

## NE LAISSONS PAS LES ECRANS FAIRE ECRAN

### Pas d'internet seul AVANT 9 ans<sup>1</sup>

#### AVANT 9 ANS, LA MEILLEURE DECOUVERTE, CELLE QU'ON PARTAGE DE LA REALITE

*Entre 6 et 9 ans, l'enfant continue à construire ses différentes formes d'intelligence, à explorer le monde, à découvrir... Les activités qui mobilisent ses 5 sens, sa motricité, son corps tout entier sont encore absolument indispensables. Jouer en famille, avec les copains, lire, bricoler, cuisiner, jardiner... permettent à l'enfant de grandir.*

*A cet âge, il est important de privilégier une utilisation des écrans dans les espaces communs (salon...), de dialoguer en famille sur ce qui s'y passe et d'établir des règles claires sur leur temps d'utilisation, les contenus. Les utilisations collectives des écrans sont essentielles pour soutenir la découverte progressive de cet univers.*

*L'utilisation d'Internet non accompagnée risque de brouiller les repères qu'il est en train de se construire : notions d'espace intime et public, notion de points de vue... Or, ces capacités sont absolument indispensables pour pouvoir surfer seul sur internet.*

#### ENTRE 6 ET 9 ANS : Des repères clairs

- **Posons un cadre clair.** A cet âge, le temps d'utilisation doit rester limité pour permettre à l'enfant de continuer à faire 1001 expériences avec son corps, en jouant dehors, chantant, lisant... A cet âge, l'enfant peut commencer à gérer son temps d'écran comme il le souhaite entre les différents écrans auxquels il a accès. Toutefois, il est parfois préférable de se montrer souple et permettre à l'enfant de finir son jeu ou son épisode (personne n'aime être arrêté en plein milieu d'une activité). En plus du temps d'écran, certains professionnels proposent la règle dite des « **4 PAS** » pour cadrer leur utilisation : 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 l'accès aux 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 doit s'assortir au début d'un accompagnement parental.
- **Multiplions les discussions** autour de ce qui est fait sur les écrans, notamment en profitant du repas en famille. Certains enfants n'osent pas aborder les contenus inappropriés qu'ils ont vus (images ou vidéos sexuelles par exemple) de peur d'être punis et privés d'écran. Les enfants doivent très tôt sentir que les adultes sont disponibles, intéressés par ce qui se passe sur les écrans, ce qu'ils y font. Cela

<sup>1</sup> Texte actuellement mis en ligne sur le site : <http://www.yapaka.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")

permet d'une part de donner une dimension réflexive à ce qui s'y passe et d'autre part, si d'aventure ils devaient y vivre de mauvaises expériences, ils oseront plus facilement trouver un adulte pour en parler.

- Tenons compte du fait que l'enfant peut accéder à Internet ou à des jeux vidéo qui ne sont pas de son âge par l'intermédiaire de frère ou de sœur plus grands. Il est donc essentiel **d'établir des règles qui soient explicites dans la famille** quant à l'usage par chacun des écrans disponibles.
- Commençons tôt à initier l'enfant au **droit à l'image**. Pour cela, évitons de poster des photos de lui sur les réseaux. En effet, si demander son accord paraît être un prérequis minimum, cela ne suffit pas. En effet, à cet âge, il lui est difficile de comprendre les enjeux derrière 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.
- **La question du smartphone** se pose déjà dans certaines familles. Or, le fait de posséder un smartphone, offre à l'enfant un accès illimité à internet. A cet âge, l'enfant n'a pas la capacité de maîtriser les codes tant des contenus qu'ils voient sur internet que des réseaux sociaux (l'accès aux réseaux sociaux débute généralement avec le premier smartphone<sup>2</sup>). Il ne possède pas encore les capacités de discerner ce qui est vrai, faux, ce qui peut ou non être posté sur les réseaux et pourrait lui porter préjudice à lui ou à autrui (par exemple, dans les contenus postés sur Tik Tok...).
- **Il est parfois tentant, en tant que parent, de donner son smartphone lorsqu'on se trouve dans une situation telle l'arrêt de bus, salle d'attente, au restaurant...** S'il est vrai que cela permet généralement à l'enfant 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 vous pour jouer, lire, faire des devinettes... Si tous les moments de vide, d'ennui sont remplis par des écrans, il sera difficile pour l'enfant d'apprendre à y faire face en trouvant des ressources en lui. Il sera plus facile pour votre enfant de tolérer ce moment d'attente et d'avoir moins la tentation de l'écran si vous n'êtes pas vous-même accaparé par votre téléphone.
- **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 notre attention par tous les moyens, y compris en se montrant agité. 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...

