

LES ENFANTS

59%

des 7-18 ans se connectent tous les jours sur Youtube et 90 % au moins une fois par semaine.

97%

des 10-14 ans jouent aux jeux vidéo (l'âge moyen du joueur étant 39 ans...).

84%

des 13-19 ans possèdent un smartphone.

36%

des 7-12 ans ont leur propre tablette.

24%

des 7-12 ans possèdent un smartphone.

64%

des 11-18 ans ont un appareil numérique en permanence avec eux (35 % se réveillent pour le consulter).

1-6 ANS

= 4H37 PAR SEMAINE SUR INTERNET

7-12 ANS

= 6H10 PAR SEMAINE SUR INTERNET

13-19 ANS

= 15H11 PAR SEMAINE SUR INTERNET

5,5
ÉCRANS
PAR FOYERS

ÉCRANS ROIS

Nous sommes tous concernés par les écrans. Enfants, adolescents et parents. Envahissante, l'offre numérique est allée crescendo jusqu'à devenir un problème de santé publique quand le temps passé devant les écrans modifie le sommeil, les comportements et la relation aux autres. L'académie des Sciences a lancé le 9 avril dernier « *un appel à une vigilance raisonnée* », car si les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur le terme d'addiction appliqué à certains usages du numérique, les signaux d'alerte sont nombreux. Des pratiques précoces, des contenus problématiques, des attitudes d'isolement qui peuvent aggraver les risques de dépression... Face à des contenus inadaptés, à la dictature des images, aux fausses informations, les parents ont un rôle majeur à jouer en privilégiant le dialogue, les activités communes et un usage éducatif des écrans. Une condition : être disponible. Le meilleur moyen : éteindre ordinateur et téléphone portable.

PHOTOS ÉMILE LOREUX

LES ADULTES

4,1
MILLIARDS

d'utilisateurs d'Internet en 2019, 30 ans après la création du World Wide Web.

En 2007, lorsque Apple a lancé son smartphone et Internet mobile, les utilisateurs étaient

1,37
MILLIARDS

81%

des français utilisent leur smartphone durant les repas en famille et entre amis.

50%

des parents avouent se laisser distraire par leur téléphone durant les échanges avec leurs enfants.

67%

des Français se considèrent comme dépendants des écrans (38 % un peu / 29 % totalement).

40%

des 18-34 ans jugent Internet trop présent dans leur vie.

2,8
MILLIONS

D'OBJETS CONNECTÉS
DESTINÉS À LA MAISON ONT ÉTÉ VENDUS EN 2017



« NOUS SOMMES DANS UNE RELATION DE CONFIANCE »

Je n'ai pas peur des écrans. Nous les maintenons à leur juste place. Dès qu'il fait beau, nous proposons des sorties, des balades. Pendant les repas, il n'y a ni télévision ni téléphone. Mon fils aîné, 13 ans, n'a pas encore de téléphone portable. Mais lui et sa sœur de 11 ans ont chacun une tablette. Je regarde régulièrement ce qu'ils y font. Nous sommes dans une relation de confiance qui doit être accompagnée car chaque enfant est différent. Ainsi, ma fille qui a un compte Snapchat pensait être en discussion privée, mais nous nous sommes rendu compte qu'elle n'avait pas coché toutes les cases. Mon fils est passionné de pêche et, s'il passe beaucoup de temps à regarder des vidéos sur YouTube, souvent en anglais, il en passe tout autant à pratiquer sa passion en dehors de la maison. Le dernier est plus sensible aux écrans et cela se voit dans son comportement. S'il joue longtemps aux jeux vidéo, il est plus énervé, moins accessible.

NELLY MAMAN DE PAUL, 13 ANS, CHLOÉ, 11 ANS, ET ELIOT, 8 ANS

ILS CRÉENT DES TENSIONS AU SEIN DE LA FAMILLE

La réponse de Marie-Claude Ducas et Catalina Briceño, auteures de *Parents dans un monde d'écrans*.

