

Des enfants et des écrans

Infolettre réalisée par l'association [Alan & Ada](#)

Bonjour à tous,

Pour sa première infolettre "Parentalités numériques" l'association Alan & Ada et l'APEL de St Gab' vous proposent de réfléchir autour d'un sujet qui est source d'anxiété pour beaucoup de parents et de conflit dans de nombreux foyers : la gestion du temps d'écran.

Quel que soit l'âge ou le milieu, le temps d'écran a explosé durant le confinement et l'année complexe que nous venons de passer : quelles en sont les conséquences, pour nous, adultes, mais surtout pour nos enfants et adolescents ?

À ce sujet, nous vous proposons la lecture de cet article *5 idées reçues sur les écrans* (~ 12 minutes de temps de lecture) que vous pouvez retrouver ci dessous, ou en [suivant ce lien](#).

Cet article proposé par le site "Magic Maman", pendant numérique du magazine éponyme, temporise nos inquiétudes et les remet en perspective. Basé sur le récent ouvrage *Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas ! Ce que disent vraiment les neurosciences* (2020), par Nicolas Poirel, professeur et chercheur en développement cognitif, l'article met en avant l'importance de s'interroger sur la qualité et l'adéquation du temps d'écran, plutôt que sa quantité.

En ressource complémentaire, nous vous proposons aussi de découvrir le jeu "[Les écrans et nous](#)", édité par le site d'éducation aux médias "Vinz et Lou". Cette petite application, à lancer sur une tablette et à se faire passer d'enfants à parents au fil des questions, se présente sous forme d'un sondage qui interroge la famille sur ses pratiques numériques, puis compare les résultats et propose des conseils adaptés.

L'objectif : susciter la discussion !

Si cette thématique vous intéresse et que ces ressources vous interpellent, rendez-vous le 16/03/2021 à partir de 20h00 pour en discuter en visio !

[Je m'inscris à la visio](#)

Bonne journée,

L'APEL de St Gab

www.magicmaman.com

5 idées reçues sur les écrans et les enfants

Par Julie Caron

10-13 minutes

Télévisions, tablettes, consoles de jeux, smartphones... Les tentations de céder aux écrans sont nombreuses, pour les adultes, comme pour les enfants. Selon une étude Ipsos, menée pour la chaîne Gulli, les enfants âgés de 4 à 14 ans passent en moyenne trois heures par jour devant un écran... soit dix minutes de plus qu'il y a seulement 5 ans. D'ailleurs, la question qui revient le plus est : [combien de temps puis-je décemment laisser mon enfant devant les écrans](#) ? Nicolas Poirel, auteur de **Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas – Ce que disent vraiment les neurosciences**, estime que « cette question est trop générale et n'a pas de sens ». D'après lui, « les prescriptions de durées maximales, avec des chiffres plus ou moins fantaisistes, ne reposent sur aucune étude scientifique. Il est normal de ne pas avoir de réponse arrêtée à cette question car elle combine trop de facteurs », indique-t-il dans son ouvrage.

A l'appui d'une immense quantité d'études scientifiques qui existent sur le sujet des écrans, il vient ainsi apporter un nouvel éclairage à nos croyances. « Vous allez découvrir qu'il est nécessaire de poser des questions plus spécifiques pour évaluer les effets des écrans sur la santé et la cognition des enfants. (...) Loin de moi l'idée de vous encourager à laisser les enfants ou les adolescents aussi longtemps qu'ils le souhaitent devant des écrans, cependant tous les types d'écrans – télévision, tablette, console de jeux – n'ont pas le même impact sur le fonctionnement neurocognitif, mais encore ces impacts varient selon le type de programme visionné et de jeu utilisé, et leurs effets peuvent varier selon l'âge », affirme-t-il. Avec lui, nous avons passé en revue certaines affirmations, pour certaines fausses, pour certaines extrapolées, pour certaines à nuancer.

Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas: Ce que disent vraiment les neurosciences (2020) 14,90 € [sur Amazon](#)

Les écrans provoquent des troubles de l'attention

On lit souvent parmi les conséquences des écrans sur le développement de l'enfant qu'ils provoquent des [troubles de l'attention](#). Nicolas Poirel décrit et interroge : « Est-ce le fait de regarder beaucoup la télévision à un âge donné qui va conduire à des troubles de l'attention, ou est-ce qu'un enfant qui présente initialement un terrain attentionnel fragile va se réfugier de façon plus importante dans le monde des écrans ? », écrit-il. D'après lui, les études qui sont évoquées ne permettent pourtant pas de conclure sur ce point. « En tant qu'experts, il faut résister à la tentation de donner un sens causal à des relations corrélationnelles, qui sont juste des liens entre les mesures, mais qui ne permettent pas de conclure sur l'impact direct de la télévision sur l'attention », indique-t-il. Par ailleurs, notre expert tient à rappeler que ces troubles de l'attention constatés le sont dans le cadre d'une [surexposition aux écrans](#), environ 7 heures par jours de façon régulière. Par ailleurs, ces troubles de l'attention sont cumulatifs avec d'autres facteurs, comme l'accompagnement des parents. "Pas de panique donc si vous regardez Toy Story 1 et 2 d'affilées, il ne faut pas se dire 'ils ont passé 4h devant la télé, ils vont avoir des soucis'" rassure-t-il.

Les tablettes sont un frein aux apprentissages

« Des études récentes ont démontré qu'il est possible d'utiliser une tablette tactile pour accompagner un élève dans l'apprentissage des fondamentaux, lire, écrire, compter. Peu importe ce que vous entendrez dans la presse populaire, les données publiées sur ce sujet sont là pour prouver que cela fonctionne. Par exemple, l'acquisition de notions mathématiques via une tablette a des résultats très concluants : l'enfant manipule les valeurs numériques avec ses doigts, ce qui l'aide à créer des ancrages visuo-spatiaux, et dans ce cas le numérique a un effet bénéfique », affirme-t-il. Pour autant, sur certains aspects, le livre présente encore des avantages sur la tablette, mais les deux ne doivent pas être opposés : « L'expérience sensori-motrice avec le livre permet une meilleure mémorisation. On retient mieux les informations présentée sur un livre, que l'on manipule, plutôt que sur une liseuse ou sur une tablette. En ce qui concerne la lecture donc, le livre agit comme une madeleine de Proust, ça les aide à se remémorer les infos. Sur une liseuse, ils ont toujours le même objet entre les mains », ajoute-t-il. Ce qu'il veut faire comprendre, c'est qu'une fois de plus, on constate que la simple opposition 'écran ou pas d'écran' dépend des situations : parfois les écrans présentent des avantages, et parfois non.

Les jeux vidéo isolent et rendent les enfants agressifs

On a tous l'image en tête du geek, tout seul dans sa chambre, qui ne parle à personne et passe sa journée à gamer. Il va falloir s'ôter cette idée de la tête. « Certaines études ont insisté sur le fait que la pratique des jeux vidéo en ligne permet de développer des habiletés et un réseau social, de promouvoir les relations avec autrui et d'apporter un sentiment de bien-être. Le résultat de ce travail de recherche révèle que ces environnements multi-joueurs en ligne peuvent même favoriser des relations amicales qui se maintiennent à long terme, ce qui permet également à des joueurs plutôt réservés dans la vie réelle de tisser des liens forts avec d'autres joueurs », évoque-t-il. « En outre, une étude publiée en 2018 a révélé que le lien concernant un comportement agressif et la pratique de jeux vidéo évoqué dans de précédentes études n'a pas de lien de cause à effet lié au type de jeu. Ainsi, les enfants dit « violents » vont peut-être s'orienter vers des jeux violents, et dans ce cas il faut les accompagner, mais affirmer que les jeux violents conduisent à un comportement violent ne semble pas défendable au niveau des constats scientifiques récents ». Ainsi, il encourage plutôt les parents à s'intéresser au jeu, plutôt que de l'accabler. Il prend l'exemple de GTA : « Certains y voient un jeu violent, d'autres joueurs vont simplement se réunir en communauté pour faire des courses de voiture dans Los Angeles, découvrir la ville », avance-t-il.

