

L'impact des écrans sur le développement de nos enfants

Sabine Duflo travaille comme psychologue et thérapeute familial dans un centre médico psychologique (CMP) en Seine Saint Denis. Elle accueille des enfants de 3 à 16 ans en difficulté. Elle tente de comprendre leurs malaises en les suivant dans leurs quotidiens et dans leurs familles. Elle constate que certains enfants, malgré qu'ils viennent d'univers sociaux très variés, souffrent souvent de troubles similaires. Malgré leurs parcours personnels souvent différents, ils ont un point commun : l'omniprésence des écrans dans leurs vies !

Attention à la consommation des écrans trop précoce, trop intensive ou inadaptée
Ils existent de nombreuses études scientifiques sur ce sujet. La plupart des études sont américaines. Pourtant la télévision existe depuis plus de 50 ans et les études se comptent par milliers, mais ces connaissances sont curieusement peu diffusées et cela notamment en France. Il est vrai que les enjeux financiers sont également énormes. Ces études aboutissent en général et sans appel à la même conclusion : **une consommation trop précoce, trop intensive ou au contenu inadapté peut affecter le développement de l'enfant.**



Source Pixabay

Et cela sur 3 niveaux : le corps, la cognition (l'apprentissage) et le comportement.

Rappelons que la cognition est un terme scientifique qui désigne les processus mentaux liés à l'apprentissage et l'acquisition des connaissances. Les fonctions cognitives sont : la mémoire, le langage, le raisonnement, l'intelligence, la résolution de problèmes, la prise de décision, l'attention et la perception. Nous allons voir que l'omniprésence des écrans affecte directement ces fonctions et leurs apprentissages. Le drame est que lorsque ces apprentissages n'ont pas pu se faire correctement, il est difficile par la suite de rattraper le train en marche.

Les recommandations générales de ces études sont également claires !

-Pas d'écran avant l'âge de 2 ans.

-Pas de télévision et d'internet dans les chambres (au minimum pour les enfants en primaire)

-Pas de télévision pendant les repas ou avant d'aller à l'école.

-Respecter les limitations d'âge des contenus.

Sabine Duflo propose de comprendre l'impact des écrans sur les enfants. Elle considère 3 groupes d'âge qui ont chacun leurs **besoins**, leurs **enjeux** et donc leurs **recommandationsspécifiques**.

-Les 0-6 ans

-Les 7-10 ans

-Les 11-16 ans

Au contact des enfants, elle leur demande de décrire leurs quotidiens. Elle constate vite que, pour certains, l'écran est présent déjà tôt le matin. Certains même vont

mettre un réveil pour ne pas manquer leur série. Ensuite, pendant les heures de cours, le portable même interdit est pourtant bien présent. De toute manière, l'ordinateur est aujourd'hui autorisé à l'école comme support de cours. Cela n'est donc qu'un début.

L'omniprésence des écrans dans notre vie quotidienne

Aujourd'hui (2017) aux USA, les enfants de 8 à 18 ans sont en moyenne 7,40 heures par jour devant un écran (télévision, console, ordinateur, tablette, smartphone...). C'est colossal ! Si on ajoute à cela le temps pour les besoins primordiaux comme manger ou se laver, il reste vraiment peu de temps pour l'échange avec les parents ou les autres !



scienceetavenir.fr

Aujourd'hui, c'est en moyenne 10 écrans dans une maison par famille. Et cela va d'ailleurs sans doute encore s'amplifier. Il est important de se poser la question « **qu'est-ce que nos enfants regardent ?** ». Pour beaucoup d'enfants, leurs croyances, leurs goûts, leurs désirs, leurs peurs sont aujourd'hui formatés (conditionnés) par ce qu'ils voient à travers leurs écrans. Avant, ces choses-là étaient transmises par le milieu familial ainsi que le contexte social dans lesquels les enfants évoluaient.

