

Pas de smartphone, réseaux sociaux avant 12 ans¹

AVANT 12 ANS, LA MEILLEURE CONNEXION, CELLE QU'IL A AVEC SES COPAINS

Avant 12 ans, l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde réel. Il a besoin d'éprouver ses relations sociales, de tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent, sans la distance créée par les écrans.

Le smartphone donne un accès quasi illimité à internet. Dès lors, l'enfant se retrouve souvent confronté à des contenus inadaptés à son âge (images violentes, propagande, contenus à caractères sexuel...). De plus, le premier smartphone signe pour bon nombre d'enfants l'arrivée sur les réseaux sociaux² et ce malgré l'interdiction d'accès en dessous de 13 ans.

A cet âge, il est important de privilégier les jeux en famille et entre amis, dans la même pièce, de limiter leur utilisation et de continuer à établir des règles claires sur les contenus, les jeux auxquels l'enfant a accès.

ENTRE 9 ET 12 ANS, des repères clairs

- **Déterminons l'âge à partir duquel notre enfant pourra avoir son propre téléphone.**
Dans un premier temps, si cela s'avère indispensable pour des raisons pratiques, pourquoi ne pas privilégier les vieux téléphones, sans accès à internet. Ils pourront joindre les adultes si besoin et pourront échanger avec leurs amis par téléphone ou sms. Une manière d'appréhender plus prudemment cette nouvelle sphère d'autonomie. Si c'est un Smartphone, il aura accès quasi illimité à Internet.
- **Continuons à poser des limites** à la consommation d'écrans, en continuant à laisser l'enfant répartir son temps d'écran comme il le souhaite entre la tablette, le téléphone, la télévision, la console s'il en a une et l'ordinateur. Le soir, autorisons-nous à débrancher le wifi ou à sortir tous les écrans de la chambre au-delà d'une certaine heure. Même si cela met l'enfant très en colère, gardons en tête que s'endormir avec un écran entrave tant la quantité que la qualité de sommeil dont il a encore tant besoin.
- **Fixons des règles d'usage valables pour tous les membres de la famille.**
Notamment celle du repas du soir : tant qu'on est à table, personne ne décroche le téléphone. Même pas les parents. C'est la meilleure façon d'inculquer aux enfants, par l'exemple et non par la parole, qu'il y a un moment pour tout, et que si l'on veut être bien ensemble, certaines règles doivent être respectées, et partagées. Certains utilisent une « boîte à portables » dans laquelle chacun est invité à déposer son téléphone avant de passer à table.
D'autres règles dites des 4 pas peuvent venir donner quelques repères : Pas d'écran

¹ Texte actuellement mis en ligne sur le site : <http://www.vapaka.be/page/avant-6-ans-0> (Basé sur des extraits du TA de S.Tisseron "Grandir avec les écrans, la règle 3-6-9-12")

² <https://www.rtf.be/article/les-enfants-recoivent-leur-premier-smartphone-vers-neuf-ans-selon-une-etude-flamande-10510811>

à table, pas d'écran avant d'aller à l'école, pas avant d'aller dormir, pas d'écrans dans la chambre.

- Veillons à **respecter les âges indiqués** pour les applications, programmes, films, jeux auxquels l'enfant a accès et à paramétrer les écrans qu'il utilise (filtres...) afin de limiter les contenus inappropriés (publicités, contenus à caractère sexuel...). Il existe des [normes PEGI européennes](#) qui classent par âge, jeux vidéo, films... Ces règles sont de bons guides et de bonnes balises pour que les jeux soient adaptés à son niveau de développement. N'hésitons pas à faire connaître ces normes aux parents des copains de notre enfant, voisins, à son enseignant pour tendre à une plus grande harmonie dans les règles fixées par les parents.
D'autres sites tels que www.pedagojeux.fr donnent également des balises, des idées de jeux en famille...
En se renseignant sur la description des contenus cela permet, s'il les regarde sans nous, de pouvoir plus facilement en parler avec lui par après.
- **Lui confier de l'argent de poche** qu'il peut dépenser par exemple pour des jeux vidéo mais à condition que ce soit toujours en accord avec les principes posés peut être source d'apprentissages. Attention toutefois aux achats intégrés (pour certaines applications de jeux) qui peuvent être sources de très mauvaises surprises si les achats ne sont pas soumis à accord par un mot de passe.
- **Prenons aussi du temps pour parler avec lui** de ce qu'il a vu sur les écrans, de ce que ses camarades regardent et des échanges qu'il a avec eux. N'oublions pas que parler des écrans oblige à construire des formes de pensée qui ne sont pas mobilisées par ceux-ci : l'enfant qui raconte ce qu'il a vu sur un écran passe d'une forme de pensée plus spatialisée et intemporelle à une construction narrative. Il apprend donc à faire fonctionner des capacités mentales peu mises à contribution par les écrans seuls. Le moment du repas du soir est parfait pour cela... à condition de le prendre sans écrans.
- Cet âge est celui où les jeunes commencent à être très soucieux à la fois d'exalter leur originalité et de se rattacher à un groupe. Discutons avec lui de ce qu'il trouve sur Internet... **Insistons sur le droit à l'image et le droit à l'intimité de chacun.** En pratique cela signifie qu'il est interdit de mettre des commentaires, des photos ou des vidéos impliquant des tiers sans leur autorisation. Et cela commence, pour les parents, par ne pas poster des photos de leurs enfants sur les réseaux sociaux. Rappelons-lui qu'il ne doit jamais écrire des choses qu'il ne pourrait pas dire en face à face et que s'il lit des choses négatives ou méchantes écrites à propos de quelqu'un d'autre, il doit solliciter l'adulte.
Rappelons-lui que les réseaux sociaux ne sont autorisés qu'à partir de 13 ans.
- Enfin, répétons régulièrement **les trois règles de base** du fonctionnement d'Internet :
1/ tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2/ tout ce que l'on y met y est potentiellement accessible même si ça n'apparaît plus (exemple, les captures d'écran) ;
3/ tout ce que l'on y trouve n'y est pas toujours vrai et est discutable : certaines données sont vraies et d'autres fausses. Apprenons-lui à distinguer les sites qui

