

### Les écrans en famille

#### Introduction

L'APEL de l'école Saint Michel de Guipry-Messac s'est associée à la MJC-Espace socioculturel afin de mener à bien le projet de sensibilisation sur l'utilisation des écrans dans le cadre familial.

Notre intérêt commun pour cette thématique a permis d'organiser ce premier temps fort avec le soutien financier du réseau parentalité 35. Cette soirée débat avait pour objectif de mieux comprendre le mécanisme autour des écrans et les informations diffusées afin de gérer la place à donner aux écrans dans notre quotidien.

La soirée débat a eu lieu le 20 Novembre 2018 animée par Madame Elisabeth Baton- Hervé (conférencière et chercheuse dans le domaine de la science de l'information et de la communication).

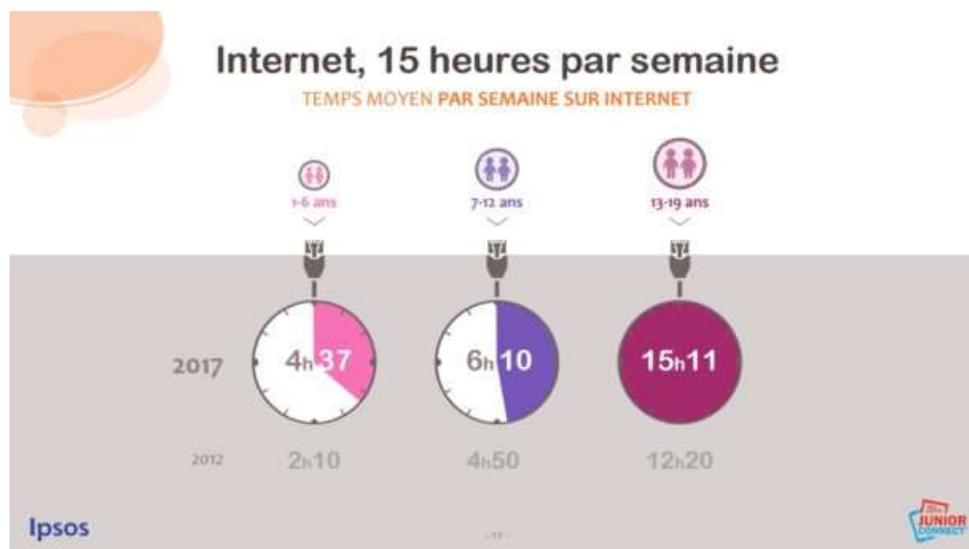
Deux dates complémentaires auront lieu plus tard dans l'année :

- Ciné débat : le 31 janvier 2019.
- Le dernier temps fort en mars sur le thème : la santé mentale à l'ère du numérique.

#### Multiplicité des écrans : question pour la santé et pour l'éducation

A partir de 2010, les smartphones et tablettes ont fait leur apparition. Avec une progression rapide puisque en 2011, 17% des adolescents de 12 ans et plus possédaient un smartphone contre 73% en 2017 ( Source CREDOC, enquête « Conditions de vie et Aspirations »).

Les écrans ont envahi nos espaces personnels et ont radicalement évolué en passant d'un rôle passif (la télé en famille) à un rôle interactif (multiplication des fonctionnalités, convergence numérique, offre illimitée de contenus, accessibilité partout en tout temps et tout lieu...)



**L'explosion du temps passé sur internet concerne tous les ages.**

## Compte rendu de la soirée du 20 Novembre 2018

### Des écrans pour les tout petits :

A la télévision, les émissions destinées aux périscolaires ont commencé à exister dans les années 80. Depuis, des programmes destinés à des enfants de plus en plus jeunes ont fait leur apparition.

Un bébé a une intelligence sensori-motrice, il construit donc cette intelligence grâce à ses sens. Ce sont bien les expériences qui favorisent son développement. En exposant nos tout petits aux écrans, on diminue d'autant plus ses expériences. Hors l'écran n'est pas substituable à l'apprentissage réel.

