

Comment gérer l'usage des écrans de mon enfant durant la période de confinement ?

**Dr Elie Houry, Dr Benjamin Landman (Psychiatres) , Dr Benjamin Pitrat (Addictologue) –
Unité fonctionnelle d'addictologie pédiatrique - Centre d'excellence des troubles du neuro-
développement d'Ile de France**

Pendant cette période de confinement où la tension monte dans les familles, où on perd nos repères, les enfants sont plus soumis que jamais aux écrans. Difficile de leur refuser, difficile de faire respecter les règles que vous aviez mises en place avant le confinement. Initialement vous aviez même pensé que pour 15 jours cela n'allait pas avoir beaucoup d'importance car vous alliez reprendre les règles d'avant le confinement assez vite. Mais ce n'est pas la cas... le temps du confinement s'allonge, vous perdez le contrôle sur la gestion des jeux, et vos enfants également commence à ne plus pouvoir s'arrêter de jour et perdre les rythmes de la vie de la maison.

Il y a cependant des avantages à passer du temps devant les écrans et sur les jeux vidéo

*Souvent critiqué et montré du doigt, le temps passé devant un écran n'est pas forcément perdu. Le temps du confinement peut donner l'occasion de discuter en famille de la place que les écrans occupent dans nos vies et notamment des nombreux éléments positifs qu'ils apportent. **Six points positifs à avoir en tête avant de s'énerver.***

1. De manière générale, le jeu permet d'**expérimenter** différents états émotionnels sans prise de risque, il permet de changer de perspective et peut apporter un sentiment d'**accomplissement** (lorsqu'on gagne une partie !).
2. **Socialisation** : que ce soit par les jeux en ligne, la fréquentation des réseaux sociaux ou simplement par l'utilisation de messagerie, les écrans sont devenus un outil puissant de partage, discussion et de lien avec le groupe. Cette fonction est d'autant plus importante en période de confinement.
3. **Apprentissage** : la poursuite de l'enseignement par internet est devenue centrale dans la vie des familles ces dernières semaines. De nombreux enseignants partagent leurs cours mais aussi des liens vers du contenu numérique de qualité.
4. L'écran n'est pas toujours un moment de solitude. Il est tout à fait possible de passer du **temps en famille** en regardant un film, en jouant aux jeux vidéo ou bien en appel vidéo avec les proches.
5. Jouer, voir un film ou se balader sur les réseaux sociaux peut **diminuer l'anxiété** en captant l'attention.
6. Enfin, jouer c'est être actif et donc maintenir une **activité cognitive**. Certains jeux stimulent même la coordination motrice et visuelle ou les capacités à résoudre un problème !

Cependant, il y a aussi des risques, et c'est pour cela que vous aimeriez mieux contrôler l'usage des jeux durant le confinement

Bien sûr, passer « trop » de temps devant les écrans peut avoir des conséquences sur la santé de votre enfant. D'ailleurs les réseaux sociaux et les jeux-vidéos fonctionnent souvent de manière à capter l'attention et donc à augmenter la sédentarité physique. Voici ce qu'il est important de savoir.

4 points négatifs indiscutables !! que l'on peut utiliser comme arguments auprès de vos enfants !!

1. Passer du temps devant un écran **c'est passer moins de temps à faire autre chose** (un enfant doit passer du temps dans le monde physique à jouer, manipuler, toucher et s'activer) au risque d'**impacter son développement normal**.
2. Être devant un écran **c'est être immobile**. La sédentarité peut entraîner une **prise de poids** et augmenter le risque de **dépression**.
3. Un enfant ou un adolescent peut facilement **perdre la notion du temps et de la fatigue** lorsqu'il est devant un écran. Le risque de **désorganiser le cycle du sommeil** est important.
4. Parfois, le contrôle est difficile à garder et **s'accompagne d'un isolement social** ou d'un **moins bon investissement dans la scolarité**.

Quatre stratégies pour définir un cadre cohérent quant à la consommation d'écrans ?

