

Nos chers écrans



L'info,
c'est
clair !

Des écrans partout

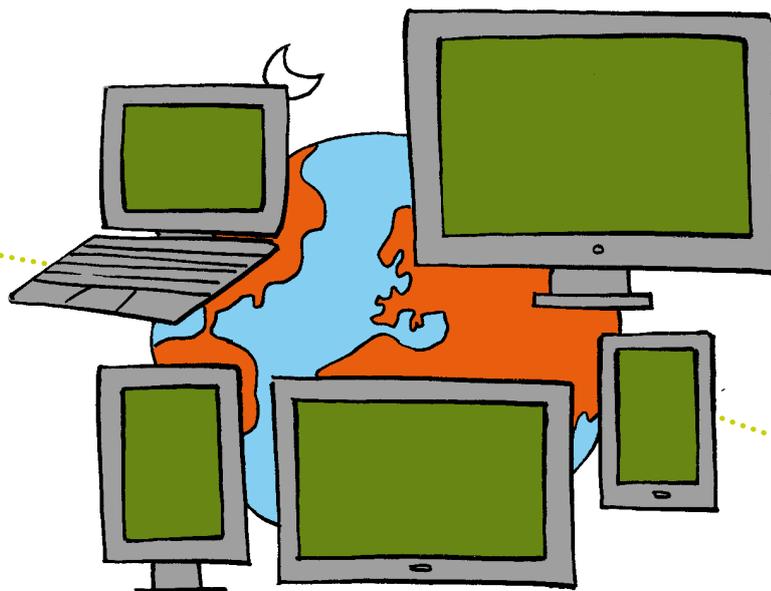
Télévisions, ordinateurs, tablettes, téléphones portables... les écrans sont partout.

Ils nous permettent d'accéder à une très grande quantité d'informations. Nous sommes en relation avec notre famille, nos amis... mais aussi nos collègues et même le monde entier, de jour... comme de nuit !

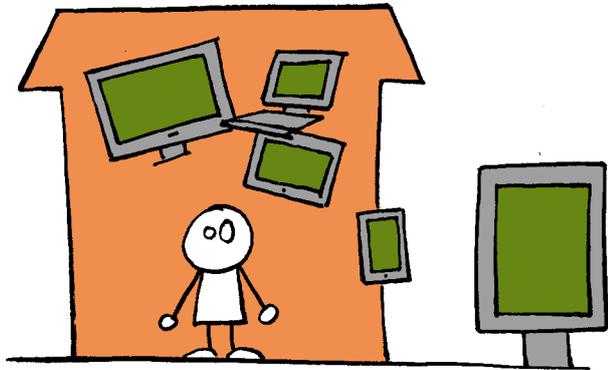
Ces nouvelles technologies sont arrivées très vite dans nos vies. Elles changent notre société, notre relation aux autres, au travail.

Mais savons-nous vraiment les utiliser ?

Les chercheurs commencent à s'intéresser aux effets et aux risques de ces écrans sur nos vies.



Une grande place dans nos vies



5,5 écrans

Depuis quelques années, de nouveaux écrans sont arrivés dans nos vies.

Avant, il y avait la télévision. 94 % des logements en ont au moins une.

Mais maintenant, il y a aussi les ordinateurs, les tablettes et les smartphones (téléphones qui permettent d'aller sur internet, sur les réseaux sociaux, d'échanger des mails, de faire des photos, des vidéos).

En moyenne, les Français ont 5,5 écrans chez eux.

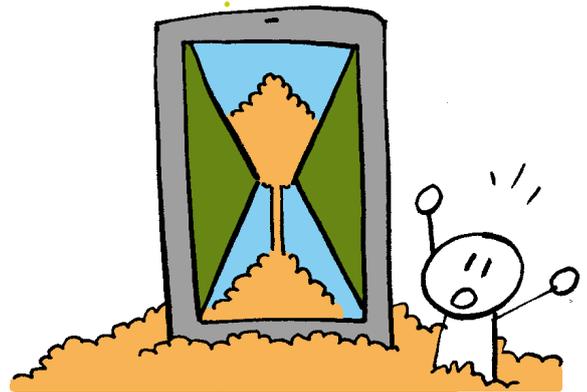
La progression a été très rapide. En 2011, seuls 17 % des Français avaient un smartphone. Ils étaient 73 % des plus de 12 ans en 2017.

