

## L'ENFANT ET LES ECRANS

Irruption de l'informatique dans le grand public comme révolution majeure, dans la communication, la réflexion et l'action.

Les enfants s'y adaptent rapidement, pour loisirs puis apprentissage, éducation, culture. Les parents sont souvent démunis. Enjeux économiques importants.

Cette évolution irréversible améliore l'acquisition des connaissances et de certains savoir-faire, mais l'utilisation démesurée d'écrans peut avoir des effets négatifs sérieux.

Continuum entre l'excès de temps passé à l'origine de troubles de la concentration, manque de sommeil, désinvestissement des autres formes de culture, et des effets pathologiques comme surpoids, dépression ou autres symptômes psychiatriques.

Question d'une éventuelle addiction aux écrans ?

Comment situer ces écrans entre le cerveau humain et son environnement ? Transforme l'être humain dans son rapport aux savoirs, aux autres et à lui-même.

L'évolution du livre à l'écran par rapport au développement affectif et cognitif ?

Différenciation écrans actifs des jeux vidéo et passif type télé.

Comment évoluent les réactions physio et psychologiques à chaque âge, permet de mettre en place des formes de vigilance et prévention adaptées.

Protection de l'enfant indispensable. Prise de conscience des atouts et des risques de la révolution numérique.

Entraînement à l'autorégulation des conduites, dialogue plutôt qu'interdiction.

Favoriser l'émergence de contenus de qualité et étendre les expériences de bonnes pratiques.

Objets numériques capables du meilleur comme du pire. Importance de tracer un chemin de raison dans cette révolution en marche.

## PRINCIPES

1. Prendre conscience de la révolution en cours et du choc entre la traditionnelle culture du livre et la nouvelle culture numérique. Un métissage entre les 2 étant sans doute susceptible d'amplifier les vertus de l'une et de l'autre.
2. Prendre du recul par rapport au virtuel. Forme culturelle très séductrice. Sa place demande réflexion et appropriation pour chacun, avec un rôle important de protection des adultes.
3. S'adapter au mouvement technologique tout en restant en phase avec la jeunesse. Le changement de supports technologiques présente des risques de réactions inappropriées, entre laisser-faire indifférent ou résigné, enthousiasme irréfléchi, ou incompréhension

profonde... Nécessite de réfléchir et s'informer et de partager ces réflexions avec les petits dès le plus jeune âge.

4. Adapter la pédagogie aux âges de l'enfant et lui apprendre l'autorégulation. Eveiller les enfants à exercer une conscience réflexive de leur relation aux écrans et mondes virtuels. L'écran doit être considéré comme un support autour duquel se développent différents types d'échanges, plus que comme un espace individuel (ex. favoriser le travail en groupe). Favoriser l'autorégulation par une éducation progressive.

#### AVANT 2 ANS

Le bébé est un être à protéger mais développe dès la naissance des aptitudes cognitives, sociales et émotionnelles.

5. Toutes les études montrent que les écrans non interactifs devant lesquels le bébé est passif n'ont aucun effet positif et peuvent au contraire présenter des risques : prise de poids, retard de langage, attitude passive...
6. Les tablettes visuelles et tactiles peuvent être utiles au développement sensori-moteur du jeune enfant mais ne doivent pas l'écarter d'autres activités physiques et socio-émotionnelles indispensables. Il doit d'abord mettre en place des repères spatio-temporels articulés sur le réel, à partir de son corps, de ses sens. Les outils visuels et tactiles, accompagnés par les adultes, peuvent donc être objet d'exploration et d'apprentissage parmi d'autres (cubes, peluches...) Principe de stimulations variées pour le bon développement du cerveau.

