

Pas d'écran avant 3 ans

L'enfant de moins de 3 ans ne gagne rien à être sur un écran. Une exposition régulière et importante aux écrans impacte négativement son développement et en particulier l'acquisition du langage. Il a besoin que les adultes lui parlent, lui chantent des chansons, lisent des histoires, le regardent, interagissent avec lui...

Avant 3 ans, la meilleure émission c'est celle qu'il crée avec son entourage

Avant 3 ans, l'enfant a besoin de bouger librement, de jouer, de découvrir le monde, notamment avec son corps, de toucher, manipuler, et aussi d'interagir avec ses proches... A travers ces activités, il développe son langage, ses capacités cognitives, émotionnelles, sociales, sa créativité, ses repères dans l'espace et le temps, sa motricité fine et globale, sa capacité à interagir avec ce qui l'entoure...
L'écran ne peut jamais remplacer l'interaction émotionnelle, affective et langagière avec l'entourage.

Si passer quelques minutes devant l'écran en présence de papa ou maman ne lui est pas préjudiciable, il est nécessaire de tenir compte du fait que les écrans allumés attirent et accaparent toute l'attention du tout-petit. Si les écrans deviennent une habitude, l'enfant les réclamera de plus en plus.

Or, l'enfant doit peu à peu apprendre à faire face à l'absence, au vide, à l'ennui avec le soutien et les encouragements du parent ou de l'adulte. C'est dans les alternances de présence et d'absence que le bébé construit sa capacité à être seul.

Comme le montrent les études, le jeu et les interactions sociales dans un environnement ajusté sont le meilleur terrain pour le développement des enfants.

Pas de jeux vidéo avant 6 ans

Limitons les temps d'écran et respectons les âges indiqués pour les programmes. Privilégions les jeux hors écran et évitons les écrans individuels. A cet âge les jeux vidéo risquent d'accaparer toute son attention.

Adoptons la règle des «4 Pas» : Pas d'écran dans la chambre - Pas avant l'école - Pas avant d'aller dormir - Pas pendant les repas.

Avant 6 ans, la meilleure partie c'est celle qu'on joue ensemble

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités : les activités engageant ses 10 doigts lui sont prioritaires pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau, à l'inverse des consoles et autres jeux sur tablette qui ne mobilisent généralement que 2 doigts.

La présence d'un adulte est encore essentielle pour aider l'enfant à choisir ses programmes, à en limiter précisément la durée (en évitant de couper au milieu d'un programme), à partager ce qu'il en comprend. L'adulte peut ainsi l'aider à mettre des mots sur ses émotions, à décrypter le sens de ce qu'il regarde... Outre développer ses capacités de langage, de compréhension, ces interactions évitent à l'enfant de tomber dans une utilisation totalement passive et compulsive des écrans.

Posons un cadre clair, 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 se découvrant de plus en plus acteur du monde qui l'entoure.

Pour grandir, l'enfant a besoin que nous fixions des limites. Autorisons-nous à fixer des limites de temps, de lieu, de contenu en gardant en tête que l'écran ne doit jamais prendre toute la place et faire écran entre nous.

Pas d'internet seul avant 9 ans

Jouer en famille, avec les copains, lire, bricoler, cuisiner, jardiner... permettent à l'enfant de se développer et de grandir. Limitons les temps d'écran et respectons les âges indiqués pour les programmes. La règle des 4 PAS est toujours d'actualité.

Avant 9 ans, la meilleure découverte c'est celle qu'on partage dans la réalité

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.

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

A cet âge, soutenir une utilisation des écrans dans les espaces communs (salon...) et une utilisation collective est essentiel pour accompagner la découverte progressive de cet univers : regarder un film, des vidéos ou jouer à un jeu vidéo en famille ou avec des copains...

Multiplions les discussions autour de ce qu'on voit/fait sur les écrans, notamment en profitant du repas en famille. Certains enfants n'osent pas aborder les contenus inappropriés qu'ils ont vus (vidéos effrayantes, violentes, images à caractère sexuel...) par honte, culpabilité ou peur d'être punis et privés d'écran. Les enfants ont besoin de sentir que les adultes sont disponibles, intéressés par ce qui se passe sur les écrans, ce qu'ils y font.

