



## Du bon usage des écrans pour les enfants

chambéry Une conférence sur le thème "Apprivoiser les écrans et grandir" est organisée demain soir au centre des congrès, à 20h30

Propos recueillis par Perrine COULON

Les travaux du psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron font référence auprès des pédiatres, mais aussi du Conseil supérieur de l'audiovisuel. Lundi soir, il est invité par ses confrères de Savoie et Haute-Savoie pour une conférence grand public au Manège. L'occasion d'exposer sa théorie de la "diététique des écrans".

Vos travaux font référence auprès des pédiatres. Mais s'adressent-ils uniquement aux professionnels de santé ?

Non. Les parents sont les premiers concernés. Une partie de mon travail consiste à leur dire que c'est dangereux pour les très jeunes enfants. Mais j'insiste aussi sur les aspects positifs et créatifs des écrans. Le fait que les professionnels de santé posent des questions sur la consommation d'écran des enfants, c'est très important. Le médecin peut ainsi attirer l'attention des parents sur le fait que ça l'intéresse. Et que c'est une question de santé publique. Il peut aussi donner des conseils sur la "diététique des écrans". Enfin, j'interviens beaucoup auprès des enseignants car les outils numériques ont bouleversé la relation des enfants au savoir. J'invite les enseignants à s'adapter au nouvel état d'esprit des élèves.

En quoi les écrans ont-ils changé la façon de grandir des enfants ?

Les programmes pour enfants à la télé sont très rythmés, avec beaucoup de gros plans, de mimiques, saccadés, passant d'un personnage à l'autre. Les enfants qui suivent ce rythme sont beaucoup plus enclins à concentrer leur attention peu de temps, sur des choses éphémères. Ces mêmes programmes trépidants vont les amener à développer des comportements très théâtralisés. Le monde des "youtubeurs" et "youtubeuses" (qui ont tant de succès auprès des jeunes) est le sacre de cette théâtralité. Les élèves utilisent aussi des formes de collaboration très développées. Ils ont une disponibilité différente à la construction collective des savoirs.

De nouvelles pathologies ou troubles du comportement sont-ils apparus, en lien avec la surconsommation d'écrans ?

Oui, tout à fait. Les troubles du sommeil empêchent la mémorisation des informations, génèrent des troubles de l'attention, de la concentration. C'est pour cela qu'il ne faut pas de télévision ou d'ordinateur dans la chambre. On sait que les adolescents ont un rythme de sommeil différent (plutôt 2 heures -10 heures du matin) mais les lumières bleues des écrans participent à la dérégulation du sommeil.

La deuxième chose, c'est le risque de désocialisation. Le jeune qui a des pratiques répétées, compulsives des jeux vidéos ou des réseaux sociaux la nuit, va faire preuve d'une plus grande irritabilité. C'est un signal d'alerte qui doit inciter à renouer le dialogue. L'expérience montre que ces jeunes s'isolent dans ces pratiques pour ne pas affronter les problèmes qui les affectent réellement (de l'ordre du harcèlement, de la déception amoureuse ou de la dépression par exemple).

Vous êtes devenu le représentant national de cette campagne organisée par le ministère de la Santé, quasiment un acte militant. Pourquoi avoir assumé cette responsabilité, en tant que chercheur ?

Parce que j'ai compris que si je ne le faisais pas, personne ne le ferait.

Pourquoi y a-t-il urgence à agir auprès des familles et des enfants ?

Parce qu'on voit de plus en plus d'enfants détraqués en centres médico-psycho-pédagogiques. L'idée, c'est vraiment que les gens discutent de ça ensemble, qu'ils se posent la question des écrans. Il faut encourager les bonnes pratiques, la création, l'échange. Pour prendre l'exemple du jeu, je dirais qu'il faut toujours privilégier le jeu à plusieurs en présence physique, y compris, pourquoi pas, autour d'une console de jeux familiale. Si l'enfant joue seul, de la même façon, mieux vaut qu'il joue avec d'autres sur internet que tout seul face à la machine.

L'info en +  
la conférence

Le Cercle d'études psychanalytiques des Savoie invite Serge Tisseron pour une conférence tout public au Manège, à Chambéry, lundi 20 juin à 20h30. Le thème: "Apprivoiser les écrans et grandir".

Accueil à partir de 19h45, au centre des congrès (331 rue de la république). Entrée 10 €.

Qui est Serge Tisseron ?

Serge Tisseron est psychiatre, psychanalyste, docteur en psychologie habilité à diriger des thèses, chercheur à l'université Paris 7 et membre de l'Académie des Technologies. Il a imaginé en 2008 les repères "3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans". Il est le représentant national



d'une campagne organisée par le ministère de la Santé et les pédiatres.



0sX2HS8i6.JNBauIwKq6Op.ZIWZp-Cy0J9PSa6nZhdD0fr.YvskwVYIMGWGG7EZ4MuSNjhi