

Éduquer les enfants au bon usage des écrans

Les enfants sont exposés très jeunes aux nouvelles technologies. Devant la télévision ou les jeux vidéo, les pratiques doivent être adaptées à l'âge. Conseils pratiques aux parents.



© Stocklib - Catalin Petolea.

celle établie avec les êtres humains qui les entourent. Ils ne se sentiront sécurisés que si un écran est allumé près d'eux, ou seulement s'ils possèdent l'objet reproduisant le personnage de leurs programmes habituels. Ils se transforment alors en tyran prescripteurs des achats familiaux.

Il est donc recommandé d'éviter au maximum l'exposition à la télévision avant 3 ans, même s'il s'agit de programmes qui leur sont soi-disant spécialement dédiés. Après 3 ans, la télévision ne doit pas investir tous les lieux de vie, en particulier la chambre des enfants. Les parents doivent aussi impliquer le plus possible leurs enfants dans le choix du programme, pour une durée préalablement définie par l'adulte et les inciter à une analyse critique face aux comportements des personnages des écrans.

• Avant 6 ans, pas de console de jeu personnelle

Lors de sa croissance, l'enfant développe son imagination en créant de ses propres mains, notamment par le dessin, le modelage et le jeu avec d'autres. Il en est tout autrement lorsqu'il s'initie trop tôt aux automatismes de la console de jeu, au détriment du développement de sa motricité fine et de sa créativité. Les écrans peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés, mais à cet âge, jouer seul sur une console personnelle devient rapidement compulsif. Attendre que l'enfant sache lire est toujours préférable car il existe de nombreux jeux dans lesquels l'enfant ne peut avancer qu'à la condition de comprendre les textes qui lui sont proposés.

• À partir de 9 ans, Internet accompagné

Il est préférable d'attendre l'âge de 8/9 ans avant d'initier un enfant à Internet. Avant de pouvoir naviguer sur la Toile, l'enfant doit en effet assimiler certaines notions qui lui seront nécessaires pour éviter les pièges du Web. Il existe une vraie fragilité psychologique à cet âge. Seuls les parents sont en mesure de sortir l'enfant du brouillage des repères, notamment en l'aidant à s'en

Que peuvent faire les parents face à leurs enfants joueurs excessifs ? D'abord éviter le mot addiction bien sûr, car il ne correspond à rien de scientifiquement fondé aujourd'hui et fait même courir le risque de passer à côté des raisons pour lesquelles un jeune s'isole dans le jeu. Mais s'y isole-t-il toujours ? Pas forcément car les espaces virtuels peuvent constituer aussi des lieux de socialisation et d'apprentissage de la relation. C'est pourquoi si les parents doivent cadrer le temps passé par leurs enfants sur Internet, ils doivent tout autant les accompagner dans la découverte et la pratique des technologies numériques. Les deux sont aussi importants l'un que l'autre. Cadrer sans accompagner est inefficace, prétendre accompagner sans cadrer est hypocrite.

Quatre conseils pour cadrer

La prévention du jeu excessif à l'adolescence commence dès la maternelle. C'est la règle « 3-6-9-12 » (1), qui tient en quatre conseils.

• Avant 3 ans, pas de télévision, après 3 ans, avec discernement

Le temps passé par les bébés devant la télévision, y compris les programmes des

chaînes qui leur sont spécialement dédiées, les éloigne de la seule activité vraiment utile à leur âge : interagir spontanément avec leur environnement grâce à leurs cinq sens. Jouer, toucher, manipuler les objets, se familiariser avec l'espace en trois dimensions est fondamental pour leur développement. L'enfant a besoin à cet âge de se percevoir comme acteur. Devant un écran de télévision, il est seul face à une communication sans échange, appauvrissant ses interactions, incité à devenir simple spectateur du monde. Une importante consommation précoce de télévision favorise ultérieurement la passivité.

Si certains parents assurent calmer leur bébé en le plaçant devant la télévision, ce dernier est en fait captivé par le rythme rapide des images, et par des couleurs et des sons d'une intensité largement supérieure aux stimulations sensorielles habituelles de la vie quotidienne. Rien n'y fait sens pour lui. Il est intérieurement bouleversé. À l'apparente tranquillité de l'enfant correspond en fait une forte agitation interne, qui peut d'ailleurs se manifester dès que l'écran s'éteint.

Il est aussi à craindre que les enfants développent une relation privilégiée aux écrans et à leurs modèles plus importante que

construire autour du droit à sa propre image, des différences entre vie privée et vie publique, ou encore entre réalité et fiction. Enfin, l'accompagnement sur le Net est essentiel pour que l'enfant intègre trois notions fondamentales :

- tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
- tout ce que l'on y met y restera éternellement;
- tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

• À partir de 12 ans, Internet seul, avec prudence

Le jeune adolescent peut commencer à « surfer » seul sur la Toile, à condition d'avoir compris et assimilé les règles précédentes. Néanmoins, il est nécessaire d'adopter certaines règles d'usage, de convenir ensemble d'horaires prédéfinis de navigation, de mettre en place un contrôle parental, et de ne pas laisser l'enfant avoir une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre. Les parents doivent couper l'accès à Internet à partir d'une certaine heure (23 heures par exemple) et faire respecter la signalétique PEGI (*Pan European Game Information*) qui attribue à chaque jeu un âge spécifique. L'utilisation excessive de l'écran pour le jeu disparaît généralement dès la fin de l'adolescence. Une diminution des relations sociales et des résultats scolaires doit cependant alerter les parents.