Les tablettes sont aussi plus nombreuses : près d'une personne sur 2 en a une.

Plus de temps sur les écrans

Puisque nous avons plus d'écrans, **nous passons plus de temps devant : 5 h 07 par jour en 2015**, soit 2 h de plus qu'en 2006, selon l'Agence Santé Publique France.

La télévision reste l'écran préféré des Français. Ils la regardaient 3 h 42 par jour en moyenne, en 2017. **Une personne qui vivrait jusqu'à 80 ans, passerait environ 12 ans devant la télévision !**



Quelle relation au téléphone portable ?

43 % des Français n'éteignent jamais leur portable.
60 % le regardent dès qu'ils se réveillent.

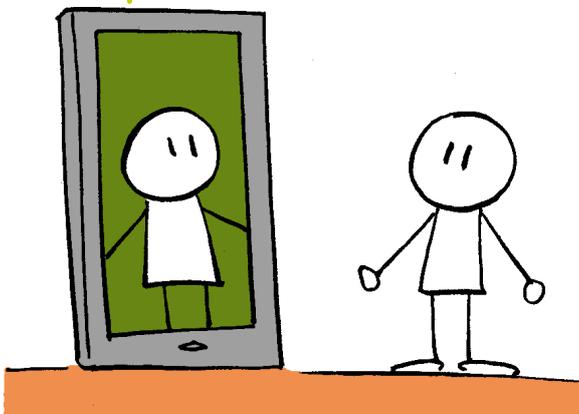
Selon une étude de Bouygues Télécom, **les Français passent 1 h 30 par jour sur internet avec leur smartphone.**

C'est près de 2 h 30 pour les moins de 25 ans.

88 % l'utilisent pour rechercher des informations, 73 % pour aller sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter...), 69 % pour lire les journaux...

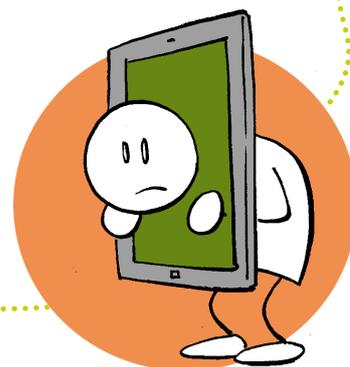
La moitié des personnes qui ont un portable le regardent quand elles se réveillent la nuit.

8 Français sur 10 utilisent leur portable pendant les repas en famille ou entre amis.



Pourquoi les écrans peuvent-ils être un problème ?

Tous ces nouveaux outils pour communiquer, s'informer, devraient simplifier nos vies. Mais ils peuvent aussi apporter **fatigue, stress, difficultés de concentration...**



Retard de sommeil

Selon une enquête réalisée en 2015, 36 % des Français utilisent tablette, ordinateur et smartphone dans leur lit. Ces écrans ont une lumière bleue qui agit sur le cerveau.

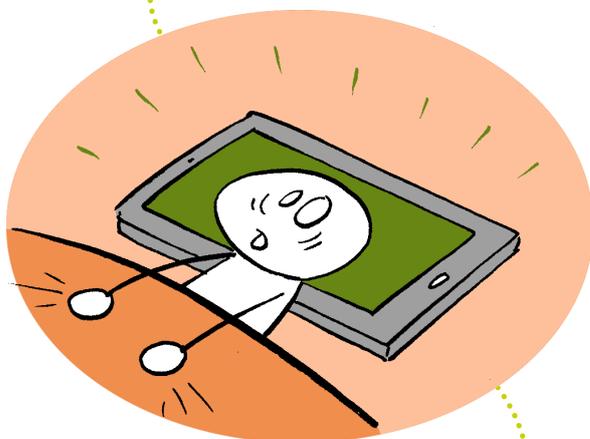
Elle retarde le moment de s'endormir.

La qualité du sommeil est moins bonne.

