Écrans : une réflexion sur les nouvelles technologies

A l'heure des nouvelles technologies, nous vous proposons une réflexion sur les écrans afin de vous aider et d'aider votre enfant, à participer à cette société connectée de façon avisée, sûre et saine.

L'exposition aux écrans des enfants commence dès la naissance, en maternité, lorsque maman ou papa regardent la télévision ou leur smartphone plutôt que leur enfant. Le fond sonore et les variations lumineuses sont présents même si nous ne nous en rendons pas compte. Quel impact y a-t-il dans la relation d'attachement ?

Les interactions entre les parents, les frères et sœurs et l'enfant sont essentielles pour qu'il puisse apprendre à décoder les émotions, établir des liens et renforcer sa sociabilité. C'est de cette façon que l'enfant construit son identité, développe son langage et ses capacités à raconter ce qu'il ressent, ce qu'il vit et ce qu'il observe.

L'enjeu est de faire découvrir les écrans à l'enfant au bon moment de son développement et de façon adaptée, accompagnée et dans de bonnes conditions.

Décrypter avec lui ce qu'il a vu donne du sens aux images. Lui demander de raconter, d'expliquer l'aide à mettre en place son langage.

Surtout ne l'oubliez pas : « La meilleure application, c'est vous ! »

Le temps passe vite devant un écran ! Attention à préserver le temps passé en famille à jouer, vous promener, aller au

parc, faire du vélo. Veillez aussi à ce que les écrans n'empiètent pas sur le temps de sommeil de votre enfant !

Et pourtant bien utilisés les écrans peuvent aussi être fantastiques et avoir des vertus éducatives, sociales, attentionnelles, créatives, et devenir de puissants outils d'apprentissage. Ils peuvent alors permettre à l'enfant non seulement d'observer son environnement mais aussi de l'explorer ! L'exemple même est l'apprentissage par l'enfant de l'utilisation d'un appareil photo numérique ! Quelle incroyable façon de découvrir le monde !

Tout comme on apprend les règles de vie en société, il est important de fixer dès le début des règles.

Les règles doivent anticiper l'usage et il est important de les établir avant l'achat d'un smartphone d'une tablette ou d'un ordinateur pour réduire les malentendus et les conflits.

S'il est important de les apprendre à vos enfants, il est aussi nécessaire de les respecter soi-même : il s'agit d'une question d'éducation familiale !

Nous vous proposons quelques grandes lignes pour un usage raisonné des écrans :

- Pas de téléphone à table pour les enfants et les parents
- Pas de téléphone pendant les devoirs
- Pas d'écrans dans la chambre. Les téléphones, même éteints ne « dorment » pas dans la chambre.
- En période scolaire, l'utilisation des écrans (jeux vidéo, utilisation des réseaux sociaux…) doit être très encadrée avec des temps bien définis (par exemple le week-end) afin de ne pas perturber ni le rythme scolaire ni la vie familiale.
- Le téléphone portable du parent ne doit pas devenir l'objet de jeu de l'enfant.
- Privilégiez autant que possible les moments de convivialité familiale, d'échanges, de jeux de société, de promenades…
- Demandez-vous combien de temps vous avez parlé à votre enfant dans la journée
- Des balises ont été mises au point par le Docteur Serge Tisseron pour guider les parents de façon simple sur le meilleur moment pour faire découvrir les écrans à nos enfants. Ce sont les balises 3, 6, 9, 12 :
    - Les écrans : après 3 ans !

      Avant 3 ans, l'enfant a besoin de découvrir ses sensorialités et ses repères : Jouez, Parlez, Arrêtez la télé !
    - Les jeux vidéo : après 6 ans !

      De 3 à 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille !
    - Internet à partir de 9 ans !

      De 6 à 9 ans l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social : Créez avec les écrans, expliquez-lui internet !
    - Les réseaux sociaux : après 12 ans !

      De 9 à 12 ans l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges. Soyez vigilants : l'accompagnement passe par l'explications des risques possibles : images violentes ou inappropriées, cyberharcèlement, jeux vidéo violents, dérives possibles liées aux jeux gratuits à options commerciales.
    - Après 12 ans, il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux :

      Restez disponible, il a encore besoin de vous !

En conclusion, notre rôle est d'apprendre aux enfants à se servir des outils numériques mais aussi de leur apprendre à s'en passer !

Vous avez des questions sur le bon usage des écrans ? Le Docteur Serge Tisseron vous répond :

https://www.3-6-9-12.org/videos-de-serge-tisseron/

Cette fiche a été réalisée par le Docteur Caroline Delaygue, pédiatre, avec l'aide du Docteur Serge Tisseron, psychiatre fondateur des balises 3-6-9-12, et du Docteur Véronique Desvignes, pédiatre à Chamalières