*Le contexte de confinement au domicile réduit l'accès aux activités extérieures et par la suite, votre enfant tentera d'autant plus facilement de s'occuper avec des activités électroniques (écrans et jeux vidéo) qui ont, pour lui, le mérite de faire passer le temps plus vite. Toutefois, au vu des avantages et des risques mentionnés plus haut, il semble nécessaire de réglementer l'accès aux écrans et surtout les modalités de cet accès. L'approche la plus fructueuse sera celle qui privilégiera un **cadre clair et cohérent**, défini à l'avance et favorisant la diversité des activités. En voici les principes directeurs :*

1. Mettre en place un emploi du temps prédéfini :

- **Impliquer votre enfant** dans sa conception afin de mieux le responsabiliser et d'éviter qu'il ne le considère comme imposé.
- Cet emploi du temps peut prendre une **forme physique** comme un tableau à accrocher dans sa chambre ou sur le frigo, ce qui formalise le concept et favorise la prévisibilité.
- Il est conseillé de **l'appliquer à l'ensemble de la fratrie**, pour éviter les sentiments d'injustice, avec un contenu adapté selon l'âge de chacun.
- Un temps de 60 minutes/jour devrait être alloué à diverses formes d'**activités physiques** d'intensité variable, dont au moins 20 minutes d'activité modérée à vigoureuse. Cela peut paraître beaucoup. Essayez de fractionner en 2 ou 3 périodes dans la journée, surtout si vous êtes en appartement. C'est environ le temps des récréations. Dont faites-le entre 2 périodes de devoirs d'école
- Théoriquement, le temps d'écran ne devrait pas dépasser **60 minutes/jour en semaine** et **120 minutes/jour en week-end**, de préférence réparties sur plusieurs créneaux. En période de confinement, il est possible d'être plus flexible. Ce qui compte c'est d'obtenir un compromis entre votre enfant et vous, et puis s'y tenir. Dans certaines familles 30 minutes de jeux par

jour c'est énorme, quand d'autres trouvent que 2 heures c'est une bonne moyenne. Donc décidez d'un temps avec votre enfant et gardez le cap ensemble.

- Les écrans sont l'antidote le plus rapide que votre enfant adoptera contre l'ennui. Il est donc crucial de **proposer des alternatives variées** dans le planning, qui plaisent à votre enfant (activités manuelles, artistiques, culinaires, puzzles, jeux de société...). Les devoirs, les activités en famille, les temps calmes dédiés à la lecture... doivent garder leur place et aider à structurer la journée. Les écrans c'est « en plus », « pour le plaisir », « quand tout le reste est fait ».
- Formaliser des **temps sans écrans** : repas, devoirs, une soirée par semaine...

Attention !

Les temps d'activité et d'écran ne doivent pas décaler les temps de lever et de coucher. Il est important de garder une structure jour/nuit cohérente et de préserver le sommeil. Intégrer un couvre-feu à votre emploi du temps (ex : aucun écran dans l'heure qui précède le coucher) pour se préparer au sommeil et continuer à se lever à heure fixe comme si on se préparait à aller à l'école. De même, pas d'écrans dès le matin. Le risque du confinement, aggravé par l'utilisation en soirée des écrans, est de décaler progressivement le sommeil de tous les membres de la famille.

2. Réglementer les modalités du temps d'écran :

- Faire en sorte que le temps passé devant les écrans soit le plus possible une **activité partagée**, un temps de famille, un temps d'échange. Ces moments passés ensemble à la maison peuvent être une occasion de mieux comprendre ou de découvrir les jeux auxquels joue votre enfant. Vous pouvez essayer de jouer à certains jeux en famille.
- Ne pas hésiter à **commenter, expliquer**, donner des clarifications sur ce que l'enfant regarde, et à **interroger** pour favoriser sa compréhension des histoires, des situations, des émotions ou des réactions.
- Une **supervision parentale** est conseillée, elle gagnera à être directe pour les plus petits, et pourra être indirecte (être à côté en faisant autre chose) pour les moins jeunes. Veillez à ce que les jeux/série TV soient adaptés à l'âge de votre enfant (surtout si il y a une fratrie).
- Si l'écran doit être partagé il est important de définir des **créneaux pour chacun des membres de la famille**.
- Il est possible de faire usage des **applications de contrôle du temps** d'écran, ou à défaut d'un **minuteur** (time-timer).
- Formaliser des **lieux sans écrans** : chambre à coucher, cuisine, salle de bain... et imposer que la recharge des appareils électroniques ne se fasse pas dans la chambre.
- Faire la **distinction** entre **écran de travail** (cours en ligne, devoir...) et **écran de loisir** (dessins animés, jeux vidéo...).
- **Eviter de garder la télévision allumée en filigrane** pendant que vous ou votre enfant prenez part à d'autres activités.