L'impact des écrans sur nos enfants

Pourquoi des enfants viennent consulter Sabine Duflo ?

De 3 à 6 ans

- un **retard de langage**.
- un **problème de graphisme** (retard).
- un **problème de comportement** (impulsivité).

De 6 à 11 ans

- des **problèmes d'attention** (bavardage, ne tient pas en place...n'arrive pas à être attentif) avec pour conséquence une chute des résultats scolaires.
- des **problèmes de comportement** (colère face à l'autorité, impulsivité, violence...) avec pour conséquences une difficulté à se faire des amis, la solitude.
- des **problèmes d'anxiété** (peurs, difficulté à s'endormir ou à être seul).

Que sait-on aujourd'hui sur l'impact des écrans dans notre quotidien ?

Pour qu'un enfant grandisse bien et se construise correctement, il doit absolument mettre en place certains éléments indispensables. Il s'agit d'**apprentissages** que l'enfant doit réaliser en son temps et qui, s'ils se passent mal ou que partiellement, sont difficiles à rattraper par la suite ! **L'écran ne peut pas remplacer ces éléments nécessaires et le temps à l'écran est du temps "volé" à l'enfant pour se construire.** Toutefois, précisons que l'écran « adapté » et au bon moment peut s'avérer un excellent outil de création et d'imagination. **C'est donc souvent l'usage**

précoce et/ou trop intensif et/ou au contenu inadapté qui sont à l'origine des symptômes de mal être de l'enfant !

La présence de l'écran en France (2012-2013)

- 4h30 de temps d'écran par jour pour les 8-18 ans (>7h aux USA).
- 10 écrans dans les foyers avec des enfant de 6-10 ans.
- 52% de joueurs de jeux vidéo sont des « joueuses » (et oui !).
- 12h par semaine de temps consacré au jeu vidéo contre 5h30 pour la lecture.
- 35 ans est l'âge moyen du joueur mais 40% ont entre 10 et 17 ans.
- les jeux de combat et les jeux violents sont les plus prisés par les 10-17 ans.



La majorité des études admettent et décrivent un **impact** des écrans sur le développement de l'enfant. Cet impact se fait sur 3 champs du développement qui sont :

- Le **corps** avec une influence sur le sommeil, le poids et la motricité.
- La **cognition** (apprentissage) avec une influence sur l'attention, le langage et l'appauvrissement de l'imaginaire.
- Le **comportement** avec une influence sur l'agressivité et l'anxiété.

Ce n'est pas l'écran qui est mauvais en soi mais l'usage que nous en faisons ! Il est donc fondamental de prendre en compte l'intensité de l'usage et la qualité des contenus, cela selon l'âge de l'enfant.

On n'en arrive donc aux recommandations simples suivantes pour les enfants de moins de 6 ans :

- Eviter les médias à écrans pour les enfants de moins de 2 ans.
- Retirer TV et connexions à internet des chambres des enfants.
- Proscrire la TV avant de partir à l'école et pendant les repas familiaux.
- Eviter les jeux vidéo, films à caractère violent.

Quels sont les besoins d'un enfant de 0 à 3 ans ?

Un enfant de 0 à 3 ans a besoin de **beaucoup d'échanges** avec un adulte attentif pour développer le langage, la confiance en soi et la compréhension du monde qui l'entoure. C'est dans **l'interaction avec l'Autre** que se développe le langage.

Devant un écran comme un dessin animé par exemple, l'interaction est nulle. Il manque un feedback, un renvoi avec une charge émotionnelle que seul un adulte est capable de renvoyer à l'enfant. L'écran ou l'enfant envoie des mots mais il n'y a pas d'échange, pas d'interaction.

Les enfants qui sont privés de ces échanges si importants avec l'adulte ou qui n'ont pas eu l'occasion de manipuler des objets qui les entourent présentent des retards de langage, d'expression et de compréhension ainsi qu'une impulsivité due à des stimuli inadéquates. **L'enfant de 0 à 3 ans doit découvrir le monde en s'y engageant de manière corporelle** en se déplaçant et en manipulant les objets qui l'entourent.



