Les enfants et les écrans

Dans le passé, pour distraire un enfant, on l'installait devant une fenêtre : il se distrayait en contemplant le spectacle qu'il voyait à l'extérieur. Maintenant, on l'installe devant un écran : tablette, smartphone, console de jeu, ordinateur, télévision… les écrans sont omniprésents et peuvent être transportés partout : on consomme les écrans dans toutes les pièces de la maison, en voiture, au restaurant ou même dans la salle d'attente du médecin. Ce phénomène a été amplifié lors des confinements imposés par l'épidémie de covid 19. Débordés entre leurs enfants à occuper et le télétravail à assumer, les parents ont eu bien de la peine à poser un cadre pour une bonne utilisation des écrans.

Les écrans pourraient-ils menacer la santé mentale des enfants ? Des recherches récentes montrent qu'il ne faut pas minimiser les conséquences de la surexposition des jeunes enfants aux écrans : plus l'enfant est petit, plus les risques sont réels pour sa santé mentale.

Quelles sont les bonnes pratiques en suivant la règle « 0-3-6-9-12 ans » ?

La période 0 - 3 ans est la plus critique pour le développement neurologique du bébé. Entre 0 et 2 ans, son cerveau triple de taille et de poids. Les connexions entre les neurones doivent s'établir lentement grâce aux interactions du bébé avec son environnement, en utilisant ses cinq sens. L'enfant pourra manipuler de nombreux jeux éducatifs, mais il aura besoin de la présence active de son entourage (parents, frères, sœurs…) pour être stimulé, développer ses cinq sens, son langage, ses capacités cognitives et se sociabiliser.

Or, l'écran n'est rien ni personne. Devant lui, l'enfant restera passif et ne comprendra pas grand-chose. Il ne peut fixer l'écran que pendant une courte période, se fatiguera très vite et le manifestera par des pleurs, bâillements ou de l'irritabilité. Si l'on insiste, il finira par ne plus réagir si on l'appelle par son prénom, deviendra agressif lorsqu'on éteindra l'écran.

La conclusion est évidente : avant 3 ans, les écrans n'apportent rien aux enfants : ils sont nocifs. Ils pourraient provoquer des retards de développement et d'apprentissage.

Entre 3 et 6 ans, l'enfant apprend à affiner sa compréhension et à construire des liens logiques entre les différentes parties du spectacle qui se déroule sous ses yeux. Mais l'adulte doit l'aider.

Si l'enfant regarde un film adapté à son âge à l'écran, il se concentrera d'abord sur la forme et non sur le déroulement du récit. Ainsi, dans les cinq premières minutes du film « *Bambi* » de Walt Disney, le spectateur adulte verra un petit faon qui vient de naître et tous les animaux de la forêt qui se concentrent autour de lui. L'enfant, lui, verra un hibou faire les gros yeux, des perdrix en train de courir, des lapins s'agitant dans tous les sens, puis une maman et son bébé, mais il ne comprendra pas l'enchaînement des séquences.

Il est donc essentiel qu'un adulte choisisse bien ce qu'il va montrer à l'enfant et supervise l'activité en commentant les images : les différentes actions et leur enchaînement. Il veillera aussi à ne pas dépasser la capacité limitée de concentration d'un enfant de cet âge : ½ heure.

Entre 6 et 9 ans, l'enfant peut passer une heure par jour devant un écran, à condition que les parents assurent un équilibre avec d'autres activités à lui proposer après l'école : lecture, jeux créatifs, sports, mouvements de jeunesse, afin d'éviter tout « repli sur soi »… Il faut poser un cadre à l'enfant, en tenant compte des valeurs que les parents veulent lui transmettre, du contexte familial et des spécificités de l'enfant (âge, caractère…).

Si les écrans peuvent être source de découvertes, divertissements, apprentissage, échanges, certaines scènes sont à proscrire : violence physique, verbale, images à caractère sexuel, consommation de drogues… mais aussi des images qui pourraient réveiller des traumatismes personnels passés : un enfant confronté jadis à un deuil ne réagira pas de la même manière devant des images d'un décès qu'un autre enfant qui ne l'a pas été. Idem pour la guerre…

Par ailleurs, entre 6 et 9 ans, l'enfant ne peut rester seul devant internet. Sa recherche d'informations doit être bien circonscrite et accompagnée par un adulte.

Avant 12 ans, la consultation des réseaux sociaux n'apportera rien à l'enfant : il est encore incapable de faire la part des choses dans les informations vraies ou fausses qui s'y trouvent, ses capacités de sociabilisation et de jugement personnel pourraient être altérées. Des règles claires seront établies sur le temps d'écran, les téléchargements, le phénomène du harcèlement. Enfin, il conviendra de déterminer avec lui l'âge à partir duquel il disposera de son propre smartphone et l'usage qu'il en fera.

En conclusion, les écrans et ce qu'ils transmettent peuvent être des supports utiles de divertissement, de découvertes et d'échanges familiaux, à condition d'être utilisés avec discernement, modération et dans de bonnes conditions : l'âge de l'enfant, un bon environnement, un équilibre avec ses autres activités, un dialogue permanent et constructif avec lui.

Source

Julien MARTELEUR, *Enfants et écrans, quand faut-il s'alarmer ?* dans *En Marche*, 25 mai 2022, page 5.

Adaptation : Roland MARGANNE