Les écrans

 Cette période de confinement nous fait davantage prendre conscience de la place du numérique dans nos vies. Ce monde de l’informatique nous est particulièrement utile en ce moment que ce soit pour assurer la continuité pédagogique, le télétravail, la conservation du lien social, l’accès à l’information, à la culture, aux loisirs, aux jeux, au sport, aux divertissements, … Les écrans sont omniprésents !

Mais il semble important cependant de rester vigilant à l’égard de ces outils numériques pendant cette période critique et il est nécessaire d’être attentif au temps passé par nos enfants sur les écrans et l’usage qu’ils en font.

Les recommandations classiques :

* Avant 3 ans : na pas laisser les enfants seuls avec des écrans à disposition
* Entre 3 et 6 ans : l’utilisation des écrans doit être exceptionnelle et uniquement sous forme de la télé en contrôlant l’âge préconisé des programmes et en discutant avec son enfant de qui est regardé
* Entre 6 et 9 ans : l’exposition aux écrans doit être limitée à ½ heure par jour, en évitant les consoles de jeux et en contrôlant l’âge préconisé et le contenu
* Entre 9 et 12 ans : la durée d’exposition doit être de 1 heure maximum par jour, en évitant les jeux violents et en contrôlant ce qui est visualisé
* Après 12 ans : La durée passée sur les écrans ne doit pas dépasser 2 heures par jour en moyenne dans la semaine, avec une vigilance particulière à l’égard des dangers d’internet

Dans tous les cas et quel que soit l’âge, les « pas » de Sabine Duflo :

* **Pas d**’écran le matin avant le travail scolaire
* **Pas** durant les repas
* **Pas** le soir avant de se coucher
* **Pas** dans la chambre de l’enfant

1**/ Avant 3 ans**, les parents peuvent être tentés d’utiliser les écrans à visée « calmante » chez les plus jeunes fascinés par le bruit et les lumières vives, au détriment des chansons, des échanges, des jeux, interactions primordiales dans le processus de développement de l’enfant pour l’apprentissage du langage, de la communication, de la motricité fine, des capacités d’attention et d’identification des mimiques traduisant les émotions.

2/ **Chez les enfants entre 3 et 12 ans,** une surexposition aux écrans peut entraîner des troubles psychologiques, des troubles du sommeil, des prises de poids allant jusqu’à l’obésité, des troubles de la vue, des troubles du langage, des troubles de la communication, des troubles de la mémoire, des troubles de l’attention, des retards d’acquisition, des difficultés à gérer ses frustrations, des comportements agressifs,…Des études ont mis en évidence en situation de surexposition aux écrans, l’apparition de troubles s’apparentant à des troubles du spectre autistique, réversibles avant l’âge de 4 ans si on interrompt l’exposition aux écrans, et des troubles de l’attention avec ou sans hyperactivité. Les écrans sollicitent une attention réflexe et non une attention choisie, une « captation » mais pas une attention profonde. Il est donc nécessaire à partir de 3 ans, de fixer un temps ritualisé dédié aux écrans, accompagner l’enfant, lui parler de ce qu’il regarde et de ce qu’il fait sur les écrans.

3/ **Chez l’ado**, l’utilisation des réseaux sociaux est incontournable dans la société actuelle, surtout pendant cette période de confinement, et quand son usage reste raisonnable, elle permet d’éviter la solitude, de développer les possibilités de communication, de poursuivre les contacts avec ses pairs. Il faut cependant garder à l’esprit les risques liés aux contenus violents et pornographiques et rester très vigilants face à la désinformation, au harcèlement et au prosélytisme. L’utilisation des jeux vidéo peut basculer dans l’addiction et il faut y penser en cas de chute des résultats scolaires, isolement social, fatigue liée à des troubles du sommeil. Il est important que les parents, tout en respectant l’intimité de leur ado, s’intéressent à ce qu’il fait sur les écrans, vérifient l’âge préconisé, préviennent des risques et maintiennent un dialogue régulier. Les principales conséquences d’une surexposition aux écrans se manifestent chez l’ado par des troubles du sommeil à cause de la lumière bleue des écrans freinant la sécrétion de mélatonine ( hormone du sommeil) avec une fatigue persistante, une somnolence diurne, des troubles de l’humeur pouvant conduire à une dépression, des troubles de l’appétit, une diminution de la vigilance, de la mémorisation, de la concentration, des performance cognitives et physiques…Une toxicité est également suspectée sur la rétine.

**Pour conclure**, les outils numériques sont actuellement indispensables et donnent accès à de nombreux avantages dans de multiples domaines. Avec une bonne utilisation, ils sont des outils de connaissance, d’échanges et d’ouverture sur le monde. L’objectif est donc de limiter l’accès aux écrans chez les plus jeunes et d’accompagner leur utilisation pour réduire leurs aspects nuisibles et leurs effets délétères sur la santé de nos enfants et conserver uniquement ses effets positifs sur la socialisation, la communication, la connaissance et les performances intellectuelles.

Mais n’est-ce pas à nous, adultes, de montrer l’exemple et de profiter de cette période pour nous détacher un peu de nos écrans dans la journée, de nous rendre disponibles pour la communication orale et l’écoute de nos enfants, de prendre le temps de la discussion en famille, le temps des jeux, des activités manuelles et de la lecture avec eux? Bien évidemment, un film ou un documentaire adapté à l’âge de nos enfants visualisé ensemble peut néanmoins être un moment privilégié à partager en famille.

Sans les écrans, ce confinement serait extrêmement difficile à supporter pour tous, et il n’est pas question là de supprimer les outils numériques, mais d’apprendre à nos enfants à en faire bon usage, et cette période pourrait justement être l’occasion de prendre le temps de moments partagés et de redécouvrir les simples joies des occupations d’enfance de nos parents et grands-parents.

Pour en savoir plus :

[www.alertecran.org](http://www.alertecran.org)

[www.jouepenseparle.com](http://www.jouepenseparle.com)

[www.enfanceteledanger.fr](http://www.enfanceteledanger.fr)

[www.lachetonecranasso.fr](http://www.lachetonecranasso.fr)