



# L'ÉCRAN COMME OUTIL PARMIS D'AUTRES DE LA CULTURE DANS LAQUELLE Baignent LES ENFANTS

Les écrans font partie du monde (au même titre que les livres) et sont des outils de notre culture. Toutes nos interactions et actions ont des effets sur notre cerveau puisque, par nature, le cerveau humain est plastique. Ainsi, lire un livre a une incidence sur le cerveau des enfants, de la même manière que les écrans ont une incidence sur le cerveau des enfants.

## Diaboliser les écrans ou les apprivoiser ?

- Diversifier les activités (numériques et non numériques) réalisées avec les enfants pour partager avec eux des moments agréables
- Accompagner les jeunes enfants dans leur usage des écrans.



Le problème intervient quand l'écran est le seul moyen pour un enfant d'appréhender le monde et que le classement PEGI n'est pas respecté.

## Une concurrence avec d'autres activités

Un temps trop important passé devant les écrans va priver l'enfant de temps passé à faire autre chose. Ce n'est pas l'écran en soi qui est problématique mais le fait qu'il risque de détourner les enfants des activités spontanées programmées pour son développement (motricité, langage, interactions...)



## L'attention conjointe

Un jeune enfant ne devrait pas rester devant la télévision plusieurs heures, **SEUL**. Regarder ensemble, discuter de l'histoire, du contenu, des objets et personnages présents à l'écran avec l'enfant pourraient lui permettre d'enrichir son lexique et ses connaissances. Quand on regarde ensemble, le mécanisme d'interaction, dit d'attention conjointe, entre enfant et adulte est bénéfique pour l'enfant.



## Pas de consensus scientifique au sujet de l'addiction aux écrans

Si un enfant hurle pour éteindre l'écran, ce n'est pas qu'il est devenu dépendant ou "addict" mais qu'il passait un moment agréable qu'il voudrait prolonger (comme quand un enfant ne veut pas descendre d'un manège ou insiste pour une crêpe à la fête foraine).



## Des effets négatifs existent

- Des troubles de l'attention après de longues heures passées devant la télévision, et chez moins de 10 % des enfants.
- Une fatigue visuelle entraînant une myopie précoce.
- Un endormissement tardif suite à la consultation tardive des écrans.
- La perturbation du sommeil si les notifications réveillent.
- Les contenus problématiques (publicité, pornographie, violence, infox).



## Les effets des écrans sur la santé mentale des ados encore à questionner

Depuis 2010, il existe une corrélation entre temps d'écran et dégradation de la santé mentale des adolescents : est-ce parce que la santé mentale des adolescents s'est dégradée – en lien avec des facteurs externes – que leur consommation d'écran a augmenté ? La dégradation de la santé mentale des adolescents est réelle mais ne doit pas être instrumentalisée pour désigner un unique coupable (les écrans), au détriment des facteurs environnementaux, neurodéveloppementaux et politiques.

