Enfants, santé, comportements

L'impact des écrans au quotidien

Il est de bon ton de pester contre l'omniprésence de l'écran qui nous couperait des liens sociaux, tout en ne se décollant d'une télévision que pour mieux nous absorber dans un smartphone. Mais comment évolue réellement une société qui regarde le monde sur une surface vitrée ? Quels en sont les dangers ? La Semaine propose un éclairage, sans lumière bleue. *Raphaëlle Baker, Philippe Becker*



En 2017, les Français auraient passé en moyenne 3h42 par jour devant la télévision. Un temps d'exposition qui n'a cessé d'augmenter depuis le boom de la télé dans les années 1960 et qui reste à un niveau élevé malgré l'explosion des autres supports comme les tablettes, ordinateurs et smartphones. Ces autres écrans seraient néanmoins en forte évolution et dans certains cas - chez les 15/24 ans notamment - le temps passé devant internet serait désormais supérieur à celui passé devant la télévision. Aujourd'hui, usages et supports se mêlent et nous voyons la fin de l'écran dédié à une seule utilisation. Internet est accessible depuis les SmartTV et on regarde de la vidéo sur son smartphone. L'écran s'emporte avec soi et l'on constate son utilisation à tous les coins de rue, dans les salles d'attente, pendant un repas ou une réunion, et même au volant. Internet devient indispensable pour beaucoup de démarches administratives. Les statistiques varient selon les enquêtes, mais nous dépasserions souvent l'heure quotidienne sur notre smartphone. Selon l'Autorité de régulation des communications, 93 % des 12/17 ans disposaient en 2016 d'un téléphone portable, contre 72 % seulement en 2005. Une enquête Ipsos a de son côté montré que, tous supports confondus, les enfants de 4 à 14 ans passent en moyenne trois heures par jour devant un écran.

L'OMS vient de reconnaître l'addiction aux jeux vidéo, et il existe déjà des applications pour limiter son temps ou même des stages de « déconnexion » à la campagne. Les contenus se renforcent eux aussi toujours davantage. Chaque geste du quotidien, sport inclus, a son application. En quelques décennies, la série télévisée a évolué du feuilleton hebdomadaire de type soap opera à des narrations si pointues et aux tels budgets que des stars de cinéma qui dédaignaient le petit écran s'y bousculent aujourd'hui. Avec la vidéo à la demande, on peut dévorer des saisons compulsivement sans rythme imposé.

Le phénomène Game of Thrones et ses plus de dix millions de spectateurs en est une illustration. L'écran, outil ou divertissement, est pour beaucoup incontournable, et en même temps n'est pas sans conséquences, positives comme négatives, et redéfinit jusqu'à l'essence de notre société.

Myopie, gène, lumière bleue…

Des risques pour la vue et le sommeil

Au-delà de l'évolution des comportements, le temps passé devant les écrans interroge sur des répercussions physiologiques directes.

La nocivité de la lumière bleue, non perceptible mais néanmoins dégagée par les écrans, a fait couler beaucoup d'encre. Mais la proximité de l'écran peut aussi générer un inconfort visuel ou aggraver une myopie. Loïc Pinsard, rétinologue associé au docteur Michel Di Nolfo du centre d'ophtalmologie Visis à Perpignan, groupe Elsan : *« Il y a différentes questions à se poser sur l'effet des écrans sur les yeux, les effets immédiats et les effets à long terme. En ce qui concerne les effets immédiats, les écrans sollicitent énormément la vision de près. Pour voir de près, les yeux vont faire une mise au point, c'est ce qu'on appelle l'accommodation, ils vont converger, les yeux se rapprochent et réduisent leurs clignements. Ces phénomènes peuvent créer de l'inconfort. Les yeux s'assèchent, piquent, deviennent rouges et les paupières sont lourdes. Beaucoup de patients viennent nous voir avec des sensations de gène ou d'inconfort. Dans ce cas-là il faut consulter et réaliser un bilan optique. Il faut une correction adaptée pour les personnes qui en ont besoin. Il y a aussi quelques petites techniques qu'il est possible de mettre en place au quotidien, mettre l'écran plus bas pour ouvrir moins grands les yeux, utiliser du lubrifiant pour humidifier les yeux, mettre en place la technique du repos 20/20/20 c'est-à-dire toutes les 20 minutes regarder à au moins 20 pieds de distance - soit 5 mètres - pendant 20 secondes. Il est possible aussi de baisser la luminosité de l'écran, d'agrandir les polices d'écriture, de s'éloigner au maximum de l'écran. Sur les effets à long terme, regarder un écran de près peut entraîner une myopie. L'œil se myopise car il s'adapte au fait de n'utiliser que la vision de près. Ceci est valable pour les écrans mais aussi pour n'importe quelle activité proche des yeux comme la lecture. »*



