



Éducation numérique

Les petits et l'écran



DOSSIER

PASCALINE TERELLI

MATHILDE PALFROY

GAËLLE LANIER

Tablettes, téléphones, télé... Les écrans font partie intégrante de notre quotidien, y compris de celui des tout-petits. Dès le plus jeune âge, de nombreux enfants sont exposés, parfois de manière prolongée, à ces outils numériques. Si leur usage peut sembler commode pour occuper ou calmer un enfant et si leurs atouts sont vantés (abusivement ?) en termes d'éveil et d'apprentissage, les spécialistes de la santé infantile tirent la sonnette d'alarme. Troubles du sommeil, retard de langage, difficultés de concentration : les effets d'une surexposition aux écrans sont préoccupants. Loin d'être bénéfique à tout coup car souvent passive, cette pratique peut freiner le développement cognitif, affectif et social des plus jeunes. Face aux dangers, les messages de prévention se font entendre. Comment protéger les enfants sans diaboliser la technologie ? Quel rôle peuvent jouer les parents ? Comment redresser la barre ? Parler d'une dépendance, ou comme la nomment certains d'une « épidémie silencieuse » qui commence... dès le berceau, c'est déjà agir.

Interview

Faire écran aux écrans

Depuis 2017, le docteur Anne-Lise Ducanda, spécialiste de la prévention infantile, mène une croisade contre la surexposition des plus jeunes aux écrans. Avec le Collectif Surexposition Ecrans (CoSE)* qu'elle a co-fondé, la lanceuse d'alerte se mobilise pour dénoncer les dangers insoupçonnés sur le développement des tous-petits.

Médecin du développement de l'enfant en PMI (Protection maternelle infantile), Anne-Lise Ducanda poste une vidéo sur YouTube en mars 2017, intitulée « Les écrans, un danger pour les enfants de 0 à 4 ans ». Avec notamment la psychologue Sabine Duflo, elle fonde le Collectif Surexposition Ecrans (CoSE), pour alerter sur cet enjeu majeur de santé publique. Elle publie en 2021 « Les tout-petits face aux écrans, comment les protéger ». Début 2024, le CoSe figure parmi les experts de la commission installée sur le sujet par Emmanuel Macron. Avec d'autres chercheurs et spécialistes du développement de l'enfant, la médecin a pris part fin avril dernier à une alerte mondiale sur le danger des écrans relayée par 33 pays.

Anne-Lise Ducanda

Médecin du développement de l'enfant en PMI et auteur du livre « Les tout-petits face aux écrans, comment les protéger »

L'objectif est d'aider les professionnels de la petite enfance et les parents à prendre conscience de ce que le Dr Ducanda nomme « une épidémie silencieuse ». Dans ses conférences, elle décrit l'impact insidieux et surtout mal repéré du trop d'écran sur le développement des bébés. Troubles du langage, retards de développement, difficultés dans la relation avec les autres... font partie des points noirs relevés. Retour sur les analyses et conseils de la lanceuse d'alerte, venue animer trois conférences dans l'Ain en avril dernier**.

Quels troubles avez-vous observé chez les enfants qui vous sont adressés ?

En 15 ans*** de médecine de protection maternelle et infantile, on m'a adressé sept fois plus d'enfants en difficulté. J'ai vu arriver des enfants très agités, agressifs, en retard de motricité ou de langage. Il y en a qui ne parlent pas, ne regardent pas dans les yeux ou ne répondent pas à leur prénom...

Comment avez-vous établi le lien avec les écrans ?

Je me suis questionnée sur leur environnement. Quand j'ai demandé à une maman ce que son petit faisait à la maison, la réponse a été : « il adore jouer avec mon téléphone, il est hyper heureux quand il regarde Tchoupi ». Un autre papa m'a fait part de sa fierté : « Grâce à la tablette, il connaît les chiffres jusqu'à 30! ». Alors que ces enfants présentaient des comportements anormaux ou des retards avérés pour leur âge ! Au bout de plusieurs mois d'observation de leur quotidien, j'ai constaté que ces enfants étaient tous surexposés aux écrans. La période du confinement et du télétravail a aggravé la situation. Avant la crise de la Covid, les professionnels de l'enfance évaluaient à 22 % en moyenne le pourcentage d'enfants en difficulté. C'est 38 % depuis.

“ L'enfant a besoin d'expérimenter dans la vie réelle

* Le CoSE comprend actuellement 11 membres, médecin, pédopsychiatre, psychologue, orthophoniste, auxiliaire de puériculture, enseignant...
** À Savignieux, Lagnieu et Péronnas
*** De 2002 à 2017

On compte
6 à 8 % d'enfants
souffrant de troubles DYS*.

Comment définissez-vous la surexposition ?

