

NOS ENFANTS et les ECRANS

QUELLE GESTION ?

**Les nombreux écrans d'aujourd'hui sont des outils qui émerveillent...
Ils font aussi courir des risques, en particulier chez les enfants.**

Concernant l'usage des technologies modernes par les enfants :

- Un tiers des parents protègent bien leurs enfants.
- Un tiers des parents protègent plus ou moins leurs enfants. Bien informés, ils peuvent évoluer.
- Un tiers des parents abandonnent leurs enfants devant les écrans, sans s'inquiéter, pour qu'ils leur fichent la paix. Il est difficile de les sensibiliser aux risques encourus.

L'important, c'est que l'écran demeure un outil ou un jeu possible pour l'enfant, mais pas son unique compagnon.

1

DEVELOPPEMENT COGNITIF ET ECRANS

Il s'agit de l'influence des écrans par rapport au développement des capacités d'attention, de concentration, de mémoire, de langage.

Très vite, un enfant est capable de regarder, puis de manipuler longuement, le « mobile » suspendu à son berceau... ou d'autres objets.

Plus tard, pendant une heure ou davantage, il aura du plaisir à empiler des cubes avec attention, concentration. Il recommencera quand tout se sera écroulé.

A l'inverse, avec son défilé permanent d'images, la télévision empêche le bébé, puis l'enfant, de développer leurs capacités de concentration et, par voie de conséquence, leur mémoire.

Les tablettes qui terminent leur geste, donnent aux enfants l'illusion de compétences et de réussites faciles.

- Autrefois, à l'école, un enfant, un jeune, restaient facilement attentifs, concentrés, durant 12 minutes... Aujourd'hui, c'est 6 ou 7 minutes maximum.

- On parle moins à l'enfant : « l'écran fait écran au dialogue ». D'où des retards de langage et donc divers retards scolaires.

- Le mouvement permanent des écrans contribue, chez certains enfants, à une agitation que l'on appelle « hyper-activité ».

- Le temps passé devant les écrans entraîne souvent un sommeil agité. Le cerveau ne récupère pas.

- Les enfants ne savent plus se retrouver seuls... Si personne n'est disponible, la présence physique d'une personne est simulée par l'écran... alors qu'un peu de solitude est bienfaisant.

2

ECRANS ET COMPORTEMENTS

Les jeux vidéo entraînent-ils des comportements violents ?

Oui ! Et la majorité des études tendent à montrer aussi une sensibilité accrue aux situations de frustrations.

Les enjeux financiers sont si importants dans ce domaine qu'on est en droit de s'interroger sur la neutralité de certains experts.

Pourquoi « A Taiwan, 1400 € d'amende pour les parents qui laissent leurs enfants trop longtemps devant un ordi » ? (l'OBS Rue 89 du 29-01-15).

La télévision, les jeux violents ne sont pas les seuls responsables de la violence. Il faut tenir compte des problèmes familiaux, et autres difficultés (dépression....).

Un enfant déjà agressif peut être d'autant plus incité à recourir à ces jeux.

A l'école, l'enfant « tête de turc » peut, aussi, réagir, se défendre, très brutalement.

Parfois, le harcèlement à l'école est tellement amplifié par les réseaux sociaux, qu'il provoque des suicides.

Claude ALLARD, pédopsychiatre (plus de 25 ans d'études sur la relation entre les enfants et les médias) alertait ainsi, en 2000 : « *L'enfant apprend à l'écran des comportements qu'il reproduira plus tard* ».

3

PREVENTION

L'ordinateur, Internet, les jeux sur écran, ce ne sont que des machines, y compris les portables devenus écrans.

Les responsables, ce sont les parents. Ils doivent dialoguer avec leurs enfants :

- Quel matériel acheter... pour qui, pour quel âge, pour répondre à quels besoins ?

- Quel sera l'emplacement de ce matériel ?

- Quel sera le contrôle parental ?

- Sur Facebook, protégeons les photos de nos enfants qui peuvent être récupérées par des pédophiles.

- Invitons les ados à réfléchir sur la diffusion de leur photo... « *Le droit à la diffusion de leur image, par d'autres, c'est aux parents de le donner* ».

- Savent-ils que le « droit total à l'oubli » n'existe pratiquement pas ?

- Il existe des sites de rencontres pour ados... Mais des adultes mal intentionnés s'y introduisent.

- Par hasard, ou en les recherchant, presque tous les ados ont vu des photos, des séquences choquantes... Un certain nombre ont vu des films pornos...

Il y a des images qui troublent et qui restent, d'autant plus qu'ils n'en parlent pas avec leurs parents... Du coup, la pornographie demeure la référence pour la vie sexuelle.

De plus en plus de filles se mettent en scène pour plaire au copain du moment... D'autres garçons les voient et recherchent ces filles.

4

INFORMATION DES FAMILLES

Qui éduque nos enfants ?

Quelques chiffres :

Les écrans les accaparaient en moyenne de 6 à 8 heures par jour en 2009 (rapport du CIEME), cela représentait de 2190 à 2900 heures par an (jeux vidéo, recherches scolaires, internet, télévision, tablettes, smartphones, portables, et autres écrans toujours plus sophistiqués).