- Essayer de **réguler votre propre temps d'écran**.
- Il est possible de **couper le Wi-Fi** et éteindre les **mobiles la nuit** (mettre un panier à mobile dans la chambre des parents où chaque personne dépose son téléphone le soir)

Quelques repères qui font références :

Avant 24 mois, pas d'écrans, sauf pour les appels vidéo (ex : aux grands-parents).

Entre 2 et 9 ans : des écrans suffisamment grands et une image de bonne qualité. Limitez très strictement les temps d'écrans. Faites des jeux qui font intervenir la famille. Les écrans c'est en famille !! Privilégiez les jeux éducatifs qui font travailler la mémoire, l'exploration, l'attention, la rotation mentale.

A partir de 9 ans. C'est souvent le moment où les enfants commencent à vous demander des jeux avec accès à *Internet*. Commencez à prévenir des risques. C'est très important. Faites un pacte avec votre enfant. C'est oui mais vous vérifiez où il va et ce qu'il fait. Faites-en sorte qu'il ne joue pas seul dans une pièce. Soyez présent pour regarder ce qu'il fait. Il se sentira moins seule s'il ya des images intrusives.

A partir de 12 ans Votre enfant voudra aller sur les *réseaux sociaux*. Il faut là aussi en discuter avec lui. Il faut le mettre en garde. En particulier du risque de harcèlement sur les réseaux type WhatsApp. Vous pouvez aussi lui demander de regarder ce qui s'y passe. Il y a plein d'applications qui permettent cela. *A partir du moment où votre enfant est d'accord et qu'il est au courant*, alors n'hésitez pas à la faire si vous en ressentez le besoin.

3. Vérifier le contenu :

- La **qualité du contenu** est encore plus importante que le type de support ou le temps d'exposition. Ce contenu doit bien évidemment être **ludique** mais aussi **éducatif**.
- Préférer autant que possible les **contenus interactifs**, incluant un minimum de réciprocité, au simple visionnage passif.
- Le **pré-visionnage** du contenu ou la **connaissance préalable de la programmation** est toujours préférable.
- Il est possible de faire usage des **filtres de contrôle du contenu** adapté aux enfants proposés par plusieurs plateformes.
- L'exposition à un **contenu non adapté** est une éventualité d'autant plus probable que l'enfant grandit en âge. **En parler avant**, expliquer les **principes d'Internet** (tout ce qu'on y trouve n'est pas forcément vrai et tout ce que l'on y met peut devenir public et y rester éternellement), expliquer le comportement attendu et les **comportements à ne pas avoir** (cyber-harcèlement, sextage, partage d'informations personnelles ou de médias privés). Et **en parler après** mais **avec bienveillance**. Une approche trop stricte peut s'avérer contre-productive et favoriser la répétition du comportement en cachette.

4. Gérer une éventuelle crise :

- La pratique des jeux vidéo ou l'utilisation des écrans peut être **source de conflits** et de difficultés à maintenir un cadre en temps normal. La période de confinement que nous traversons peut aggraver ces tensions.
- Il faut savoir que les jeux vidéo peuvent mettre votre enfant dans un **état de tension et d'excitation** qui peut conduire à des **comportements explosifs** si, par exemple, la connexion est coupée brutalement.
- Essayer autant que possible de **bien définir les créneaux de jeux** avec votre enfant et de le **prévenir 10 minutes avant la fin** du temps imparti. Au mieux il peut utiliser son propre minuteur.
- Si le ton monte entre votre enfant et vous, **décédez une « trêve »** où chacun « se retire sur son territoire » le temps que la tension redescende.

Attention, il y a un lien très fort entre le temps que les adultes passent devant l'écran et le temps que passe les enfants. Éduquez vos enfants pour les enfants, ça commence souvent par faire des efforts sur les écrans soit même