Il n'y a pas de définition scientifique mais c'est plusieurs heures d'écran par jour, y compris l'exposition passive à la télévision. Même s'il ne la regarde pas, cela perturbe le jeune enfant. Parler d'addiction n'a rien d'aberrant au sens où quand on impose un sevrage, la situation s'arrange en général. Je ne suis pas contre les écrans, mais il y a des âges et des moments où je les déconseille fortement. Les temps d'exposition s'additionnent sans qu'on en aperçoive, au détriment des temps de développement de l'enfant.

Pouvez-vous rappeler les besoins de l'enfant ? Et ce qui se passe dans un jeune cerveau exposé à un écran ?

Le petit enfant a besoin d'expérimenter dans la vie réelle, de toucher, ramper, goûter, tester ses cinq sens et d'interagir avec ses parents. L'écran apporte du plaisir sans effort, stimule le circuit de la récompense en

Temps d'exposition aux écrans observés par âges**

- 3 h 10 par jour pour les moins de 2 ans
- 3 h 40 pour les maternelles
- 4 h 40 pour les élémentaires
- 8 h 30 pour les collégiens
- 10 h pour les lycéens

* dyslexie, dysorthographe, dysgraphie, dyspraxie, dyscalculie, dysphasie - source : Fédération française des DYS
** source : IFOP 2022

“ Zéro écran – même passif – avant 3 ans

fabriquant de la dopamine, une hormone addictive que l'enfant réclamera de plus en plus et que les contenus de vidéos ou de jeux entretiennent via des pastilles de couleur, des clignotements, etc. L'écran stimule l'attention réflexe mais empêche la concentration. Il nuit à l'attention focalisée, volontaire, qui demande un effort et se construit entre six mois et quatre ans.

Contre quelles idées reçues vous battez-vous ?

Celle qui fait croire aux parents qu'un jeu sur écran est éducatif pour un bébé. J'insiste aussi sur les dégâts dont on ne se doute pas comme d'allaiter son enfant ou de lui enseigner quelque chose sans quitter son téléphone des yeux. L'enfant ne captera pas, pire il peut se détourner d'une connexion brouillée qui ne le « nourrit » pas.

Quels conseils pratiques donnez-vous aux parents ? Que faire si on suspecte un trouble grave lié aux écrans ?

La méthode des quatre pas formalisée par ma collègue Sabine Duflo résume bien les contre-indications : pas de dessins animés le matin avant de partir à la crèche, ni pendant les repas, ni avant d'aller au lit et pas d'écran dans la chambre. Au CoSE, nous préconisons zéro écran avant trois ans (et donc pas de télé allumée dans la pièce) et les écrans

récréatifs seulement le week-end, y compris en vacances. En cas de troubles graves, il faudra passer par deux à trois semaines délicates de sevrage, avec les réactions qui en découlent comme l'agitation extrême, l'agressivité ou le repli sur soi. La bonne nouvelle, c'est que, grâce à la plasticité du cerveau, rien n'est irréversible chez l'enfant. À condition de prévenir et de réagir ! ■

Plus d'1 foyer sur 2 allume la TV en permanence et la regarde à table.



Et quand les enfants grandissent ?

« Mieux comprendre, c'est mieux agir »

Association œuvrant pour l'éducation au numérique, Educ ++ rassemble et compile des informations et des outils à destination des familles pour leur permettre de tirer le meilleur parti des nouvelles technologies plutôt que de les subir.

« **N**otre génération est la première à devoir enseigner ce qu'elle n'a pas appris », souligne Patrice Tergny. Cet ancien ingénieur designer, devenu conseiller et médiateur numérique, est à l'initiative de la création d'Éduc ++. « Quand ma fille est entrée au collège et que s'est posée la question du téléphone, je me suis beaucoup documenté. Je voulais la protéger et lui apprendre à utiliser cet outil. C'est cette réflexion, d'abord personnelle, qui m'a donné envie d'aider d'autres familles. » Active depuis 2020, l'association comprend au bureau deux de ses amies enseignantes et des membres assez spécialisés dans leurs compétences sociales. Ambassadrice du réseau national Internet sans craintes, elle compile des ressources documentaires, organise des événements, diffuse des informations (tracts, conférences), et mène des interventions dans des établissements éducatifs. Des actions qui visent à favoriser les « bonnes pratiques », en partageant des clés de compréhension que chacun pourra



s'approprier pour nourrir sa réflexion personnelle.

