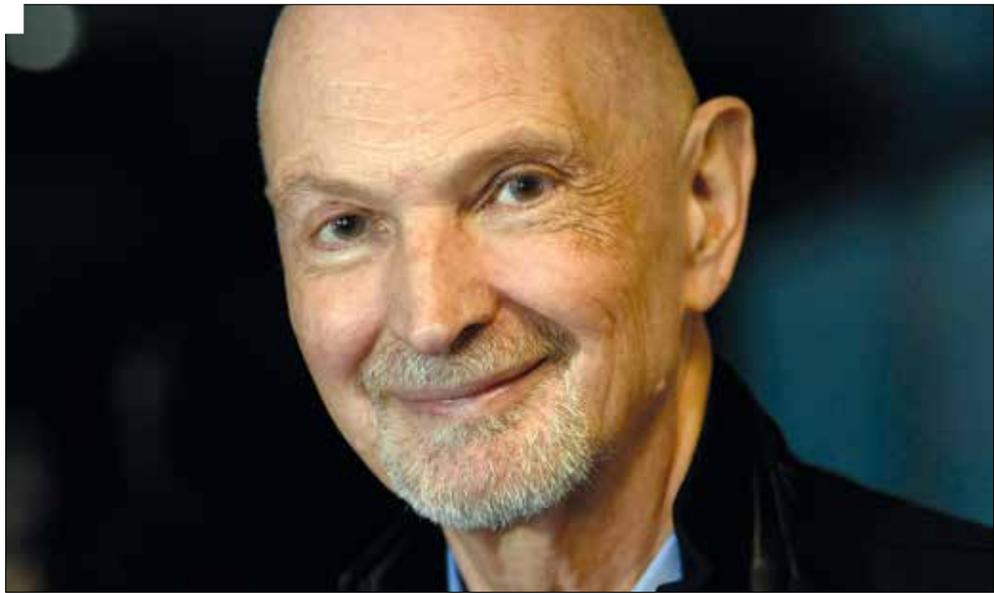


Psychiatre

**Les écrans prennent beaucoup de place, trop peut-être et notamment dans le quotidien des enfants et des adolescents. Quels sont leurs impacts sur les jeunes ? Quelle attitude adopter ? Serge Tisseron, psychiatre et créateur des balises 3-6-9-12, apporte son éclairage sur ce sujet de société.**



DR

## Du bon usage des écrans

**Les écrans et leurs risques sur le développement psychique des enfants sont au cœur de débats passionnés voire alarmistes. Selon vous, quels peuvent-être leurs impacts sur les enfants ?**

**Serge Tisseron :** Cet impact dépend beaucoup de l'âge. Avant trois ans, les écrans écartent l'enfant de quatre formes d'apprentissage essentielles à cet âge : le langage qui ne peut s'effectuer que dans le contact avec un autre humain, la reconnaissance des mimiques et des émotions qui nécessitent également des interactions en face-à-face, la motricité corporelle et manuelle, et enfin, l'apprentissage des capacités d'attention et de concentration. À ceci, il faut ajouter la toxicité propre de beaucoup de programmes actuels présentés comme spécifiquement dédiés aux enfants : des images trop colorées, trop mouvementées et trop bouleversantes qui font courir à l'enfant le risque de l'éloigner des émotions simples et des activités qu'il se choisit et mène à son rythme.

**Vous avez mis en place des balises 3-6-9-12. Quelles sont les spécificités d'usages pour chaque tranche d'âge ?**

**Serge Tisseron :** La campagne des balises 3-6-9-12 est construite autour de trois principes : l'alternance, car l'enfant a besoin d'activités diversifiées ; l'accompagnement dans ses découvertes, y compris lorsqu'il s'agit des écrans ; et enfin l'éducation précoce à la capacité d'autorégulation, en s'appuyant notamment sur la gestion des écrans en famille. De ces trois principes résultent quatre conseils valables à tout âge : choisir ensemble des programmes de qualité ; limiter le temps d'écrans ; parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans ; encourager ses pratiques de création, avec ou sans écran. Pour cela, nous préconisons : avant 3 ans : jouons, parlons, arrêtons la télé ; de 3 à 6 ans : limitons les écrans (de ½ h à 3 ans, à 1 h maximum par jour à 6 ans), et surtout partageons-les et parlons en famille ; de 6 à 9 ans : créons avec les écrans, expliquons Internet ; de 9 à 12 ans : apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges ; après 12 ans : restons disponibles, il a encore besoin de nous.

**Et que penser de tous ces jeux vidéo et autres divertissements gratuits en ligne ?**

**Serge Tisseron :** Le nouveau modèle économique du jeu vidéo est appelé "free to play", c'est-à-dire qu'on peut y jouer aussi longtemps que l'on veut sans jamais rien payer. Mais, en réalité, les joueurs sont incités à investir toujours plus d'argent pour améliorer leur visibilité dans le jeu. Les fabricants utilisent pour cela des stratégies élaborées depuis 20 ans par les éditeurs de jeux de hasard et d'argent qui sont réservés aux plus de 18 ans. Bref, il ne faut jamais permettre à un enfant de dépenser le moindre centime dans ces jeux, car c'est l'autoriser à mettre le doigt dans un engrenage terrible !

**Quelle attitude préconisez-vous afin que les adultes puissent mieux encadrer l'usage des écrans de leurs enfants ?**

**Serge Tisseron :** Les adultes doivent donner le bon exemple et veiller notamment à ne jamais utiliser leur téléphone mobile quand ils s'occupent d'un enfant. Il faut aussi fixer des règles familiales valables pour tous. À 3-6-9-12, nous en mettons en avant deux : prendre le repas du soir sans télévision, ni tablette ni smartphone, pour en faire un moment d'échange convivial ; et que personne n'emmène son téléphone mobile dans sa chambre car les plus jeunes risqueraient d'être tentés d'en faire un usage problématique, au risque de développer des troubles du sommeil. Chaque chambre doit être munie d'un réveil !

**Vous avez participé à l'appel lancé par les académies des sciences, de médecine et des technologies pour une "vigilance raisonnée sur les technologies numériques". Quelles sont les principales recommandations de ce rapport\* ?**

**Serge Tisseron :** Il s'agit à la fois d'éviter les usages délétères des écrans et de préparer à une société connectée solidaire et responsable. Et pour cela, ce rapport contient à la fois des conseils pour les pouvoirs publics, les fabricants, et les familles.

// Propos recueillis par GC

\*En ligne sur [https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel\\_090419.pdf](https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf).

Serge Tisseron est l'auteur notamment de 3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans et grandir (Ed. Éres).