

Pas de jeux vidéo AVANT 6 ans¹

AVANT 6 ANS, LA MEILLEURE PARTIE, CELLE QU'ON JOUE ENSEMBLE

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités : il est prioritaire qu'il ait des activités engageant ses dix doigts, pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau. A cet âge, encourager l'enfant à trouver des activités ludiques hors écran, valoriser les jeux de société, les jeux de faire semblant, de construction, la lecture, les temps d'ennui... est indispensable.

Le risque des écrans est en effet qu'ils accaparent toute son attention, tout son temps.

A cet âge, la présence d'un adulte face aux écrans est encore essentielle pour aider l'enfant à choisir ses programmes, à en limiter précisément la durée, à parler de ce qu'il y voit, de ce qu'il en comprend. Ces interactions évitent à l'enfant de tomber dans une utilisation totalement passive et compulsive des écrans.

ENTRE 3 ET 6 ANS, des repères clairs

- **Posons un cadre clair.** A cet âge, le temps d'utilisation doit rester le plus limité possible pour permettre à l'enfant de continuer à faire 1001 expériences avec son corps, en jouant dehors, chantant, lisant... En plus du temps d'écran, certains professionnels proposent la règle dite des « **4 PAS** » : pas d'écran dans la chambre, pas d'écran avant d'aller dormir, pas d'écran pendant les repas et pas d'écran le matin, et ce en particulier avant de se rendre à l'école (les enfants se lèvent plus tôt expressément pour regarder la télé, ils dorment donc moins et arrivent déjà dans un certain état d'agitation à l'école).
- Veillons à **respecter les âges indiqués** pour les applications, programmes, films, jeux que l'enfant peut regarder et à paramétrer les écrans auxquels il a accès (filtres...) afin de limiter les contenus inappropriés (publicités, contenus à caractère sexuel...). En se renseignant sur la description des programmes regardés par les enfants, cela permet de pouvoir plus facilement en parler avec eux, en particulier si ils les ont regardés seuls. Le journal télévisé est à éviter avant six ans et doit s'assortir d'un accompagnement parental.
- **Préférons toujours les jeux vidéo où on joue à plusieurs** dans la même pièce à ceux auxquels on joue seul. Les ordinateurs et consoles peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés, mais à cet âge, jouer seul sur une console, un smartphone, ou une tablette, devient rapidement stéréotypé et compulsif. L'enfant privilégie rapidement l'intelligence opératoire sur l'intelligence symbolique : il ne cherche pas à comprendre, mais à gagner, et la plupart des jeux lui permettent malheureusement de réussir de cette façon.
- Offrons des occasions à l'enfant **de créer de ses propres mains, notamment par le dessin, le modelage, le jeu avec d'autres, en touchant, manipulant, ce qui**

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")

développe son imagination... Dans l'état actuel de la technologie, les consoles et autres tablettes ne mettent à contribution que quelques doigts sur dix ce qui ne favorise ni le développement de la motricité fine, ni celui de la créativité.

- **Renonçons à notre réflexe de systématiquement donner à l'enfant un téléphone dans les situations telles que les salles d'attente, les transports, au restaurant...** S'il est vrai que cela lui permet d'attendre sagement, cela ne lui permet pas d'apprendre à trouver des manières de s'occuper par lui-même ou de profiter d'un moment avec l'adulte pour jouer, lire, faire des devinettes... Comblé systématiquement les moments de vide, d'ennui par des écrans, empêche l'enfant d'apprendre à y faire face en trouvant des ressources en lui. Nos propres usages des écrans dans ces moments « liquides » sont également à penser tant l'enfant imite le parent : si nous sommes le nez plongé sur notre téléphone, il aura envie de faire de même.
- **En tant qu'adulte interrogeons notre propre consommation d'écrans.** En étant plongé sur son téléphone, on est bien souvent coupé de son environnement et donc de l'enfant s'il est présent. Il risque dès lors de chercher à attirer l'attention par tous les moyens. Une étude a montré qu'un parent sur son téléphone parle beaucoup moins à son enfant que s'il ne l'a pas. Or, les interactions langagières entre parents et enfants de cet âge sont essentielles pour enrichir le vocabulaire, construire des phrases de plus en plus complexes...
- **Commençons dès le plus jeune âge à initier l'enfant au droit à l'image.** Pour cela, évitons de poster des photos de lui sur les réseaux. Si demander son accord paraît être un prérequis, cela ne suffit pas. En effet, à cet âge, il lui est impossible de comprendre les enjeux de la mise en ligne de photos (le caractère irrémédiable, leur portée...). A l'inverse, en lui proposant d'aider à trier les photos familiales, à choisir celles à imprimer par exemple, il intériorise le droit qu'il possède sur sa propre image. Son image a un sens, elle lui appartient.
- **N'hésitons pas à expliquer les choix que nous posons en tant que parent à tous les adultes qui s'occupent de l'enfant régulièrement** afin qu'ils puissent les comprendre et les respecter. Le but n'est pas qu'ils agissent tous de la même manière, mais que l'enfant puisse s'y retrouver. Par exemple, si votre ex-conjoint ou vos parents décident d'appliquer d'autres règles que les vôtres quand il est chez eux, il sera d'autant plus capable d'intégrer ces manières de faire différentes qu'elles auront été parlées entre adultes et qu'elles ne fassent pas l'objet de dissimulation ou de secret. Dans ces derniers cas, l'enfant aurait l'impression de transgresser vos règles quand il est ailleurs et pourrait se sentir tenu à garder cela comme un secret. Aucun des adultes en présence ne devrait mettre l'enfant dans une position qui sous-entend que ce qu'il l'autorise à faire n'est pas admis par les autres : « Je te laisse regarder des vidéos plus longtemps que ce que ta maman (ou ton papa) t'autorise, mais à condition que tu ne lui dises rien ». L'enfant aurait alors l'impression qu'il risque de provoquer un conflit grave entre les adultes s'il évoque cette situation. Ouvrir l'enfant à la diversité de la vie et de pratique entre chacun est ici une occasion propice.