Loïc Pinsart, rétinologue. ***« La lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone du sommeil. »*** *© R. Baker*

Toutes les 20 minutes, regarder à 5 mètres pendant 20 secondes

« Ce risque est accentué chez les enfants dont les parents sont eux-mêmes myopes. Il faut donc que la vision de loin s'exerce régulièrement. A choisir il vaut mieux regarder un film sur un écran de télé à une certaine distance que sur une tablette ou un smartphone. Le fait d'avoir moins d'activité extérieure joue. Il faut au moins une à deux heures de lumière naturelle par jour notamment pour les enfants. Aujourd'hui 25 à 30 % des 16/24 ans sont myopes et cela va s'accentuer. Enfin beaucoup de personnes s'interrogent sur la lumière bleue, elle est très médiatisée. Très concrètement, pour le moment aucune étude ne prouve que la lumière bleue des écrans entraîne chez les humains des lésions sur la macula - la région centrale de la rétine qui permet la vision fine. Ce qui est prouvé par contre est que in vitro la lumière bleue sur une cellule rétinienne avec une longueur d'onde précise révèle une toxicité cellulaire. C'est le cas aussi in vivo avec un rat exposé 24h/24h à une lumière bleu avec une longueur d'onde précise. Mais nous ne sommes pas des rats, nous ne sommes pas exposés 24h sur 24 à cette lumière et les écrans ne sont pas constitués que de lumière bleue. Ce que je dis à mes patients c'est que comme on ne sait pas, il est possible pour ceux qui le souhaitent d'appliquer le principe de précaution. Il existe des verres ou des applications sur tablette ou mobile pour filtrer cette lumière. Ce qui est prouvé par contre avec la lumière bleue c'est qu'une longue exposition bloque la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone du sommeil. Les écrans entraînent donc des troubles du sommeil. C'est pourquoi, il est conseillé d'éviter les écrans au moins deux heures avant le coucher. Certains enfants dorment de ce fait moins longtemps et cela peut provoquer des troubles du comportement. »

LIBEREZ-VOUS DE VOS LUNETTES !
OU DE VOS LENTILLES



Fiable et efficace : solution 100% laser

Que vous soyez myope, hypermétrope, astigmate, presbyte ou que vous présentiez plusieurs de ces défauts visuels associés, **contactez-nous vite au :**

sauf contre-indication personnelle particulière

04 68 67 67 67 ou sur **visionsudsante.com**

ELSAN VISION
Pour voir plus loin

Une variété de comportements

L'écran collectif face à l'écran individuel



Le Castillet en 1971, toujours debout aujourd'hui. Le streaming n'a pas encore gagné.

Plusieurs bars parviennent encore à remplir leurs salles les soirs de matchs, mais ce n'est pas pour rien que l'on voit avant chaque coupe du monde une flopée de promotions sur des télévisions toujours plus performantes. Pour une partie de la population, le foot et le rugby ont migré du café local au canapé du salon. Même tendance pour le jeu vidéo, qui peut se jouer connecté mais à distance. On se souvient, il y a vingt ans, des heureux possesseurs de consoles de jeu qui ramenaient un voisinage entier autour des manettes. Ou encore des LAN-parties, où l'on déménageait de lourds ordinateurs pour jouer en réseau, mais câblés et donc tous dans la même pièce. De nos jours, le jeu vidéo à plusieurs passe par internet, et l'on reste chez soi, même si avec le développement des salles « d'e-sport » on espère aujourd'hui un retour vers le groupe physique. Il reste cependant un format collectif qui garde la tête hors de l'eau en se renouvelant : le cinéma. « Les cinémas doivent se battre tout le temps, depuis l'apparition de la télé » rappelle Jacques Font, à la tête notamment du Castillet et du Méga-Castillet et directeur général de Ciné Movida, l'un des grands groupes français d'exploitants de cinémas. « Il n'y avait qu'une chaîne, puis des centaines. Il y a eu Canal +, il y a eu des films diffusés six mois puis quatre mois après leur sortie… C'est un coup porté au cinéma à chaque fois. Imaginez, s'il n'y avait pas de portable ou de télévision, les cinémas seraient pleins à craquer, il faudrait quatre ou cinq multiplexes de plus. A Elne, dans les années 1930, il y avait trois salles de 600 ou 700 places. »

