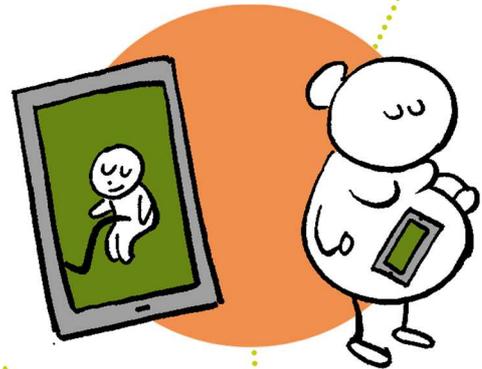


Protéger les enfants

Expliquer aux plus grands

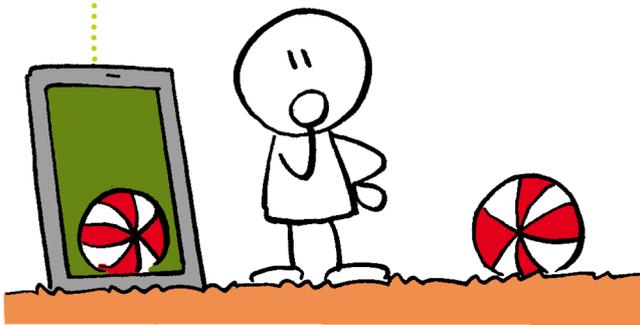
Aujourd'hui, de plus en plus de professionnels (orthophonistes, psychologues, médecins, enseignants...) s'inquiètent. Ils rencontrent **des enfants, parfois en grandes difficultés, parce qu'ils passent trop de temps devant les écrans.**



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.* »

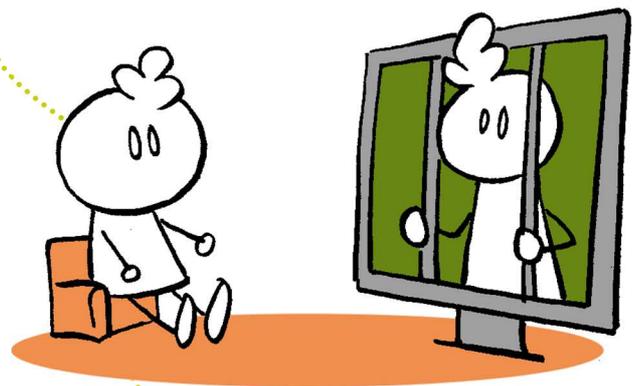
Pour apprendre à parler, les petits doivent **pouvoir échanger, entendre** ce qu'on leur dit et parler eux aussi. Les enfants apprennent à **comprendre l'autre, ses émotions, en regardant son visage, ses expressions...** C'est important pour, en grandissant, savoir contrôler leurs sentiments et respecter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

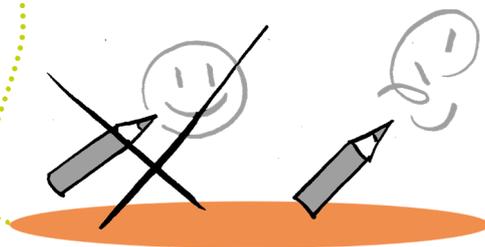
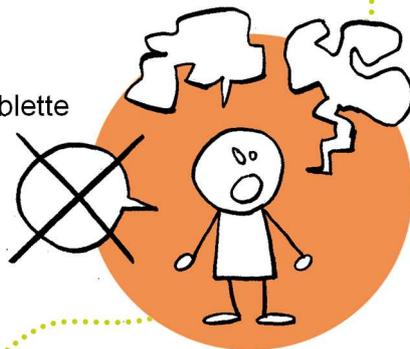
Aujourd'hui, les bébés grandissent avec les écrans. Ils voient leurs parents sur l'ordinateur, leur smartphone...

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.

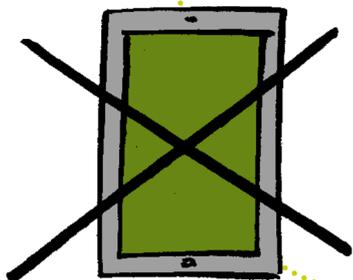
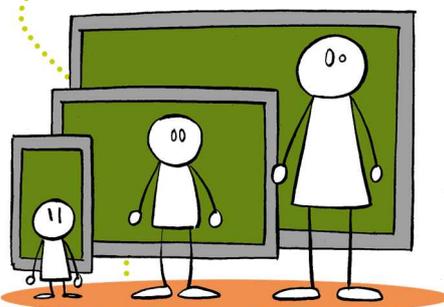
Quand les enfants passent trop de temps devant la télévision, la tablette ou le smartphone, ils observent :

- 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.

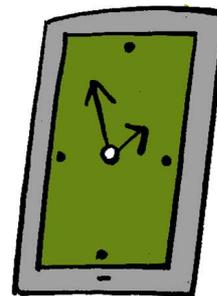


Avant 3 ans : jouer, parler, arrêter la télé

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.

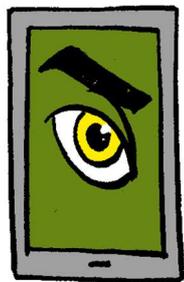


De 6 à 9 ans : créer avec les écrans, expliquer internet

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 !