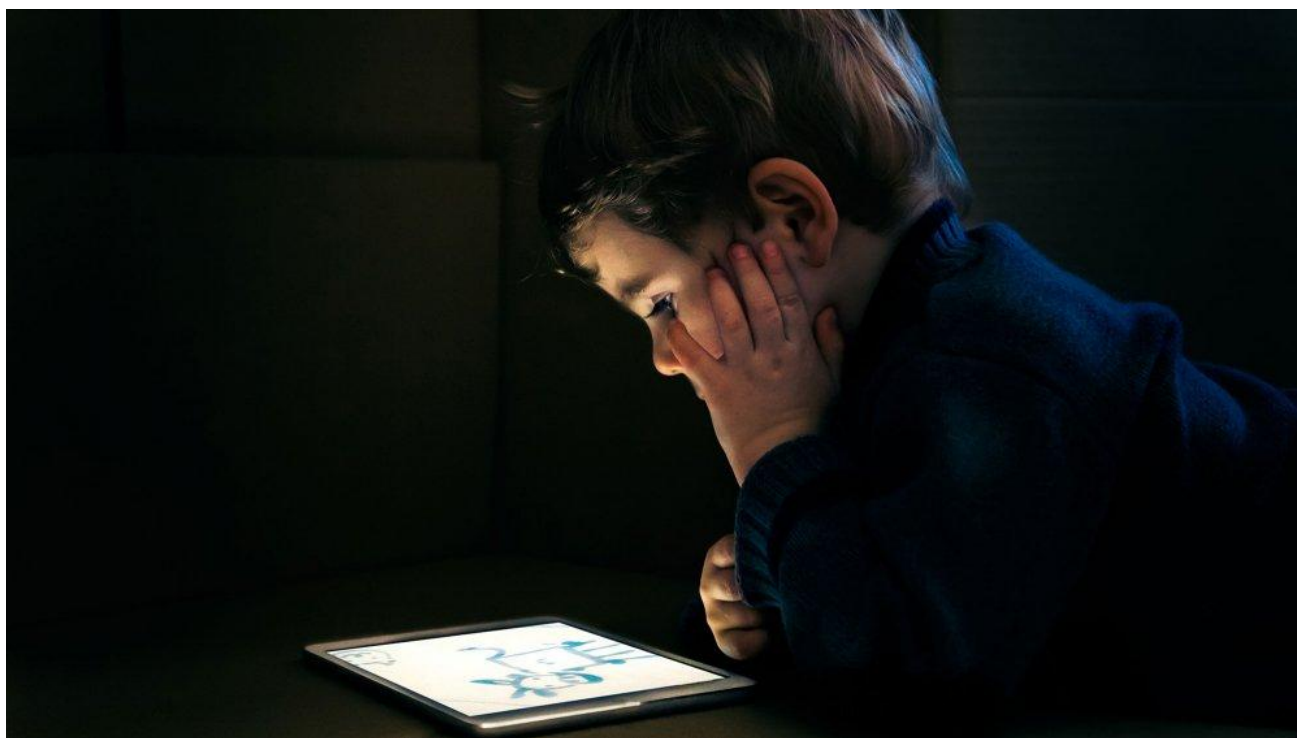




Comment sevrer son enfant des écrans ?



Au secours, nos enfants sont accros aux écrans ! Tablettes, télévision et smartphones sont-ils nos ennemis ? Comment gérer la (sur)consommation des enfants ? A quel moment faut-il dire stop ?

Entre la télévision, les jeux-vidéos, les tablettes et les smartphones, la tentation face aux écrans est immense pour nos kids. Cela commence souvent par un "petit" dessin animé le matin pour prendre sa douche tranquillement, un "petit" jeu sur le téléphone pour le faire patienter au restaurant... et sans que l'on s'en soit rendu compte, ça finit par : « J'peux jouer à la tablette ? Tu me mets un dessin animé ? Tu me prêtes ton téléphone ? Encore 5 minutes ! » Forcément, arrive un moment où on a l'impression de ne plus contrôler. Et pas évident de faire comprendre à nos enfants que là, c'est trop. Comment les faire débrancher ? Quelques pistes avec Serge Tisseron, psychiatre, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot.

Comment savoir si mon enfant a un problème avec les écrans ?

C'est le cas s'il se désintéresse des jouets traditionnels et focalise son attention sur les outils numériques. Notamment **s'il les réclame le soir pour s'endormir, ou pendant le repas**. C'est également le cas s'il refuse de voir des camarades ou des membres de sa propre famille par peur de rater un épisode de série télévisée. Mais ces comportements peuvent être facilement modifiés par des règles familiales précises et énoncées clairement



Y'a-t-il une bonne manière de les utiliser ?

