

Mardi 28 janvier, une psychologue de l'association 3-6-9-12 a rencontré les élèves des classes de CM1 et CM2, afin de discuter des habitudes et des usages des écrans pour chacun.

Voici un aperçu des sujets qui ont été abordés :

1. **A quoi pensent les enfants lorsqu'on dit "écran" ?** Télé, tablette, ordinateur, console, téléphone, montre connectée, cinéma => les écrans sont partout ; tous les enfants ont au moins un écran chez eux et ont le droit de faire des jeux vidéo mais tous n'ont pas de règles pour limiter leur usage.
2. **A quels types de jeux vidéo jouent-ils ?** Fortnite, Clash of clans, FIFA, Hogwart's Legacy, Curby, Mario, Brawl stars, Nintendo sport, Price Master, Animal Crossing...
3. **Quels sont les avantages des jeux vidéo ?** On construit une histoire, ça nous occupe, on s'amuse, on peut se faire des amis ou rester en lien à distance lors des jeux en ligne, on développe des stratégies (c'est à dire un plan pour gagner), on développe le bon stress en apprenant à le gérer en restant calme dans les situations stressantes, on développe la mémoire.
4. **Combien de temps par jour passent-ils devant un écran et quelle est la limite selon eux pour que cela reste une utilisation saine ?** Le calcul a été fait en partant du planning d'un enfant rentrant chez lui dès la fin de l'école, en comptant le temps passé à goûter, à faire ses devoirs, l'heure du repas et l'heure du coucher. Il reste environ 1h-1h30 durant lesquelles certains sont devant un écran et donc dans des situations passives. La psychologue a expliqué que le corps avait besoin de varier ses activités (par exemple, après 1h de piscine, on ne recommence pas immédiatement, pareil après un match, un repas ou un film au cinéma) malheureusement, avec les écrans, on ne se rend pas compte du temps qui passe, on peut facilement se faire piéger.
5. **Quels sont les inconvénients des jeux vidéo ?** Cela fatigue les yeux, la psychologue a d'ailleurs conseillé de mettre un filtre sur les écrans pour griser la lumière bleue et de lever la tête toutes les 10 minutes pour forcer son regard à s'entraîner à voir loin et ainsi limiter les risques de myopie. Elle a précisé que le cristallin se développe jusqu'à 8 ans et peut être abîmé avant cela en cas d'abus d'usage des écrans. Un autre inconvénient a été mis en avant par les enfants : la rage et la colère qui sont souvent le signe d'un temps trop long passé sur les jeux. La psychologue a conseillé de réduire le temps d'usage afin d'être plus efficace. D'autant que ces émotions peuvent entraîner des différends voire des rapports houleux avec le reste de la famille.
6. **Les enfants parlent-ils de ce qu'ils font ou voient sur les écrans ?** A cette question, ils ont répondu que pour ce qui faisait peur, ils préféreraient ne pas en parler car ils pensent qu'il sont suffisamment grands pour gérer et qu'ils ont peur d'être privés d'écran. Cela peut être aussi gênant de parler de certains sujets aux parents, ça met la honte ! La psychologue leur a expliqué que plus on parle de ce qui nous choque, moins cela fait peur. Le risque de ne pas en parler est de créer des angoisses voire des phobies, de faire des cauchemars, de perdre confiance. Les enfants doivent avoir en tête que les adultes aussi ont des peurs et peuvent faire des cauchemars. En bref : plus on en parle, plus ça libère !
7. **En ce qui concerne les rencontres sur les réseaux, les enfants doivent se demander si la personne leur veut du bien ou du mal.** Quand on ne connaît pas la personne cela peut être un piège ! Il est surtout primordial de ne pas divulguer d'informations sur notre vie privée car cela permet d'éviter les risques de manipulation, de hacking, de cambriolage...

Ce qui doit nous alerter :

Il réclame un écran le soir pour s'endormir.

Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades.

Ses résultats scolaires baissent.

Il réduit ses activités, notamment sportives.

Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parlons avec lui de ce qui le préoccupe.

À tout âge, établissons des règles familiales basées sur les « 3 A » :

Alternance des activités,
Accompagnement et
Apprentissage de l'auto-régulation

- Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile. Le repas partagé est un temps d'échange convivial qui participe à la construction des capacités langagières de votre enfant.
- Préférons une petite DVDthèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.

- Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissez un rituel pour regarder un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.
- Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décrétons que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.
- Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent le leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !

Pour en savoir plus :

Serge Tisseron
3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir
Editions érès, 2024, NOUVELLE EDITION ACTUALISÉE, 180 pages, 14 €

Serge Tisseron
Les dangers de la télé pour les bébés
Editions érès, 2019, 150 pages, 10 €

Serge Tisseron
Guide de survie pour accros aux écrans, ou comment garder à la fois mon ordi et mes parents
Nathan, 2015, 11,90 €



Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12 +



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Après 12 ans
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Jouons, parlons, arrêtons les écrans

Fixons un temps d'écrans, parlons-en en famille

Créons et jouons avec les écrans, expliquons-lui Internet

Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Ne l'espionnons pas, fixons des règles familiales, restons disponibles

« J'ai imaginé en 2008 les repères - 3-6-9-12 - comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès



NE RESTE PAS SEUL AVEC TES ÉCRANS !

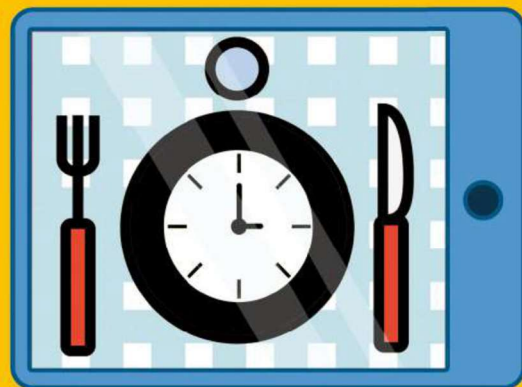


UN BON FILM, UN BON JEU VIDÉO, C'EST COMME UN BON GÂTEAU : ON LE PARTAGE ET ON EN PARLE.

Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Brits

À tout âge, gérons les écrans comme les aliments

LES ÉCRANS, C'EST COMME LES REPAS : HORAIRES FIXES ET QUANTITÉ LIMITÉE.



3 6 9 12 Apprivoiser les écrans et grandir bayard érès www.editions-eres.com

MARRE D'ÊTRE
DES ZOMBIES ?
LÂCHONS NOS MOBILES
LA NUIT !



SUR LES RÉSEaux,
TOUT EST PLUS BEAU,
TOUT EST PLUS FAUX.



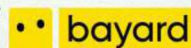
SUR LES RÉSEaux,
JE PARLE AUX AUTRES
COMME JE VOUDRAIS
QU'ON ME PARLE.



SUR INTERNET,
TOUT LE MONDE TE VOIT :
PROTÈGE TON INTIMITÉ !



Apprivoiser
les écrans
et grandir



VOTRE ENFANT A BESOIN DE VOTRE REGARD



NE LAISSEZ PAS
UN ÉCRAN VOUS SÉPARER

3-6-9-12

TRAFALGHER
Internet Sans Censure



ères