Guider les ados vers les bons contenus

« Notre objectif, c'est d'informer, sans juger ni diaboliser. Chaque famille doit définir sa vision éducative pour faire acquérir aux jeunes une meilleure maîtrise des écrans. L'époque nous dépasse tous. Face aux évolutions numériques, difficile de conserver des prérogatives d'adultes sachants. Nos ados possèdent un niveau de compétences numériques au moins équivalent au nôtre. Ils ont une place à prendre et plutôt qu'avoir peur, nous choisissons de nous attacher au factuel – les données scientifiques et les actions concrètes – pour les guider vers les bons contenus et les aider à mieux paramétrer eux-mêmes leur utilisation. » Un équilibre délicat pour l'association qui n'entend ni « donner des leçons » ni donner des leçons, ni inciter à partager pour autant n'importe quelle ressource sur la toile. Car si les professionnels de la petite enfance s'entendent pour bannir puis restreindre le temps d'écran, les points de vue divergent et se polarisent concernant les enfants plus âgés, et tout particulièrement autour de l'utilisation du smartphone.

Miser sur la confiance et l'autonomie

« Derrière les propos alarmants de personnalités médiatiques qui dramatisent parfois à l'excès, les études sociologiques sérieuses révèlent de la prudence à avoir,

1 enfant sur 50

est aujourd'hui diagnostiqué TSA (trouble du spectre autistique), c'était 1 sur 10 000 en 1975.

13 %

des enfants de 6 à 11 ans présentent un trouble probable de santé mentale (trouble émotionnel, oppositionnel ou de l'attention)*.

mais aussi des bénéfices à en attendre. Par exemple, les ados apprécient d'être protégés, dès lors qu'ils sont consultés. Ils savent s'informer mieux que l'on ne le croit, d'une façon moins verticale, mais circulaire, comme l'a établi Serge Tisseron. Le contrôle parental est devenu un nouvel espace de négociation parents-enfants. Chiffrer le temps d'écran n'est pas significatif. Il faut s'intéresser aux contenus et aux pratiques. Maintenir le dialogue et l'harmonie à cet âge est primordial. » Espace d'information, d'échange et de dialogue, Educ ++ mène avant tout un rôle de transmission, d'appui technique et de décryptage, misant à la fois sur la confiance et l'autonomie que permet le savoir dans un monde de plus en plus connecté. « Annoncer qu'on va dans le mur, c'est ne pas tenir compte de l'histoire des technologies que les sociétés ont toujours su intégrer. Il est normal que notre phase transitoire soit délicate, en 20 ans, on ne peut pas tout régler. » ■

www.plusplus-educ.org
contact@plusplus-educ.org

educ++



Patrice Tergny
Président fondateur de l'association Educ ++

Une première à Valserhône

Des activités débranchées pour mieux se connecter

En avril, la ville de Valserhône a organisé l'événement « Moins d'écrans, c'est plus marrant » à destination des parents et des enfants jusqu'à 14 ans. Pendant une dizaine de jours, de nombreuses activités ont été organisées comme les « mardis sans écrans », dédiés aux jeux de société.

« **C**e matin, on a profité d'un temps d'animation de lecture. Cet après-midi, on vient jouer aux jeux de société. C'est très bien de les sortir des écrans. » Hafid est venu passer un moment avec ses enfants cet après-midi au centre Jean-Marinet, à Valserhône. Sur les tables, le service Dynamique citoyenne et jeunesse a mis à disposition des jeux de société. Dans la famille, la pratique des écrans est contrôlée. Kiyane, 8 ans, parle des séries Netflix, des jeux vidéo FIFA, mais garde beaucoup de temps pour le sport. Rokaya, 13 ans, a une utilisation limitée du portable avec un contrôle parental, consciente que la surutilisation « peut nous séparer du reste du monde », dit-elle joliment.

Recréer des interactions

À la table d'à côté, Samia joue avec ses quatre enfants. « Ils aiment les écrans, mais ils sont toujours partants pour sortir », résume-t-elle. Au cours de la discussion, elle apprend que Sayyan, 10 ans, passe 15 h 30 sur les écrans chaque semaine. « On a fait

le calcul à l'école, dit-il. Il y en a d'autres qui sont à 36 h... » Samia est effarée par le nombre d'heures. « Je travaille, je ne peux pas toujours veiller sur eux... »

Les mardis sans écrans sont l'occasion de « retrouver des interactions intrafamiliales » souvent mises à mal avec l'addiction aux écrans, souligne la travailleuse sociale Amélie Dupont qui anime ces temps avec sa collègue Fatima Brassard. Autant du côté des enfants que des parents. « Ce qui est positif, c'est que nous avons des familles qui repartent avec l'envie d'acheter des jeux après les avoir découverts. Il y a une vraie envie d'aller sur autre chose que les écrans. » L'animation fait partie d'un large programme d'activités, mis en place en avril par le service coopération territoriale de Valserhône, intitulé « Moins d'écrans, c'est plus marrant ». L'événement, initié pour la première fois sur la ville (qui regroupe Bellegarde-sur-Valserine, Lancrans et Châtillon-en-Michaille), encourage des activités débranchées pour mieux se reconnecter ensemble : café-parents, projection



