

**PROJET** "ÉCRANS EN CONSCIENCE"



# GUIDE PRATIQUE

POUR UNE BONNE UTILISATION DES ÉCRANS

Téléviseur | Tablette | Ordinateur | Téléphone portable | Console Jeux vidéo



## COMMENT PRÉPARER LES ENFANTS DU 21<sup>e</sup> SIÈCLE À PRENDRE LE CONTRÔLE DES ÉCRANS SANS LAISSER CES DERNIERS PRENDRE LE CONTRÔLE DE LEUR VIE ?

L'explosion de nos pratiques numériques a redéfini les défis de la parentalité et bouleversé les dynamiques familiales.

Les réseaux sociaux, les jeux en ligne, les sites Web de partage de vidéos, les tablettes, les consoles et les téléphones mobiles, font désormais partie de la vie des jeunes. Les nouveaux médias ont modifié la façon dont ces derniers se socialisent et apprennent.

Voilà pour les faits, mais quels réflexes adopter face à la profusion d'information ? Quelles sont les règles à respecter et à inventer dans ce monde d'ultra-connexion dans lequel nos enfants grandissent ?

L'éducation doit non seulement s'adapter à ces changements, mais aussi préparer les jeunes à les comprendre pour utiliser ces technologies de façon responsable.

Pour tenter de répondre à ces enjeux, Decazeville Communauté et le Centre Social CAF étend sa mission de médiation sociale au-delà des murs de l'école pour écouter, comprendre et accompagner les parents.

Ce guide a pour vocation de fournir des éclairages utiles et des conseils pratiques à tous les parents, mais aussi aux acteurs éducatifs et associatifs intéressés par ces questions.



**Prendre conscience  
des effets néfastes  
sur le développement et la santé des enfants**

# Prendre conscience des effets néfastes sur le développement et la santé des enfants

D'après l'Académie Américaine de Pédiatrie (AAP) et l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)

**Enfants et adolescents vivent "immergés" dans un monde fait d'écrans en tout genre, ce qui n'est pas sans conséquence sur leur développement.**

**Voici la liste des troubles ayant pour dénominateur commun : l'exposition précoce et intensive aux écrans.**

## Augmentation du risque d'obésité

Une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) s'est intéressée à l'impact d'un manque d'activité physique chez les enfants et montre que dès l'âge de deux ans, le temps passé à regarder la télévision influence le poids de l'enfant quelques années plus tard.

## Troubles oculaires

Notre champ visuel s'étend sur 180 degrés à l'état normal (90 degrés de part et d'autre du point que nous fixons), alors qu'il est moins sollicité devant les écrans qui n'en stimulent qu'une toute petite partie, entre 10 degrés et 40 degrés. Une

surconsommation d'écrans provoque de la sécheresse oculaire due à une diminution des clignements des yeux, ainsi qu'une fatigue oculaire, générée par la forte sollicitation des muscles pour faire des mises au point, et qui peut alors provoquer des maux de tête et une perturbation de l'horloge interne.

## Troubles du sommeil

L'Académie pointe une augmentation des troubles du sommeil chez ceux qui dorment avec leurs téléphones. Générée par les diodes électroluminescentes (LED), la lumière de l'écran active 100 fois plus les récepteurs photosensibles de la rétine que la lumière blanche d'une lampe. Du coup, même avec une luminosité faible, l'écran du portable tient éveillé, retardant l'horloge interne et impactant la qualité du sommeil.

L'exposition à la lumière (en particulier la lumière bleue) et l'activité sur écrans avant de dormir affectent les niveaux de mélatonine et peut retarder ou perturber le sommeil.

## Dépression

L'utilisation des réseaux sociaux augmente aussi les risques de dépression, en particulier chez les adolescents qui les utilisent de manière passive (c'est-à-dire qu'ils regardent les photos des autres sans interagir ou en publier eux-mêmes).

## Échec scolaire

L'Académie pointe également l'effet "négatif sur les résultats scolaires". D'autant que les pédiatres américains ont remarqué que "de nombreux enfants et adolescents utilisent des médias de divertissement en même temps qu'ils réalisent d'autres activités, comme les devoirs".

