



LOISIRS

Bien gérer les écrans à tous les âges

TÉLÉVISION, CONSOLE, PORTABLE... LES ÉCRANS SONT PARTOUT. DIFFICILE, SURTOUT POUR LES JEUNES, D'Y RÉSISTER. AVANT QUE CES LOISIRS NE CRÉENT UN OBSTACLE À LA COHÉSION DE LA FAMILLE, ILS DOIVENT ÊTRE MAÎTRISÉS ET ENCADRÉS.



« Avec le Wi-Fi à la maison, on peut maintenant regarder des films dans notre chambre. Mais avant, on est obligées de demander la permission à nos parents et c'est eux qui choisissent ce que l'on a le droit de voir. »

FAMILLE STENGER, LYON (69)
Maud, 16 ans, et Alice, 11 ans

► PAR ISABELLE GRAVILLON

as question de diaboliser les écrans, désormais omniprésents dans nos vies. Télévision, Internet, jeux vidéo, smartphones et tablettes numériques constituent de formidables ouvertures sur le monde, offrent de nouvelles méthodes d'apprentissage, enrichissent les relations sociales et procurent des moments de plaisir. Ces outils ne sont pas nocifs en eux-mêmes, seul l'usage que l'on en fait peut devenir dangereux. Prendre clairement conscience des dérives possibles, cela vous aidera à mieux utiliser les écrans et à ne pas les laisser vous accaparer.

Un obstacle au lien familial

Scènes aujourd'hui banales de la vie quotidienne. Une mère donne le biberon à son bébé en regardant la télévision. Un père se promène avec son enfant en lisant ses SMS. À un repas de famille, un ado joue avec sa console à table. Au lit, chacun pianote sur son ordinateur portable. C'est grave, docteur ? Ennuyeux, plutôt. « Dans toutes ces situations, les écrans font littéralement écran aux relations humaines, ils séparent, ils isolent et empêchent toute communication », remarque Michaël Larrar, pédiopsychiatre. « Les enfants ne se sentent plus exister dans le regard des parents qui se porte ailleurs, capté par des images, des messages. Le couple n'a plus d'intimité. La famille est éclatée et chacun se retrouve dans une profonde solitude face à ses problèmes et ses angoisses », décrit Anne Gâtecel, psychologue. Ces effets nuisibles ne sont pas toujours faciles à berner : chacun prend du plaisir dans sa bulle, avec son écran... « Un jour, ma femme a brutalement fermé mon ordi



« Mes deux derniers enfants sont encore petits, mais le grand, qui a 10 ans, a ouvert un compte Facebook. Du coup, je me suis également inscrite pour surveiller l'usage qu'il en fait. »

FAMILLE MORIZET, TOULOUSE (31)
Elm, mère de trois garçons

TROUVER DE L'AIDE
Net Écoute Famille

0800 200 000
Une ligne téléphonique gratuite et confidentielle dédiée à la protection des mineurs sur Internet, proposée par l'association E-enfance et le secrétariat d'État chargé de la famille.
www.info-familles.netecoute.fr
Toutes les réponses pour une bonne pratique des médias en famille.
www.media.famille.gouv.fr
Un site dédié à la protection des enfants et des adolescents, des dangers d'Internet, de la télévision et des jeux vidéo.



« Il faut veiller à ce que les écrans ne soient pas un obstacle aux relations humaines et à la communication. »

Michaël Larrar,
pédiopsychiatre

CE QU'ILS EN PENSENT



CODE DU BON USAGE DES ÉCRANS



3 règles d'or

Voici quelques conseils élémentaires pour ne pas se laisser déborder.

1 ▶ Posez des limites

Même si certains n'osent pas le faire, les parents doivent se persuader qu'en posant des règles claires - par exemple pas plus d'une heure par jour devant un écran - et en s'y tenant, ils agissent pour le bien de leur enfant. Il pourra mal le prendre dans un premier temps, mais il s'y fera. Très vite, il se tournera vers d'autres activités. Utile à savoir : plus on instaure ces règles tôt, moins on a de difficultés. Le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron a énoncé une règle simple : « la règle des 3, 6, 9, 12 ». Pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, Internet accompagné à partir de 9 ans, Internet seul à partir de 12 ans.

2 ▶ Accompagnez toujours

D'une grande maturité, enfants et ados ne comprennent pas toujours la portée de ce qu'ils mettent sur

le Net (photos, écrits), accessible à tous et pour toujours. Un blog n'a rien d'un journal intime ! Il faut donc apprendre à son enfant à choisir ce qui va sur Internet et ce qui n'y va pas. Votre jeune internaute doit aussi savoir que les informations qu'il collecte sur la Toile ne sont pas toutes exactes : avant de les utiliser pour un exposé, il vaut mieux les vérifier. Et, quel que soit son âge, il n'est pas inutile de rappeler que sur le Net, n'importe qui peut se cacher derrière une fausse identité.

3 ▶ Donnez l'exemple

En montrant à vos enfants que, vous aussi, vous pouvez vivre sans écran, que vous avez d'autres centres d'intérêt (lecture, sport, vie sociale...), vous lui offrez un modèle stimulant. Au moins jusqu'à l'adolescence, un enfant imite ses parents et s'identifie à eux. Montrer l'exemple fonctionne donc très bien.

