

« Enfants : les écrans se multiplient... les précautions aussi ! »

À l'heure où les écrans captivent les plus jeunes par leur praticité, leur instantanéité et leur aspect ludique, de nombreuses études montrent qu'une mauvaise utilisation de ceux-ci peut interférer négativement dans le développement des enfants.

Pour dresser un portrait de la consommation des écrans qu'ils soient interactifs (smartphone, tablette, ordinateur, console de jeux) ou passifs (télévision), l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) vient de réaliser une enquête descriptive auprès de parents d'enfants suivis par quelque 144 pédiatres membres de l'association¹. Elle révèle notamment que 44% des parents prêtent leur téléphone portable à leur enfant de moins de 3 ans pour l'occuper, le consoler... Et vient confirmer que les enfants deviennent adeptes des écrans de plus en plus tôt : près d'un enfant de moins de 3 ans sur 2 (47%) a utilisé un écran nomade la semaine précédant l'enquête et 35% ont regardé un programme tv non adapté à leur âge, notamment le journal télévisé (61% d'entre eux).



Aujourd'hui, les pédiatres ont un rôle majeur dans la prévention. Pour donner des repères aux parents afin qu'ils puissent introduire les différents écrans au bon moment et de la meilleure façon, le Dr François-Marie Caron, pédiatre à Amiens et membre de l'AFPA, livre ses conseils à appliquer selon l'âge de l'enfant et le type d'écran, en s'appuyant sur la règle « 3-6-9-12 » inventée par Serge Tisseron et relayée par l'AFPA depuis 2011.



La tablette, pas prioritaire avant 3 ans et sur des courtes durées entre 3 et 6 ans

Avant 3 ans, l'enfant a essentiellement besoin d'interagir avec son environnement. Il construit ses repères spatiaux (interactions de ses 5 sens avec l'environnement) et temporels (à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette). Les jeux traditionnels et les livres sont donc à privilégier.

47% des enfants de moins de 3 ans utilisent des écrans interactifs comme des tablettes ou des smartphones (93% à la maison et 12% en voiture).

Ils y passent en moyenne 30 minutes par semaine et près d'un tiers d'entre eux (30%) l'utilise sans la présence d'un adulte.

« **L'enfant n'a pas besoin d'une tablette pour se développer.** S'il n'en a pas, il ne prendra pas de "retard" sur les autres ! Et si l'enfant est demandeur, on peut l'initier à son utilisation, à partir de 2 ans et demi. Il est important de privilégier le jeu à partager, sans autre but que de jouer ensemble », explique le Dr François-Marie Caron.

Entre 3 et 6 ans, l'enfant a besoin d'explorer toutes ses possibilités sensorielles et manuelles (sa motricité, son langage, son graphisme, sa créativité...), de comprendre le monde qui l'entoure. **L'utilisation des tablettes, même ludique, ne doit pas monopoliser l'attention de l'enfant et rester limitée :** elle peut être intégrée dans l'apprentissage mais ne doit pas se substituer aux jouets traditionnels.

48% des enfants de plus de 3 ans utilisent des écrans interactifs comme des tablettes ou des smartphones (97% à la maison et 8% en voiture).

Ils y passent en moyenne 30 minutes par jour et la moitié d'entre eux l'utilise sans la présence d'un adulte.

« À cet âge, il est indispensable de respecter **4 conditions** : **toujours utiliser la tablette sur des périodes courtes et jamais pendant le repas ou avant de dormir**, être accompagné par un adulte ou un aîné, poursuivre l'unique objectif de jouer et utiliser des logiciels adaptés. », précise le Dr Caron.



La télévision, écran préféré des plus jeunes : pas de journal TV avant 6 ans

Bien que 62% des familles avec enfants soient équipées d'une tablette² et 92% d'un ordinateur³, les plus jeunes plébiscitent toujours la télévision.

