en juin 2017, 63 % des 11-14 ans étaient inscrits sur au moins un réseau social.

Selon cette même enquête, YouTube est le premier réseau social fréquenté par les 13-19 ans. Ainsi, 79 % y possèdent un compte. Ils sont 77 % sur Facebook et 57 % sur Snapchat.

Selon un sondage OpinionWay réalisé pour Xooloo en 2016, 77 % des parents ont tenté de réglementer l'utilisation du smartphone par leurs enfants. Ainsi, 19 % déclarent avoir déjà menacé de confisquer définitivement l'appareil, tandis que 20 % ont envisagé de recourir ou recourent à un logiciel de contrôle parental.

### Le danger de l'abus des écrans

**Les enfants, adolescents sont nés avec Internet et manipulent, dès le plus jeune âge, ordinateurs, smartphones, et autres tablettes. Quels sont les risques d'une trop grande consommation d'écrans par les enfants ? Comment intervenir et donner un cadre aux enfants (et peut être à soi-même) au sein de sa famille ?**



Tous les enfants ont droit à la même chance.

- **Comment détecte-t-on une addiction ?**

Si votre enfant ou adolescent passe 100 % de son temps sur les écrans et délaisse complètement les autres activités : autres jeux, lecture, sport, sorties avec les amis, et si les résultats scolaires baissent, etc., il est temps de réagir.

Pour un enfant, le jeu, quel qu'il soit, est un plaisir. L'arrêter provoque forcément une frustration, avec des effets parfois violents que l'enfant ne peut pas contrôler, contrairement aux adultes, faute d'une maturité suffisante.

Le besoin d'appartenance à un groupe, comme le jeu vidéo, est également un plaisir pour les adolescents qu'il est difficile de contrôler.

**L'addiction est la perte de tout contact avec le monde extérieur pour se réfugier exclusivement dans la virtualité du net.**

**Dans ce cas, le jeu ou la communication via les réseaux sociaux ne sont plus un plaisir mais deviennent une obligation. Néanmoins l'addiction n'existe quasiment pas chez l'enfant car le plaisir reste présent, mais il a besoin des adultes pour fixer un cadre.**

- **Quels sont les impacts de l'abus d'écrans sur la santé et le comportement d'un enfant ?**

**L'Académie de médecine de pédiatrie (AAP) rappelle que le temps passé sur les écrans par les enfants limite de fait les autres activités tels que jouer, étudier, discuter ou dormir. Autant d'activités qui participent à la construction physique et mentale des plus jeunes.**

- **Troubles du sommeil**

On note aussi une augmentation des troubles du sommeil chez ceux qui dorment avec leurs téléphones : même faible, la luminosité émise par les smartphones trouble l'horloge biologique et altère la qualité du sommeil. Une étude publiée dans la revue scientifique Nature en 2017 a également montré que les tout-petits (de 6 à 36 mois) exposés aux écrans en fin de journée ont une durée de sommeil significativement plus courte du fait de la

lumière bleue émise par les smartphones et tablettes. Cette dernière affecte la synthèse de mélatonine, une hormone jouant un rôle important dans le mécanisme du sommeil.

- **Retard de langage, manque de concentration, de mémorisation et de créativité**

Des centaines d'études montrent que la frénésie numérique actuelle offre un terrain de développement pauvre qui affecte négativement les résultats scolaires, le langage, la concentration, le goût de l'effort et la capacité de récompense différée (un indicateur prédictif de la réussite scolaire et professionnelle), explique Michel Desmurget, chercheur Inserm spécialisé en neurosciences.

En chassant l'ennui de la vie des enfants, les écrans altèrent aussi le développement de leurs capacités de créativité.

Si votre enfant semble avoir un trouble de l'attention ou de l'apprentissage, vous obtiendrez une amélioration nette en coupant cet excès d'écrans qui vole un temps phénoménal au travail scolaire, à nombre d'activités vraiment nourrissantes (par exemple, la lecture) et au sommeil.

- **Risques liés aux réseaux sociaux : malveillance, harcèlement, stress**

Si, officiellement, Facebook est autorisé à partir de 13 ans seulement, nombre d'enfants plus jeunes y sont inscrits.



