

Conseils pour un usage raisonné des écrans en famille

Du fait de la multiplicité des écrans (TV, PC, console de jeux, tablette, smartphone) et de leurs mobilités (les parents perdent le contrôle du temps écran et des contenus dès lors qu'ils sont dans la chambre des enfants), le temps écran des jeunes enfants, enfants et adolescents a tendance à prendre le pas sur toutes autres les activités indispensables à leur bon développement.

Les parents eux mêmes, du fait de leur profession ou pour des raisons personnelles, ont tendance à être hyper-connectés au point d'être indisponibles à leurs enfants sur les temps familiaux.

La révolution numérique s'est mise au service du développement économique, via le neuro-marketing, pour vendre le maximum de terminaux et de contenus et capter notre attention en permanence. La gratuité des plateformes est financée par le commerce très lucratif de nos DATA. Le design est conçu pour solliciter le circuit de la récompense de notre cerveau qui libère la dopamine, « hormone du plaisir » pour renforcer nos comportements d'usage numérique : comme pour l'alcool le tabac et les drogues, l'effet de plaisir suppose chaque fois plus de dopamine et donc davantage de connexion numérique.

Dans ce contexte, il est indispensable désormais d'informer les familles sur les risques liés à un mésusage de ces nouvelles technologies, risques décrits par de nombreuses recherches internationales en sciences de l'information et de la communication, sociologie, neurosciences, médecine, psychologie ainsi que par de nombreux cliniciens de la petite enfance, l'enfance et l'adolescence (pédopsychiatre, psychologue, orthophoniste, psychomotricien, grapho-pédagogue etc).

Les recommandations que nous ferons ici s'inspirent très largement de ces données, bien diffusées par les pédiatres nord-américains et canadiens ainsi que par des spécialistes des neurosciences en France. Ces recommandations émanent de travaux dénués de conflits d'intérêt.

Les risques pour la santé

Les risques liés à la sédentarité et l'obésité (avec ses complications de diabète et hypertension) du fait de la surexposition passive aux écrans, sont un problème de santé publique dans tous les pays développés. Des programmes de développement de saines

habitudes de vie en ambulatoire ou en hospitalisation sont proposés aux enfants et adolescents concernés par la surexposition (séries TV, jeux vidéo, réseaux sociaux numériques)

Des risques concernant la vision sont décrits par les ophtalmologues : risque de myopie fonctionnelle liée à une sur-sollicitation de la vision de près, du fait des temps d'écran trop prolongés pour un cristallin immature dans l'enfance et de l'exposition insuffisante à la lumière du jour.

Mais aussi un risque de maladie de la rétine est également décrit en particulier la DMLA, du fait de la lumière bleue des écrans dont le spectre pénètre l'œil jusqu'à la macula centre de la rétine. Il est recommandé de protéger les yeux en faisant des pauses régulières, en s'exposant à la lumière du jour et en installant sur tous ses écrans des filtres de type F.lux.

Cette lumière bleue est également décrite comme produisant un leurre pour le cerveau qui inhibe la sécrétion de mélatonine responsable du déclenchement de l'endormissement :

Il est recommandé de cesser toute activité sur écran une à deux heures avant le coucher. Cet effet produit un décalage dans les cycles de sommeil et perturbe l'horloge biologique, avec un risque de dette de sommeil préjudiciable aux apprentissages scolaires (attention, concentration, mémoire). L'effet est d'autant plus important que l'écran est utilisé dans l'obscurité, et en particulier pour les adolescents qui sécrètent physiologiquement du fait de la puberté moins de mélatonine que les enfants et les adultes. (cf rapport de l'ANSES 2019)

Les effets des ondes électromagnétiques chez certaines personnes hypersensibles et les risques cancérigènes de la 3 et 4 G sont cités par l'OMS et l'ANSES : il est recommandé pour les enfants et adolescents d'utiliser un kit main libre, d'éviter les communications prolongées quand la connexion est de mauvaise qualité et de couper le WI-FI la nuit.

Les risques pour le développement

L'exposition excessive aux écrans dans la petite enfance, risque de produire des retards de langage et des difficultés dans la communication et le développement socio-émotionnel :

Le langage se construit dans la communication sociale réciproque avec l'environnement de l'enfant. Le bébé est programmé pour s'intéresser de manière privilégiée au visage humain

dès la naissance. La communication passe d'abord par le contact « yeux dans les yeux » avec la mère et les partenaires de l'interaction, ainsi que par l'exploration des mimiques émotionnelles du visage, l'imitation et l'échange verbal. Ces interactions peuvent être discontinues et non consistantes, si les adultes sont « happés » par leur smartphone et perdent la connexion interactive à leur bébé, ce qui peut nuire à la richesse des échanges nourrissant le développement cérébral en cours.

Par ailleurs, les temps d'éveils étant réduits dans la petite enfance, la surexposition précoce et quotidienne des jeunes enfants aux écrans, par le flux excessif de stimulations visuelles et auditives et du fait de la plasticité cérébrale et du premier élagage synaptique (destruction neuronale et spécialisation des circuits les plus utilisés), peut perturber plus ou moins sévèrement le développement socio-émotionnel, la communication, le développement du langage oral et par conséquent l'entrée dans le langage écrit, ainsi que l'attention.