proposent de l'information fiable à ceux dont les informations sont moins fiables et surtout à avoir le réflexe de recouper les informations.

ENTRE 9 ET 12 ANS : Les avantages des écrans

Lorsque les écrans sont utilisés collectivement (par exemple visionner un film ou jouer à un jeu vidéo en famille) cela peut devenir un chouette moment de partage. Echanger en famille sur les points de vue des uns et des autres par rapport à ce qu'ils ont vu, compris, apprécié, contribue à faire sentir à l'enfant que tout le monde ne partage pas forcément le même avis sur le monde ou ne ressent pas forcément les mêmes émotions. Cela peut également constituer une bonne base pour initier l'enfant au débat, l'inviter à se questionner sur l'actualité, la société. Tout comme la musique, les livres, regarder des films ou jouer à des jeux vidéo participent à la création d'une culture familiale commune.

A cet âge, c'est souvent la découverte des jeux vidéo en réseau. Si, la pratique des jeux vidéo (de tout type) est un loisir comme un autre, il vaut mieux préférer les jeux de coopération à plusieurs et idéalement permettre à l'enfant de jouer dans la même pièce que ses copains, ses frères et sœurs, plutôt que les jeux joués seuls ou à distance.

Concernant l'épineuse question du téléphone portable, si celui-ci peut présenter divers avantages en termes pratiques (par exemple pour enfant qui se rend seul à l'école), il n'offre pas plus d'avantages qu'un téléphone mobile à l'ancienne (sans accès à internet). Ces vieux téléphones qui permettent uniquement d'appeler et d'envoyer des sms présentent l'avantage de pouvoir communiquer avec l'enfant sans toutefois lui offrir l'accès illimité à internet.

ENTRE 9 ET 12 ANS : Les dangers des écrans

La question de l'accès illimité à internet via le smartphone et d'autres appareils tels que la tablette, interroge sur les contenus auxquels les enfants ont accès, bien souvent, sans regard de l'adulte. Que cela soient les images violentes, les contenus à caractère pornographique, les fake news... ce sont des contenus et images non adaptés aux enfants et qui peuvent véritablement les déstabiliser. Le risque est d'autant plus accru que, bien souvent les enfants ne parlent pas d'eux-mêmes aux adultes de ce qu'ils ont vu que cela soit par honte, par peur d'être interdits d'écran, par manque de disponibilité de la part des adultes... Ils se retrouvent alors prisonniers d'images dont ils ne savent que faire. Ils peuvent chercher à y mettre du sens soit en rejouant les images dans la réalité, soit en regardant compulsivement ce type d'images, soit en les intériorisant, ce qui peut faire émerger des cauchemars, de l'anxiété...

Concernant les images violentes, les effets ont été démontrés : l'influence des images violentes se manifeste par une contribution à l'inhibition des conduites d'entraide et de coopération dans les relations sociales. En effet, l'observation des conduites d'autrui, que ce soit dans la réalité ou dans des mises en scène, est un facteur (parmi beaucoup d'autres) qui favorise le déclenchement ou au contraire l'inhibition des conduites agressives. Pourtant, les images violentes n'ont pas le même effet chez tous les enfants, certains s'identifiant aux agresseurs, d'autres aux victimes, tandis que d'autres encore développent des aspirations réparatrices. Mais, une fois qu'ils sont en groupe, le climat d'insécurité que suscitent les

images violentes y intensifie les phénomènes régressifs. Ce sont les réponses violentes qui diffusent dans la bande et à l'extérieur, même si elles n'atteignent à l'origine que certains enfants du groupe.

Concernant les réseaux sociaux, à cet âge, l'enfant n'a pas acquis les compétences nécessaires pour les utiliser de manière adéquate. La compréhension du caractère irréversible de ce qui est posté, de la portée de ce qui est publié/partagé, la pensée critique par rapport au type de contenu mis en ligne ne s'acquiert que petit à petit et nécessite l'accompagnement des adultes. L'âge de 13 ans a été fixé par les concepteurs de réseaux sociaux eux-mêmes et signifie bien qu'y être avant comporte certains risques.