Jacques Font :
« Les gens ont besoin d'émotion collective »

Malgré tout, le grand écran lutte et se réinvente, diffuse de nouveaux contenus comme les concerts et les conférences, et parvient même à retrouver une fréquentation nationale autour des 204 millions d'entrées l'an dernier, alors qu'on était tombé à seulement près de 120 millions en 1989, juste avant l'explosion des multiplexes. *« Le cinéma n'est pas mort mais nécessite toujours plus d'efforts de la part des exploitants. Les cinémas sont aujourd'hui plus accueillants, avec des halls immenses. Avant, le Castillet était grand, maintenant on dit "on va au petit Castillet". Il y a une légère érosion d'un média vers l'autre mais pas davantage. Par exemple les loueurs de DVD qui ont disparu, ça n'a pas renforcé le cinéma. »* Pour Jacques Font, si la difficulté reste liée à certains jeunes très connectés qui ont pris l'habitude de se passer du cinéma, il reste encore un besoin de se retrouver devant une toile. *« Les gens ont besoin d'émotion collective. On fait de la haute couture et la télévision du prêt à porter, chacun a sa place. Le cinéma est à la pointe de la technologie, les gens ne peuvent pas avoir un écran de vingt mètres chez eux. Et comme la télévision permet de téléphoner, d'aller aux toilettes, on se dérange soi-même et on passe à côté du film. »*

Types d'écrans
Attention aux technologies

Si l'écran plat a remplacé la technologie cathodique et son balayage parfois perceptible, certains d'entre eux utilisent tout de même le « PWM » ou Pulse With Modulation, pour contrôler la luminosité. Cela peut provoquer un scintillement à peine perceptible mais pouvant entraîner une fatigue oculaire. Beaucoup d'écrans se débarrassent aujourd'hui de cette technologie. Certains écrans ont également une option pour réduire la lumière bleue, mais cela altère les couleurs affichées. Concernant la taille, il est généralement recommandé d'être à une distance représentant 2 à 3 fois la diagonale de son écran. Un argument de vente récent est d'affirmer que le recul est moins nécessaire avec une télévision de très haute résolution. Le confort est en effet amélioré - pas de sentiment de flou quand on est tout près de la dalle - mais cela ne règle pas les risques de myopie ou l'exposition à la lumière bleue.



Affichage urbain
Des pubs vidéo en ville

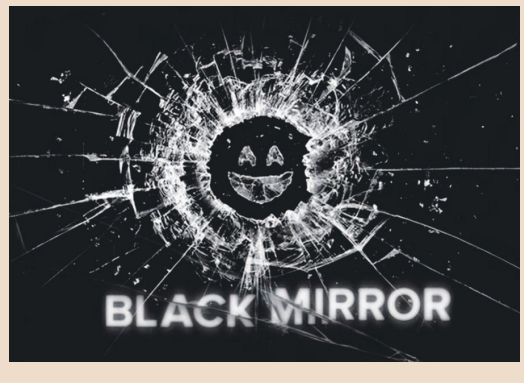
On les connaissait dans les bus, ils sont aujourd'hui sur le bord de la chaussée. Des panneaux d'affichage grand format diffusent désormais des vidéos destinées entre autres aux automobilistes et on peut déjà en voir quelques-uns aux abords de Perpignan. A ne pas regarder trop longtemps, sous peine de se déconcentrer au volant ! Il devient difficile d'échapper à l'écran même quand on veut simplement accéder à la ville. A Rennes, l'installation de panneaux publicitaires numériques a soulevé des contestations début 2018, les opposants déplorant la fin d'une « liberté de réception. » et la consommation électrique de ces installations. Ils demandaient une fin de ces écrans dans l'espace public et les transports en commun.