« Pas d'écran avant 3 ans, pas de console avant 6 ans, Internet accompagné à partir de 9 ans, Internet seul à 12 ans. »

SERGE TISSERON
PSYCHIATRE, PSYCHANALYSTE

affectif et moteur du petit enfant en pâtit, prévient la psychologue Anne Gâtecel. Chez un tour-petit, tous les apprentissages passent par le jeu. Il a besoin de manipuler des formes pour apprendre à les reconnaître dans leurs trois dimensions, de faire des puzzles pour travailler sa motricité fine, de construire des tours en cubes pour expérimenter les lois physiques, de faire du vélo, de taper dans un ballon, de sauter pour apprendre à connaître son corps, ses possibilités et ses limites. L'abus d'écrans nuit aussi à l'imaginaire, à ces moments privilégiés où l'enfant s'invente des histoires en manipulant ses jouets. « Ces petits scénarios personnels permettent à l'enfant de mettre en scène des événements du mal à dépasser, l'aident à trouver ses propres solutions pour lutter contre ses angoisses. Il apprend ainsi l'autonomie », analyse le pédiopsychiatre Michaël Larrar. Chez l'enfant plus grand, les effets néfastes ne sont pas moins nombreux. « Les jeux vidéo et les dessins animés l'habituent à un état d'excitation mentale permanent. Du coup, toutes les autres activités ludiques perdent leurs attraits à ses yeux car elles paraissent lentes et ennuyeuses », note Michaël Larrar. Et le cercle vicieux se referme... Quant aux ados, il leur faudrait une volonté de fer pour ignorer les SMS, ▶▶

« Le jeu vidéo est aussi une formidable école pour gérer l'imprévu et faire preuve d'agilité intellectuelle. »

Serge Tisseron,
psychiatre, psychanalyste



« Pour les seniors les plus dégoûtés, l'informatique permet de maintenir en éveil leurs capacités intellectuelles. »

Claudine Bacle-Rodriguez,
psychologue, spécialiste du 3^e âge



« Ce n'est pas facile de s'y mettre. Il faut bien maîtriser les bases, sinon on se perd très vite. Il faut bien se faire expliquer. Pendant l'année scolaire, le mercredi, mon petit-fils me donne des cours. »

SUZANNE FORGET, AVALLON (89)

- ▶ les alertes sur les réseaux sociaux et les attrait du jeu vidéo pour se consacrer à leur travail scolaire, rarement pourvoyeur de satisfactions immédiates.

Des ennemis de l'attention

De plus en plus d'enfants et d'adultes souffrent de problèmes de concentration. La faute aux écrans ? Michel Desmurget, chercheur en neurosciences, l'affirme, études à l'appui³ : « Notre attention fonctionne selon un double système. Un système automatique : c'est le monde extérieur qui vient la stimuler mécaniquement en dehors de tout effort conscient. Et un système volontaire : c'est le sujet qui la dirige sciemment et la maintient sur un élément de son environnement. Or, les formats audiovisuels rapides (télévision, jeux vidéo) hypertrophient le premier système au détriment du second : le cerveau prend l'habitude d'être stimulé de l'extérieur pour relancer sa vigilance et son intérêt, il devient incapable de maintenir son attention par lui-même. » Pas idéal pour être performant en classe ou au travail...

Un risque d'addiction

Pour les plus fragiles psychologiquement - et il peut arriver à tout le monde, particulièrement aux ados, de traverser une mauvaise passe -, le risque engendré par l'usage immodéré des écrans est la dépendance. « Les programmes de télé-réalité et les jeux vidéo sont conçus pour exciter les pulsions primaires. Une personne qui ne va pas bien y sera très réceptive, car ainsi elle pose son cerveau de côté et échappe à ses angoisses. Peu à peu, elle ne pourra plus fonctionner sans et ira encore plus mal si on l'en prive. En cela, ces outils sont redoutables », avance Michaël Larrar. Heureusement, on peut tenir à distance tous ces dangers potentiels : en profiter, oui, se laisser dévorer, non. Les écrans sont à utiliser... avec modération. ●

1. Auteur de Accros aux écrans (éd. Prisma). Voir aussi son site : www.psycatrices.com

2. Auteur, avec Caroline Renucci, de Amour, enfant, boulot... comment sortir la tête de l'eau (éd. Albin Michel).

3. In Cerveau et psycho n°47, septembre-octobre 2011. Il est aussi l'auteur de TV lobotomie (éd. Max Milo).



À LIRE

Faut-il interdire les écrans aux enfants ?

de B. Stiegler et S. Tisseron (éd. Marducas)

Un philosophe et un psychiatre analysent les enjeux éducatifs liés à l'émergence des nouvelles technologies.



L'AVIS DE L'EXPERT

CLAUDINE BADEY-RODRIGUEZ

PSYCHOLOGUE¹

INTERNET ET TROISIÈME ÂGE

Internet aide-t-il les personnes âgées à sortir de leur isolement ? Oui. Lorsque les enfants et les petits-enfants habitent loin, l'échange de courriels, voire les conversations via une webcam, permettent de maintenir un lien. Cela suppose que les jeunes générations les initient au fonctionnement d'un ordinateur et d'une messagerie électronique : une excellente occasion de créer une complicité intergénérationnelle. Attention cependant, cette communication virtuelle ne dispense pas de rendre visite aux seniors !

Internet contribue-t-il à « entretenir » l'intellect ?

Effectuer des recherches, des visites virtuelles ou commander par Internet, cela maintient en éveil les capacités intellectuelles. Tout ce qui nourrit la curiosité et sollicite la mémoire est excellent pour le cerveau. Et surtout, cela entretient un bon moral, fondement d'une bonne santé. Les jeux de stimulation cérébrale sur ordinateur ou console de jeu sont aussi intéressants.

1. Auteur, avec Bernadette Costa-Prades, de Plus belle ma vie après 50 ans (éd. Albin Michel).