Accompagner

La mise en place d'une communication familiale sur les contenus des jeux vidéo et des programmes TV est indispensable afin de comprendre les attitudes de son enfant et l'aider à se diriger et à se protéger lui-même. C'est pourquoi il ne s'agit pas seulement de vérifier que ses jeux correspondent à la norme PEGI et de contrôler son temps d'écran. En invitant l'enfant à parler des épreuves qu'il affronte dans les espaces virtuels, le parent l'encourage à privilégier le jeu dans lequel on s'invente une histoire au fur et à mesure de ses choix – un peu sur le modèle des « livres dont vous êtes le héros » – et à s'éloigner du jeu uniquement sensori-moteur dans lequel seule compte la rapidité du geste – un peu sur le modèle du baby-foot. Un enfant qui construit explicitement le récit qu'il met en scène pendant ses parties devient le narrateur de son histoire virtuelle. En outre, il découvre qu'il existe un plaisir à parler du jeu exactement comme il existe un plaisir à jouer, et que ses parents sont pour lui des interlocuteurs possibles.

Enfin, l'élaboration verbale des plaisirs, des difficultés et des déceptions rencontrés dans le jeu favorise les mécanismes psychiques

spécialisés dans toutes les formes d'élaboration de l'expérience, aussi bien réelle que dans les jeux vidéo. Par cette narration, l'enfant construit son « appareil à penser les pensées », qui lui permettra ensuite de devenir le narrateur de sa propre vie, et d'élaborer plus facilement son histoire, notamment celle de ses traumatismes. Enfin, quand un joueur excessif fuit manifestement le contact, il faut lui redonner le goût de l'interaction humaine vivante : interagir avec lui par les mots et le corps, ce qui suppose de se trouver face à lui, en vis-à-vis et non à côté de lui devant un écran.

Faire ensemble en famille

Je me souviens d'un jeune garçon – que j'appellerai Fabian – qui passait beaucoup trop de temps devant son ordinateur. Il avait fait aussi deux tentatives de suicide, et ses parents venaient me consulter pour une thérapie familiale (2).

Ce qui m'a frappé tout de suite chez lui, c'est qu'il était assis devant moi et me parlait comme si son corps n'était pas là. Son père, chef d'une petite entreprise, semblait tout autant absent à lui-même. Alors que je les recevais, une image me vint dont je le lui fis part aussitôt : « *Quand je vous vois, j'ai envie de vous prescrire deux séances de bataille de polochons par semaine.* » Le visage de Fabian s'est alors éclairé :

« *C'est pas sérieux ? Et moi de répondre :*

– *Si, c'est une prescription, et il faut toujours suivre les prescriptions du médecin.*

– *Et pourquoi nous prescrivez-vous cela ?,* demanda la mère.

– *Parce que votre fils manque de corps.* Puis je me tournai vers Fabian :

– *Tu es devant moi et pourtant j'ai l'impression que c'est comme si ton corps n'était pas vraiment ici.* » Le visage de Fabian s'illumina à nouveau :

– *Alors c'est à cause de ça que j'ai de la peine à me concentrer et à réussir mes devoirs ? ...*

Je lui répondis que c'était bien possible et avant que j'ai pu en dire plus, sa mère prit la parole. Lorsque Fabian avait 3 ans, elle pensait avoir une polyarthrite rhumatoïdale et s'était brutalement arrêtée de prendre son fils dans ses bras. Deux ans plus tard, alors que cette inquiétude était passée, la naissance d'un jeune frère avait redoublé chez Fabian le sentiment terrible que le contact corporel avec sa mère était perdu. Et le contact corporel avec le père n'avait pas pris le relais... Enfin, pour aggraver encore les choses, lorsque Fabian avait commencé à protester, à sa façon, contre le sentiment de manquer de contact, sa mère l'avait puni en le privant de « bisou du soir ». Un cercle vicieux s'était alors instauré, la mère de Fabian mettant toujours plus de distance entre

le corps de son fils et le sien au fur et à mesure que celui-ci multipliait les appels pour s'en rapprocher...

Ces parents n'ont pas adopté la bataille de polochons, mais ont développé après cette consultation des moments de jeu en famille qui leur ont permis de resserrer leurs liens et de découvrir le plaisir de réaliser des activités ensemble. Le meilleur moyen pour que les enfants préfèrent les contacts réels aux virtuels est de garder ceux-ci vivants dans la relation entre parents et enfants (3).

En conclusion

Les parents ont plusieurs rôles essentiels à jouer : cadrer, accompagner, et valoriser les activités qui impliquent le fait d'être physiquement présents ensemble. Un moment s'y prête particulièrement : le repas du soir pris en commun... à condition évidemment que la télévision soit éteinte !

Ces moments seront d'autant plus riches que les parents auront compris que les espaces virtuels sont des lieux où les systèmes de transmission sont bouleversés. Ce ne sont plus seulement les parents qui transmettent des connaissances à leurs enfants. Il existe aussi des formes de transmission ascendantes des plus jeunes vers les plus âgés. L'accepter fait partie, aujourd'hui, des règles de base du bien-vivre en famille.

Serge Tisseron,

psychiatre, psychanalyste,
docteur en psychologie.

1 – L'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa), qui regroupe plus de 60 % des pédiatres d'exercice ambulatoire, a adopté cette règle et la diffuse dans ses recommandations des pédiatres vis-à-vis des écrans. Plus d'infos sur www.afpa.org

2 – Tisseron S., *Virtuel, mon amour ; penser, aimer, souffrir à l'ère des nouvelles technologies*, Albin Michel, 2008.

3 – Tisseron S., *L'empathie, au cœur du jeu social*, Albin Michel, 2010.