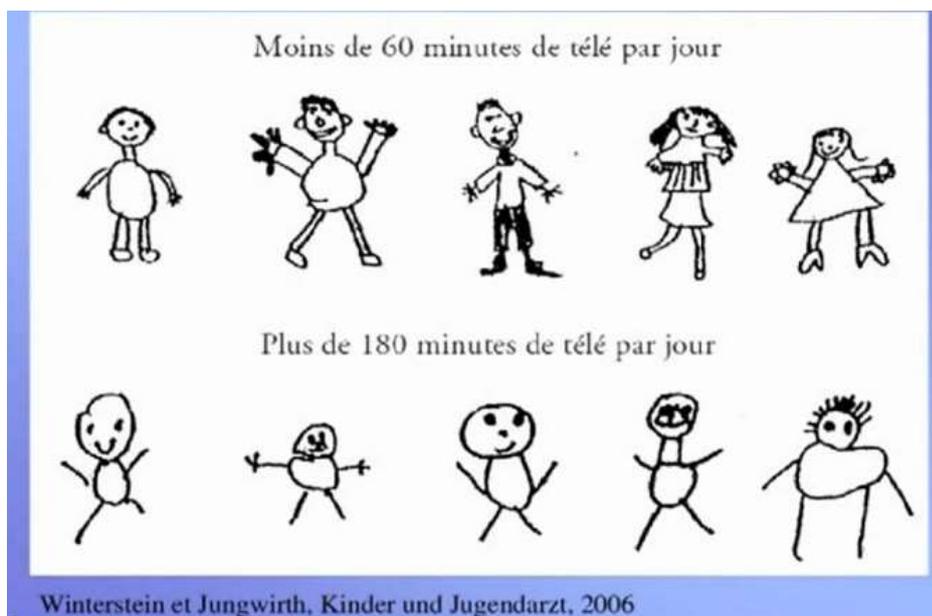
Pour être exposé à l'écran, l'enfant doit :

- Avoir acquis la marche (pour pouvoir quitter l'écran),
- Savoir parler et exprimer ses émotions (pour interpréter les émotions présentées à lui).
- Être en capacité d'associer le monde de l'image et le monde réel, dissocier la réalité de la fiction.
- Être en capacité de donner du sens à ce qu'il voit et entend : le concept de représentation.

### Illustration à l'aide d'un exemple :

*Des expériences ont été menées en demandant à un jeune enfant de rapporter une peluche dans une pièce. L'enfant va chercher la peluche où qu'elle soit et même si elle est cachée. Si on affiche une photo de cette même pièce sur un écran et qu'on lui demande de montrer la peluche, l'enfant ne la visualisera pas sur l'image affichée.*

Les arguments scientifiques montrent que l'écran avant 3 ans est à éviter pour toutes ces raisons. Les écrans peuvent être source de perturbation du développement psychoaffectif de l'enfant ainsi que du développement cérébral entraînant la mise en jachère de certaines connexions neuronales.



*Ci-dessus : test réalisé auprès d'enfant de 5 et 6 ans.*



## Compte rendu de la soirée du 20 Novembre 2018

### Les enfants : cibles privilégiées des publicitaires : Neuro-marketing

Les enfants sont une cible de choix pour le marketing. Ce sont les annonceurs qui demandent aux chaînes de télévision de plus en plus de programmes pour les 4-10 ans, afin d'élargir leur marché. Les marques s'étalent sur les programmes et s'immiscent dans des contenus émotionnels pour que l'enfant les associe à la marque.

Marteler la marque ou le produit, même de façon indirecte, permet aux marques de se construire une image dès le plus jeune âge.

#### Vidéos présentées lors de la soirée :

- *Un extrait du dessin animé Totally spies, où des personnages portent des chaussures de sport avec le logo de la marque Nike.*
- *Une pub s'adressant au plus jeune et demandant aux enfants d'envoyer un SMS : indirectement l'enfant se crée rapidement le besoin d'avoir un smartphone (trouve cela normal d'avoir un smartphone).*
- *Un extrait du dessin animé Garfield. On observe le personnage installé dans un fauteuil, télécommande à la main avec un grand bol de pop-corn sur les genoux. Le personnage se tourne vers le téléspectateur et dit à deux reprises : « Dans la vie, il n'y a rien de mieux que de regarder son programme préféré en mangeant un goûter. »*

Une étude a montré que les enfants ne sont pas en capacité de dissocier sur internet un contenu d'une publicité. En regardant la télé avec l'enfant, en lui expliquant les images vues, ça l'aide à dissocier et affiner son avis.

### Des écrans pour les ados :

Les ados sont principalement sur internet via les applications sur leur téléphone. Ils l'utilisent pour les réseaux sociaux, des vidéos sur youtube ou pour jouer en ligne. Rares sont les adolescents qui s'aventurent en dehors de ces activités pour s'informer sur d'autres sites (ils ne représentent que 7%).

Sur internet les pièges et dangers majeurs sont :

- La récolte et la revente des données privées
- Les sites internet inappropriés qui récoltent ces données privées (sites de rencontres gratuits,...)
- Les défis et challenges dangereux
- Les mauvaises rencontres, exposition à des contenus non souhaitables....
- L'addiction . On peut alors parler de captologie pour désigner les techniques de design destinées à capter l'attention des utilisateurs, voire à les rendre « addicts ». Il ne faut pas être dupé par les enjeux économique et commerciaux des concepteurs.

*Une maman témoigne de sa solution de faire une pause d'un mois sans écran pour retrouver un équilibre avec son enfant.*

## Compte rendu de la soirée du 20 Novembre 2018

### La vue et les écrans :

Il y a de plus en plus d'enfants qui ont besoin de porter des lunettes en raison de l'exposition précoce aux écrans.

Le développement visuel de l'enfant se fait progressivement (à 6 mois l'enfant voit trouble, sa vue évolue et il ne voit net qu'à partir de 3 ans).



