

Entre 0 et 6 ans, les enfants passent de plus en plus de temps devant les écrans. Télévision, tablette, smartphone...

Dans nos classes : Des élèves de maternelle sont capables de raconter avec détails des jeux normalement interdits au moins de 16 ans ou encore de nommer des noms de réseaux interdits également, ou regarder des films déconseillés pour leur âge.

Nous avons cherché les réponses et recommandations auprès d'un médecin de la protection maternelle et infantile, qui s'est spécialisé dans la surexposition aux écrans des enfants, enfants qui présentent de plus en plus de troubles du comportement et même des retards de motricité causés par une surexposition aux écrans. *De plus en plus d'enfants sont en difficultés (sept fois plus en quinze ans) et ont besoin d'aide.*

Dans nos classes : Nous constatons un nombre croissant d'élèves en difficultés dès la maternelle : numération, motricité, langage, logique.

Les enfants passaient beaucoup trop de temps devant les écrans, surtout la télévision, les tablettes ou le smartphone.

Le temps d'écran moyen par jour est de 3 h 11 entre 0 et 2 ans ; de 3 h 40 entre 3 et 6 ans ; de 4 h 40 entre 7 et 11 ans ; de 8 h 30 entre 11 et 14 ans, et de 10 heures entre 15 et 17 ans. (enquête Ipsos). Cette étude ne tient pas compte de la télévision allumée en permanence.

Les parents en sont conscients, mais n'en connaissent pas toujours les dangers.

Troubles du comportement et retards

La surexposition aux écrans peut entraîner toute une série de troubles du comportement et impacter le développement, par des retards de motricité et du langage.

Les troubles du comportement sont nombreux : troubles de l'attention avec difficultés à se concentrer en classe ; agitation, avec un enfant "tornado" qui envoie tout balader autour de lui entre 0 et 6 ans, ou encore intolérance à la frustration : l'écran, c'est du plaisir sans effort. Les parents peuvent donner un écran à un enfant pour le calmer. Pour autant, avec l'écran, il n'apprend pas à gérer sa frustration.

Autres symptômes de cette surexposition, l'intolérance à l'effort, qui se traduit par le manque de travail à l'école, l'agressivité, la violence, le trouble de la relation et de la communication avec les autres enfants, les troubles du sommeil, sans compter le risque d'addiction à tout âge.

Dans nos classes : Témoignage de parents qui ont vu le comportement de leur enfant changer lorsqu'une tablette, un téléphone.. s'est rentré dans leur vie (caprice, ne veulent plus sortir jouer dehors en faveur de la tablette...)

On peut également constater un retard du développement : retard de langage, retard intellectuel, retard de motricité entre 0 et 3 ans, ou troubles de l'oralité entre 0 et 2 ans.

Dans nos classes : Nous constatons que de plus en plus d'enfants ne vont pas jusqu'au bout des choses, bâclent, abandonnent très vite. Il est de plus en plus difficile de garder leur attention, de les intéresser. Beaucoup plus de colères face au « NON ». Plus d'élèves de PS que nous ne comprenons pas.

Toxicité des écrans

La télévision est souvent allumée en permanence. Or, les écrans sont toxiques, car ils privent l'enfant de jouer et impactent son attention. La spécialiste alerte en particulier sur les petites comptines, les jeux estampillés éducatifs. *"Ils sont vendus avec ces messages marketing. Les parents n'en sont pas conscients, ils pensent même bien faire pour leur progéniture".* Ainsi, 70 % des parents installent leur enfant devant un écran, car il serait "éducatif", et 76 % d'entre eux pensent le préparer au monde de demain. **Tout est question de temps passé sur l'écran et surtout de contrôle.**

Un phénomène en hausse constante

Les tout-petits ont besoin avant tout d'interactions fréquentes et de qualité avec leurs parents. Cela permet de créer le lien d'attachement. Ils ont aussi besoin d'explorer le monde en 3D avec leur propre corps, sans être sur-stimulés par les écrans. C'est une question de sécurité émotionnelle et affective pour le bon développement du cerveau.

Dans nos classes : Nous constatons que de plus en plus d'élèves savent « scroller » mais ne savent plus réaliser des boules, galettes.. en pâte à modeler ou réaliser des puzzles d'encastrement... Certains refusent même de toucher la peinture.

