

Source du document :

http://www.lemonde.fr/societe/article/2013/01/22/face-aux-ecrans-responsabiliser-les-enfants-plutot-qu-interdire_1820560_3224.html

Face aux écrans, responsabiliser les enfants plutôt qu'interdire

Consoles de jeux, ordinateurs, télévisions, tablettes numériques : les tentations sont de plus en plus nombreuses pour les enfants. De 4 à 14 ans, ils regardent la télévision 2 h 15 par jour en moyenne, selon Médiamétrie.

Dans un avis publié mardi 22 janvier, l'Académie des sciences s'attaque aux écrans mais se garde bien de donner des leçons aux parents et se borne à donner quelques conseils de base. Elle les invite, au contraire, à responsabiliser très tôt leur progéniture. L'avis, intitulé *L'Enfant et les écrans* et publié aux éditions Le Pommier (267 pages, 17 euros), est consultable sur [Académie-sciences.fr](http://Academie-sciences.fr).

Ce choix est aussi dicté par l'évolution rapide des supports, qui deviennent de plus en plus interactifs, et des contenus, avec des logiciels éducatifs qui prendront de plus en plus de place. Les recommandations, édictées notamment par Serge Tisseron, psychiatre, et Olivier Houdé, professeur de psychologie, prennent en considération tous les âges de l'enfance, de la naissance à l'adolescence.

- **Avant 2 ans, aucun effet positif, sauf pour les tablettes**

Toutes les études montrent que les écrans non interactifs (télévision, DVD) n'ont aucun effet positif. Les DVD commercialisés pour les bébés peuvent, au contraire, avoir des effets négatifs : prise de poids, retard de langage, déficit de concentration et d'attention...

En revanche, les tablettes tactiles peuvent contribuer, avec l'aide d'adultes, à l'éveil précoce au monde des écrans. "*C'est le format le plus proche de leur intelligence*", signale l'avis. Le principe doit rester celui de formes de stimulation très variées, numériques et non numériques. La violence sur les écrans peut occasionner des troubles du sommeil et une insécurité psychique chez le très jeune enfant.

- **De 2 à 6 ans, pas de console personnelle**

De 2 à 3 ans, l'exposition passive et prolongée à la télévision sans présence humaine interactive et éducative est déconseillée. A partir de 3 ans, l'intelligence devient symbolique et représentative : l'enfant peut faire preuve d'*"imitation différée"* – reproduire une scène après l'avoir vue – et devient capable de faire semblant. Les écrans peuvent éduquer à distinguer le réel du virtuel.

Parallèlement, l'enfant doit être invité à parler de ce qu'il voit. A partir de 4 ans, les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille. Mais à cet âge, jouer seul sur une console personnelle devient vite stéréotypé et compulsif. "*Avant 6 ans, la possession d'une console ou d'une tablette personnelle présente plus d'inconvénients que d'avantages*", soulignent les auteurs de l'avis. On peut toutefois en juger au cas par cas, à condition d'établir un contrôle très rigoureux sur les horaires.

- **De 6 à 10 ans, l'importance de l'autorégulation**

L'école élémentaire est le meilleur lieu pour engager une éducation systématique aux écrans. Une éducation précoce de l'enfant à l'autorégulation est essentielle. De l'avis de Serge Tisseron, mieux vaut fixer à l'enfant un temps donné d'écrans par jour, à charge pour lui de se responsabiliser.

En famille, les logiciels de contrôle parental installés sur l'ordinateur sont une protection nécessaire mais insuffisante. Le climat de confiance entre enfants et parents est essentiel. L'utilisation pédagogique des écrans et des outils numériques à l'école ou à la maison peut marquer un progrès pédagogique important (logiciels d'aide à la lecture ou au calcul).

- **Après 12 ans, se méfier des usages nocturnes nocifs**

"Les outils numériques possèdent une puissance inédite pour mettre le cerveau en mode hypothético-déductif", signalent les auteurs. L'adolescent peut ainsi plus rapidement explorer toutes les possibilités ouvertes (notamment sur Internet) et exercer ses capacités déductives. En outre, un bon usage peut améliorer le contrôle des émotions et la capacité à contrôler ses pensées, actions, prises de décisions.

En revanche, un usage trop exclusif d'Internet peut créer une pensée "zapping", trop rapide, superficielle, et fluide, appauvrissant la mémoire et les capacités de synthèse personnelle et d'intériorité. L'apparition de somnolence et de difficultés de concentration, ainsi qu'une baisse des résultats scolaires doivent alerter les parents sur les usages nocturnes excessifs.

Etablir des règles claires sur le temps accordé aux écrans est indispensable. Parler avec l'adolescent de ce qu'il voit et fait sur les écrans l'aide à développer son sens critique. La maturation cérébrale n'étant pas achevée, l'éducation et le contrôle des parents sont essentiels.

Lire aussi : [*Enfants et écrans : Une bonne crise à chaque fois qu'il fallait arrêter le jeu*](#)

S'agissant des jeux vidéo, faire une distinction entre les pratiques excessives qui appauvrissent la vie des adolescents et celles qui l'enrichissent est indispensable. Pour cela, il faut être attentif aux jeux choisis : un jeu *"intéressant"* associe des interactions sensorielles, motrices, et des interactions cognitives et narratives. Enfin, les réseaux sociaux peuvent être utilisés de façon problématique, notamment dans un contexte de solitude ou de faible estime de soi.

Dans ce contexte, les auteurs recommandent de favoriser l'alternance entre médias numériques et non numériques, surtout chez le jeune enfant. C'est dans ce processus que le jeune enfant construit son intelligence : les repères temporels, grâce aux commentaires des adultes sur le déroulement de sa journée, les repères spatiaux, son intelligence narrative, en racontant ce qu'il fait. Tous ces éléments permettent d'utiliser toutes les formes d'écrans sans s'y perdre.

Martine Laronche