Des panneaux vidéo ont fleuri à l'entrée de Perpignan. © A. Morant

Black Mirror
La série sombre qui prédit les dérives du numérique

Quand l'écran se met en abîme et diffuse ses propres dangers, cela donne Black Mirror, une série télévisée lancée en 2011 où chaque épisode, avec un réalisateur différent, raconte un avenir dans lequel l'écran et le numérique ont pris le dessus. On peut y voir un futur où la publicité est omniprésente et où il faut payer pour y échapper, un autre où l'on peut surveiller son conjoint en visionnant les enregistrements de sa journée, d'autres encore où les pouvoirs politiques cèdent à internet. Dans « Chute libre », les personnes s'octroient des notes sociales avec leurs smartphones, à la manière des « j'aime » sur les réseaux sociaux, sauf que ces notes régissent les droits des citoyens, jusqu'au type de logement accessible. Une fiction ? Pas tant que ça. La Chine prévoirait pour 2020 un système d'évaluation sociale pour ses propres citoyens, et une mauvaise note interdirait par exemple l'achat de billets de train ou d'avion.

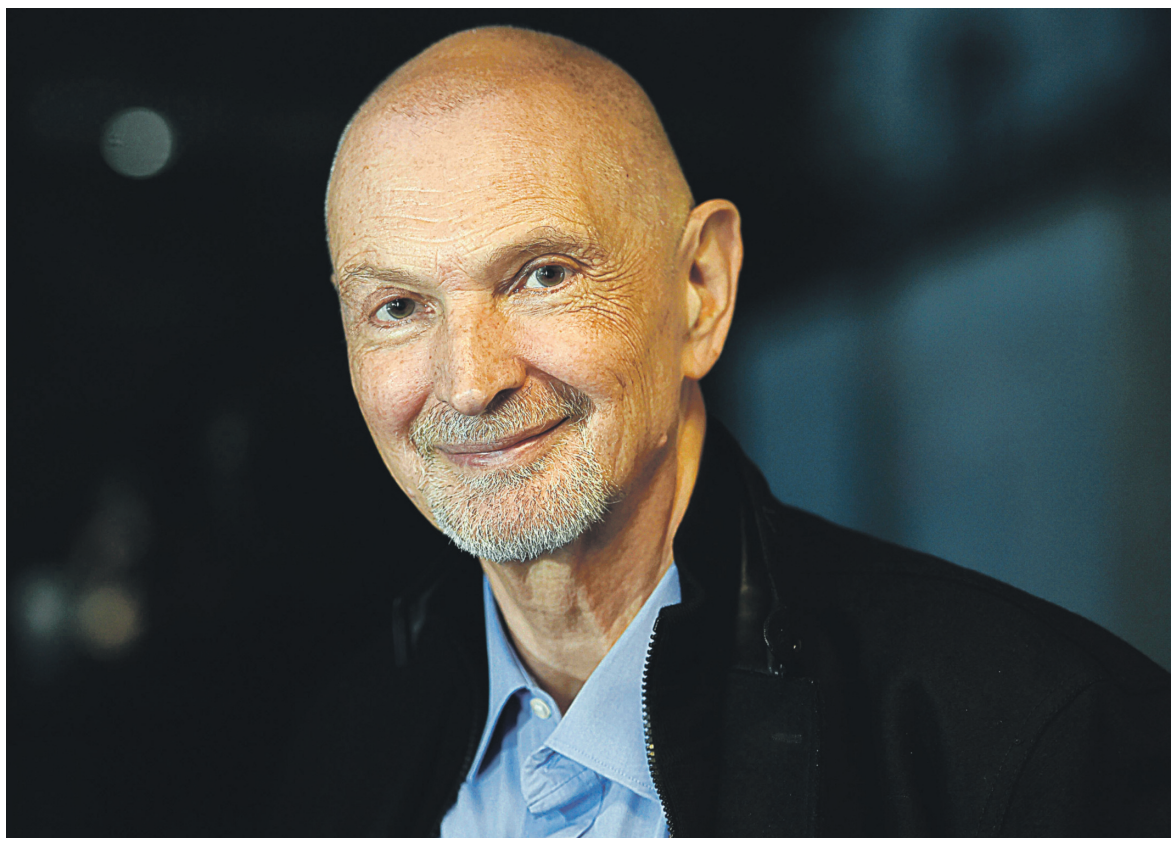


Serge Tisseron, créateur des balises « 3 - 6 - 9 - 12 »

