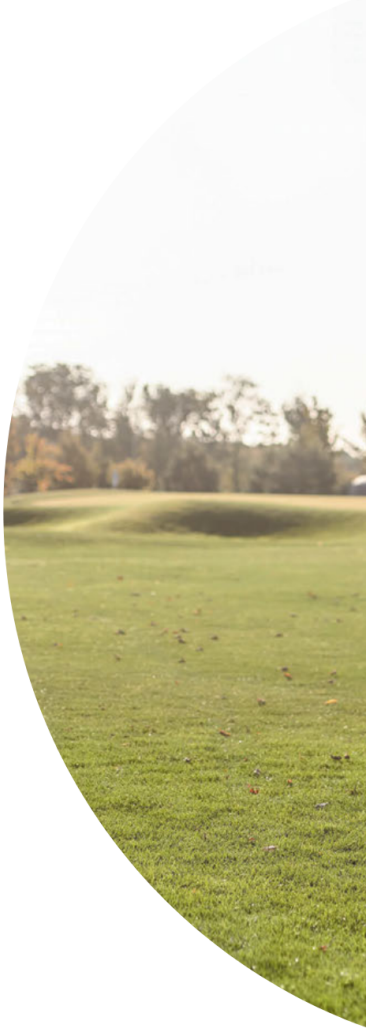
PAR CLÉMENCE LEVASSEUR

Écrans 10 conseils pour les déconnecter



Vos petits sont scotchés devant « Peppa Pig » ? Vos ados enchaînent les séries sur Netflix ? Découvrez comment mieux gérer leur rapport aux écrans et comment trouver un meilleur équilibre entre « réel » et « virtuel ». Des bonnes pratiques à appliquer à tous pour se reconnecter… à la famille.

Impossible, aujourd'hui, d'échapper aux écrans. S'ils se révèlent de formidables outils de communication, de savoir et de divertissement, ils ne sont pas sans risques. « Les dangers des écrans sont connus et font consensus, explique Marion McGuinness, auteure de l'ouvrage *Écrans, les bonnes pratiques expliquées aux enfants* (Mango Éditions, 2020). Il s'agit du surpoids, voire de l'obésité, à cause de la sédentarité prolongée, des troubles du sommeil, d'une baisse des résultats scolaires due à la fatigue, de l'exposition aux dangers sur Internet (violence, etc.), de l'isolement social, des problèmes ophtalmologiques… »

Toutefois, il ne s'agit pas de les interdire totalement, mais de mettre en œuvre des ajustements concrets. « Les écrans sont à surveiller au même titre que l'on surveille le contenu de son assiette et ses fréquentations, rappellent Isabelle Frenay et Bernard Antoine, auteurs du livre *Doser les écrans en famille* (First Éditions, septembre 2019). Votre responsabilité consiste à informer votre progéniture de leurs aspects positifs comme de leurs côtés négatifs. » En tant que parents, nous devons poser des règles et promouvoir de bonnes habitudes. De quoi éviter les tensions et passer davantage de temps de qualité tous ensemble.

Respecter la règle des « 3, 6, 9, 12 »

Mise au point par le psychiatre Serge Tisseron, cette règle propose un usage raisonné et raisonnable des écrans, selon l'âge des enfants, leurs capacités et leurs besoins. Avant 3 ans, ils sont à proscrire. Entre 3 et 6 ans, ils doivent être limités et partagés en famille, dans la pièce commune. « Il ne faut pas que l'écran devienne un doudou pour calmer les crises », met en garde Marion McGuinness. De 6 à 9 ans, les enfants peuvent découvrir Internet, en présence d'un adulte. Entre 9 et 12 ans, leurs usages doivent être guidés et encadrés par des temps et des lieux précis. Après 12 ans, l'ado peut avoir une « vie privée », qu'il faut respecter. « À partir de 13 ans, c'est le début des réseaux sociaux et il est indispensable de discuter des sujets importants comme la pornographie et le harcèlement », conseille Marion McGuinness.

3 HEURES OU PLUS

C'est le temps passé quotidiennement devant les écrans pour environ 70 % des 11-14 ans et près de 50 % des 6-10 ans. En l'espace de dix ans, les ados français de 15 à 17 ans ont augmenté leur temps d'exposition aux écrans de 2 heures par jour.[1]

Proposer d'autres activités

Les écrans deviennent trop souvent un réflexe en cas d'ennui. Apprenez à les remplacer par d'autres activités comme la lecture, le dessin, les sorties au parc, la cuisine, les jeux de société… « Donner le goût du sport, de la nature, de l'expression corporelle et de l'art sous toutes ses formes le plus tôt dans la vie augmente les chances d'éveiller la curiosité et les facultés d'apprentissage », assurent Isabelle Frenay et Bernard Antoine.

(1) Étude publiée en septembre 2018 par Santé publique France.

ISTOCK

Choisir ensemble les contenus

« Pour la sécurité et l'intégrité de votre enfant, définissez ensemble les contenus qu'il pourra explorer et les jeux appropriés à son âge, suggèrent Isabelle Frenay et Bernard Antoine. Parlez avec lui de ses goûts, de ses activités numériques et de celles qu'il affectionne le plus. » L'idée est de s'intéresser à ce qu'il aime, sans jugement, pour garder le lien avec lui. Il est important que votre enfant ne sélectionne pas seul ses jeux et ses vidéos : vous devez être un guide, un véritable accompagnateur, dans sa pratique.