Si majoritairement, les enfants regardent des programmes pour leur âge, 37% des moins de 3 ans et 17% des plus de 3 ans visionnent des programmes non adaptés, notamment le journal télévisé (61% des moins de 3 ans et 70% des plus de 3 ans)

Des chiffres qui inquiètent les spécialistes : les programmes diffusés et la publicité incessante provoquent chez les plus jeunes une très forte charge émotionnelle. En France contrairement à d'autres pays, il n'a pas encore été possible de soustraire l'enfant au harcèlement publicitaire (surtout nutritionnel). Or, un enfant ne sait notamment pas la distinguer d'un programme tv avant l'âge de 5 ans. Une fois encore, il est important que l'enfant soit accompagné dans le décodage des messages diffusés afin de ne pas se retrouver en situation de vulnérabilité.

Avant 3 ans, il n'existe pas de programme tv réellement adapté. À cet âge, l'enfant a une intelligence sensorielle et motrice, et non une intelligence conceptuelle et imagée. Jouer, toucher, manipuler les objets, se familiariser avec l'espace en 3 dimensions est fondamental. D'autant que plusieurs études prouvent que la télévision allumée nuit aux apprentissages de l'enfant même s'il ne la regarde pas.

À partir de 3 ans, les parents doivent établir des règles claires sur le temps d'écran et bien veiller à respecter les âges indiqués pour les programmes. Le dialogue est conseillé afin de donner du sens à ce qui a été vu et éprouvé. « **Le journal télévisé est à éviter avant 6 ans** et après, il ne peut être regardé sans l'accompagnement d'un parent. Je conseille aussi aux familles de ne jamais installer une télévision dans la chambre de leurs enfants », insiste le pédiatre.



Les jeux vidéo : après 12 ans, attention si les résultats scolaires chutent !

Entre 3 et 6 ans, la console de jeux doit rester un support occasionnel de jeu et d'apprentissage partagé par toute la famille. **L'enfant ne doit pas disposer de console personnelle au risque de présenter un comportement vite stéréotypé, compulsif et répétitif.**

De 6 à 9 ans, les jeux vidéo doivent être maîtrisés avec un temps limité et des logiciels adaptés. Certains jeux de stratégie peuvent amener une capacité de concentration, d'innovation, de décision rapide, de résolution collective des problèmes et des tâches chez l'enfant, à condition qu'il soit bien accompagné dans son utilisation.

Entre 9 et 12 ans c'est souvent la découverte des jeux vidéo en réseau, il est donc primordial de mettre en place une communication familiale sur leur contenu et sur l'interaction avec les autres joueurs.

Après 12 ans, l'enfant peut s'affirmer sur ces jeux en réseaux : il découvre le travail en équipe, l'entraide, la coopération, la curiosité vis-à-vis des autres, l'altruisme et la réciprocité sociale.

Les parents doivent cependant rester vigilants car un mésusage peut révéler un problème sous-jacent comme **dépression, déficit d'estime de soi, anxiété sociale, violence scolaire.**

« Une chute des résultats scolaires est un signe d'alarme d'une situation problématique », assure le spécialiste.



L'ordinateur et les risques du net... attention avant 9 ans

Un enfant avant cet âge présente une vraie fragilité psychologique. La toile brouille deux repères qui sont alors en construction : la distinction entre l'espace intime et l'espace public et la notion du point de vue de l'autre.

Il est donc conseillé **de l'accompagner dans sa découverte d'internet avant 9 ans.**

À partir de cet âge, l'enfant peut surfer seul, mais il faut lui apprendre à se protéger et protéger ses échanges. Il doit connaître les 3 règles de base : tout ce que l'on publie peut tomber dans le domaine public, y restera éternellement et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution.

Les **réseaux sociaux** sont au cœur du sujet pour le Dr François-Marie Caron : « *Les réseaux sociaux sont à éviter avant 12 ans : certes ils représentent un nouvel espace d'expérimentation sociale et assouviennent le besoin de divertissement et de communication des jeunes adolescents mais ils peuvent aussi, paradoxalement, engendrer un sentiment de solitude, une baisse de l'estime de soi et surtout des risques de harcèlement.* »

Il est donc essentiel de fixer des horaires à respecter et de discuter avec l'adolescent des tentations qui s'ouvrent à lui sur la toile (téléchargement, plagiat, pornographie, harcèlement, etc.), et refuser d'être son ami Facebook.



