

Ce qui doit nous alerter :

Il réclame un écran le soir pour s'endormir.

Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades.

Ses résultats scolaires baissent.

Il réduit ses activités, notamment sportives.

Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parlons avec lui de ce qui le préoccupe.

À tout âge, établissons des règles familiales :

- Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile, pour en faire un temps d'échange convivial. Il a été montré d'ailleurs que cela constitue le meilleur indicateur de la réussite scolaire et de l'intégration sociale future d'un enfant !
- Préférons une petite DVDthèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.
- Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissez un rituel pour regarder

un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.

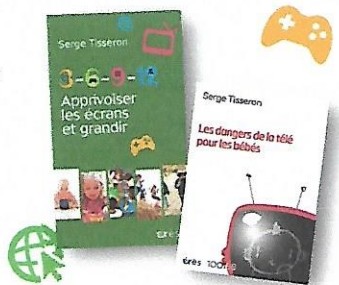
- Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décrétons que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.
- Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent le leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !

Pour en savoir plus :

Serge Tisseron
3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION, 160 pages, 10 €

Serge Tisseron
Les dangers de la télé pour les bébés
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 150 pages, 10 €

Serge Tisseron
Manuel à l'usage des accros aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents
2015, Paris, Nathan



Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez.

N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.
Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>





Mettre en place ces 4 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

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



établissement
public de santé de
Ville-Evrard
Seine-Saint-Denis

Établissement public de santé de Ville-Evrard
202, av. Jean Jaurès
93200 Neuilly-sur-Marne
standard tél. 01 43 09 30 30
www.eps-ville-evrard.fr

Pôle-secteur 93 105
Docteur Noël Pommepuy, chef de pôle
Centre médico-psychologique Noisy-le-Grand
46, avenue Méderic,
93160 Noisy-le-Grand
tél. 01 43 03 68 01

**4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer**



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



→ collectif COSE -
Vidéo -

VRAI OU FAUX...
QUELQUES PISTES DE REFLEXION

1 Les programmes-télé pour enfants améliorent leur niveau de langage FAUX

L'enfant construit son langage en échangeant verbalement avec son entourage (questions/réponses, conversations, jeux, histoires, berceuses, activités quotidiennes...) Or, quand la télé est allumée, l'enfant n'est pas sollicité et les temps d'échange sont réduits. Selon une étude parue en 2008, 2h de télé par jour chez les enfants de 2 à 4 ans multiplie par 3 les risques de retard de langage.

2 La télé aide les enfants à s'endormir FAUX

Plusieurs études citées par M. Desmurget, Docteur en neurosciences, rapportent que les enfants et adolescents ayant une télé dans leur chambre s'endorment plus tardivement, ont une qualité de sommeil altérée (cauchemars, nuits irrégulières) et sont plus fatigués au cours de la journée. En effet, la télé excite le cerveau et l'empêche de se reposer. Il en va de même avec une console de jeux, un ordinateur, une tablette ou un téléphone.

3 Les enfants construisent leur pensée en agissant avec les mains VRAI

Pour comprendre le monde qui les entoure (découvrir que chaque action a une conséquence, expérimenter la temporalité...), les enfants ont besoin d'agir : patouiller, jouer au sable, vider/remplir, explorer, mettre à la bouche, se déguiser, construire, dessiner, tourner les pages d'un livre, grimper, etc. Ces expériences entraînent chez eux le désir de partager leurs découvertes et de les mettre en mots. Ainsi, le temps passé devant les écrans, pendant lequel les enfants n'agissent pas, les empêche de développer leur intelligence.

4 Les écrans entraînent des difficultés à se concentrer en classe VRAI

Lorsqu'il regarde la télévision, manipule une tablette ou un smartphone, l'enfant reçoit des images, des sons, des effets spéciaux qui défilent beaucoup plus rapidement que dans la réalité. Toutes ces stimulations exercent sur lui une véritable emprise. Son cerveau, qui n'est jamais au repos, épuise toutes ses capacités attentionnelles de façon passive et l'enfant n'arrive plus à se concentrer volontairement en classe.

5 Les programmes-télé et jeux d'écrans pour tout-petits favorisent l'acquisition de nouvelles connaissances FAUX

En 2008, le CSA a émis le message d'avertissement suivant : "Regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux." De nombreuses études concluent à la nocivité des écrans avant 3 ans. Le bébé et le petit enfant se développent en jouant, en manipulant, en agissant, en communiquant avec leur entourage, ce qui est impossible avec la télé ou une tablette pour bébé. En outre, les stimuli visuels ainsi reçus sont inadaptés et néfastes au développement du cerveau (selon les travaux de F. Zimmerman, univ. Californie).

6 Les écrans peuvent nuire gravement à la santé VRAI

De nombreuses études scientifiques montrent que tous les aspects de la santé sont touchés :

- **Physique** : obésité, risques liés au manque d'exercice, risque d'épilepsie, migraines, troubles du sommeil.
- **Emotionnel** : augmentation de l'agressivité verbale et physique (un enfant qui regarde la télé plus de 3 heures par jour a 5 fois plus de risques de commettre un acte violent qu'un enfant qui la regarde moins d'1 heure par jour) ; repli sur soi, sentiment de vivre dans un monde hostile.
- **Cognitif** : troubles du langage, du raisonnement logico-mathématique, de l'attention, du graphisme. Pour les enfants d'école primaire, chaque heure de télé quotidienne augmente significativement le risque de sortir du système scolaire sans diplôme.

7 A certaines conditions, les écrans sont utiles VRAI

Bien gérés et surtout encadrés, les écrans peuvent avoir du bon : plaisir partagé, rires, dialogues, chansons, culture, sport, détente, découvertes, informations, jeux...

TOUTEFOIS, CERTAINES LIMITES SONT NÉCESSAIRES :

Pas de télé avant 3 ans

Après 3 ans, pas plus d'1h d'écrans par âge/semaine
(ex : 5h maxi par semaine à 5 ans)



Pas d'écrans avant l'école ni avant les devoirs

Pas de télé dans la chambre

Pas de télé pendant les repas

Eviter le zapping : choisir les contenus

**Ne pas laisser l'enfant seul devant un écran :
regarder avec lui et commenter, discuter, pour le rassurer,
pour lui apprendre à choisir, à juger,
à développer son esprit critique...**

Plus de 180 minutes de télé par jour	Moins de 60 minutes de télé par jour
	
Enquête sur 1900 enfants de 5 ans, du Pédiatre P. Winterstein (Die Welt, mai 2006, Courrier International)	