Nous ne pouvons plus vivre comme si les technologies connectées et les écrans n'étaient pas là. Nous devons être conscients que les écrans envahissent la vie de tout le monde, celle des parents comme celle des enfants. Certains parents achètent la paix avec les écrans. Or, les écrans ne devraient jamais se substituer à la présence parentale. Il faut plutôt chercher à les intégrer dans une démarche d'éducation. Souvent les parents se sentent intimidés par la technologie et pensent que leurs enfants connaissent mieux les outils numériques qu'eux. Certes les enfants sont habiles avec ces outils, toutefois ils ont besoin d'être guidés. Notamment pour le développement de leur esprit critique face à l'information, comprendre l'impact de leurs publications en ligne, respecter les autres, etc. Cela doit se faire grâce au dialogue. Il faut prendre l'habitude de s'intéresser à ce que font nos enfants sur leurs écrans. Posez-vous à côté de votre enfant. Demandez-lui à quoi il joue, ce qu'il regarde, avec qui il interagit, comment ça fonc-

tionne. Ensuite vous pourrez discuter avec lui, le sensibiliser et poser des limites.

Les jeunes ont, eux aussi, des choses à apprendre à leurs parents. Il y a donc là, plutôt que des occasions de conflits, la possibilité d'un dialogue, de moments partagés et d'ouverture.

LES JEUX VIDÉO SONT-ILS DANGEREUX ?

La réponse d'Arnaud de Louvencourt, psychologue, psychothérapeute

Regardons la réalité en face. L'usage excessif des jeux vidéo modifie le rapport des jeunes au temps et aux autres. Il est important de décrypter ce qui se passe devant l'écran. Ces jeux sont conçus autour de la peur de manquer une étape essentielle et monopolisent ainsi toute l'attention des joueurs. Cette occupation numérique se transforme alors en sidération numérique. Captation de la pensée profonde, perte des repères temporels, diminution des échanges... Face à des images où la violence est naturelle, les comportements deviennent agressifs au sein même de la famille. En classe, ces jeunes sont des « présents-absents », en

manque de sommeil, après 4-5 heures de jeu la nuit. Ils sont incapables de se concentrer, au point que l'école n'arrive plus à les accompagner. Comment les aider à la maison ? Intervenir le plus en amont possible avec des gestes et des attitudes simples. Un réveil dans la chambre pour retrouver la notion du temps et de la réalité. Des moments où tout le monde montre l'exemple et débranche les écrans. Des repas à heures régulières. Des activités distrayantes à faire

GARDER LA BONNE DISTANCE AVEC LES ÉCRANS

Chronophages, dangereux, générateurs de conflits... Quels risques font vraiment peser les réseaux sociaux, les jeux vidéo ou la télévision sur nos enfants ? Cinq spécialistes décryptent les idées reçues et répondent aux interrogations. Trois parents livrent leurs solutions. PAR SYLVIE BOCQUET ET CLAIRE ALMÉRAS

LES ÉCRANS NOUS PRENNENT TROP DE TEMPS

L'avis de Sylvie Dieu-Osika, pédiatre

Les parents doivent être avec leurs enfants lorsqu'ils sont devant les écrans. Et mettre leur propre portable en mode silencieux, stopper les notifications, voire poser leur smartphone ailleurs.

Adultes comme enfants ne doivent pas être connectés non-stop. Les moments de vie commune comme les repas doivent se dérouler sans aucun écran (y compris la télévision en arrière fond). Ensuite, évidemment, le temps passé devant les écrans doit être limité. Plusieurs principes peuvent être appliqués.

➔ L'écran n'est pas une activité obligatoire.

➔ Une heure par âge par semaine : ainsi à 4 ans, c'est 4 heures d'écrans par semaine.

➔ Les plus jeunes doivent savoir à quoi ils ont droit. Le temps d'écran a un début et une fin.

➔ Pour les plus grands, la règle peut varier d'un enfant à l'autre. Mais cette activité ne doit pas être pratiquée aux dépens des autres, comme les loisirs, le travail scolaire ou le sommeil. Une recommandation américaine précise que les enfants vont bien quand ils dorment au moins 9 heures par nuit, font au moins une heure de sport par jour et pas plus de deux heures d'écrans par jour.