## Exposition précoce à l'alcool, au tabac et au sexe

L'Académie lie cette exposition croissante aux médias à un rajeunissement des initiations à l'alcool, au tabac et au sexe. A l'appui de cet argument, une étude anglo-saxonne a montré que les principales marques d'alcool ont renforcé leurs présences sur Facebook, Twitter et YouTube ces dernières années.

## Problèmes relationnels

Les parents sont également pointés du doigt sur leurs usages. L'Académie rapporte qu'un parent qui détourne son attention de son enfant pour regarder son portable aura une moins bonne qualité de relation avec son enfant. Si bien que ces distractions auraient des conséquences négatives sur le développement émotionnel et social.



L'AAP met également en garde contre "l'écran passif", c'est-à-dire celui qui reste allumé même si personne ne le regarde.

"L'enfant construit ses repères spatiaux dans les interactions avec l'environnement qui impliquent tous les sens", explique au "Monde" le docteur François-Marie Caron, pédiatre et membre de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA).

"Nous n'avons jamais eu autant de demandes de consultation pour des enfants, de plus en plus jeunes, avec des difficultés attentionnelles, des retards de parole-langage, des difficultés d'apprentissage...", souligne de son côté Carole Vanhoutte, orthophoniste.



# Gérer le temps d'écrans des enfants en fonction de leur âge



# Gérer le temps d'écrans des enfants en fonction de leur âge

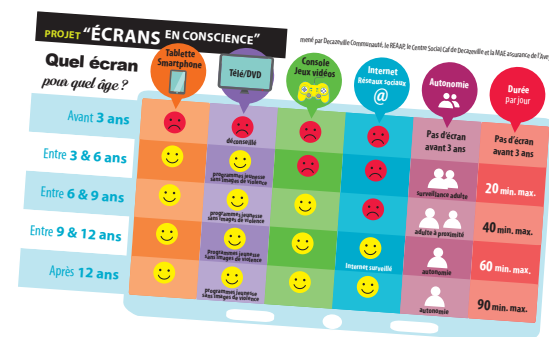
D'après Yakapa.be

Face à l'explosion des pratiques numériques des enfants et des jeunes, quelles sont les recommandations ?

## LE MAGNET

En guise de mémo quotidien, Decazeville Communauté et le Centre Social CAF vous proposent d'apposer ce magnet sur votre frigo !

Il synthétise les informations et conseils annoncés en pages suivantes.



## DES LIVRES



Des livres pour en parler avec votre enfant sont à votre disposition dans le réseau des médiathèques.

## LA RÈGLE DES 3-6-9-12

Pour se repérer, le pédopsychiatre Serge Tisseron propose la règle des 3-6-9-12\*\*\*, énoncée ci-après.



*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels.*

C'est scientifiquement démontré, les écrans non-interactifs (TV et DVD) ont un effet négatif sur le développement, évitez les, posez un cadre dès cet âge.

C'est une idée fausse de croire que le tout petit peut apprendre le langage en regardant la TV, rien n'est aussi riche qu'une interaction humaine.

Avant 3 ans, il n'y pas d'écrans adaptés aux enfants en ce compris les émissions annoncées de leur âge.

Rien ne vaut les jouets traditionnels qui impliquent ses cinq sens et lui permettent alors de mettre en place ses repères dans l'espace et le temps. De plus, il se sent acteur des interactions qu'il crée entre les petits personnages qu'il manipule, plutôt que spectateur du monde.

**Sentez-vous le droit de fixer des limites !**



*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles.*

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités: il est prioritaire qu'il ait des activités engageant ses dix doigts, pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau.

N'offrez pas une console ou une tablette personnelle utilisable à tout moment à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.

Il est important

- d'établir des règles claires sur le temps d'écrans,
- d'installer les écrans dans le salon,
- de préférer les jeux vidéos que l'on joue à plusieurs, les ordinateurs et les consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagnés.

**Sentez-vous le droit de fixer des limites !**





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

Il est important d'installer les écrans dans le salon, de dialoguer en famille sur ce qui s'y passe. Familiarisez-vous avec les jeux vidéo, les films que vos enfants peuvent regarder pas seulement pour contrôler la question de l'âge mais également pour avoir des éléments pour parler avec eux de ce qu'ils y voient.

Créez un compte pour votre enfant sur l'ordinateur familial et paramétrez la console de jeux de façon à ce que votre enfant ne puisse y avoir que des activités qui correspondent à son âge.