Le téléphone portable, un perturbateur nocturne chez l'adolescent

Après 12 ans, l'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux et découvre l'expérimentation sociale. Il faut donc déterminer avec lui l'âge de son premier téléphone portable et l'accompagner dans l'utilisation de ce nouveau « jouet » numérique. Les parents doivent rester disponibles, leur enfant a encore besoin d'eux !

« Il est primordial de fixer des limites dans l'utilisation du portable chez l'adolescent surtout le soir et avant le coucher. Les adolescents connectés sont "déconnectés" de leur sommeil. En plus de la possibilité d'être dérangé à n'importe quelle heure, la luminosité de l'écran du portable a **un effet important sur la rétine en mimant la lumière du jour**, ce qui provoque un empiètement sur le temps de sommeil, pourtant indispensable pour pouvoir récupérer. Les chiffres sont alarmants : **15% des adolescents envoient des SMS en cours de nuit**, profitent d'un éveil spontané pour regarder leur portable (voire programment un réveil en pleine nuit) et pour 30% d'entre eux, se lever est extrêmement difficile le matin.⁴ **Je recommande aux parents de couper la WIFI la nuit et de laisser les portables dans la cuisine** » précise le pédiatre.

Quel que soit l'âge de l'enfant, les parents peuvent retenir 3 grands principes :

- **Apprendre à l'enfant à s'autoréguler** en fixant des tranches horaires pour regarder des programmes spécifiques, choisis avec les parents pour les plus jeunes.
- **Alterner les activités** pour varier les stimulations et encourager leur création en développant des occupations qui mobilisent les 5 sens et les 10 doigts pour les plus jeunes.
- **Inviter l'enfant à parler de ce qu'il a vu** à la télévision ou fait sur son écran interactif. Aidé par l'adulte, l'enfant apprend à construire le récit de ce qu'il a vu, et passe de la pensée spatialisée propre aux écrans à la pensée linéaire du langage parlé ou écrit.

Les écrans, qui ne sont pas toujours des espaces de sens pour l'enfant, peuvent le devenir à partir du moment où il lui en donne dans l'échange avec un adulte.

¹ Enquête réalisée en février 2016 par 144 pédiatres de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire auprès parents de 197 enfants de moins de 3 ans (âge moyen : 20 mois) et 231 enfants de plus de 3 ans scolarisés en école primaire (âge moyen : 6,5 ans)

² Enquête Ipsos pour Junior Connect « la conquête de l'engagement » (2015)

³ Enquête Insee « Équipement en ordinateur et accès à Internet en forte croissance » (2015)

⁴ Etude réseau Morphée (2013-2014)

Enquête libre de droits – Mention obligatoire :

Enquête « les jeunes enfants et les écrans » - Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)

Résumé des résultats : https://www.dropbox.com/s/v7c6c0n7zvd118c/AFPA_Resume-Enquete_Enfants-Ecrans_Fev2016.pdf?dl=0

À propos de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)

L'AFPA est une association nationale regroupant plus de 1 500 pédiatres ayant un mode d'exercice à prédominance libérale (cabinets de ville et maternités privées). Bon nombre d'entre eux exercent aussi une activité publique hospitalière ou communautaire (crèches, Protection Maternelle Infantile -PMI-, maisons et établissements d'enfants à caractère sanitaire -MECS-, structures de prise en charge des handicaps, médecine scolaire, etc.).

Ses différentes missions visent à développer les actions de formation continue, à élaborer une réflexion sur les programmes et les moyens de cette formation, à promouvoir la recherche médicale et à réaliser des actions et des programmes de pédiatrie humanitaire. Sa présidente est le Dr Sylvie Hubinois

Sites Internet : www.afpa.org – www.mpedia.fr – Twitter : [@PediatresAfpa](https://twitter.com/PediatresAfpa)

Contacts presse : Agence Passerelles

Anne Laure Guillaume & Isabelle Latour-Gervais

Tél. 05 56 20 66 77/06 72 23 01 21

Mail : afpa@passerelles.com