---

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

## ENTRE 6 ET 9 ANS : Les avantages des écrans

Lorsque les écrans sont utilisés collectivement - regarder un film, jouer à un jeu vidéo entre amis ou en famille - cela peut devenir un chouette moment de partage, d'échanges. Des discussions sur ce que chacun a compris de l'histoire, des personnages, ce qu'il a ressenti comme émotions peut permettre à l'enfant de comprendre que chacun peut avoir un point de vue, ressentir des émotions différentes par rapport au même support, développer sa pensée critique... En racontant ce qu'il a perçu de l'histoire, l'enfant développe ses capacités de mise en récit, de verbalisation, de compréhension de ses émotions...

Tout comme la musique, les livres, regarder des films, jouer à des jeux vidéo participent à la création d'une culture familiale commune.

Sur Internet, l'enfant accompagné de l'adulte, apprend à faire des recherches, à trouver de l'information sur des sujets variés. De très chouettes podcasts, vidéos, livres, illustrations... existent et invitent les enfants à en apprendre d'avantage sur tout un tas de sujets. Ces contenus ludiques, pédagogiques contribuent à aiguïser sa curiosité, à l'ouvrir au monde qui l'entoure, à mieux comprendre certains phénomènes.

Concernant les jeux vidéo, s'ils sont adaptés à l'âge de l'enfant, ils peuvent contribuer à stimuler l'apprentissage de certaines compétences : capacité de concentration, d'innovation, de décision rapide, résolution collective de problèmes et de tâches. Ils peuvent donc participer à préparer les enfants à une société de l'information dans laquelle la réflexion stratégique, la créativité, la coopération et le sens de l'innovation sont utiles. Bien évidemment, ces capacités peuvent se développer à travers toute une série d'autres activités telles les jeux de société, de construction, les activités sportives...

## ENTRE 6 ET 9 ANS : Les dangers des écrans

Compte tenu de la violence présente dans de nombreux jeux vidéo, programmes... il vaut mieux respecter les âges indiqués<sup>3</sup>. En même temps, le dialogue en famille qui permet à l'enfant de donner du sens à ce qu'il a vu et éprouvé est indispensable, ainsi que la valorisation de la compassion et de la solidarité.

Le journal télévisé doit être regardé avec un parent pour permettre les discussions, la mise en mots de ce qui est compris par l'enfant, le débat, le partage d'émotions...

En ce qui concerne Internet, à cet âge, une utilisation non accompagnée, risque de brouiller deux formes de repères que l'enfant est en train de construire et qui lui sont indispensables : la distinction entre espace intime et espace public et la notion de points de vue. La première n'est acquise qu'aux alentours de la 7ème ou 8ème année et elle est essentielle pour relativiser les documents trouvés sur Internet ou décider de ce qu'on peut y montrer de soi-même. Quant à la notion de point de vue, elle permet de comprendre que plusieurs personnes peuvent avoir des points de vue différents sur le même sujet. Là encore, cette notion est indispensable pour aller sur Internet sans danger. Avant de pouvoir naviguer sur la toile, l'enfant doit assimiler ces notions qui lui seront nécessaires pour éviter les pièges du web.

<sup>3</sup> Cf les [normes PEGI pour les jeux vidéo](#), les indications d'âge sur les plateformes vidéo...

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

Concernant les troubles du sommeil, il a été constaté que les enfants exposés aux écrans avant de s'endormir perdent en qualité de sommeil du fait de la lumière bleue dégagée par l'écran. De plus, certains enfants se lèvent plus tôt pour pouvoir 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.

Concernant l'obésité, le temps passé derrière l'écran est un temps que les enfants ne passent pas à se dépenser physiquement<sup>4</sup>. De plus, 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, l'enfant risque d'avoir de grosses difficultés à pouvoir rester concentré sur des stimuli moins stimulants (tels qu'un livre...).

S'agissant de films, dessins animés, vidéos... le problème est lié à la quantité, au caractère infini de vidéos disponibles et qui s'enchaînent sans que l'enfant ne le demande et donc ne lui permettant pas 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 : d'abord leur très 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 ; ensuite 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.

---

<sup>4</sup> 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...)