Le confinement a aggravé les choses. *"Les parents étaient rendus indisponibles par le télétravail. Les écoles étaient fermées et les enfants à la maison alors, ils ont eu recours aux écrans. Quand l'exposition aux écrans devient trop grande, il y a risque d'addiction : l'enfant ne peut plus s'en passer.*

Les parents ne doivent pas gronder leurs enfants s'ils sont trop sur leurs écrans. Ce n'est pas leur faute et ce n'est pas non plus la faute des parents mais il est de leur rôle de les en protéger tout en vivant avec son temps. Encore une fois tout est dans le contrôle...

Les écrans sont puissamment addictifs, car ils offrent au cerveau humain ce qu'il adore et recherche : du plaisir sans effort.

Ils stimulent dans le cerveau de l'enfant le circuit de la récompense, ce qui entraîne la synthèse de DOPAMINE, le neurotransmetteur du plaisir. Le cerveau de l'enfant va tout faire pour avoir sa « dose » d'écran.

L'enfant et l'ado ne peuvent pas réguler tout seul, ils ont besoin de leurs parents."

Quand l'écran des parents pose souci

Dans bien des cas, l'écran que regarde l'adulte pose aussi un problème. C'est-à-dire que les parents sont physiquement présents à côté de leur enfant, mais absorbés par leur écran, ils sont absents émotionnellement et psychiquement.

Exemple factuel : Dans la salle d'attente du médecin...

Pourquoi donner un téléphone ou une tablette pour faire patienter un enfant quand nous sommes au restaurant, chez le médecin, dans la voiture ? Il y a d'autres moyens de les occuper...mais, nous, adultes, nous devons poser aussi notre téléphone.

Sevrage

La durée de sevrage dure une semaine en moyenne, mais dépend de l'enfant. Parfois, la situation s'aggrave durant le sevrage, mais après ça redevient normal. Chez les enfants plus grands, âgés de 11 à 14 ans, le temps d'écran est de 8 h 30 par jour avec des risques de dépression, tentative de suicide et mutilation qui augmentent.

Défi 10 jours sans écrans

Plusieurs communes et écoles participent au défi 10 jours sans écrans. "*Dix jours sans écrans, ce n'est pas assez, mais cela permet de sensibiliser les parents aux dangers des écrans qui captent l'attention réflexe, ça bouge, ça fait du bruit. Tout le contraire de la concentration qui demande de faire abstraction aux bruits alentours. Et d'écouter l'enseignant*"

Enjeu de société

Trois lois ont été votées en mars à l'assemblée nationale. Une d'entre elles concerne la surexposition des tout-petits, la deuxième instaure une majorité numérique à 15 ans, avant, il faut un accord parental pour accéder aux réseaux sociaux. Enfin, la troisième concerne le respect de l'image de l'enfant.

Dans nos classes : Tik Tok 13 ans pour se créer un compte (les élèves en parlent à 4 ans) / Minecraft 7 ans (des élèves en parlent à 4 ans) / Whatsapp 13 ans

Recommandations

Entre 6 et 18 ans, le médecin recommande de limiter les écrans à une heure par jour, ou mieux, de limiter à deux heures le mercredi et le samedi et dimanche. Autre suggestion : faire un emploi du temps comme celui de l'école avec les créneaux écrans et les autres activités. "*Je recommande aussi aux enfants de dresser une liste des activités que l'enfant aime*", poursuit-elle.

Pour les 0-6 ans, surexposés aux écrans, arrêt total des écrans.

Couper la télévision en arrière-plan. Et les parents vont sur leurs écrans quand les enfants sont couchés ou bien à l'école.

Pour les 0-6 ans, quand l'enfant va bien, zéro écran jusqu'à 3 ans. Entre 15 et 30 minutes par jour entre 2 et 6 ans. Mais le mieux : aucun écran jusqu'à 6 ans pour éviter d'en donner le goût.

La règle d'or pour les parents : pas d'écran le matin, pas d'écran au repas, pas d'écran avant d'aller se coucher, pas d'écran seul dans sa chambre. Toujours vérifier l'âge recommandé du jeu et du film.

Pas de smartphone avant 15 ans.

>A L'ECOLE : Nous retrouvons tous les jeux violents que les enfants ont pu voir lorsque la télévision est allumée sans surveillance, les jeux de bagarre, le vocabulaire... et la récréation est un temps de plus en plus compliqué à gérer.