A la naissance

A 6 mois

A 3 ans

A 5-6 ans

(Source « Que voient nos enfants ? <http://fnro.net/oeilevision/PerfVisuelles/AcuitVis1/AcuitVis1.html>)

Notre champ visuel s'étend à 180°. En regardant l'écran l'enfant n'utilise pas tout son champ visuel, sa vision périphérique n'est alors pas stimulée.

Il est prouvé scientifiquement que l'exposition répétée à la lumière bleue des écrans, a un impact sur la production de la mélatonine (hormone qui régule notre rythme veille /sommeil) ce qui provoque des risques élevés de troubles du sommeil et donc des difficultés d'attention et concentration.

### Maîtriser le temps dédié aux écrans :

Un accès illimité et hors de toute supervision parentale expose les plus jeunes aux divers dangers sur le net et à la cyberdépendance. On parle d'effet pharmac (poison et remède).

Pour réguler l'utilisation des écrans il faudrait :

- Éviter les écrans dans les chambres des enfants et préférer les espaces communs pour mieux maîtriser le temps dédié aux écrans

- Éviter l'exposition le matin avant la journée scolaire ou la veille de l'école.

- Favoriser les activités sociales, sportives, culturelles, artistiques...

Il est conseillé de mettre des règles suivies par l'ensemble de la famille. Par exemple, en évitant que les écrans n'empiètent sur les rythmes familiaux, sur le temps des repas, sur le temps du coucher, le sommeil...

Le risque principal de l'exposition aux écrans est la dépendance pour toutes les tranches d'âge confondues d'où l'importance de limiter l'accès aux enfants. Pour les petits de moins de trois ans, il n'y a aucun avantage à les exposer aux écrans. A partir de 3 à 6 ans , les écrans peuvent offrir des divertissements ludo-éducatifs. Chez les enfants de plus de six ans, l'avantage de l'accès aux écrans et internet est la socialisation et communication, mais de nombreux autres moyens existent.



## Compte rendu de la soirée du 20 Novembre 2018

---

### Quel rôle parents, éducateurs ?

La communication doit rester présente entre adulte et enfant : le partage d'information, l'intérêt sur les contenus, la pédagogie sur le fonctionnement des jeux, des sites, des applications. Tout cela permet de valoriser les pratiques des enfants en rassurant les parents.

Il faut adapter le visionnage à l'âge de l'enfant (respecter la signalétique télévision, cinéma, jeux vidéo). Apprendre à l'enfant à se renseigner sur les contenus et enfin trier et choisir en fonction des critères de qualité (apprendre le discernement, la réflexion, l'esprit critique...)

Le CSA, Conseil Supérieur de l'Audiovisuel, souhaite tendre vers de bonnes pratiques mais la signalétique reste à l'appréciation des chaînes de télévision, il s'agit donc à chacun de rester vigilant.

### Conclusion

Dans cet univers en constante mutation, nos enfants ont plus que jamais besoin de nous pour les guider.

Ne pas dramatiser, il ne s'agit pas d'accuser les écrans mais il s'agit de:

- décider quand et comment nous les utilisons?
- savoir pourquoi nous les utilisons?
- savoir quelles en sont les conséquences?

Trois mots clés : **écoute, dialogue, exemplarité.**

Il peut être simple dans un premier temps d'imposer un temps d'utilisation aux écrans, en installant par exemple une pendule pour que l'enfant prenne conscience du temps passé.

Dans l'idéal, il ne faudrait pas laisser l'enfant seul sur ces contenus et privilégier des alternatives aux écrans comme le sport, la musique et les activités en famille (jeu de société...).

Cette première rencontre fut une belle soirée d'échanges et de partages.

Nous remercions Mme BATON HERVE pour son intervention et également les nombreuses personnes qui ont répondu présentes (plus de 60) et l'enthousiasme que vous avez démontré en partageant vos questionnements et expériences ce qui a permis la réussite de la soirée.

Nous espérons vous revoir le 31 Janvier 2019 pour une soirée ciné-débat.

## Compte rendu de la soirée du 20 Novembre 2018

Pour aller plus loin, voici quelques liens :

- [www.elisabethbatonherve.com](http://www.elisabethbatonherve.com)
- <http://www.pass-education.fr/>
- [www.agircontreleharcelementalecole-gouv-fr-lutter-contre-le-harcelement-a-lecole-laffaire-de-tous/](http://www.agircontreleharcelementalecole-gouv-fr-lutter-contre-le-harcelement-a-lecole-laffaire-de-tous/)
- <https://www.edupax.org/>
- <http://www.alertecran.org/>
- [www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)
- <http://www.souris-grise.fr/>
- <http://www.caf.fr/allocataires/actualites/2018/la-famille-tout-ecran-decouvrez-la-serie>

Numéro harcèlement : 0 808 807 010

Campagne Yapaka : <http://www.yapaka.be/page/quatre-affiches-pour-la-campagne-3-6-9-12>