Les mardis sans écrans sont l'occasion de « retrouver des interactions intrafamiliales » souligne Amélie Dupont, travailleuse sociale et animatrice au service dynamique citoyenne et jeunesse.

de films, séance de lecture, théâtre interactif au collège avec les parents, conférence... « Pour préparer cette quinzaine, un groupe de travail composé de la communauté éducative, de professionnels de santé, d'acteurs institutionnels et associatifs, s'est mobilisé pour offrir des activités alternatives aux pratiques numériques », précise Odette Dupin, l'adjointe à l'action sociale et la solidarité. « Ils ont tous pris le sujet à bras-le-corps et les actions ont été bien suivies. » Valserhône imagine déjà une suite. ■

“

Je dis toujours à mes enfants : au lieu de regarder la vie des gens sur les écrans, faites quelque chose de votre vie.

Hafida



Samia est venue partager du temps avec ses enfants Sayyan, Soudays, Dounya, Dayena autour des jeux de société. À leurs côtés, les animatrices Amélie Dupont et Fatima Brassard et Odette Dupin, adjointe à l'action sociale et la solidarité de Valserhône.

* source : étude nationale sur le bien-être des enfants / Enabec 2023

TÉMOIGNAGE

À l'école, les écrans entraînent des difficultés d'apprentissage

Interrogée sur les évolutions observées lors de ses dernières années d'activité en école élémentaire, l'enseignante Dominique Garcia évoque de nombreuses conséquences sur le comportement des élèves et leurs apprentissages.

Dominique Garcia
Directrice professeure des écoles aujourd'hui à la retraite, elle souligne les effets des écrans sur l'évolution des élèves.



« **C**e qui saute aujourd'hui aux yeux, c'est le manque de capacité des élèves à maintenir leur attention. Au-delà de 20 minutes, il faut changer d'activité. Avant, ils pouvaient tenir 45 minutes.

La méthode éducative a aussi son impact en matière de concentration, avec l'injonction à « faire du ludique » pour « apprendre en s'amusant ». Il faut sans cesse varier les tâches, alterner celles qui se font assis ou debout, en statique ou en mouvement etc. Au final, cela participe de l'habitude de zapping.

étant vide de sens, le risque de démotivation apparaît.

Une autre difficulté se pose en mathématiques, particulièrement quand on veut aborder l'abstraction car ils ne maîtrisent plus la 3D. Mais cela joue aussi sur la compréhension littéraire. Les écrans perturbent la capacité d'imaginer de ce qui peut être caché, ce qui est implicite. Or pour ces enfants, ce qui n'est pas visible sur l'écran n'existe pas... » ■



La fatigue est aussi manifeste. Les enfants s'endorment sur leur table, faute d'un sommeil récupérateur en quantité et en qualité. Je me suis aperçue que certains allaient au lit avec le téléphone de leurs parents ou se relevaient dans la nuit pour regarder un contenu peu approprié. Le lundi, ils arrivent fatigués de leur week-end, ou de leurs vacances. Les écrans ne sont pas les seuls en cause et de grandes différences existent selon le milieu familial.

“

Manque de concentration, fatigue, difficultés de compréhension, l'impact sur les apprentissages scolaires est patent.

Ces dix dernières années, ce qui m'a le plus frappée, c'est la multiplication des troubles dits DYS. Avant, on avait un enfant par école, aujourd'hui, on en compte trois ou quatre par classe ! Ces enfants présentent des difficultés de mémorisation, de déchiffrement et de compréhension de ce qu'ils lisent. La lecture leur

Initiative

Naître et bien grandir avec les écrans

Avec l'opération « Naître et grandir avec les écrans », la Ville de Bourg-en-Bresse s'engage à promouvoir un usage raisonné des écrans pour les 0-12 ans. Avec ses partenaires la Mildeca et l'Adea, la commune déploie une démarche de prévention à l'attention des familles et des professionnels de l'enfance sur les bonnes pratiques. Une démarche qu'elle souhaite inscrire dans la durée.



Des outils concrets

Un guide éponyme et des podcasts (« Enfants connectés - Parents informés ») diffusés sur Radio B ont été créés pour accompagner les familles. Sont également à l'ordre du jour des groupes de parole et des formations à destination des professionnels de l'enfance, sans parler de l'organisation des défis collectifs « Moins d'écrans », lancés notamment dans les écoles. ■

<https://www.radio-b.fr/podcast-20610>

20 %
des écoliers présentent des difficultés d'apprentissage*.

Le temps d'écran représente la deuxième activité d'un enfant après celle du sommeil.

* source : Enabeb 2023