

## Domestiquer les écrans au rythme de l'enfant

Dans une société où le virtuel a pris une place prépondérante, quelles peuvent en être les conséquences sur l'enfant ? Sans céder aux sirènes de la technologie ni à la panique face au monde numérique, il s'agit de mieux comprendre l'impact des écrans au cours de la vie de l'enfant. La confrontation aux mondes virtuels et le vécu émotionnel qui y est associé sera différent selon son stade de développement. En effet, au fur et à mesure qu'il grandit, et s'il est accompagné dans ses découvertes, il sera de plus en plus outillé pour faire face aux contenus qu'il perçoit.

Disposer de repères peut aider parents et professionnels à adapter la consommation des écrans à l'âge de l'enfant[1].

La règle « 3-6-9-12 »

Avant 3 ans : Pas de télévision

Avant 3 ans, le tout-petit découvre le monde et construit ses repères dans l'espace en utilisant ses 5 sens : en jetant, en goûtant, en manipulant, en jouant, en grimant... A ce stade, les livres et les histoires qu'on lui raconte sont des outils essentiels pour l'intégration de ses repères temporels. L'accès au langage, notamment, nécessite l'interaction directe avec les personnes qui l'entourent. Aussi, il est primordial que le bébé expérimente la troisième dimension (par exemple, l'empilement des cubes) pour comprendre le monde en deux dimensions présenté par les écrans.

La télévision, et même les programmes soi-disant adaptés aux tout-petits, nuisent au développement de l'enfant, ils représentent un frein à ses différents apprentissages et le limitent dans ses découvertes. Par ailleurs, la télévision est violente pour le bébé, dont les capacités de symbolisation et de langage ne sont pas encore construites. Incapable de gérer le flux continu d'images et de sons qui lui est imposé, le bébé est submergé par une surexcitation qu'il ne peut assimiler.

Si la télévision apparaît comme un moyen facile d'apaiser ou d'occuper l'enfant quand celui-ci est confronté à la solitude, elle lui hôte l'occasion d'être seul avec lui-même. Or, il est primordial que le bébé apprenne peu à peu à faire face à l'absence et à l'ennui. C'est ce qui lui permettra par la suite de ne pas être dans une incessante avidité de consommation (substances, partenaires kleenex,...)

Avant 6 ans : Pas de consoles de jeux

Cette période est celle du développement de l'intelligence symbolique et de l'imagination, des activités motrices et manuelles essentielles pour les enfants. Elles soutiennent l'imaginaire, la capacité créatrice et la motricité fine tout en mobilisant les dix doigts. Les consoles de jeux, tout comme les tablettes et autres smartphones sont déconseillés, car ils ne mettent à contribution que deux doigts sur les dix et surtout, ils entravent le développement de l'intelligence symbolique. En effet, lorsque l'enfant de cet âge joue, il ne cherche pas à donner du sens à ce qu'il est en train de faire mais son seul but devient de réussir.

De plus, et particulièrement à cet âge, les écrans exercent une attraction, une sorte de fascination à laquelle il est difficile de résister. Cette activité risque donc, rapidement, de devenir répétitive, de capter tout le temps de l'enfant et ce, au détriment des activités sociales de rêveries et de jeux.

Avant 9 ans : Pas d'internet seul

L'enfant, à ce stade, construit certains repères comme la différence entre l'espace privé et l'espace public et la notion de point de vue. Comprendre que tout n'est pas montrable sur internet et que les

informations qui s'y trouvent peuvent être contradictoires, est nécessaire pour surfer sur internet en toute sécurité.

Les consoles de jeux, quant à elles, peuvent soutenir le développement de certaines capacités comme la concentration, l'innovation ou encore la prise de décision rapide. Pour que leur utilisation soit bénéfique, les logiciels doivent être adaptés à l'âge de l'enfant, l'enfant y joue accompagné, dans l'espace familial et durant un temps limité.

Avant 12 ans : Pas de réseaux sociaux

L'enfant de cet âge a besoin d'éprouver ses relations dans la réalité. Avant de se faire des amis virtuels, l'enfant a besoin de tisser des liens bien réels. Il a besoin de tester, de vivre, de ressentir ses émotions grandeur nature. Il n'est pas encore suffisamment armé pour pouvoir bien comprendre les subtilités des réseaux sociaux.

A partir de 10 ans, l'acquisition d'un téléphone portable est à évaluer par les parents.

A tout âge

A tout âge, et encore durant l'adolescence, l'enfant a besoin d'être accompagné dans ses découvertes par ses parents et éducateurs. Cette « éducation aux médias » n'est pas une simple transmission de savoirs techniques, mais devrait surtout se centrer sur le vécu émotionnel de chacun face aux images. Il est important que l'enfant puisse verbaliser ce qu'il voit, y donner un sens et comprendre les émotions que certaines images suscitent chez lui. Cela doit se faire dans un véritable partage, chacun, parents et enfant, exprimant son ressenti.

Il est également important que les temps d'écran soient limités et progressivement gérés par l'enfant lui-même. Ainsi, sa passivité est limitée et il devient un acteur à part entière de sa consommation des écrans.

Il est recommandé que les écrans soient placés dans les pièces communes afin que parents et enfants puissent rester de véritables partenaires de dialogue.

Enfin, n'oublions pas que rien ne remplacera, pour le bon développement de l'enfant, le temps passé, seul, avec ses camarades ou sa famille, à jouer ailleurs que dans le monde virtuel.

Les professionnels, quant à eux, peuvent attirer l'attention des parents qu'ils rencontrent sur ces questions, mais également être attentifs aux écrans présents dans les lieux d'attente ou d'accueil.