« Les adultes d'aujourd'hui n'ont pas été éduqués au numérique »

Psychiatre et chercheur en psychologie, Serge Tisseron a écrit de nombreux ouvrages dont une grande partie concerne nos relations aux objets technologiques, notamment aux écrans. Il est à l'initiative des balises 3 - 6 - 9 - 12 établissant les usages recommandés du numérique en fonction de l'âge des enfants.

« *J'ai grandi dans une culture d'image avec la télévision et la bande dessinée* » explique-t-il. « *Quand je suis devenu psychiatre je me suis aperçu que la télévision et la bande dessinée étaient mal vues par les intellectuels. J'ai trouvé ça injuste et j'ai voulu nuancer* ». Serge Tisseron sera ainsi le premier à rédiger une thèse en bande dessinée. Il s'intéresse également aux jeux vidéo, souvent condamnés par la psychiatrie, pour faire valoir une vigilance raisonnée plutôt que le tout ou rien. En 2006 il lutte contre deux chaînes de télévision anglaises qui prétendaient émettre en France des programmes pour les moins de 3 ans. « *Je me suis dit que la télévision pour les bébés, ce n'était pas bien du tout. J'ai mené une campagne contre ces chaînes, réuni les associations et alerté le CSA.* » S'en suit une campagne d'information contre la télévision avant trois ans. Serge Tisseron se penche ensuite sur les différentes tranches d'âges.



Serge Tisseron « ***La grande majorité des jeunes fait un bon usage du numérique.*** » © Alexandre Marchi

« Il faut accompagner les enfants »

Ses recommandations, qui correspondent aux âges d'entrée en maternelle, au CP, au CM et au collège, seront relayées par l'AFPA, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire, et font aujourd'hui référence. « *Il faut accompagner les enfants* » martèle-t-il, évoquant le rôle clef de l'adulte dans la découverte des outils numériques. « *C'est comme pour la rue, on va dans la rue avec l'enfant pour lui apprendre les feux rouges et les passages cloutés* ». L'assurance de tranquillité du parent qui confie un écran sans vigilance pour calmer un enfant n'est valable qu'à court terme. « *Si on met en place très tôt une limitation, tout roule car cela devient une bonne habitude. Le parent qui prête son propre smartphone à son enfant finit par lui en acheter un trop tôt pour récupérer le sien. Et il vaut mieux une tablette familiale dont on organise l'utilisation ensemble plutôt qu'une tablette achetée à l'enfant, et qu'on ne sait plus comment lui enlever.* » Au-delà des conséquences physiologiques, Serge Tisseron voit en effet dans ces accès précoces une prise de repères externe à la famille qui survient de plus en plus tôt. « *Cela fait de jeunes adultes complètement soumis aux opinions de leur groupe de rattachement, qui dépendent des réseaux sociaux plutôt que de l'autorité familiale.* (…)

« Cela fait de jeunes adultes complètement soumis aux opinions de leur groupe de rattachement »

Statistiquement, la grande majorité des jeunes fait un bon usage du numérique.

Ceux qui en font un mauvais usage viennent souvent des milieux défavorisés, où ils sont peu accompagnés. »

Par mauvais usage, Serge Tisseron entend un usage stéréotypé de l'outil, avec des enfants qui ne savent utiliser qu'une toute petite partie du potentiel de l'appareil, qui exposent des photos de leur corps faute de pouvoir s'exprimer avec aisance, et qui échangent sur des réseaux peu ouverts à l'altérité. Le psychiatre évoque également des enfants ayant déjà des souffrances psychologiques avant l'outil numérique, lequel devient facteur aggravant, par exemple de situations de harcèlement. Enfin, s'agissant du contenu, comme la violence de vidéos ou de jeux vidéo, Serge Tisseron tempère et préfère parler de risque que l'on peut contrôler plutôt que de danger. Les études seraient à ce jour trop contradictoires pour établir clairement des liens de causalité entre un média et un comportement. Il met en garde contre des thèses farfelues à propos de troubles graves, voire de type autistique, qui seraient causés par les écrans, lesquelles thèses ne reposeraient en réalité sur aucune donnée scientifique fiable.