Le matin, les personnes se réveillent fatiguées.

Certaines se réveillent la nuit parce qu'elles ont reçu un message. 8 sur 10 y répondent.

30 % des adolescents ne dormiraient pas assez : moins de 7 h alors qu'ils ont besoin de nuits de 9 h. Ils sont de plus en plus nombreux devant un écran avant de s'endormir, pour jouer, regarder des vidéos, envoyer des messages, aller sur les réseaux sociaux. 1 adolescent sur 10 se réveille la nuit pour jouer ou discuter sur internet.

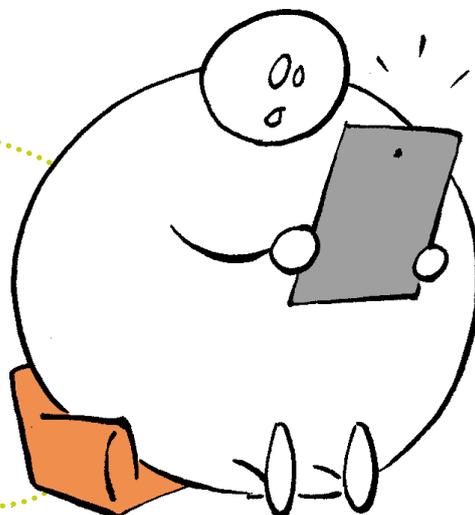


Le manque de sommeil peut provoquer des problèmes de santé, de concentration, de mémoire, de dépression...

Le soir, il faudrait que les adolescents laissent leur portable en dehors de leur chambre. Mais pour cela, les parents doivent aussi montrer l'exemple.

On bouge moins

Collés aux écrans, les Français bougent de moins en moins. **1 sur 3 ne fait pas assez d'activité physique.** Cela peut augmenter les risques de surpoids, de diabète, de maladies du cœur, de certains cancers...



Augmentation du stress

Grâce aux smartphones, aux tablettes et aux ordinateurs, nous sommes toujours en relation avec les autres.

Mais **beaucoup ont le sentiment qu'ils sont « obligés » de répondre tout de suite.** Et ils continuent à travailler le soir en rentrant chez eux, parfois même la nuit.

Cela augmente le stress.



Une plus grande fatigue mentale

De plus en plus, les chercheurs s'intéressent à ce qui se passe dans notre cerveau depuis l'arrivée de tous ces écrans.

Ils ont découvert que, quand nous recevons des messages, découvrons de nouvelles informations cela provoque du plaisir. Le cerveau s'en rappelle. Il a envie d'en avoir plus.

Il devient difficile de contrôler le désir de regarder son portable, de lire ses mails, d'aller sur Facebook..., et cela un grand nombre de fois dans la journée, dans les transports, au travail, à table...

Nous prenons alors l'habitude de faire plusieurs choses à la fois, mais nous le faisons moins bien, car nous sommes moins concentrés et cela fatigue plus notre cerveau.

Sur les écrans, de nombreuses informations attirent notre attention :
« *Je cherche à répondre à une question, mais je vois une publicité sur le côté sur laquelle je clique. Mes pensées sont parties ailleurs, j'ai oublié ce que je cherchais.* »

Le cerveau doit faire beaucoup plus d'efforts car il doit revenir à la question. Il doit gérer une grande quantité d'informations, qui arrivent très vite, en même temps. Le problème, c'est qu'il **ne fait plus de pauses**, pour s'arrêter, simplement rêver, alors qu'il en a besoin pour réfléchir, mémoriser...

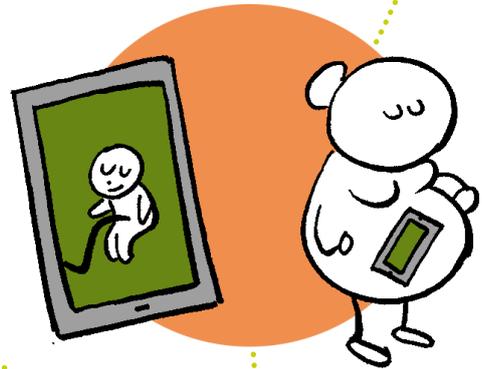
Ces nouveaux outils de l'information et de la communication sont formidables, mais nous devons maintenant apprendre à les gérer, à résister pour **laisser nos cerveaux se reposer.**

Pour les enfants qui naissent aujourd'hui avec les écrans, il est très important d'apprendre comment les utiliser.