. . .

-->

Activer le contrôle parental

C'est une manipulation simple pour protéger les enfants des contenus inadaptés à leur âge, mais que de nombreux parents ne mettent pas en place. « Il est possible de limiter le temps d'écran, de paramétrer des créneaux horaires, de restreindre l'accès à certains sites web, jeux et logiciels, ou encore d'empêcher les achats sur iTunes et l'App Store », indiquent Isabelle Frenay et Bernard Antoine. Pratique et facile à activer.

Regarder un seul écran à la fois

Lire ses mails tout en visionnant une série, cela permet d'être mieux informé et de gagner du temps. Pas si sûr ! « S'il ne s'agit pas de tâches automatiques, comme conduire par exemple, le cerveau ne peut pas faire plusieurs choses à la fois, affirme Marion McGuinness. En regardant deux écrans simultanément, vous risquez de ressentir une fatigue cérébrale, d'avoir une attention limitée et d'augmenter votre risque d'addiction. » Pour les enfants comme pour vous, n'oubliez pas la règle « un seul cerveau, un seul écran à la fois ! »

35% des enfants âgés de 10 ans possèdent leur propre console de jeu, 28 % leur propre tablette, et 11 % leur propre téléviseur. Enfin, 65 % des 11-14 ans ont leur téléphone portable personnel.[2]

Instaurer de nouveaux rituels

Plutôt que de rester chacun devant son écran, proposez de nouveaux moments en famille : un « ciné-club » avec plateau télé le vendredi soir, une balade en forêt ou une visite culturelle tous les premiers dimanches du mois, une sortie à la médiathèque un samedi sur deux...
« Les rituels positifs en famille ne doivent pas être limités aux écrans, sans quoi l'enfant risque d'associer "bonheur en famille" et "écran" pour longtemps, souligne Marion McGuinness. Les écrans ne sont qu'un support parmi beaucoup d'autres pour passer de jolis moments ensemble. »

Limiter les lieux d'utilisation

Pour diminuer le temps passé devant les écrans, il est crucial de les exclure de certaines pièces telles que les chambres à coucher, la salle à manger ou la salle de bains. « Je conseille de les nommer positivement comme des pièces "blanches" où il est bon de lire, de dessiner, de se détendre, invite Marion McGuinness. Vous pouvez également placer tous les chargeurs dans une seule pièce et ne pas installer le téléviseur au centre du salon. » De quoi éviter les tentations !

ISTOCK

Mettre en place des temps d'écran

« Lorsque votre enfant lit un livre, regarde un film ou une série, l'histoire se termine forcément à un moment donné, constatent Isabelle Frenay et Bernard Antoine. Avec les écrans, il n'y a jamais de fin. Le smartphone et Internet sont des labyrinthes tortueux sans portes de sortie. Les plateformes comme Netflix font en sorte que vous ne quittiez pas l'écran. Le risque est que votre enfant y passe des heures entières ! » Pour l'aider à se déconnecter, il est primordial de restreindre son temps d'exposition. L'idéal est d'interdire les écrans avant d'aller à l'école, lors des repas, au moment du coucher et de les limiter aux week-ends. Mieux vaut délimiter à chaque fois un temps précis d'utilisation, pour chacun, avant de commencer la session.

Montrer l'exemple

Si vous avez les yeux rivés sur votre téléphone du petit déjeuner au coucher, difficile, dans le même temps, de demander à vos enfants d'éteindre leurs appareils. « Quels parents numériques êtes-vous ? interrogent Isabelle Frenay et Bernard Antoine. La moitié des parents avouent se laisser happer par leurs smartphones pendant qu'ils échangent avec leur progéniture. Et 26 % des 12-14 ans estiment que leurs parents utilisent trop leur mobile ![3] Si vous vous souciez de l'impact des écrans sur votre bambin, demandez-vous si vous donnez l'exemple. » N'hésitez pas à changer vos habitudes : plus de téléphone à table, aux toilettes, lors des échanges en famille... Des règles à instaurer pour tout le monde à la maison.

42%

des parents perçoivent le numérique comme un risque pour les enfants. Selon 90 % d'entre eux, cette pratique peut provoquer une dépendance aux écrans ; 87 % craignent la mise en contact avec des inconnus.[2]

Aiguiser leur esprit critique

« L'esprit critique est la capacité à ne pas accepter tout ce qui nous est présenté comme étant vrai, et il est essentiel de l'entraîner dès le plus jeune âge, explique Marion McGuinness. Cela permet de ne pas se laisser piéger, de ne pas être amené à croire n'importe quoi ou à se faire manipuler par des publicités. » N'oubliez pas que l'enfant est incapable de faire la différence entre une pub et une info, et que son cerveau ne devient mature qu'à... 25 ans ! Pour aiguiser leur esprit critique, apprenez-leur à repérer les réclames et leurs ficelles pour vendre des produits, et à vérifier la véracité d'une information : d'où vient-elle ? Quelles sont les sources ? À qui profite-t-elle ? De quoi comprendre que tout n'est pas vrai sur le net !

(2) « La parentalité à l'épreuve du numérique », étude réalisée par Médiamétrie pour le compte de l'Unaf et de l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique, février 2020.

(3) « Observatoire des pratiques numériques des Français », CSA/Bouygues Telecom, Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique, 2018.

-->