Tout d'abord **il est toujours préférable que l'enfant utilise les médias familiaux plutôt qu'un média personnel** qui lui appartiendrait en propre, comme une tablette ou une console de jeu portable. Il est en effet beaucoup plus facile de faire comprendre à l'enfant l'importance de réguler sa consommation si d'autres que lui, notamment des frères et sœurs, ont accès aux mêmes outils partagés. Par ailleurs, avant six ans, il est toujours préférable de commencer à utiliser les applications avec eux pour les laisser ensuite continuer seuls, tout en restant accessible au cas où ils demanderaient des explications. En ce qui concerne les programmes télévisés, la plupart sont inadaptés aux enfants, quoi qu'en disent les publicités. En effet leur rythme est souvent trop rapide et tout se succède beaucoup trop vite pour être compris. Il est préférable de constituer une petite DVDthèque dans laquelle l'enfant peut choisir un film qu'il peut regarder plusieurs fois, et dont la durée est toujours limitée.

Tablette/smartphone/télé/jeux-vidéos : quel écran privilégier ?

Si l'accompagnement est un élément essentiel de l'éducation, l'alternance en est un autre. Il est donc important de veiller à ce que l'enfant alterne divers types d'activités d'écran, et qu'il le fasse en alternant également l'usage en solo, l'usage accompagné par un parent, et l'usage partagé avec un ou plusieurs autres enfants. **Il est très important d'éteindre les téléviseurs et autres appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés**, de façon à éviter que l'enfant se familiarise avec la présence d'un outil numérique constamment allumé près de lui.

Comment lui faire comprendre qu'il faut s'en détacher sans provoquer de crise ?

Dès que les parents introduisent les écrans dans la vie de l'enfant, il est important d'initier l'enfant à l'autorégulation. En pratique cela se fait **en nommant à l'enfant le temps pendant lequel il va utiliser l'écran** et en renommant ce temps lorsque l'enfant est invité à arrêter l'écran. En nommant le temps pendant lequel l'enfant utilisera un écran en amont, cela l'aide à attendre le bon moment. Et comme la durée d'écran a été précisée avant, l'enfant a pu s'y préparer. Une autre façon de rendre la séparation de l'écran plus facile est de prendre du temps avec l'enfant, parler de ce qu'il a vu ou fait avec lui. Si les parents veulent changer les habitudes de leur enfant, c'est plus facile de le faire au moment du changement d'année scolaire à condition de préciser les nouvelles règles en amont. Les enfants ont souvent beaucoup plus d'aptitude au changement que les adultes ne l'imaginent !

Quelle est la bonne dose de temps d'écran par jour ?

Une demi-heure par jour suffit amplement à trois ans, tous écrans confondus, et une heure maximum à six ans, tout en veillant à une programmation de qualité. Mais tout autant que la limitation du temps d'écran, il importe de favoriser une utilisation partagée entre le parent et l'enfant afin de favoriser une interaction accrue et un apprentissage des limites.

Quelle alternative lui proposer ?

Le but n'est pas de remplacer l'utilisation des écrans par autre chose, mais de savoir les utiliser de façon raisonnée et conviviale. Il existe par ailleurs un nombre considérable de jeu traditionnels à jouer à deux, trois ou plus. N'oublions pas non plus l'importance des activités manuelles, comme la cuisine, la pâtisserie, voire le bricolage auquel un jeune enfant peut s'intéresser. Dans cette tranche d'âge, il est essentiel de développer l'habileté manuelle. Ce n'est pas une alternative aux écrans, qui peuvent apporter beaucoup s'ils sont bien



[Visualiser l'article](#)

utilisés : c'est une absolue nécessité. La main est l'outil le plus extraordinaire dont l'être humain dispose et il est essentiel d'en développer les capacités.

Peut-on vivre sans écran ?

L'humanité a toujours vécu sans écrans jusqu'à il y a peu de temps. Mais dans une société où beaucoup d'interactions s'organisent à travers les écrans, ou au sujet des spectacles véhiculés par les écrans, **il serait aussi absurde de vouloir vivre sans écrans que de vouloir vivre sans chaussures ni vêtements**. En revanche, de la même façon qu'il existe une diététique alimentaire, il doit exister une diététique des écrans : on n'introduit pas du bifteck dans le biberon du bébé, et on n'introduit pas non plus les outils numériques de façon massive dans la vie d'un enfant. Tout doit être progressif, accompagné, respectant l'alternance, et dans le but de favoriser l'apprentissage de l'autorégulation. C'est exactement le but des balises 3/6/9/12 que j'ai proposées en 2008 : elles sont calées sur quatre âges essentiels qui sont aussi des repères indispensables pour savoir comment gérer les écrans : trois ans, six ans, neuf ans et 12 ans.