Les écrans entraînent des troubles de la concentration

Consulter des réseaux sociaux comme Facebook, Snapchat, Instagram, [TikTok](#), en même temps que l'on visionne une vidéo Youtube sur l'ordinateur ou que l'on regarde la télévision sont des comportements de plus en plus fréquents. C'est une source d'inquiétude pour les

parents, qui y voient le reflet d'une nouvelle culture du « zapping ». *« Dans l'ensemble, les recherches menées au cours des 10 dernières années suggèrent que les processus attentionnels pourraient être modifiés à la suite d'une utilisation fréquente de plusieurs médias en même temps »*, admet Nicolas Poirel. Cependant, il faut aller plus loin. Les « zappeurs » auraient ainsi tendance à avoir recours à un processus attentionnel de type « bottom-up », qui correspond à une réaction aux informations en provenance de l'environnement (comme une notification en provenance de notre réseau social pendant que l'on regarde la télévision). Les utilisateurs qui ne font qu'une chose à la fois affinaient leur fonctionnement attentionnel de type « top-down », qui leur permet de rester concentrés de façon plus efficace en étant moins perturbés. Pour autant, il invite à rester prudents à l'égard de ces premiers résultats. *« Dans les années à venir, nous pourrions formuler une réponse claire sur ce point, comme l'a mentionné la chercheuse Eveline Crone en 2018, de l'université de Leiden aux Pays-Bas, qui précise qu'à l'heure actuelle la méthodologie expérimentale utilisée ne permet pas de conclure si le développement et le fonctionnement neuro-cognitifs observés sont réellement une conséquence de ce type d'usage. Gardons également à l'esprit que ces variations attentionnelles ne sont pas liées directement aux écrans, mais à un type d'utilisation particulière, 'le zapping'. Le numérique, bien utilisé, a fait ses preuves quant aux bénéfices, à tous les âges de la vie, voire comme outil de remédiation pour certaines pathologies. Encore une fois, je pense qu'on trouvera des moyens d'agir sur cette habitude »*, nous explique-t-il.

Les enfants sont passifs devant les écrans

Sur ce point-là, difficile de nier que les enfants, depuis l'apparition et la multiplication des écrans, sont plus sédentaires et bougent moins. Cependant, selon l'activité, ils sont plus ou moins stimulés, donc plus ou moins passifs. Nicolas Poirel rappelle tout de même que même si vous occupez votre enfant avec un programme éducatif, il faut rester prudent quant à l'efficacité des apprentissages via la télévision. *« Les apparences sont trompeuses : même si l'enfant réussit un exercice après avoir appris à partir d'une émission sur écran, l'ancrage cérébral pour s'approprier les informations est certainement moins fort que celui dispensé par un enseignant présent physiquement devant lui. Il se pourrait également que cet apprentissage vidéo perdure moins dans le temps. Les interactions entre l'apprenant et l'enseignant, ainsi que la manipulation « réelle » des objets en situation d'apprentissage semblent essentielles pour un apprentissage de qualité »*, indique-t-il. Sur le long terme, les cours en visio auront donc du mal à remplacer les [apprentissages à l'école](#).

Accompagner son enfant dans son usage des écrans

Comme il le répète, son ouvrage n'a pas pour but d'inciter à la consommation d'écrans par les tout-petits, mais bien à encourager les parents à s'interroger. Nicolas Poirel exprime très clairement sa position : diaboliser les écrans n'est pas la solution. *« Les messages souvent alarmants tels que « enfants + écrans = danger ! » sont des impostures qui vont néanmoins*

très facilement s'ancre dans notre cerveau, car ils reposent sur des craintes qui concernent la santé de nos enfants », écrit-il. Pour lui, le véritable enjeu de notre société est « d'éduquer les enfants à une utilisation saine des écrans pour en limiter au maximum les effets potentiellement négatifs tout en leur permettant de se distraire et de profiter des nombreux bénéfices qu'ils peuvent en retirer, à tous les niveaux de leur structuration cognitive », prône-t-il. Par ailleurs, il faut rappeler que les enfants sont dans le mimétisme : un [parent hyperconnecté](#), qui répond à ses sms à table ou joue sur sa tablette devant la télévision ne donne pas forcément le bon exemple. « C'est encore un poids à porter pour les parents, mais ils sont responsables de l'usage des écrans que feront leur enfant. L'objet en lui-même n'est pas mauvais, mais c'est bien l'utilisation qu'on en a », souligne-t-il. Et de conclure : « Il convient donc de communiquer au maximum auprès des parents sur les résultats scientifiques attestant l'impact positif du dialogue, de l'attention conjointe ou de l'intérêt pour les activités numériques de leurs enfants, plutôt que de se focaliser quasiment systématiquement sur les aspects négatifs des écrans. »