Quels sont les besoins d'un enfant de 3 à 6 ans ?

- Manipuler
- Bouger
- Echanger avec les autres enfants car c'est le début de la sociabilité
- Etre un peu seul pour vivre l'expérience d'être seul (et sans écran !)

Il y a un lien entre la manipulation d'un objet et la capacité à pouvoir se le représenter dans la tête. Certains enfants ont de la difficulté aujourd'hui à réaliser un puzzle de 20 pièces. En réalité la difficulté pour eux est de pouvoir se représenter le puzzle dans ses 3 dimensions faute de manipulation. En effet, **réaliser un puzzle sur une tablette ne garantit pas que l'enfant y arrive dans la réalité**. Il en va de même pour un dessin réalisé sur une tablette. Cet apprentissage faussera sans doute l'acquisition de la motricité fine qui permet de dessiner sans dépasser les bords. L'enfant qui est capté par un écran ne s'engage pas corporellement dans cette activité ou alors partiellement. Partiellement, car pour un enfant, lorsqu'il met un objet dans un trou sur une tablette, il ne réalisera sans doute pas le geste complet car il sera aidé par la tablette pour bien terminer le geste. Qu'en sera-t-il alors dans la réalité ?

La construction de l'imaginaire chez l'enfant se fait lorsqu'il prend un objet dans ses mains et se fait un scénario, une histoire dans sa tête en y ajoutant l'ingrédient de la temporalité. Lorsqu'un écran est allumé, même en bruit de fond, l'enfant a tendance à jouer avec son objet tout en étant régulièrement capté par l'écran. Ces interruptions font que l'enfant en revenant à son jeu ne sait plus où il en est, il a oublié où il en était. Au final, il finit par se tourner vers l'écran et à abandonner l'objet et sa capacité d'imagination, sa capacité à créer du sens et se représenter les choses.



tuxboard.com

Les adultes, eux aussi, sont captés par les écrans. Dans ce cas, il est prouvé également qu'ils parlent alors moins avec l'enfant, ils engagent moins le dialogue. L'échange est donc malheureusement peu stimulé.

Quelles sont les conséquences d'une exposition trop prolongée face aux écrans pour les 3-6 ans ?

- un retard du langage.
- une impulsivité et une anxiété anormales.
- un retard moteur (précision du mouvement) et graphomoteur (écriture).

Un pédiatre allemand a réalisé une étude sur 2000 enfants de 5-6 ans. Les enfants devaient dessiner un bonhomme. Dans le même temps, on demandait aux parents combien leur enfant passait de temps devant un écran. Les résultats ont été nets avec des dessins bien plus pauvres pour ceux qui passaient plus de 3 heures par jour devant un écran. Au contraire, pour des enfants passant moins de 2 heures devant l'écran, les dessins étaient bien plus raffinés !

L'appauvrissement du geste s'expliquerait par un manque d'entraînement et une moindre capacité d'imagination (pourtant ce sont eux qui sont les plus exposés à l'image). Peut-être qu'avec un apport d'images trop important, il manque le temps d'y porter vraiment de l'attention et de se les approprier dans son imaginaire.

Recommandations pour les 3-6 ans :

- Eviter l'usage systématique de l'écran et la présence d'écran dans toutes les pièces.
- Privilégier les supports numériques adaptés à l'âge et que vous aurez préalablement choisis.



Source Pixabay

Pour savoir si un contenu est adapté à un enfant, il suffit de lui demander après 10 minutes ce qu'il s'est passé, de raconter l'histoire du film. S'il n'y arrive pas, c'est que le contenu n'est pas adapté. L'enfant doit pouvoir arriver à mettre des mots sur ce qu'il a vu. Il existe de nombreux dessins animés où l'enfant s'avérera finalement incapable de raconter ce qui s'est passé. Peut-être parce qu'il y manquait simplement du sens.