#### ENTRE 2 et 6 ANS

7. De 2 à 3 ans l'exposition passive et prolongée des enfants à la télé, sans présence humaine interactive et éducative, est déconseillée. Préférer les films destinés aux enfants à la télé (aspect néfaste de la publicité).
8. A partir de 3 ans, le développement des diverses formes de jeux symboliques invitant l'enfant à « faire semblant » l'éduque à distinguer le réel du virtuel. Une pratique modérée et autorégulée des écrans devient possible mais l'enfant doit être invité à raconter ce qu'il a vu pour développer son intelligence narrative (pas seulement visuelle et spatiale).
9. A partir de 4 ans, les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagné. Mais l'usage d'une console ou tablette seul avant 6 ans est déconseillé, en tout cas contrôle strict du temps cumulé d'écrans indispensable.

#### ENTRE 6 et 12 ANS

10. L'école élémentaire est le meilleur lieu pour engager l'éducation systématique aux écrans. Importance d'apprendre aux enfants ce qu'est le numérique, les amener à réfléchir à l'usage qu'ils en font.

11. L'utilisation pédagogique des écrans et des outils numériques à l'école ou à la maison peut marquer un progrès éducatif important. Ex. logiciels d'aide à la lecture ou au calcul, notamment en cas de troubles d'apprentissage (« dys »).
12. Une éducation précoce de l'enfant à l'autorégulation face aux écrans est essentielle. Elle aide le développement cognitif et socioculturel et prévient les risques en prévision de l'adolescence (troubles visuels, fatigue, sommeil, manque d'activités physiques et sociales...)
13. En famille, les logiciels de contrôle parental sont une protection nécessaire mais insuffisante. Le climat de confiance est essentiel, les logiciels doivent être expliqués (protection), doivent parfois être désactivés pour des recherches scolaires, rien ne remplace donc les échanges familiaux directs. Eviter d'aller voir en cachette les sites consultés.

#### APRES 12 ANS : L'ADOLESCENT

14. Les outils numériques possèdent une puissance inédite pour mettre le cerveau en mode hypothético-déductif. Explorer les possibilités, déduire, trouver des solutions, stimule le contrôle cognitif et celui des émotions, l'attention, la concentration... Opportunités positives pour former l'intelligence.
15. En revanche, un usage trop exclusif d'internet peut créer une pensée « zapping » trop rapide, superficielle et excessivement fluide, appauvrissant les capacités de synthèse personnelle et d'intériorité. Alerte si signes de somnolence, difficultés de concentration, baisse des résultats scolaires. Attention aux usages nocturnes. Importance de parler avec l'ado de ce qu'il voit et fait sur les écrans pour stimuler son sens critique et sa pensée.
16. L'éducation et le contrôle des parents concernant les écrans sont essentiels, la maturation cérébrale n'étant pas achevée à l'adolescence. Cas par cas, un attachement excessif à l'écran pouvant être le signe de talents particuliers ou de difficultés socio-affectives. Même s'il semble refuser les conseils, l'ado est touché par l'attention des parents. Importance d'échanger sur les contenus recherchés et trouvés sur internet, attention à la vulnérabilité liée aux infos erronées à cet âge.
17. S'agissant des jeux vidéo, faire une distinction entre les pratiques excessives qui appauvrissent la vie des ados et celles qui l'enrichissent est indispensable. Etre attentif aux jeux que choisit l'ado, à sa façon d'y jouer, la dimension narrative et sociale (jouer à plusieurs, jeu qui raconte une histoire), pas uniquement sensori-motrice (répétition/violence). S'il n'y a pas de conséquences particulières sur la vie de l'ado (absentéisme, échec scolaire, retrait social) il ne convient pas de parler de pathologie.
18. S'agissant des réseaux sociaux, beaucoup d'ados les utilisent positivement, comme un lieu d'expérimentation et d'innovation qui leur permet de se familiariser avec les espaces numériques, de se définir eux-mêmes et d'explorer le monde des humains. Recherche d'identité, de socialisation. La préférence pour le virtuel résulte souvent de la recherche de personnes partageant les mêmes centres d'intérêt. Effet sécurisant et désinhibiteur. Mais les compétences sociales sont vraiment renforcées par la capacité à évoluer aussi dans les relations réelles quotidiennes, idée de va-et-vient équilibré.