Protéger les enfants

Expliquer aux plus grands

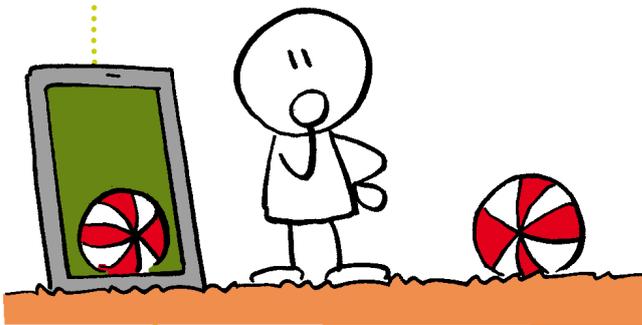
Aujourd'hui, de plus en plus de professionnels (orthophonistes, psychologues, médecins, enseignants...) s'inquiètent. Ils rencontrent **des enfants, parfois en grandes difficultés, parce qu'ils passent trop de temps devant les écrans.**



Comment l'enfant grandit ?

Pour comprendre le monde, les tout-petits ont besoin de toucher, de mettre les objets dans la bouche, de les déplacer... Ils découvrent : « *Le ballon roule si je donne un coup de pied dedans. Le jouet jeté se casse et ne se répare pas.* »

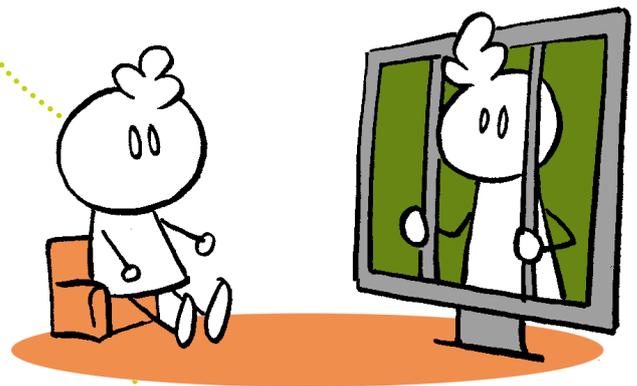
Pour apprendre à parler, les petits doivent **pouvoir échanger, entendre** ce qu'on leur dit et parler eux aussi. Les enfants apprennent à **comprendre l'autre, ses émotions, en regardant son visage, ses expressions...** C'est important pour, en grandissant, savoir contrôler leurs sentiments et respecter les personnes qui les entourent.



Que se passe-t-il devant un écran ?

Les enfants restent les yeux grands ouverts, le regard fixe. Ils ne bougent pas, n'ont pas d'expression. Ils ne peuvent pas échanger. Parfois, ce qu'ils voient n'est pas possible dans la vraie vie mais ils ne font pas toujours la différence.

Par exemple, sur les écrans, les carrés peuvent rouler, les œufs tombent sans se casser...



Tout le temps passé devant les écrans, c'est du temps en moins pour découvrir le monde et faire les apprentissages importants pour grandir.

Les difficultés observées

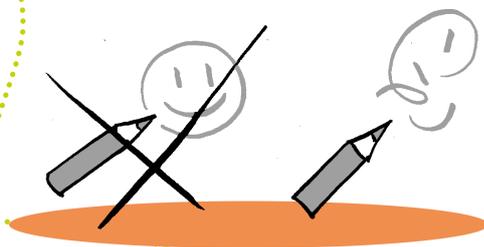
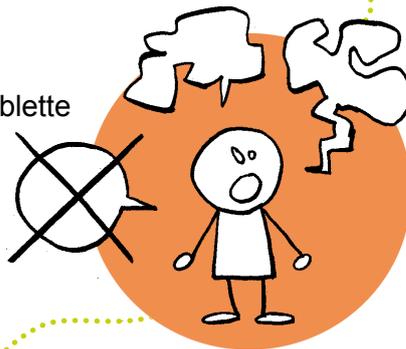
Aujourd'hui, les bébés grandissent avec les écrans. Ils voient leurs parents sur l'ordinateur, leur smartphone...