« UNE SEMAINE SANS ÉCRAN, EFFET POSITIF »

Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien. Nous venons de participer, grâce à l'école, à une semaine sans écrans. J'avoue, il y a eu quelques entorses. Le plus difficile, cela a été pour nos ados. Mais cette expérience nous a tous sensibilisés au trop-plein d'écrans. Maintenant, nous avons fixé une nouvelle règle : pas de télévision pendant le repas. Nous nous parlons davantage, même si les ados retournent vite dans leur bulle. Malgré tout, c'est très positif. Et je propose désormais des jeux de société comme alternative à la télévision. Ça plaît beaucoup à mes deux filles. Mais je me rends compte qu'une fois que les habitudes sont ancrées, c'est difficile de s'en défaire. Alors avec Albane, je sens qu'il faut que je tienne bon et que la télévision ne soit accessible que pour des moments de détente ponctuels.

MYRIAM MAMAN DE LILIAN, 17 ANS, FLEUR, 12 ANS, ET ALBANE, 8 ANS



INTERVIEW
SERGE TISSERON
PSYCHIATRE, MEMBRE DE L'ACADÉMIE
DES TECHNOLOGIES

« NOUS AVONS MIS EN PLACE DES RÈGLES TRÈS CLAIRES »

Quand les enfants jouent sur une console, c'est tous les trois ensemble, pas plus de trente minutes le mercredi et un week-end sur deux. Les deux grands ont un téléphone portable qu'ils utilisent surtout lorsqu'ils partent loin de la maison pour leurs compétitions de tennis de table. Le soir, pas question d'avoir son téléphone dans la chambre, le sommeil est trop important. Tous les téléphones rejoignent l'armoire du salon qui est fermée à clé. Lorsqu'ils se retrouvent entre cousins, je lâche du lest. Un peu de temps sur les écrans l'après-midi mais le matin, activités à l'extérieur. En vacances, nous leur proposons beaucoup de visites et des balades. Avec les beaux jours, ils préfèrent jouer au ballon dans le jardin que de passer des heures sur les écrans. Mais devinez qui a offert les téléphones des grands et l'ordinateur du plus petit ? Les grands-parents. Ils sont bien plus connectés que nous !

SYLVIE MAMAN D'ANTOINE, 15 ANS, OLIVIER, 13 ANS,
ET ÉMILIEN, 7 ANS.

« LE NUMÉRIQUE A TOUT CHANGÉ »

Inutile de se désintéresser des écrans ou, pire, de les mépriser. Les parents doivent au contraire être attentifs aux nouvelles pratiques de leurs enfants, à la maison comme à l'école.

PROPOS RECUEILLIS PAR SYLVIE BOCQUET

Qu'est-ce que le numérique a bouleversé en famille et dans la société ? Le numérique a tout changé. Grâce à Internet, les enfants et les adolescents peuvent acquérir des connaissances pointues dans tel ou tel domaine que leurs parents ne maîtrisent pas. La transmission n'est plus verticale, mais horizontale. Les liens sociaux s'organisent moins par proximité physique, et plutôt par le fait de partager des centres d'intérêt communs. Ce qui n'empêche pas les parents de partager leurs centres d'intérêt avec leurs enfants, mais il est important aussi qu'ils se montrent curieux des leurs. Les jeux vidéo, les séries télévisées... Ce n'est pas seulement l'expression d'une culture jeune, c'est déjà la culture de demain. Ne restons pas enfermés dans une seule forme de culture. Les parents qui montrent de l'indifférence aux pratiques numériques de leurs enfants leur disent en substance qu'ils méprisent ce qu'ils font. Ce que l'enfant peut traduire comme du mépris à son égard.