19. Mais les réseaux sociaux peuvent aussi être utilisés de façon problématique. Symptômes fréquents de dépression, déficit de sommeil, surpoids, manque de lien social. Utilisation des réseaux sociaux comme cause ou conséquence, à identifier. Un sentiment de solitude ou une faible estime de soi rendent vulnérable à une utilisation nocive, et, en même temps un ado absent d'internet présente des risques accrus de dépression... Attention à ce qui est présenté de l'identité numérique, à la récupération de données par d'autres utilisateurs mal intentionnés, à un âge où la reconnaissance de l'autre est importante, notion d'intime/extime...
20. La prévention doit associer l'encouragement des pratiques créatrices et les mises en garde. Les ados ont besoin de reconnaissance lorsqu'ils produisent des contenus, et en même temps il est important de les prévenir des risques liés aux publications de contenus sur internet, le droit à l'intimité, le délit de harcèlement, l'aspect économique d'internet, gigantesque marché. Cf. recommandations de la CNIL. L'autorégulation de l'ado est facilitée si son initiation a débuté de façon précoce.

#### LES RISQUES PATHOLOGIQUES ET LES ECRANS

21. Les jeux vidéo – et la réalité virtuelle de façon générale – peuvent constituer un support dans de nombreuses formes de prise en charge, forme de médiation thérapeutique utile avec les enfants et ados (psychothérapie individuelle ou groupe, ortho/ergothérapie...)
22. Les conséquences des mauvais usages (repli sur soi, manque de sommeil, défaut d'attention ou de concentration etc...) sont le plus souvent rapidement réversibles si les parents interviennent aux premiers signaux d'alerte. Régulation des temps d'écrans, surtout nocturnes, dialogue sur les problèmes personnels ou familiaux à l'origine des abus. Les cas nécessitant une prise en charge sont rares.
23. Les conséquences problématiques de l'exposition trop prolongée (+ de 2h/jour) du jeune enfant aux écrans non interactifs peuvent perdurer et se traduire par des résultats scolaires amoindris.
24. Chez l'ado, le problème principal est celui des usages excessifs et parfois pathologiques des écrans. Difficile d'établir un réel diagnostic d'« addiction », mais des comportements de repli, de fuite, qui régressent souvent en traitant les problèmes sous-jacents (dépression, relations difficiles, traumatiques, anxiété sociale, carence d'estime de soi...) La crise d'adolescence, moment d'instabilité, favorise le refuge dans les écrans (repère/repaire).

En cas d'usage problématique, de risque pathologique, la vigilance des parents, l'écoute de l'entourage scolaire, familial, du médecin, voire la consultation d'un spécialiste sont nécessaires.

#### LA QUESTION DE LA VIOLENCE

25. La présence de violence sur les écrans a des effets démontrés. Chez le très jeune enfant, troubles du sommeil et insécurité psychique. Identifications variables, aux agresseurs, aux victimes, aspirations réparatrices... En groupe, phénomènes régressifs, plus de réponses

violentes dans les échanges. En cas de pratique de jeux vidéo violents, plus de risques de se représenter le monde comme violent et d'y avoir recours soi-même...

26. Ces effets appellent des réponses énergiques de la part des parents, des éditeurs, des créateurs, des diffuseurs et des institutions chargées d'un rôle régulateur comme le CSA et la commission de classification des films. Respecter les âges indiqués pour les programmes et les jeux vidéo (signalétique PEGI). Dialogue avec les parents sur les contenus indispensable. Le journal télévisé doit être évité avant 6 ans, et accompagné au début.

Favoriser tous les contenus valorisant l'entraide, la résolution pacifique des conflits, les comportements prosociaux, le développement de l'empathie, et comprendre les motifs poussant certains enfants vers l'utilisation compulsifs de jeux violents (maltraitance, abandon, solitude...)