Mais attention à ne pas leur donner accès à ces écrans trop tôt, même si cela permet d'être tranquilles, de faire autre chose. Beaucoup donnent leur portable aux enfants dans les transports, la salle d'attente du médecin... pour que l'enfant reste calme.

Les professionnels alertent.

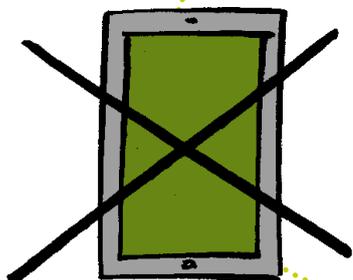
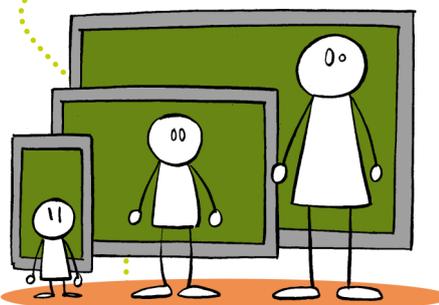
Quand les enfants passent trop de temps devant la télévision, la tablette ou le smartphone, ils observent :

- des **retards de langage**, parce qu'il n'y a pas d'échanges.
- des **problèmes pour faire la différence entre la réalité, et les images vues sur les écrans.**
- des **difficultés à rester concentrés sur une activité.**
- un **retard pour dessiner, pour écrire, faire des activités physiques** : certains ne savent pas utiliser un crayon, contrôler leurs mouvements...
- des **difficultés à être en relation avec les autres**, à les comprendre, à ressentir leurs émotions, provoquant parfois des violences.
- des **difficultés à contrôler leurs émotions**, provoquant parfois des violences aussi contre eux-mêmes.
- des **problèmes de poids**, d'obésité.



3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Le psychiatre (médecin spécialiste de la santé mentale) Serge Tisseron, en lien avec l'Éducation nationale, donne des conseils pour apprendre à gérer les écrans, selon l'âge des enfants.

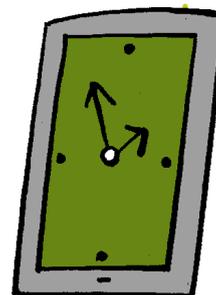


Avant 3 ans : jouer, parler, arrêter la télé

Il conseille d'**éviter le plus possible les écrans avant 3 ans**. Lire des histoires, partager des jeux, est beaucoup plus important pour le développement de l'enfant.

Entre 3 et 6 ans : limiter les écrans

Il faut donner un **temps limité aux enfants, sur les écrans**. Les écrans ne doivent pas être dans la chambre, mais dans le salon, pour que les parents puissent surveiller ce qu'ils regardent. C'est bien de passer des moments ensemble pour **parler de ce qu'on voit**. L'enfant ne doit pas avoir sa tablette à lui. Les écrans sont pour toute la famille.

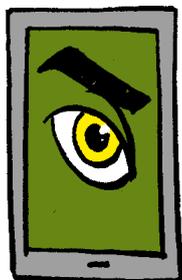


De 6 à 9 ans : créer avec les écrans, expliquer internet

Il faut continuer à fixer un **temps limité, parler avec les enfants** de ce qu'ils voient et font sur les écrans. On peut expliquer le droit à l'image, l'importance de ne pas communiquer des informations personnelles, rappeler qu'il faut faire attention à ce que l'on publie car tout ce qu'on met sur internet peut être vu par d'autres. Et puis, les informations diffusées sur internet peuvent être fausses. Il ne faut pas tout croire.

De 9 à 12 ans : apprendre à protéger ses échanges

Les parents doivent décider s'il peut aller seul sur internet ou accompagné, l'informer à quel âge il pourra avoir un portable. Il faut continuer à discuter avec lui de ce qu'il voit ou fait.



Après 12 ans : encore besoin d'un regard adulte !