Et à l'école ? Avant 6 ans, le numérique n'a rien à faire à l'école, sauf pour compenser certains handicaps sensori-moteurs qui ne peuvent pas l'être autrement. Ces premières années, mieux vaut privilégier en classe d'autres activités de relation au monde, par le corps, la médiation, les activités en groupe... En revanche, dès le CP, une initiation au fonctionnement du numérique est possible, puis à 7-9 ans aux réseaux sociaux et à la protection des données personnelles, les siennes et celles de ses parents. En CM2, apprendre l'éco-

ensemble. Redonner du sens à la parole, au dialogue. Beaucoup de jeunes sont en souffrance. Il est urgent de réagir.

QUELS EFFETS ONT-ILS SUR LE CERVEAU ?

La réponse de Jean-Philippe Lachaux, neurobiologiste, directeur de recherche au Centre de recherche en neurosciences de Lyon

Ce que l'on sait de façon sûre, c'est que l'usage des écrans stimule fortement un des circuits moteurs du cerveau, celui de la récompense. Ce circuit nous permet, par exemple, de manger quand nous avons faim. Mais alors que notre consommation alimentaire est en principe régulée par un système de satiété, rien de tel ne se produit avec les écrans. Bien au contraire, la recherche de nouveautés, la peur d'être privés d'une information essentielle au sein de son propre groupe social conduisent les adolescents à un usage excessif des outils numériques.

Au risque de prolonger les échanges jusqu'à une heure avancée de la nuit et de manquer de sommeil. Ce temps passé sur les écrans est bien évidemment un temps où les enfants et adolescents, enfermés dans leurs chambres, ne font rien d'autre et réduisent leurs activités à l'extérieur. Des points positifs cependant : les outils numériques peuvent favoriser la dynamique de groupe et l'intelligence collective, certains jeux vidéo aident à développer des compétences stratégiques intéressantes et valorisent la connaissance.

LES CONTENUS SONT DANGEREUX

La réponse de Cyril di Palma, délégué général de l'association Génération numérique

Parmi les propos choquants auxquels les jeunes sont confrontés sur Internet, figurent en première place les insultes sur l'apparence physique (pour 21 % des 11-14 ans, et 46 % des 15-18 ans). En la matière, Internet n'a rien créé ni inventé. C'est juste un moyen, un outil sup-

plémentaire, qui est pernicieux car il s'infiltré 24 heures sur 24 dans la vie des jeunes. Six enfants sur dix ont constamment un appareil sur eux. Ce ne sont pas tant les outils qu'il faut blâmer que les comportements des jeunes ou des adultes.

Ainsi, tous les dangers auxquels peut être confronté un enfant dans la vie se retrouvent sur Internet. Les parents doivent donc prendre les devants pour prévenir ces risques, car on ne peut pas mettre son enfant sous bulle. Il faut lui parler, lui expliquer les dangers. Les parents ne doivent pas se retrancher derrière l'excuse de ne pas maîtriser la technique. Prenons l'exemple de la conduite. Pas besoin de savoir comment fonctionne un moteur pour connaître les règles du code de la route et bien se comporter en voiture.

Tous les principes de base de respect de l'autre, d'intimité, de prévention... que l'on apprend à ses enfants sont valables aussi sur Internet : on leur dit de ne pas monter dans la voiture d'un étranger, de même on n'accepte pas des inconnus comme amis sur Internet. ☺



REPÈRES

LA RÈGLE
DU 3-6-9-12

AVANT 3 ANS → l'enfant a besoin de découvrir avec ses parents ses sensorialités et ses repères. Jouez, parlez et arrêtez la télé.

> Pas d'écran.

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.

DE 6 À 9 ANS → l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.

> Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet.

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.

APRÈS 12 ANS → l'adolescent s'affranchit de plus en plus des repères familiaux.

> Restez disponibles, il a encore besoin de ses parents.

www.3-6-9-12.org

problématique, voire pathologique, du téléphone portable. Les enfants en souffrance, victimes de harcèlement, de traumatismes familiaux, de maltraitements... Et les enfants qui grandissent dans un milieu défavorisé et qui ne sont pas suffisamment accompagnés par les adultes dans leur découverte du numérique. Ces enfants appellent une vigilance particulière.

