

## La vigilance est de mise

# Aidons nos (petits-)enfants à bien utiliser les écrans !

Un an après le lancement du 30 18, certains réclament des mesures plus radicales contre les cyberviolences. Également dans le viseur: la surexposition des enfants aux écrans, qui nuit à leur bon développement.



Liseuse, smartphone, tablette... les écrans empêchent bien souvent les interactions entre les enfants.



Un logiciel de contrôle parental permet notamment de restreindre l'accès à certains contenus et de limiter le temps passé en ligne.

Le 13 avril dernier était lancé le 30 18, numéro pour venir en aide aux jeunes et aux parents confrontés à la violence numérique. Depuis, une équipe dédiée, composée de psychologues, juristes et autres spécialistes, y répond 6 jours sur 7, de 9 h à 20 h. Il faut dire que les interrogations des parents, souvent dépassés, comme les difficultés rencontrées par les jeunes, qui ont du mal à se modérer, sont nombreuses. Et Justine Atlan, directrice générale de l'Association e-Enfance, d'ajouter : « 20 % des jeunes de 8 à 18 ans déclarent avoir déjà été confrontés à une situation de cyberharcèlement. Cela peut être extrêmement grave et conduire à des suicides, car les victimes ont honte, ne savent pas comment s'en sortir. Voilà pourquoi nous leur venons en aide de



façon confidentielle et gratuite. » Autre problème engendré par les écrans : l'accès à la pornographie. À 12 ans, un enfant sur trois y a déjà été exposé, de manière délibérée ou accidentelle\*. Or, outre le choc ou le traumatisme que ces images peuvent causer, leur impact est également inquiétant sur la sexualité : 44 % des jeunes ayant des rapports sexuels déclarent reproduire des pratiques qu'ils ont vues dans ces vidéos\*. « La pornographie est bien trop facilement accessible, il suffit qu'ils cliquent sur "J'ai plus de 18 ans", déplore Justine Atlan. Le contrôle parental est complexe à mettre en place pour les parents. Il faut que des lois rendent l'accès bien plus difficile, car les conséquences sont désastreuses sur leur éducation à la sexualité. »

### Mener une véritable politique de prévention

S'il ne s'agit pas, bien entendu, de condamner l'usage des écrans, qui peuvent être d'excellents outils pour développer la curiosité et les connaissances, de nombreux chercheurs et médecins alertent aussi sur les conséquences d'une exposition systématique et trop importante, notamment des plus jeunes. Certains professionnels militent donc pour que les parents soient mieux informés de ces dangers dès la maternité, notamment via le carnet de santé, et pour que les généralistes et le personnel de la petite enfance fassent davantage de sensibilisation sur ce sujet. Plusieurs lois sont en préparation afin de mener une véritable



**728 heures,**  
c'est la durée  
moyenne d'exposition  
annuelle aux écrans  
des enfants âgés  
de 3 à 10 ans.

Source : Caroline Janvier,  
députée LRM.

**9 ans,**  
c'est l'âge moyen  
d'obtention  
du premier  
smartphone chez  
les enfants.

Source : Médiamétrie,  
2020.

politique de prévention. La députée Caroline Janvier (LRM) est ainsi à l'initiative d'une proposition de loi sur ce sujet qu'elle nomme « le mal du siècle ». « La surexposition aux écrans fait des ravages auprès des plus jeunes, et nombreux sont les adultes à ne pas en mesurer l'étendue, assure-t-elle. Il est indispensable de mener une véritable politique de santé publique en la matière. Les plus jeunes aujourd'hui seront les adultes de demain : il est primordial d'œuvrer à leur bon développement cognitif, émotionnel, physique et intellectuel. » En attendant que cette loi soit débattue et peut-être votée, vu l'urgence de la situation, le gouvernement vient de lancer un nouveau site, [jeprotectemonenfant.gouv.fr](http://jeprotectemonenfant.gouv.fr), qui se veut le portail unique d'informations sur la parentalité numérique.

\* Source : ministère des Solidarités et de la Santé.

**44 %  
des parents  
et 53 %  
des enfants**

**ont augmenté  
leur consommation  
d'écrans depuis  
le début de  
la crise sanitaire.**

Source : Ipsos pour  
l'UNAF et l'Open,  
2022.



**DR SYLVIE DIEU OSIKA, PÉDIATRE\***

**« Les adultes pensent  
que regarder des chaînes  
pour enfant est inoffensif »**

**Quels sont les impacts des écrans sur les petits enfants ?**

**S.D.O.** Ils peuvent être dévastateurs : retard voire absence de langage, trouble de la motricité et de l'attention, difficultés à interagir avec d'autres enfants et à gérer leurs émotions, intolérance à la frustration, sommeil perturbé, manque d'imagination et d'autonomie... Cela peut développer l'obésité, l'échec scolaire, le handicap. Dans mon cabinet, je vois des enfants qui ont eu entre les mains des écrans dès l'âge de 3 mois. Résultat, ils savent chanter l'alphabet en anglais, mais sont incapables de dire « papa » et « maman », de tenir un feutre, de poser un cube sur un autre ! Les parents pensent souvent que regarder des comptines ou des chaînes pour enfants est inoffensif. Mais en réalité, c'est dramatique : lorsqu'ils ont les yeux rivés sur les écrans, les petits n'apprennent pas en échangeant et en observant leurs proches, ne découvrent pas le monde qui les entoure, ne jouent pas, ne lisent pas, ne se dépensent pas...

**Quelles évolutions avez-vous pu constater ?**

**S.D.O.** L'apparition des smartphones et des tablettes a changé la donne, en devenant un accessoire répandu. Les chaînes dédiées aux enfants, qui diffusent leurs programmes 24 h/24, tout comme Youtube Kids, font croire aux parents que leurs contenus sont pédagogiques, alors qu'ils sont avant tout conçus pour capter l'attention. Dans certaines familles, j'ai remarqué également que les confinements successifs et le télétravail avaient multiplié par deux ou trois le temps passé devant les écrans. Des habitudes désastreuses, mais dorénavant installées.

**Que peuvent faire les adultes, comme les grands-parents ?**

**S.D.O.** Il faut limiter le temps d'exposition et ne jamais mettre d'enfant n'ayant pas acquis le langage devant un écran. Couper les écrans, même la télévision, en leur présence est indispensable, afin de pouvoir être réellement disponibles pour eux.

\* Membre fondateur du Collectif surexposition écrans ([surexpositionecrans.org](http://surexpositionecrans.org)) et auteure de *Les Écrans, mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille* (éd. Hatier).

## 5 BONNES PRATIQUES à diffuser !

### PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE

Même si vos petits-enfants viennent juste de temps en temps chez vous et quel que soit leur âge, on coupe une heure avant le coucher pour favoriser l'endormissement. Ainsi, ils ne tomberont pas sur des contenus inappropriés.

### PAS LE MATIN

Les écrans au saut du lit, notamment avant l'école, et trop tôt les week-ends épuisent l'attention au bout de 15 minutes.

### PAS PENDANT LES REPAS

Cela permet de prendre conscience de ce que l'on mange, de discuter, d'être attentifs aux autres. De plus, certains programmes, comme le journal télévisé, peuvent être anxiogènes.

### UNE DÉCONNEXION EN FAMILLE

Imposez des moments tous ensemble, sans écran, pour faire tous ensemble une balade, un jeu de société, un gâteau...

### UN EXEMPLE À MONTRER

Limitez vous-même votre temps d'écran pour être présent et disponible. De quoi en profiter davantage, avant qu'ils ne grandissent !