Le jeune doit continuer à respecter des horaires. Il faut parler avec lui des images violentes qu'il peut voir, de la pornographie (films sexuels). Il doit savoir ce qu'est le harcèlement : le jeune peut être victime d'attaques verbales (moqueries, insultes, critiques...) sur les réseaux sociaux, des vidéos de lui peuvent être diffusées sans son accord. Cela peut faire très mal. Le harcèlement est puni par la loi.

À tout âge, il faut fixer des règles et inviter l'enfant ou le jeune à échanger sur ce qu'il voit ou fait !

Faites une pause !

Retrouver sa liberté, le plaisir d'échanger, de prendre son temps, de rêver, de s'ennuyer, d'observer la nature... c'est possible.

Il suffit de lever les yeux des écrans !



Quelques conseils pour retrouver un peu de liberté :

- **ne plus prendre son portable sans réfléchir.**

Se poser les questions : pour quoi faire ? pourquoi maintenant ? pourquoi pas faire autre chose ?

- **éteindre son portable la nuit,** le poser dans une autre pièce, ne pas l'utiliser comme réveil.

- **enlever les alertes** (des réseaux sociaux, mails...) sonores ou en vibreur.

- pendant les repas, oublier le téléphone dans son sac ou dans une autre pièce.

- **décider de moments sans téléphone :** une soirée, un week-end, quand on sort faire des courses... Ne pas regarder son smartphone dès qu'on a un moment d'attente, prendre le temps de penser à soi, aux autres, d'observer ce qui se passe autour...



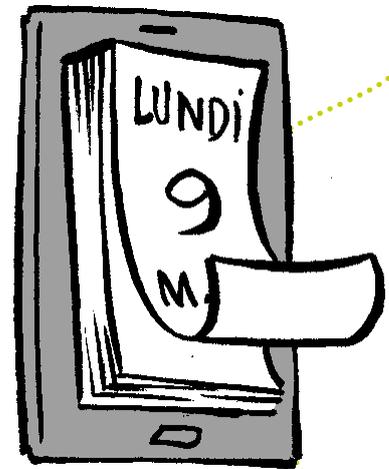
10 jours pour voir autrement

Pour Serge Tisseron, psychiatre, interdire les portables ou rendre les gens coupables parce qu'ils regardent trop les écrans, ce n'est pas une solution. Il faut proposer autre chose, rappeler des plaisirs oubliés à cause des écrans, aider les gens à se rencontrer.

Il encourage à **créer une semaine ou 10 jours pendant lesquels adultes et enfants décident de réduire leur temps devant les écrans.**

À la place, les gens qui ont une compétence (faire un gâteau, du football, du tricot, réaliser une petite vidéo avec un smartphone...) prennent du temps pour la partager avec des enfants et d'autres adultes intéressés. Des écoles, des villages, s'engagent à suivre ces journées sans écrans...

Au début, c'est parfois difficile, mais les enfants trouvent très vite de nombreuses idées d'autres activités : préparer un pique-nique, faire du vélo, du roller, partir en promenade en forêt, observer les oiseaux, les étoiles, lire, écrire, faire des jeux de société, cuisiner...



Lever les yeux

En mai 2018, un collectif appelé **« Lève les yeux »** s'est créé pour inviter les gens à passer moins de temps sur les écrans. Il a été imaginé par 2 amis qui en ont marre de voir des amoureux, des amis qui regardent leur portable et ne se parlent plus dans les bars, les restaurants... des parents absents qui ne voient plus leurs enfants, des gens qui avancent dans la rue tête baissée.