ENTRE 3 ET 6 ANS : Les avantages des écrans

A cet âge, les écrans utilisés avec parcimonie et collectivement tel que visionner un film ou jouer à un jeu vidéo en famille constituent de chouettes supports à des moments de partage, d'échange. Si l'on parle ensemble de ce qui a été regardé, joué, cela permet à l'enfant d'apprendre à raconter, à synthétiser mais aussi à découvrir d'autres points de vue, de développer la pensée critique... Tout comme la musique, les livres, regarder des films ou jouer à des jeux vidéo participent à la création d'une culture familiale commune.

ENTRE 3 ET 6 ANS : Les dangers des écrans

Une utilisation excessive d'écran peut entraîner des troubles tels que l'obésité, des troubles de l'attention, du sommeil.

S'agissant des troubles du sommeil, il a été constaté que les enfants exposés aux écrans avant de s'endormir perdent en qualité de sommeil du fait, entre autre, de la lumière bleue dégagée par l'écran. De plus, certains enfants se lèvent plus tôt pour regarder un dessin animé avant d'aller à l'école, ce qui diminue les heures de sommeil, pourtant essentielles à cet âge pour passer des journées de qualité et est source d'excitation.

Concernant l'obésité, le temps passé derrière l'écran est un temps que les enfants ne passent pas à se dépenser physiquement². Confrontés à des publicités pour la nourriture (souvent de la malbouffe), ils sont incités au grignotage. Il existe également un lien entre le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité et l'obésité.

Enfin, par rapport à l'attention, les écrans, par le rythme et l'intensité des images qu'ils diffusent, surstimulent le cerveau, et rendent l'enfant captif. Dès lors, il risque d'avoir de grosses difficultés à pouvoir rester concentré sur des objets moins stimulants tel un livre....

S'agissant de films, dessins animés, vidéos... le problème est lié à la quantité, au caractère infini de vidéos disponibles qui s'enchaînent sans que l'enfant ne le demande alors qu'à cet âge il n'a pas la capacité de s'arrêter seul (son cerveau n'étant pas encore suffisamment mature pour avoir la capacité de s'auto réguler), et enfin au type de contenu regardé. Concernant ce dernier point, le caractère potentiellement traumatique des images est lié à trois causes souvent associées : la forte charge émotionnelle qui submerge l'enfant de sensations et d'émotions sans commune mesure avec celles auxquelles il est confronté dans sa vie quotidienne ; l'impossibilité de leur donner du sens, notamment par le fait que l'enfant est le plus souvent seul devant l'écran, ou avec de jeunes frères ou sœurs tout aussi démunis que lui ; et enfin l'incapacité dans laquelle l'enfant se trouve de gérer cette situation potentiellement traumatique par le moyen du jeu, et cela d'autant plus pour ceux ayant été souvent exposés aux écrans dès leur plus jeune âge qui n'ont donc pas eu la possibilité de construire la capacité de jouer. Chez les enfants les plus jeunes, cette insécurité générée par les écrans s'accompagne en outre d'une attente de sécurisation qui ne vient évidemment jamais, avec le risque de provoquer des crises de rage et/ou de désespoir aussitôt que l'écran est éteint.

S'agissant des jeux vidéo, il est très important que l'enfant ait aussi des activités engageant ses dix doigts, pour développer l'habileté motrice, mais surtout permettre la maturation des

² De 2 à 4 ans les enfants devraient pratiquer 3 heures d'activité physique (comprend toutes les activités impliquant leur motricité) et dès 5 ans, les enfants devraient pratiquer une heure d'activités énergiques minimum (courir, faire du vélo...)

régions cérébrales concernées. Les jeux vidéo ne peuvent donc pas se substituer aux activités traditionnelles. Par ailleurs, le problème est qu'aussitôt qu'ils sont introduits dans la vie de l'enfant, ils risquent d'accaparer toute son attention.