Quel est le rôle des parents ? Comment peuvent-ils s'affirmer face aux écrans ? Les parents doivent être disponibles aux attentes de leurs enfants. Dès leur plus jeune âge, il est important de parler avec eux de ce qu'ils voient sur les écrans. Petit ours brun, l'âne Trotro... Ils prendront l'habitude de raconter ce qu'ils ont vu, de dire leurs émotions devant les images. Autant d'occasions de construire des phrases et d'apprendre à raconter, c'est-à-dire d'acquérir une compétence narrative. À l'adolescence, les parents doivent être curieux et attentifs sans être intrusifs. Souvenez-vous de votre adolescence, vous aussi vous cachiez des choses à vos parents ! Vos adolescents ont le droit d'avoir une vie privée. Ils ne sont pas votre propriété. Privilégiez les moments d'échanges. Le repas du soir sans tablette, ni télévision ni téléphones portables... Un moment essentiel à institutionnaliser. ☘

Vos adolescents ont le droit d'avoir une vie privée. Ils ne sont pas votre propriété. Privilégiez les moments d'échanges.

nomie du numérique, les pièges des fake news et de l'info en continu... Les parents ont souvent l'impression à tort que leurs enfants vont faire à l'école les mêmes activités numériques que celles qu'ils pratiquent à la maison. Alors que l'école propose un numérique encadré. Mais elle devrait communiquer davantage avec les familles sur ce sujet.

Le numérique en classe, ce sont aussi des logiciels qui ne sanctionnent pas et ne jugent pas, qui sont adaptés aux difficultés de chacun, sous forme de

quiz ou d'exercices que chaque élève réalise à son rythme et dans l'ordre qui lui convient. C'est une relation déculpabilisée à l'apprentissage, et qui peut augmenter la motivation de certains élèves.

Les jeunes se portent-ils bien dans un univers dominé par les écrans ? Le rapport 2018 de l'Unicef montre que la majorité des adolescents sur la planète ont un très bon usage de leur téléphone mobile, y compris en Europe. Ni trop, ni pas assez. Plutôt créatif. Deux catégories de jeunes ont un usage

POUR ALLER
PLUS LOIN

LES INCONTOURNABLES

Parents dans un monde d'écrans, de Catalina Briceno et Marie-Claude Ducas, Les éditions de L'Homme, 2019
Comment utiliser les écrans en famille : petit guide à l'usage des parents 3.0, d'Elena Pasquinelli, Odile Jacob, 2018.
Ma pause sans écran. 30 jeux à partager pour éloigner ses enfants des écrans, de Carole Vanhoutte, Florence Lerouge, Elsa Job-Pigeard et Caroline Modeste, Mango, 2018.
Guide de la famille tout écran sur le site du Clémi www.clemi.fr
www.3-6-9-12.org

À LIRE

Télé et jeux vidéo. Un bon dosage pour un bon usage, de Madeleine Deny et Michaël Stora, Nathan, 2010.
Les écrans. Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille, de Sylvie Dieu Osika, Hatier, 2018.
Quand les écrans deviennent neurotoxiques. Protégeons le cerveau de nos enfants !, de Sabine Duflo, Marabout, 2018.
J'aide mon ado à grandir. Grandes questions et petites difficultés, de Michel Fize, Eyrolles, 2019.
Être parent à l'ère des écrans, de Pierre Massot, Dangles Éditions, 2019.
Débranchez vos enfants !, d'Anne Peymirat, First Éditions, 2017.
Hyperconnexion, de Michaël Stora et Anne Ulpat, Larousse, 2017.
Génération Internet. Comment les écrans rendent nos ados immatures et déprimés, de Jean M. Twenge, Mardaga, 2018.

AVEC LES ENFANTS

Les écrans, de Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée, Gallimard Jeunesse, 2019.
Les écrans, d'Audrey Guiller et Marie Mignot, Milan, 2017.
www.vinzetlou.net

À CONSULTER

www.e-enfance.org
www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr
www.pedagojeux.fr
www.asso-generationnumerique.fr/
www.surexpositionecrans.org
www.alertecran.org
www.unaf.fr : Étude qualitative "Parentalité et éducation à l'heure du numérique".