Dans la petite enfance, le développement de l'intelligence repose pour l'essentiel sur des bases sensori-motrices, sollicitant les cinq sens, en particulier le toucher et la motricité :

Il est indispensable de jouer, de mobiliser le corps dans l'espace et de manipuler des objets en trois dimensions, pour construire les prémices de la causalité, de l'espace et du temps. Les activités motrices en extérieur sont fondamentales, ainsi que toutes les activités de motricité fine (expérimentations, coloriage, découpage, collage, manipulation de textures diverses, pâtes à modeler, construction etc).

Toutes ces expérimentations permettent de développer le système attentionnel, en particulier l'attention soutenue, attention secondaire ou attention focalisée, qui est requise dans les apprentissages.

Les écrans tactiles appauvrissent ces expérimentations fondamentales, bien qu'ils soient puissamment attractifs et intuitifs dans leur usage. Ils sollicitent par ailleurs l'attention primaire, exogène et réflexe d'orientation vers le flux de stimulations visuelles et auditives.

Cette hyper stimulation produit un stress neurologique transitoire, qui rend le jeune enfant irritable, intolérant à la frustration, régulant difficilement ses émotions et son comportement.

Avant le développement d'un langage oral conversationnel de bonne qualité, il est recommandé de n'exposer les jeunes enfants aux écrans qu'occasionnellement, quelques minutes et toujours avec un adulte qui verbalise le contenu pour lui donner du sens.

Il est également recommandé (cf consignes de prévention dans le nouveau carnet de santé 2019) de ne pas laisser un enfant jouer devant une TV allumée en continu.

Il est recommandé de lire ou de raconter des histoires tous les jours aux jeunes enfants et aux enfants, pour soutenir le développement d'un bon langage oral et de continuer à le faire même lorsqu'ils deviennent bon lecteurs.

- **Entre 3, 4 ans et 6,7 ans, il est recommandé d'éviter l'exposition quotidienne aux écrans et de limiter à 10 ou 15 mn le temps d'exposition, jusqu'à l'entrée dans les apprentissages fondamentaux de la lecture et du calcul.**
- **Après l'acquisition des apprentissages fondamentaux et jusqu'à l'adolescence, il est conseillé d'éviter l'exposition quotidienne et de limiter les sessions à une heure.**
- **A partir du collège, aux temps d'écrans récréatifs, s'ajoutent des temps d'écrans scolaires ou à usage pédagogique qui tendent à se cumuler quotidiennement :**

Il est conseillé de **les distinguer et de les limiter si possible à deux heures par jour en semaine scolaire, de limiter à deux heures par session le week end et pendant les vacances.**

Il est important d'inciter à pratiquer d'autres types d'activités : sport, théâtre, musique, danse, lecture, activités culturelles et activités manuelles

L'OMS ayant reconnu en 2019 le « trouble du jeu vidéo » comme pathologie d'addiction pour les « jeux vidéos multi Player » à l'adolescence, il est indispensable d'apprendre à l'adolescent à limiter ses temps de session, pour éviter le fléchissement ou le décrochage scolaire et le risque de déscolarisation.

Il peut être aidant **d'habituer l'adolescent à contrôler lui-même son temps écrans, en particulier sur Smartphone par une application comptabilisant les temps cumulés** sur les réseaux sociaux, youtube, netflix etc ... et pour la pratique des jeux vidéos.

EDUCATION POUR DE BONNES PRATIQUES NUMERIQUES EN FAMILLE

- Il est conseillé **d'éviter les écrans dans les chambres des enfants** pour **garder le contrôle sur les contenus et sur les temps d'exposition**. Il est conseillé de regarder les programmes avec les enfants pour apprendre à les choisir, vérifier leur qualité et **apprendre à développer l'esprit critique grâce à l'échange avec un adulte**.
- Pour **préserver l'attention**, il est conseillé **d'éviter toute exposition avant d'aller à l'école, ou avant et pendant les devoirs**, avant d'aller à une séance d'orthophonie.
- Il est conseillé **d'éviter les écrans pendant les repas** pour **préserver la qualité de la conversation familiale**.
- Il est conseillé **d'éviter le smartphone le soir dans la chambre des adolescents** pour **éviter la dette de sommeil** et **préserver le « quatrième temps de l'apprentissage »** qui est la **consolidation et la mémorisation des leçons pendant le sommeil**.
- Pour éviter les conflits, il est conseillé de **poser les limites et règles d'usage au moment de l'achat d'un équipement personnel** pour les enfants et les adolescents et de **s'intéresser à leurs pratiques numériques** pour **pouvoir échanger et guider vers des contenus de qualité**, **d'installer un contrôle parental** sur pc, console, tablette et smartphone pour **protéger des contenus inappropriés (pornographie et ultra-violence)**.
- **Particulièrement chronophage et addictif**, il est conseillé de **repousser au lycée l'acquisition d'un smartphone personnel** en privilégiant l'acquisition **d'un simple téléphone portable sans internet** pour **l'autonomisation à partir du collège**.
- Il est conseillé de **connaître et de respecter le PEGI pour l'achat de jeux vidéos**, de **respecter les âges requis pour les réseaux sociaux** et de les **paramétrer en mode privé** (13 ans pour Facebook, 16 ans pour whatsapp).

- Il est conseillé de **montrer l'exemple en tant qu'adulte**, c'est à dire de s'appliquer des règles identiques sur les temps familiaux, de **prévoir des temps et des espaces de déconnexion en famille en semaine, le week-end et en vacances** et de choisir ensemble des activités alternatives.

Anne LEFEBVRE

Psychologue clinicienne