Tous les enfants ont droit à la même chance.

48 % des 8-17 ans y sont connectés et 92 % d'entre eux utilisent leur vraie identité et y livrent régulièrement des informations personnelles. Ce qui les expose non seulement à une présentation d'eux-mêmes qu'ils trouveront peut-être peu reluisante une fois arrivé à l'âge adulte, mais aussi à de mauvaises rencontres ou insultes. 25 % auraient été victimes d'insultes ou de rumeurs sur Facebook.

Outre ces risques, Facebook pourrait également favoriser la dépression et le mal-être. De récentes recherches ont montré que les adolescents comptant plus de 300 amis sur Facebook étaient plus stressés que les autres, avec un taux de cortisol, l'hormone du stress, bien plus élevé. En effet, pour rester au top (nombre d'amis, de likes, de posts...), les utilisateurs parlent surtout d'eux-mêmes sur les réseaux sociaux (80 % du temps passé), ce qui génère à la fois du plaisir, de l'anxiété d'être rétrogradé et un besoin de se connecter fréquemment.

- **Que faire pour limiter le temps passé sur les écrans ?**

Les écrans, qu'il s'agisse des téléphones, de la télévision, des ordinateurs ou des tablettes sont omniprésents dans les familles. **Ils peuvent être des outils formidables, si on en maîtrise les règles et on en fait un usage adapté à l'âge de son enfant.**

Pour les parents, tout l'enjeu est d'accompagner cet usage pour que l'enfant apprenne progressivement à en exploiter les potentialités. **C'est en effet dès la petite enfance que les parents peuvent instaurer des règles claires vis-à-vis des écrans, en prévoyant des temps sans écran dans la journée.** Ces règles simples d'usage permettront d'accompagner l'enfant dans son développement et serviront jusqu'à l'entrée de l'enfant dans l'adolescence.

**Quelques conseils simples à mettre en place :**

Quels jours, quels horaires, quelle durée, après les devoirs d'école...

Expliquer que les règles sont différentes selon l'âge des frères et sœurs.

Le soir : éviter les jeux et la télé au moins 1h avant de se coucher pour éviter les troubles du sommeil.

Le matin, au lever : éviter les jeux et la télé qui peuvent provoquer des troubles de la concentration à l'école.

Proposer d'autres activités de loisirs : sport, médiathèque, théâtre, musique, arts plastiques...

Accompagner, partager des moments, échanger sur le quotidien de ses enfants et adolescents

Aux heures de repas, éloigner les écrans de la table à manger pour les petits comme pour les grands (nous aussi, les parents, apprenons à nous déconnecter en présence de nos enfants).

- **A quel âge laisser une tablette, un smartphone, etc. à un enfant ?**

Sans céder aux sirènes de la technologie, ni à la panique face au monde numérique, il s'agit de mieux comprendre l'impact des écrans au cours de la vie de l'enfant. **La confrontation aux mondes virtuels et le vécu émotionnel qui y est associé seront différents selon son stade de développement.** En effet, au fur et à mesure qu'il grandit, et s'il est accompagné dans ses découvertes, il sera de plus en plus outillé pour faire face aux contenus qu'il perçoit.

Disposer de repères peut aider parents et professionnels à **adapter la consommation des écrans à l'âge de l'enfant.**

**Quelques conseils pour les parents et les professionnels**

**Pas de TV AVANT 3 ans**

- L'enfant a d'abord besoin de mettre en place ses repères spatiaux, puis temporels. Les premiers se construisent à travers toutes les interactions avec l'environnement qui



Tous les enfants ont droit à la même chance.

impliquent ses sens, et les seconds à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

- Eviter la télévision et les DVD dont les effets négatifs sont démontrés.
- Les tablettes tactiles peuvent être utilisées au même titre que tous les jouets traditionnels, mais dans un **accompagnement ludique et limité en temps**.

#### **Pas de console de jeu AVANT 6 ans**

- **Eviter la TV et l'ordinateur dans la chambre.**
- Fixer des horaires aux écrans et respecter les âges indiqués pour les programmes.
- Préférer les jeux vidéos que l'on joue à plusieurs à ceux que l'on joue seul : les ordinateurs et les consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagné.
- Ne pas laisser la console ou la tablette personnelle utilisable à tout moment à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement une mauvaise habitude compulsive.