Quels sont les besoins d'un enfant de 7 à 10 ans ?

- rêver, imaginer, bricoler (construire en manipulant)
- jouer
- bouger

L'enfant de 7-10 ans doit développer et mettre en place l'écriture et la lecture qui sont essentielles pour avoir une approche intelligente de l'image et du film. Il développe aussi la conscience de soi et sa capacité à penser par soi-même et non pas à en rester à une pensée dictée par les autres ou par les écrans. Il développe également la capacité à ressentir et nommer ses émotions et celles des autres.

D'après des études internationales sur la réussite scolaire, beaucoup d'enfants ont de plus en plus des difficultés à lire et écrire. Cela malgré le fait que les enseignants sont de plus en plus formés et à l'écoute des enfants. Des enfants peinent à se mettre à la lecture spontanément et arrivent en CM2 ne sachant pas lire de manière fluide et ne comprenant pas vraiment ce qu'ils lisent.

Recommandations pour les 7-10 ans :

On considère que le CP est la période clé pour l'apprentissage de la lecture. Pour l'enfant en CP, le livre est encore incompréhensible et c'est normal. Malheureusement, s'il a le choix entre un livre et un écran allumé, il choisira l'écran. Cela d'autant plus le soir, lorsqu'il est fatigué (comme pour nous les adultes !). Il est donc crucial, durant cette période charnière, de veiller à mettre les écrans un peu de côté pour inciter l'enfant à faire l'effort d'apprendre à lire. Cette lecture est indispensable ! C'est elle qui va nourrir chez l'enfant son imaginaire, sa capacité à penser et à se représenter les choses par des mots et ensuite développer sa capacité à pouvoir raconter une histoire.

Idéalement, les pédiatres américains conseillent de suivre « **les 4 pas pour bien grandir** » et cela jusqu'à l'entrée au collège.

-Pas de TV, internet dans la chambre des enfants. Et ainsi ne pas tenter l'enfant à un usage abusif et incontrôlé de l'écran.

-Pas de repas familiaux devant la télévision. Privilégier l'échange et éviter le journal télévisé très anxiogène pour l'enfant qui doit faire face à des émotions qu'il ne comprend pas encore.

-Pas d'écran le matin avant de partir à l'école (épuisement de l'attention)

-Respecter les limitations d'âge des programmes et autres supports.

Les risques liés à une consommation excessive d'écrans durant cette période de la primaire (7-10 ans) sont des troubles de l'attention qui engendrent des difficultés de mémorisation, de concentration et d'apprentissage scolaire. Les troubles de l'attention sont la première raison de consultation en centre médico psychologique pour les enfants et les adultes. Il s'agit bien souvent d'une incapacité à se concentrer et pouvoir rester 5 minutes en place sans bouger ni parler. Dans ce cas, l'enfant n'arrive plus à se concentrer et donc à mémoriser et cela conduit forcément à l'échec scolaire. On peut également y ajouter les troubles du sommeil ainsi que les problèmes de poids.

Quelques remarques :

Depuis 50 ans, on a observé une diminution « énorme » de 90 minutes du temps de sommeil chez les enfants et les adultes. La présence d'un écran dans une chambre à une influence sur la quantité de sommeil mais également sur sa qualité.

L'écran, quel que soit le support, **est un capteur d'attention**. Il capte ce que l'on appelle l'attention « primaire » qui est commune à tous les mammifères. Nous sommes instinctivement captés dès qu'un stimulus est sonore ou visuel. En effet, les mammifères (et donc les humains) ont leur vigilance qui est automatiquement captée et orientée par ce type de stimuli. Certains dessins animés ou films sont très denses

et ils multiplient les stimulations visuelles et sonores pour créer une sur-stimulation, une hyper-vigilance (voire un stress). Les plans de séquence sont très rapides et la bande sonore très changeante pour capter au maximum l'attention de l'enfant. Pour les adultes, on peut observer le changement de niveau sonore (imposé) et la rapidité des plans de séquence dès l'apparition des publicités.