« C'est comme si on avait laissé conduire les gens pendant trente ans sans permis »

Serge Tisseron préfère se pencher aujourd'hui sur l'éducation aux médias, à laquelle le gouvernement semble enfin s'intéresser, comme avec le récent sujet des fake news. « *Les adultes d'aujourd'hui n'ont pas été éduqués au numérique. "La ligue du LOL"* (NDLR : affaire de harcèlement en ligne qui éclate en ce moment), *ce sont des gens qui n'ont jamais été éduqués au numérique. C'est comme si on avait laissé conduire les gens pendant trente ans sans permis. Les pouvoirs publics se méfiaient de l'éducation aux médias car ils se méfiaient de l'esprit critique. Tant que l'Etat contrôlait l'information, il ne voulait pas en entendre parler. Aujourd'hui, avec les fake news etc., cela lui échappe…* ». Et le psychiatre anticipe déjà les usages futurs : des robots conversationnels toujours plus puissants de type Siri ou Alexa, des écrans pliables, un streaming plus généralisé, les casques de réalité virtuelle… « *Ce n'est pas encore dans les foyers mais déjà nous y réfléchissons* ».

Créativité et dessins d'enfants

Gare à la désinformation !

Serge Tisseron alerte à propos d'une campagne alarmiste circulant sur internet et faussement présentée comme une étude de l'Inserm sur l'impact de la télévision sur les enfants. On y voit une dizaine de dessins réalisés par des enfants de 5 à 6 ans, avec des différences frappantes entre les enfants censés regarder la télévision trois heures par jour et ceux qui la regardent moins de une heure… Il s'agirait en réalité des travaux d'un pédiatre, sans fondement scientifique solide et sans tenir compte des troubles du développement non liés à la télévision. Méfiance avant de partager !



La règle des 3 - 6 - 9 - 12



- Pas d'écran avant 3 ans, autant que possible
- Pas de console de jeu portable avant 6 ans
- Pas d'internet avant 9 ans
- Pas d'internet seul avant 12 ans, et même après, définir des règles d'usage

Enfants et ados face aux écrans

« Du temps "volé" aux autres activités »

Nicolas Potheret, psychologue du développement de l'enfant et de l'adolescent et Claudine Bourgeois-Parenty, docteur en psychologie, travaillent ensemble sur la question des écrans qui se pose de plus en plus dans leur profession.



Claudine Bourgeois-Parenty et Nicolas Potheret. ***« Le fait d'avoir la télé allumée même sans la regarder constitue une exposition indirecte ».*** *© R. Baker*

« *Nous constatons de plus en plus de parents qui viennent pour des difficultés relationnelles et scolaires avec leurs enfants. Ils mentionnent souvent à ces occasions le temps passé devant les écrans. De manière générale, comme les enfants sont calmes devant les écrans, cela libère du temps pour les parents. Pour autant il faut que cette utilisation reste raisonnable. Il est plus difficile de poser un cadre si le parent lui-même est souvent devant les écrans. Les parents sont le modèle comportemental de l'enfant, il cherche à les imiter. Nous constatons quand même que beaucoup de parents ont du mal à limiter l'usage des écrans. Il faut distinguer l'utilisation des écrans selon les âges. Chez les adolescents par exemple, certains jeux vidéos sont conçus pour stimuler la sécrétion de dopamine - un neurotransmetteur qui procure la sensation de plaisir - et active ainsi le système de récompense/renforcement. De même que pour les réseaux sociaux, cela crée un challenge, du stress, de la frustration et lorsque le jeune gagne une quête ou obtient des "Like", il est très satisfait, fier de sa réussite et a le sentiment d'être reconnu et cela génère l'envie et parfois le besoin de continuer… et donc cela peut dans certains cas conduire à une possible dépendance. Les parents sont responsables de ce que les enfants regardent, ce à quoi ils jouent. Ne pas hésiter à mettre en place un contrôle parental, à jeter un coup d'œil sur l'historique de navigation. Surtout, plutôt qu'interdire, il faut apprendre aux enfants à se prémunir des dangers des écrans comme on leur apprendrait à traverser la route. Il faut qu'ils puissent se préserver des cyber-harceleurs, ne pas donner des informations privées, partager des photos…* »