N'oublions pas de paramétrer les écrans auxquels ils ont accès afin de limiter la confrontation à des contenus non appropriés. Tenons compte des âges indiqués pour les jeux vidéo (normes pegi).

L'enfant, pour bien grandir, a besoin de limites. Autorisons-nous à en fixer (temps, lieu, contenu) en gardant en tête que l'écran ne doit jamais prendre toute la place et faire écran entre nous.

Pas de smartphone, ni de réseaux sociaux avant 12 ans

Continuons à établir des règles claires sur le temps d'écrans (à répartir entre tablette, console, ordinateur...) et les contenus auxquels il a accès. Déterminons l'âge à partir duquel il pourra avoir son propre téléphone (et quel type de téléphone). Rappelons que les réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans.

Avant 12 ans, la meilleure connexion c'est celle qu'il a avec ses copains

Avant 12 ans, il est important de privilégier les jeux en famille et entre amis qui lui permettent d'expérimenter en direct les relations interpersonnelles et d'aiguiser ses compétences sociales. L'enfant a besoin d'expérimenter la complexité du monde réel, d'éprouver ses relations sociales, de tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent, sans la distance vécue comme sécurisante 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, challenges, propagande, contenus à caractère sexuel...). De plus, le premier smartphone signe souvent l'arrivée sur les réseaux sociaux et ce malgré l'interdiction d'accès aux moins de 13 ans. Or, les enfants de cet âge n'ont pas encore les codes de compréhension nécessaires pour s'y aventurer.

Prenons le temps de parler avec eux de ce qu'ils ont vu sur les écrans, de ce que les autres regardent et des échanges qu'ils ont. 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.

Autorisons-nous à fixer des limites de temps, de lieu (pas dans la chambre par exemple), de contenu en gardant en tête que l'écran ne doit jamais prendre toute la place et faire écran entre nous.

Cette question des écrans est à penser par/pour chacun

- Quelle est ma propre utilisation des écrans ? Je les utilise ou les consomme ?
- Comment limiter leur utilisation lorsque je suis en présence d'un enfant pour être pleinement présent ? Par exemple, lors d'un jeu, un repas, un trajet...
- Comment privilégier aussi les écrans collectifs et profiter d'un film, d'un jeu vidéo en famille qui participent également à tisser les liens parents-enfants ?

Après 12 ans, pas d'écran partout, tout le temps

A l'adolescence, continuons à mettre des règles (négociées). Sans ces règles, il sera difficile voire impossible pour l'adolescent de se réguler par lui-même, cela s'apprend petit à petit.

Autorisons-nous, pourquoi pas, à sortir le téléphone et autres écrans de la chambre le soir pour lui permettre de dormir la nuit.

Après 12 ans, la meilleure aventure c'est celle qu'ils vivent à l'extérieur

Offrir un smartphone ou une tablette signifie donner accès à Internet de façon illimitée. Il est donc indispensable, même si nous ne sommes pas experts des nouvelles technologies, de discuter des questions de filtres, de budget, de contenus, de l'utilisation des réseaux sociaux (droit à l'image, à l'intimité...).

A l'adolescence, les réseaux sociaux, les jeux vidéo en ligne deviennent un moyen de s'approprier des univers à soi, se tester, tester son rapport au monde hors du regard parental. Même si pour certains adolescents, le virtuel est une manière de mettre de la distance avec leurs parents, s'autonomiser aussi dans le réel (en sortant, en allant à la rencontre des autres, hors des murs de la maison) est absolument indispensable.

Intéressons-nous à ce que l'ado fait sur ses écrans tant dans les jeux vidéo que sur son smartphone. Sans entrer dans la sphère de l'intimité, discuter ouvertement des écrans, de leurs intérêts... est indispensable. C'est en comprenant l'utilisation qu'ils en font qu'on peut distinguer une utilisation créative, amenant créativité, rencontres, découvertes de nouveaux univers, d'une consommation problématique.

Autorisons-nous à fixer des limites de temps (pas pendant la nuit), de contenu, en gardant en tête que l'écran ne doit jamais prendre toute la place et faire écran entre nous.

Ne laissons pas les écrans faire écran

La règle 3-6-9-12 :
Quelques repères d'utilisation des écrans