Sabine Duflo considère qu'un enfant qui regarde un écran dès le matin et avant l'école va épuiser (telle une batterie de téléphone) sa capacité de vigilance et d'attention. Une fois à l'école, l'attention de l'enfant est déjà épuisée et il ne tiendra plus en place. L'apprentissage de la lecture ou du calcul exige de l'enfant un autre type d'attention. Il s'agit de l'attention « volontaire » avec une capacité à fixer volontairement son attention sur des stimuli neutres qui demandent encore plus d'attention de sa part.

Le temps que passe un enfant devant un écran le matin est du temps en moins pour d'autres apprentissages qui prennent du temps comme apprendre à s'habiller seul, se préparer un petit déjeuner, préparer son sac, ne pas oublier son goûter... C'est également du temps en moins pour échanger sur la journée à venir, les doutes, les craintes, les désirs...

Attention, il ne s'agit pas d'éliminer tout écran et possibilité de voir un film choisi en famille. Il existe de nombreux jeux, films, dessins animés ou autres supports qui valent vraiment le coup d'être vue et qui sont adaptés à l'enfant !

Quels sont les risques d'une exposition de l'enfant à des contenus violents ou pornographiques ?

-Une **augmentation de la réaction aux situations de frustration**. L'enfant ne supporte plus les limites ou y réagit avec agressivité (en comportement ou en pensée).

-La mise en place d'un **comportement anxieux** (peur de se coucher seul, peur du noir...) avec éventuellement l'apparition d'énurésie nocturne.

-Une **diminution des conduites empathiques**. Lorsque la violence est présentée comme modèle (sur les écrans), on observe une diminution des comportements empathiques (compréhension, aide, secours à l'autre).

-Une **apparition d'angoisses** massives liée à des hallucinations sonores ou visuelles perturbantes. Le visionnage d'un contenu violent inadapté peut en être à l'origine et se manifester de suite ou plus tard (11-16 ans).

Pour exemple, dans le jeu vidéo GTA interdit aux moins de 18 ans, le principe est de faire tout ce qui est interdit. Il s'agit du jeu le plus vendu et sans doute aussi le plus violent et le plus réaliste (GTA V)! Votre enfant vous dira sans doute que tous ses copains l'ont déjà ou y ont déjà joué. En effet, de nombreux enfants pré-ados connaissent ce jeu et y jouent. Le contenu de ce jeu est clairement inadapté aux 7-10 ans pour ne pas dire traumatisant. Dans une moindre mesure, il n'est pas non plus adapté avant 18 ans. Il en va de même pour des jeux de guerre genre Call of Duty qui, à la base, servaient à l'entraînement de l'armée américaine. Le but étant d'obtenir un soldat efficace qui ne rate pas sa cible et ne ressent plus d'empathie. Le tout agrémenté d'un système de récompense en cas de succès. Ce type de jeu (FPS

- jeu de tir à la première personne) est un entraînement à la destruction et à la mort qui est en vente libre.

D'après D.GROSSMAN, ancien responsable de l'entraînement dans l'armée américaine, l'ultra-réalisme des jeux vidéo violents habitue l'enfant, l'adulte (ou le militaire) à « l'anormal ». C'est-à-dire tuer, détruire, faire souffrir par la répétition du même geste. Ce type de jeu agit aussi comme un désensibilisant à la violence. Il est un entraînement psychique à l'acte de tuer avec une mise en place d'une addiction par un système de tir/récompense.



Matthias Fruth, Common Wikimedia
Un soldat à l'entraînement.

Quels sont les besoins d'un enfant de 11 à 16 ans ?