#### **Pas d'Internet seul AVANT 9 ans**

- Eviter la TV et l'ordinateur dans la chambre.
- Etablir des règles claires sur le temps d'écrans.
- Paramétrer la console de jeu du salon avec le contrôle parental
- A partir de 8 ans, si vous créez un compte pour votre enfant sur l'ordinateur familial, expliquez-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

#### **Pas de réseau social AVANT 12 ans**

- Continuer à établir des règles claires sur le temps d'écrans.
- Déterminer avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Rappeler régulièrement **les 3 règles de base d'Internet** à assimiler par tous:
  - o tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public,
  - o tout ce que l'on y met y restera toute sa vie,
  - o tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

#### **APRES 12 ans**

- Votre enfant "surfe" seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter.
- Eviter de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.
- Discuter avec lui du téléchargement, des plagats, de la pornographie, du harcèlement, des fausses informations et images...
- Refuser d'être son "ami" sur Facebook.

#### • **Comment aider un enfant à se servir utilement d'internet ?**

Internet est un outil désormais incontournable pour les ados lorsqu'il s'agit de faire des recherches. Il est très utile pour étendre ses connaissances et compléter les programmes scolaires. Même en classe, l'utilisation des nouvelles technologies est de plus en plus courante. Il existe des espaces numériques de travail réalisés par des professionnels de l'enseignement qui permettent aux élèves d'accéder à des informations répertoriées selon les matières et les niveaux.

#### **Quelques conseils supplémentaires**

Les images, comme les informations peuvent être « manipulées et fabriquées » pour de la propagande ou de la désinformation, conseiller aux jeunes de chercher la source de l'information pour savoir si cette dernière est fiable ou pas, rechercher la date de mise à jour



Tous les enfants ont droit à la même chance.

de l'information pour savoir si elle est d'actualité ou non, et essayer de comparer le traitement de la même information depuis différents sites pour vérifier si elle est vraie ou pas avant de se faire son opinion.

#### Lien vers d'autres articles :

- Site **Mpedia.fr** : conseil de médecins pédiatres  
[http://www.mpedia.fr/574-ecrans-parents.html?gclid=EA1aIQobChMIms-Jxp-T4AIVhPhRCh0sswGTEAAYASAAEgL-tPD\\_BwE](http://www.mpedia.fr/574-ecrans-parents.html?gclid=EA1aIQobChMIms-Jxp-T4AIVhPhRCh0sswGTEAAYASAAEgL-tPD_BwE)
- Site mission gouvernementale **Mildeca**  
[www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/lexposition-aux-ecrans](http://www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/lexposition-aux-ecrans)
- Site– **Apprivoiser les écrans** : Un regroupement de praticiens de terrain, de chercheurs et d'universitaires, qui souhaitent participer à une éducation du public aux écrans et aux outils numériques en nous appuyant sur les balises 3-6-9-12 imaginées par Serge Tisseron  
<https://www.3-6-9-12.org/>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=UGndF3Z1I](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=UGndF3Z1I)

« Cadrer et accompagner les écrans à tout âge, pour apprendre à s'en servir, et à s'en passer » Serge Tisseron \* Président fondateur de l'Association 3 6 9 12.org

*\*psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS).*

Affiches, flyers à télécharger sur le site

**Apprivoiser les écrans et grandir**

**3 - 6 - 9 - 12**

Avant 3 ans	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12 ans	Après 12 ans
Enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensibilités, et ses repères.	Enfant a besoin de découvrir ses sensibilités et moteurs.	Enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.	Enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.	Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux.
Jouez, parlez, arrêtez la télé.	Limitez les écrans, partagez les, parlez-en en famille.	Crérez avec les écrans, expliquez-lui Internet.	Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges.	Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

« J'ai imaginé en 2008 les repères - 3-6-9-12 - comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir. Ed. 2015.

Cette affiche peut être téléchargée sur <http://3-6-9-12.org/> ou <http://sergetisseron.com>