● Les aspects positifs

Les écrans sont souvent critiqués mais il y a aussi des aspects positifs *« L'accès à la connaissance et à l'information est possible notamment par internet. L'apprentissage des réflexes avec la rapidité de réponse, la capacité et la vitesse de traitement de l'information, la résolution des problèmes, l'intégration de nouvelles connaissances. »* Pour que le jeu vidéo ait un aspect pédagogique il faut en avoir une utilisation raisonnée. Le temps passé à jouer et le jeu lui-même doivent être adaptés selon l'âge. *« Les écrans ont un réel potentiel éducatif à condition qu'ils soient utilisés de manière raisonnée et encadrée par les parents. L'aspect positif que peuvent avoir les écrans n'est pas proportionnel au temps passé devant, bien au contraire. »*

● Les aspects négatifs

Ce ne sont pas les écrans qui sont mauvais mais leur usage excessif ou inadapté.

Les aspects négatifs dépendent aussi de la personnalité de l'enfant. *« Les enfants qui sont les plus addicts sont ceux qui ont une fragilité de l'image de soi. Ils peuvent s'identifier aux héros d'une série ou d'un jeu vidéo ce qui va permettre une restauration de l'image de soi. Les écrans vont alors agir comme un anti-dépresseur. Si l'écran leur est enlevé brutalement leur réaction va être similaire à un drogué qu'on prive, c'est-à-dire de la rage puis un effondrement dépressif. Cette relation addictive est un cercle vicieux, plus l'adolescent passe de temps devant son jeu, plus il va être compétent, plus la vie extérieure va lui paraître dure. On assiste alors à de véritables replis sur soi où seul le jeu compte. »* Les aspects négatifs des écrans peuvent aussi toucher à l'apprentissage et au développement de l'enfant. *« Plus l'enfant va être confronté tôt et longtemps aux écrans moins il va pouvoir développer d'autres compétences. Le temps consacré aux écrans est en quelque sorte "volé" aux autres activités de développement de la pensée et plus particulièrement de la pensée créative. Cette pensée permet de trouver plusieurs solutions face à un événement, elle permet donc à l'enfant de faire face à l'inconnu, de s'adapter à l'imprévisible. Mais la pensée créative ne peut se construire que si l'enfant dispose d'un espace psychique libre, c'est-à-dire qui n'est pas envahi par les sollicitations extérieures. Par ailleurs, il faut apprendre aux enfants à être d'abord mono-tâche. Si un bébé apprend à poser des cubes l'un sur l'autre il faut qu'il ne fasse que ça. Si son attention est captée par la télé, alors le processus d'apprentissage est incomplet. Enfin, la télé ne stimule que la vue et l'ouïe, et encore, pas de manière complète. Or, les enfants apprennent avec leurs 5 sens. Un citron sur un écran, c'est un rond jaune, dans la réalité il y a une profondeur, une texture, une odeur et une manipulation possible. Pour intégrer une information l'enfant doit l'acter. L'information "prendre sa veste" ne stimule pas les mêmes zones du cerveau lorsque l'enfant l'entend et le voit à la télé ou lorsqu'il le réalise. »*

Les écrans peuvent aussi nuire à l'attention et la concentration. *« Le fait d'avoir la télé allumée même sans la regarder constitue une exposition indirecte. L'attention de l'enfant est en partie mobilisée de manière involontaire. L'enfant ne va donc pas pouvoir développer son attention volontaire ; il ne sera pas alors possible pour lui de faire un effort de concentration. »*

Les signes qui doivent alerter

- Un accroissement progressif du temps passé devant les écrans.
- Se désintéresser des repas de famille ou oublier de manger.
- Un rétrécissement de la vie affective et sociale.
- Le développement d'une phobie sociale et le repli sur soi.