Avant 9 ans, l'enfant continue à mettre en place les différentes formes de son intelligence. Internet risque de brouiller les repères qu'il est en train de se construire. Pour éviter les pièges du web, l'enfant doit notamment assimiler la distinction entre espaces intime et public.

**Sentez-vous le droit de fixer des limites !**



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

Avant 12 ans, l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde réel, d'éprouver ses relations sociales, de tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent, sans la distance créée par les écrans.

Il est important :

- de privilégier les jeux en famille et entre amis, dans la même pièce,
- d'installer les écrans dans le salon.
- de prendre du temps chaque jour pour parler avec lui de ce qu'il a vu sur les écrans, de ce que ses camarades regardent et des échanges qu'il a avec eux.

Discutez avec lui de ce qu'il trouve sur Internet... Insistez sur le droit à l'image et à l'intimité de chacun. En pratique donc il est interdit de mettre des commentaires, photos ou vidéos impliquant des tiers sans leur autorisation. Rappelez-lui qu'il ne doit jamais écrire des choses qu'il ne pourrait pas dire en face à face et engagez-le à ne jamais mettre la webcam en route. Rappelez-lui qu'il n'est pas possible d'aller sur Facebook avant l'âge de 13 ans.

Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

**Sentez-vous le droit de fixer des limites !**

... Après **12** ans .....



*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux.*

Ne pensez pas qu'il est trop tard pour renforcer les limites ou apprendre à votre enfant des choses au sujet des technologies numériques.

La question de Facebook doit être tranchée clairement : il est interdit avant 13 ans. Après cet âge, évitez de surveiller en cachette ce que votre adolescent y fait. Refusez d'être son «ami» sur les réseaux sociaux.

Discutez avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie, du harcèlement,...

Le meilleur signe d'alarme d'un usage problématique d'Internet reste les résultats scolaires. Une chute brutale des notes est un indicateur qui doit être pris très au sérieux.

**Sentez-vous le droit de fixer des limites !**



**Se déconnecter  
des écrans**  
pour mieux manger, dormir et bouger !



# Se déconnecter des écrans

## pour mieux manger, dormir et bouger !

par Sabine Duflo,  
psychologue clinicienne et thérapeute familial

**Obésité précoce, troubles du sommeil et de l'attention, sédentarité accrue... Les conséquences néfastes, liées à la surconsommation d'écrans, sont nombreuses sur la santé des enfants (avoir page 3).**



### LA MÉTHODE DES 4 " PAS "

Avec ces quatre "pas", on dégage du temps pour jouer, dormir, lire, faire du sport, manger sereinement et discuter !

Mettre en place ces 4 temps sans écrans c'est permettre à l'enfant d'être plus attentif en classe, de mieux développer son langage, sa pensée, son imagination, sa capacité à être seul, son autonomisation et de faire la distinction entre le réel et le virtuel.

...  
\*\*\* Il s'agit de l'âge des enfants : 3, 6, 9 et 12 ans.  
Une affiche synthétique est disponible en téléchargement :  
editions-eres.com/uploads/documents/  
Edito/AfficheTisseronApprivoiserLivres.pdf

### ... PAS d'écrans le matin .....



Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires.

L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes.

L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer !

Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

### ... PAS d'écrans durant les repas .....



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins.

Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le contenu anxigène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

### ... PAS d'écrans avant de s'endormir .

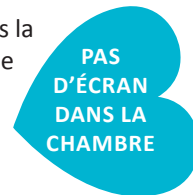


Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.

L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

### ... PAS d'écrans dans la chambre de l'enfant .....

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité. Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation...



Essayez de montrer l'exemple en évitant d'allumer un écran dès que vous avez un moment libre !





Ce projet est organisé et financé par Decazeville Communauté, le REAAP (MSA-DDCSPP-Caf Aveyron), le Centre Social CAF de Decazeville et la MAE assurance de l'Aveyron.

En collaboration avec les écoles, les collèges et les infirmières scolaires du territoire, les maisons de santé, la Capirole, le réseau des médiathèques, le réseau parentalité local, la PMI (protection maternelle infantile), les associations du DRE (Dispositif de Réussite Éducative).

**Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à cette action.**

