

Écrans et enfants : les 10 recommandations

Comment contrôler le temps d'écran des enfants sans déclencher caprices, tempêtes et comédies ? En imposant un cadre dès la petite enfance. Et si c'est loupé, il n'est jamais trop tard pour se rattraper. Il est possible de vivre à peu près harmonieusement avec des écrans et des enfants. Voici, pas à pas, les recommandations des spécialistes :

- **Un temps d'écran par tranche d'âge.** Pour le psychiatre Serge Tisseron, les enfants peuvent s'exposer graduellement aux écrans en fonction de leur tranche d'âge. Pas d'écran avant 3 ans, puis vingt minutes par jour pour les 3 à 6 ans, trente minutes pour les 6 à 8 ans, quarante-cinq minutes pour les 8 à 10 ans, et une heure pour les plus de 10 ans.
- **Tous les écrans ne se valent pas.** Les spécialistes recommandent d'interdire la télévision avant 3 ans et la console de jeux avant 6 ans. La navigation sur Internet peut se faire à partir de 9 ans en compagnie d'un adulte. L'accès à Internet en autonomie est possible seulement à partir de 12 ans, avec un contrôle parental et un temps d'écran limité.
- **Les bons lieux pour les bons écrans.** La psychologue Sabine Duflo a développé une méthode dite «des 4 pas», facile à retenir : l'écran ne se regarde pas le matin, pas pendant les repas, pas le soir avant d'aller dormir, et on ne laisse pas un écran accessible dans la chambre de l'enfant.
- **Débranchez concrètement Internet. L'interdiction verbale des écrans doit s'accompagner d'une limitation par les actes** (contrôle parental, temps limité d'écran à programmer sur la box, horaires stricts de visionnage à respecter).

- **Décrochez de votre propre téléphone (et lisez vous-mêmes !)** Dans son ouvrage *Faites-les lire !* (Seuil, 2023), le chercheur Michel Desmurget insiste sur le fait qu'un enfant lira davantage s'il voit ses parents le faire. Si vous voulez que votre petit se détourne de ses jeux vidéo pour ouvrir un bouquin, éteignez votre propre téléphone, rendez-vous ensemble à la bibliothèque, et faites de la lecture une activité partagée.
- **Expliquez-leur les bienfaits d'un sommeil réparateur.** Les troubles du sommeil, véritable épidémie des préados et adolescents, sont en grande partie liés à l'utilisation intensive des téléphones et des écrans. En coupant les écrans le soir, on augmente les chances d'entrer en toute sérénité dans les bras de Morphée.
- **N'équipez pas votre enfant d'un smartphone dès son entrée au collège.** Si cela vous rassure, un simple téléphone à touches suffit.
- **Démontrez-leur en quoi une surexposition aux écrans a des effets réellement néfastes.** Entre troubles de la santé mentale, de l'alimentation, de l'anxiété et de la concentration, les écrans ne sont pas les alliés des écoliers. Au-delà de quatre heures par jour, les risques de dépréciation de soi et de difficultés à se concentrer s'accroissent.
- Ne culpabilisez pas si vous avez laissé votre enfant dépasser les doses recommandées. De toute façon, vous l'avez déjà fait ! Remettez au clair les nouvelles règles qui régiront désormais les écrans à la maison. **Il n'est jamais trop tard.**
- Loin des écrans, encouragez les activités récréatives et sportives. **Associez les temps sans écran à des activités agréables** : amis, sports, jeux, loisirs... La vie IRL, c'est pas mal aussi !

Article paru dans Libération le 26/02/2024. Sources : Association française de pédiatrie ambulatoire, CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information), réseau Morphée.