Aujourd'hui, la moyenne oscille entre 7 et 11 h par jour pour les jeunes (soit 2520 à 3960 h par an).

Quand la télévision accapare seule 1400 heures par an, que reste-t-il ? 850 heures par an pour l'école... et, en moyenne, 33 heures par an de vraies conversations parents-enfants.

De **1 à 3 ans**, c'est grâce aux échanges avec un adulte que l'enfant commence à développer le langage, la confiance en soi, la compréhension du monde qui l'entoure.

De **3 à 6 ans**, l'enfant se construit en manipulant, en bougeant, en échangeant, en rencontrant d'autres enfants... et, aussi, en apprenant à jouer seul.

Il est important qu'il entende des « NON » : pour l'apprentissage des inévitables frustrations de la vie et pour **acquérir des repères**.

De **7 à 10 ans**, l'enfant a besoin de rêver, d'imaginer, de bouger.

Quelques bons principes concernant les écrans :

- Pas de télé, ni d'autre écran, avant 3 ans.
- Ensuite, ne pas dépasser 1 heure par âge et par semaine (7 ans = 7 heures par semaine).

• Pas d'écran le matin avant l'école.

- Respect des limitations d'âge.
- Pas de télé dans les chambres (45 minutes de sommeil en moins chaque nuit = 3 nuits en moins par mois).
- Pas de télé pendant les repas.

Questions : *Chez nous, quelle importance donnons-nous à la lecture ? Quelle est la place des jeux de société en famille ?*

Suggestion : le soir, chacun dépose dans une corbeille son téléphone et tous ses écrans portables.

5

SEDENTARITE ET SANTE

La sédentarité tue plus que le tabac :

- **40% des 13-17 ans ont une activité physique insuffisante.**
- Les 15-17 ans sont moins actifs que leurs grands-parents de 65-70 ans.
- Trop de jeunes manquent de sommeil. Couchers tardifs, échanges la nuit avec les copains : on « parle » par texto, on joue en réseau ...
- Trop de jeunes mangent mal et seuls. Ils grignotent beaucoup.
- **Une recommandation pour tous : 30 minutes de marche par jour...**

- Des professeurs des écoles peinent dans l'accomplissement de leur mission. Dès l'école primaire, ils s'adressent à un nombre croissant d'élèves trop peu motivés : « *Ils n'ont pas l'envie d'apprendre. Ils ne manifestent pas une soif de découvrir, de progresser. Leur cerveau est essentiellement accaparé par des écrans dont ils sont dépendants* ».

- Jusqu'en 1990, les élèves de terminale couraient la distance d'un kilomètre en 4'30, en moyenne. En 2010, on était arrivé à 6'30.

- Jusqu'à 2005, des profs de gym avaient des élèves qui franchissaient 1,50 m au saut en hauteur. Aujourd'hui, avec les élèves des mêmes classes, ils félicitent ceux qui atteignent 1,30 m ! C'est le résultat de la sédentarité et du surpoids.

- Parfois, les « manettes » ont tellement remplacé le ballon et les activités physiques, que bien des enfants et des jeunes se retrouvent en difficulté pour se mettre à pratiquer un sport ou un minimum de bricolage et autres activités manuelles.

L'AVENIR ?

1 - A 20 ans, presque tout est joué.

Si on est en surpoids, fumeur, en manque de sommeil et inactif, la vie adulte, longue et en bonne santé, est déjà sérieusement compromise.

2 - Si rien ne change : dans 40 ans, l'espérance de vie diminuera d'une façon significative.

Un père de famille dit souvent :

1 - « *Tout est bon... **L'important** : c'est l'usage qu'on en fait !* »...

2 - « *Tout est question d'habitudes... **L'important** : c'est d'en prendre des bonnes !* »

En résumé : **la mission des parents n'est pas facile aujourd'hui. Mais elle n'est pas mission impossible !**

Et, surtout, elle commence très tôt !

Ce document constitue la synthèse du colloque organisé le 4 Décembre 2014, à WIMEREUX, pour les 20 ANS d'Enfance-Télé : Danger ?

Après l'introduction de Janine BUSSON, Présidente Fondatrice, qui avait obtenu, pour ce colloque, la labellisation du Défenseur des Droits, cinq spécialistes réputés se sont exprimés :

Bruno HARLE (*Pédopsychiatre, de Bron-Lyon*),

Laurent BEGUE (*Chercheur En psychologie, de Grenoble*),

Bernard MARS (*Commandant de gendarmerie, de Lyon*),

Sabine DUFLO (*Thérapeute familiale, de Noisy-le-Grand*),

Jean-Pierre COULOMB (*Cardiologue, médecin du sport, de Boulogne-s/mer*).

Le colloque s'est terminé par un débat passionnant.

Association ENFANCE-TELE : DANGER ?

BP 74 – 62930 WIMEREUX

www.enfanceledanger.fr

Reproduction autorisée, souhaitée.