-Une **reconnaissance par les pairs** (le groupe, la bande...). Il s'agit de l'importance d'être admis et accepté par un groupe et réussir à se faire sa place. Aujourd'hui, cette reconnaissance se fait souvent par la possession d'un objet (portable) ou par le fait d'avoir vu ou pratiqué certains jeux ou films à la mode. Le fait d'une reconnaissance par un objet est aussi le résultat d'un travail marketing bien fait !

-Savoir **distinguer la différence entre le réel et le virtuel**. Cet apprentissage important qui permet de distinguer clairement le réel du virtuel se met lentement en place chez l'enfant et n'est abouti que vers 12-13 ans chez l'enfant bien portant.

-Un apprentissage de la **distinction entre la sphère de l'intime et du social**. L'ado à un grand besoin de communication avec ses pairs et notamment via les réseaux sociaux. A cet âge, il ne sait souvent pas encore distinguer ce qui fait partie de la vie privée (de l'intime) ou de la vie publique. Il ne sait donc pas encore clairement ce qui peut être dit ou fait et ce qu'il doit garder pour lui.

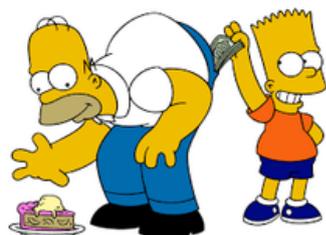
-Le **développement des capacités de raisonnement abstrait**. Savoir prendre du recul face à la vie, savoir généraliser et formaliser les expériences, arriver à communiquer ses expériences.

-Un **échange et dialogue avec les parents**

-Un **partage continu d'activités en famille**

-La pratique d'activités avec les pairs en dehors du collège ou du lycée.

Lorsqu'un enfant abandonne ses activités hors de la maison et ne voit plus ses amis en dehors du collège et cela pour se concentrer sur ses écrans, il faut alors commencer à s'inquiéter !



Le réalisateur du dessin animé « les Simpson », Matt Groening, considère que son dessin animé ne devrait pas être regardé par des enfants de moins de 13 ans ! Pour un enfant de 12-13 ans qui sait distinguer le réel du virtuel, regarder un tel dessin animé ne sera pas un problème. Par contre, le même dessin animé n'aura pas du tout le même impact pour un autre enfant dont cet apprentissage n'est pas encore bien constitué.

Pour ceux qui n'auraient jamais vu les séquences de Itchy et Scratchy show dans les Simpson !

Quels sont les risques d'une exposition trop intense aux écrans et aux contenus inadaptés pour les 11-16 ans ?

- Une distinction fragile entre réalité et fiction avec un comportement inadapté dans certaines situations.
- Une représentation erronée des rapports hommes-femmes (films violents ou pornographiques) et cela lors de la construction de la sexualité chez l'enfant. Cela souvent en raison d'une non limitation de l'usage d'internet et d'un filtre parental absent. Le visionnement de tels contenus inadaptés mettent dans la tête de l'enfant des représentations sociales perturbantes qui sont par la suite difficiles à déloger.
- Une distinction fragile entre le domaine de l'intime et du social.

Recommandations pour les 11-16 ans :

Quelle place donner aux écrans ?

- l'usage d'internet doit être accompagné, voire contrôlé avec des discussions ouvertes sur les contenus. Il faut inciter l'enfant à apprendre à se protéger de certains contenus.
- parler aussi du numérique comme d'un outil positif qui permet de s'informer, échanger, construire ou inventer.
- regarder les films en famille ou entre amis en n'oubliant pas la notion de partage.
- inciter à créer soi-même du contenu sur ses passions, à réaliser des films, des vidéos, des musiques etc... pour ne pas rester uniquement spectateur mais créateur.

Vous pouvez voir la conférence de Sabine Duflo sur <http://www.agoravox.tv/actualites/sante/article/l-enfant-l-adolescent-et-les-72071>

ou visiter le site <https://sabineduflofr.wordpress.com/>