

Écrans et confinement réflexions à partager avec vous parents !





Du bon usage des écrans

L'Académie des sciences donne des conseils pour un bon usage des écrans chez les jeunes.

Biologiste et médecin, professeur de psychologie, astrophysicien, psychiatre et psychanalyste font des recommandations aux parents, pouvoirs publics, éditeurs et créateurs de jeux et programmes.

Avant 3 ans, le tout-petit a besoin d'interagir avec son environnement en utilisant ses cinq sens, **on évite donc l'exposition passive et prolongée aux écrans** (télévision ou DVD). Côté tablettes, en revanche, l'avis est moins sévère. Avec l'accompagnement d'un adulte, elles peuvent être utiles au développement du bébé et sont un moyen d'apprentissage parmi les autres objets du monde réel (peluches, hochets...).

A partir de 3 ans. Les outils numériques permettent d'éveiller les capacités d'attention visuelle sélective, de dénombrement, de catégorisation, et de préparer à la lecture. Mais c'est aussi **le moment de l'initier à une pratique modérée et autorégulée** de la télé, des tablettes, des jeux vidéo...

Dès 4 ans. Les ordinateurs et consoles peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, car à cet âge, jouer seul sur une console personnelle peut déjà devenir compulsif. De plus, la possession d'une console ou d'une tablette **nécessite un contrôle rigoureux du temps d'usage**.

Dès 5-6 ans, associez votre enfant à la définition des règles d'utilisation de sa tablette ou de la tablette familiale, de l'ordi, de la télé... Par exemple, fixez avec lui, l'usage de la tablette : jeux, films, dessins animés... Et le temps autorisé. Pour info, **un enfant à l'école primaire ne devrait pas dépasser les 40 à 45 minutes de temps d'écran au quotidien**. Et ce temps comprend tous les écrans tactiles : ordinateur, console, tablette et télé. Quand on sait que les petits Français passent 3h30 par jour devant un écran, on comprend que le challenge est



grand. Mais à vous de **poser clairement les limites**. **Indispensable** aussi sur l'ordi et la tablette : **le contrôle parental** pour gérer les contenus accessibles aux plus jeunes.

« Ce n'est pas l'outil qui doit être considéré comme nuisible à nos enfants mais c'est l'utilisation que nous en faisons ».



Comme l'énonce le pédopsychiatre Patrice Huerre, cette situation particulière que nous vivons de confinement est « *une bonne occasion de remettre les écrans à leur place* » avec les différents usages qui peuvent en être faits : éducatif, récréatif et nocif.

Avec le confinement imposé par la crise sanitaire les écrans sont certainement appelés à prendre plus de place dans notre quotidien. Il va falloir que chacun des parents délimitent des frontières.

En effet, Serge Tisseron, psychiatre et auteur de « 3-6-9-12 ; Apprivoiser les écrans et grandir » explique que la tentation des écrans est pour tout le monde, pas seulement les enfants.

Il va falloir que les familles fixent un planning avec les temps d'écran et des temps sans écran. Puis des temps d'écran pour le travail et des temps d'écran de loisir. Et aussi des temps d'écran solitaire et des temps d'écran partagé. Il est très important d'avoir un temps d'écran partagé.

Cette période peut permettre aux parents de mieux réguler le temps d'écran. Le caractère grave et exceptionnel de la situation peut leur permettre d'assumer une position d'autorité qui est difficile à assumer habituellement. Il faut en profiter pour établir des règles un peu rigides C'est-à-dire oser dire non et enlever le téléphone ou la tablette des mains de son enfant, de son adolescent.

Il faut l'enlever pendant les activités scolaires, pendant les repas et le soir 2 heures avant d'aller se coucher.

Cette crise doit être mise à profit pour réfléchir aux relations que les parents ont avec leur enfant.

C'est l'occasion de montrer de l'intérêt que les parents trouvent aux jeux des enfants. Si les enfants voient leurs parents passer « leur vie » sur un écran alors ils vont se désintéresser de leurs jouets.

Il est très important pour le développement des enfants que les parents tous les jours offrent un /ou plusieurs moments d'activités partagés.