

## Enfants et écrans : de précieux conseils pour fixer très vite des limites

Chez les enfants et ados, l'utilisation des télévisions, tablettes, smartphones, ordinateurs est devenue très fréquente. Voici des conseils de spécialistes.



Télévision. Tablette. Ordinateur. Console. Smartphone... Comment faire face à la hausse constante du nombre d'écrans, et du nombre d'heures passées devant eux ? Quelles solutions les parents peuvent-ils inventer ? Ces questions ne trouvent pas toujours de réponses, d'autant qu'à l'approche de Noël, les publicités pour les tablettes et autres télévisions sont partout, et il est difficile de ne pas céder au chant des sirènes.

Voilà pourquoi des spécialistes travaillent sur le sujet. Certains, venus des quatre coins de la France, ont récemment pris part à une grande réunion d'information à Wimereux, lieu de naissance de l'association « Enfance-Télé : Danger ? » créée il y a 20 ans et à qui l'on doit notamment l'action « 10 jours sans écran » et la signalétique jeunesse à la télé.

**« Ne pas minimiser les effets des jeux vidéo »**

À l'ère du numérique, il paraît difficilement possible de supprimer les écrans. Ils font partie de notre vie. Néanmoins, il est nécessaire de fixer des limites, à adapter en fonction de l'âge de ses enfants. Voici quelques pistes.

Tout d'abord, il est important « *de ne pas minimiser le phénomène, ni les effets*, explique Laurent Bègue, professeur de psychologie sociale à l'université de Grenoble, qui participe depuis 30 ans à des recherches internationales. *Car certains se disent, si tout le monde ou presque a recours à une même pratique, alors pourquoi l'interdire ?* »

Le professeur fait notamment référence à l'utilisation de jeux vidéo violents (comme *GTA, Grand Theft Auto*, le plus vendu en France où l'on peut voir des femmes légèrement vêtues, des scènes de torture et de guerre), qui augmente les pensées et émotions agressives... au détriment des comportements positifs.

**« Pas d'écrans avant l'école, de repas devant la télé... »**

Tous les experts s'accordent à dire que l'une des qualités essentielles, c'est l'écoute, le dialogue du parent avec son enfant. Car, aujourd'hui, il n'est pas question de supprimer les écrans de sa maison, de son environnement. Mais plutôt de faire en sorte d'éviter les risques liés à leur utilisation.

Sabine Duflo, psychologue et thérapeute familiale, a dressé une liste de conseils, notamment pour les enfants de maternelle et de primaire : *« Pas d'exposition aux écrans avant l'école, car cela réduit l'attention en classe ; pas de repas familiaux devant la télé, car cela nuit aux échanges ; pas de télévision, pas d'Internet dans les chambres des enfants ; respecter les limites d'âge. Comprendre, agir, accompagner : ces conseils fonctionnent très bien, surtout pour les parents de jeunes enfants qui peuvent facilement les appliquer. »*

Le major Bernard Mars, gendarme, commandant de la brigade de prévention de la délinquance juvénile de Lyon, étudie de près les dangers d'Internet, accessible sur un tas de supports. Il mène régulièrement des actions de prévention auprès d'adolescents, et lui aussi, prône le dialogue. Il souligne que tout doit être mis en œuvre pour que cette génération puisse *« surfer avec le sourire »*. **« Il faut mettre en place des règles et s'y tenir ! »**

Pour cela, il faut prendre de bonnes habitudes de départ, avant les premiers clics sur le web. *« Parents, commencez par discuter avec votre enfant, votre adolescent, avant qu'il touche à Internet, insiste-t-il. Il faut parler du matériel en lui-même, et de son emplacement. Alors, il est vrai qu'avec les appareils mobiles, c'est compliqué, mais pourquoi ne pas mettre, le soir, tous les téléphones portables dans une boîte ? Il faut mettre en place des règles. Mais si on le fait, il faut s'y tenir. Face à son enfant, qui souhaite tout faire comme ses copains, c'est le plus difficile. Et puis, après, il faut de la protection, avec la mise en place du contrôle parental, de logiciels antivirus... »*

Le gendarme conseille également aux parents surfant sur les réseaux sociaux de faire attention à ce qu'ils publient. *« On met des photos de nos enfants, qui grandissent, etc. Mais ces photos sont-elles sécurisées ? Ce n'est pas pour faire peur, mais c'est une réalité : les photos de ce genre pourraient être capturées par des réseaux pédophiles. Attention donc : parents, soyez vigilants avec tout ça... Et dites à vos enfants de faire la même chose. »* On n'est jamais trop prudent.

*« L'utilisation des écrans est, comme le tabac et l'alcool, dangereuse pour la santé »*. Voici un slogan qui pourrait résumer la pensée des experts, comme Jean-Pierre Coulomb, cardiologue et médecin du sport à Boulogne-sur-Mer, qui suggère de pratiquer une activité physique au lieu d'être tout le temps sur l'écran, car 80 % des infarctus et 50 % des cancers pourraient être évités... Ça fait tout de même réfléchir.

**Clément Landouzy**