Les conseils

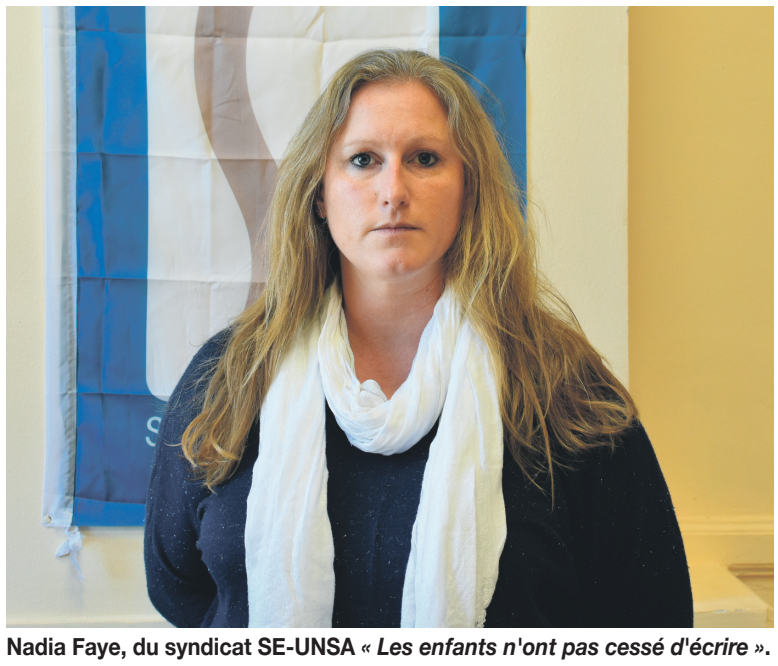
- Appliquer la règle 3/6/9/12.
- Mettre un cadre, réguler le temps passé devant les écrans en cohérence avec l'âge des enfants.
- Si l'enfant est « accro » réduire progressivement.
- L'enfant ne doit pas se retrouver isolé face à son utilisation des écrans. Plus l'enfant est jeune plus il est intéressant de jouer ou regarder à ses côtés. Ne pas hésiter à parler avec lui pendant ou après ce qu'il a vu, s'intéresser à son activité sans porter un jugement. Il ne faut pas dénigrer l'enfant.
- Placer un cadre autour de l'utilisation des écrans. Expliquer à l'enfant en amont à combien temps il a droit.
- Ne pas laisser une télé allumée en fond.
- Mettre les ordinateurs et télé dans les pièces communes. Pas d'écrans dans les chambres le soir.
- Proposer d'autres activités.
- Pas d'écran le matin, pendant le repas avant le coucher ou pendant les devoirs.

L'écran et l'école

« Ce qui est important c'est le filtre qui est l'adulte »

Nadia Faye est enseignante dans une école élémentaire des Pyrénées-Orientales, et représentante du syndicat SE-UNSA. *« Ce qui gêne* explique-t-elle à propos des écrans, *c'est qu'il y a peu de lisibilité sur la question. Je suis favorable aux outils numériques à l'école. Ils sont d'une richesse extraordinaire. Il y a des mallettes de tablettes numériques qui se prêtent ou s'achètent et remplacent les photocopies, le rétroprojecteur. Le côté manuel ne se perd pas à cause de l'écran mais on le croit à cause de cette idée qu'une classe qui a beaucoup travaillé est une classe qui a beaucoup écrit. C'est faux, même s'il y a une angoisse des parents à ce sujet. D'ailleurs les enfants n'ont pas cessé d'écrire. »* Pour Nadia Faye *« ce qui est important c'est le filtre qui est l'adulte »*. Filtre qui reste fragile pour certains élèves hors des murs de l'établissement. *« C'est une question de proportion et de contenu. Un enfant qui avant de venir à l'école a déjà passé du temps devant les dessins animés, je ne suis pas sûre qu'il ait la même capacité à se concentrer. On a sur soi en permanence un outil susceptible de calmer son enfant. C'est plus facile de céder et de donner un dessin animé à son enfant dans une salle d'attente que de discuter avec lui pour le calmer.*

J'ai eu des moins de douze ans qui jouaient à Fortnite tout le week-end. Il y en avait qui allaient sur Youporn. Les contenus "interdit au moins de", on dirait que pour beaucoup de personnes c'est devenu accessoire. Il est primordial d'enseigner aux parents comment naviguer en sécurité sur internet. Ils ont oublié la sensibilité qu'on a quand on est jeune. »



Nadia Faye, du syndicat SE-UNSA *« Les enfants n'ont pas cessé d'écrire ».*
© P. Becker