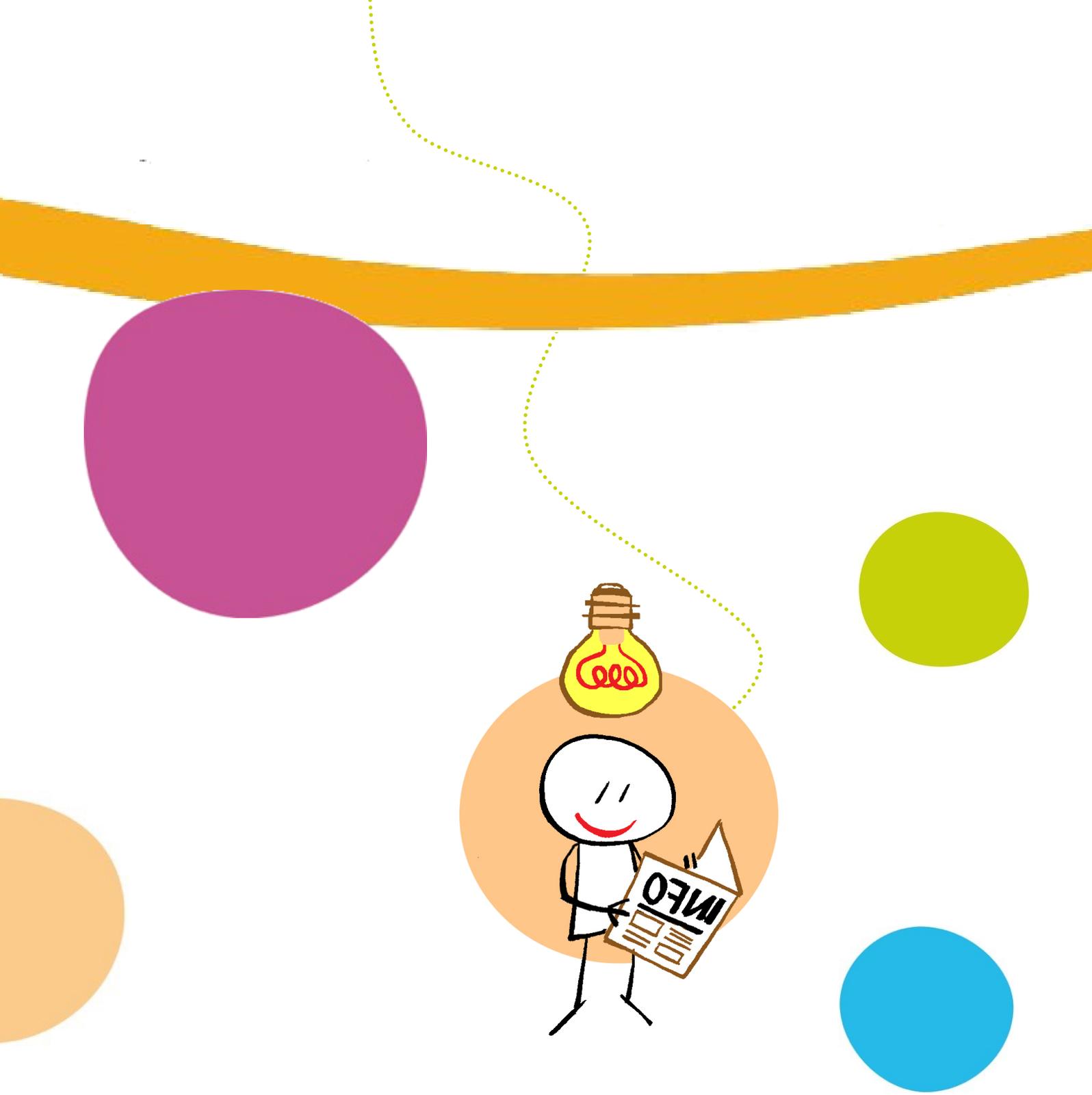
Ils ont décidé d'agir auprès de bars, de restaurants, de salles de concert... **L'idée est d'inviter les gens à couper leur portable pour partager de vraies émotions !**

Des patrons ont accepté de mettre des affiches, de proposer des boîtes pour laisser son portable à l'entrée, d'organiser des soirées sans smartphone...

Pourquoi ?

Parce qu'il est **urgent de lever les yeux, de respirer, de prendre le temps, de ressentir, de s'émerveiller, de profiter de la vie !**





lilavie.

avec le soutien de :



Association Lilavie - 69 rue du Pont de Mayenne - 53 000 Laval
Tel : 02 43 53 18 34 - Mail : asso.lilavie@orange.fr
www.lilavie.fr