

AUGMENTATION DU TEMPS D'ECRAN DEPUIS LE COVID-19

Comment accompagner mon enfant lors du déconfinement ?

La période de confinement que nous venons de traverser a été vécue de manière singulière par chacun en fonction de son âge, de ses conditions de confinement et de son isolement, sans parler des contraintes pouvant être engendrées par la mise en place de l'école à la maison.

Nos conditions de vie ont été profondément remaniées, la routine a disparu et un nouveau mode de vie a dû être adopté dans l'urgence par les grands et les petits avec la réduction contrainte de l'espace de liberté de chacun.

Le confinement a pu provoquer pour les uns une augmentation de l'anxiété, se présenter pour d'autres comme une période introspective ou comme une révolution des liens sociaux, enfin pour certains comme un traumatisme qu'il s'agira de prendre en charge le moment venu. Mais il est au moins une chose que nous avons tous partagés et dont nous allons traiter ici : l'augmentation de la place prise par les écrans dans nos vies au cours de cette période et plus particulièrement dans celles de nos enfants.

Pour les adultes, un retour aux anciennes habitudes et usages de ces outils ne représente qu'une faible difficulté. L'expérience de vie et l'autonomie acquise par l'âge nous ont habitué aux changements d'habitudes, à l'adaptation au contexte et à une certaine modération quant à nos usages. Il en va tout autrement pour l'enfant.

Enfance et Temporalité

Un enfant s'inscrit dans une temporalité sans commune mesure avec celle de l'adulte, une semaine pouvant parfois lui sembler si loin qu'il lui est intolérable d'attendre. Il vit dans l'instant présent et la projection dans un futur proche ou lointain lui est plus ou moins difficile en fonction de son âge.

Le confinement a engendré pour les enfants une utilisation accrue des écrans. Ces outils, dans la manière de les utiliser tant que dans les contenus auxquels ils nous permettent d'accéder, sont optimisés pour produire un plaisir facile et immédiat, augmentant le taux de dopamine dans notre cerveau. Tout autre activité de plaisir fait de même mais pas forcément au même degré, et bien souvent avec une accessibilité moindre. Or, la dopamine est une hormone prenant part à beaucoup de choses dans notre organisme dont la perception du temps. Lorsque le taux de cette hormone augmente dans notre cerveau, le temps nous semble passer plus vite, et réciproquement. La sortie du confinement et la réduction du temps d'écran chez l'enfant ne vont pas forcément se passer sans friction ni frustration.

Faut-il alors vite retourner au fonctionnement antérieur quant à l'accès aux écrans ?

Nous allons d'abord explorer les risques d'une utilisation « excessive » de ces derniers.

Comment accompagner mon enfant lors du déconfinement ?

SANTE ET ECRANS

Les écrans ne sont pas sans incidences sur notre santé, les risques suivants ont pu être identifiés :

- ▶ La sédentarité engendrant l'absence d'activités physiques et dans le pire des cas l'obésité
- ▶ Les troubles du sommeil : un usage prolongé des écrans avant l'heure du coucher empêchera l'enfant de trouver rapidement le sommeil. Il en ira de même si l'enfant conserve par exemple son téléphone allumé avec lui dans sa chambre pendant la nuit.
- ▶ Un impact négatif sur la vue compte tenu du temps passé sur les écrans. Il est conseillé de se tenir à une distance d'au moins une fois et demie la diagonale de l'écran pour protéger ses yeux.
- ▶ Une désensibilisation, c'est-à-dire la diminution du stress ressenti lors d'une exposition à une scène de violence réelle si l'enfant a déjà été exposé virtuellement (jeux vidéo, télé, internet...) de manière répétée à de telles scènes.
- ▶ Enfin une forme d'addiction aux écrans, à savoir une dépendance de l'enfant à ces derniers qui aura de plus en plus de mal à les quitter sans conflits.

ECRANS, CONFINEMENT ET DECONFINEMENT

Pour ce qui est du rapport psychologique de votre enfant à l'écran tel qu'il a pu se développer au cours du confinement, il est à prendre en compte que cet outil a souvent pris la place des liens sociaux, que ce soit pour les entretenir ou combler leur absence. Il est bien plus rapide de prendre une habitude que de la perdre.

Afin d'accompagner au mieux votre enfant dans cette transition progressive nous envisageons ici trois axes.

▶ **l'échange** : Il serait souhaitable que le parent s'intéresse au monde virtuel mis en place par son enfant en lui demandant de vous le faire découvrir. Afin d'éviter un coté trop intrusif, tout sera question de formulation mais il sera rare qu'un enfant s'y oppose dès lors que vous manifestez un intérêt pour ce qu'il fait. Si votre intention n'est pas de savoir ce que contiennent les messages qu'il envoie à ses amis mais plutôt ce qu'il peut trouver à titre de construction personnelle sur ces réseaux ou jeux, vous trouverez sans effort la formulation adéquate

▶ **l'élaboration des règles** : Il est nécessaire que les règles que vous souhaitez voir appliquer dans votre foyer quant à l'utilisation des écrans fassent l'objet d'une discussion entre vous et votre enfant. Cela ne veut pas dire qu'il les acceptera sans réagir (ce qui serait peut-être le plus curieux). En revanche, une fois la règle fixée, votre enfant y portera d'autant plus de respect qu'il aura participé à son élaboration et en comprendra les motivations. Vous pouvez dans le même temps introduire le fait que les règles sont évolutives, en fonction du contexte, de l'âge, de l'école...

▶ **Des alternatives** : si l'objectif visé est la réduction du temps passé devant les écrans, il s'agira d'être à même de proposer des alternatives. Il est ressenti comme absurde d'abandonner une activité qui nous apporte du plaisir pour laisser place à l'ennui. Les lieux habituels de divertissement commencent à réouvrir après la crise sanitaire, profitez-en. Saisissez aussi l'occasion de partir à la découverte d'activités ludiques à partager avec votre enfant et ses amis proposées par la région avec la diversité des paysages que nous avons la chance d'avoir en région PACA.

Finalement, s'il n'y avait qu'une seule chose à retenir de tout cela, c'est qu'être à l'écoute de votre enfant est important, mais que votre enfant sache que VOUS l'écoutez l'est immensément plus, qu'il s'en saisisse sur l'instant ou plus tard.

Frédérique de Chambure
Secrétaire Général AIMC

Pierre Augier
Psychologue AIMC

9 suggestions de règles de conduite

1. Interdire l'usage seul des écrans avant 3 ans
2. Éviter de mettre des écrans dans la chambre de votre enfant. Ne pas lui laisser son téléphone la nuit.
3. Pour sa vue : il doit être installé à 1,5 fois la longueur de la diagonale de l'écran et avoir une autre source de lumière
4. Sommeil : arrêter tous les écrans une heure avant d'aller se coucher
5. Temps d'écran : selon Stéphane Clerget pédopsychiatre une heure par semaine et par année d'âge. Dès 6 ans, définir avec votre enfant une limite de temps d'écran et faites un planning pour d'autres activités
6. Violence : être attentif à l'âge conseillé présent sur tous les jeux et applications et accompagner votre enfant dans le choix des jeux vidéos
7. Pratique excessive : les écrans sont ils encore un plaisir ou sont-ils devenus un refuge ? Posez vous la question et montrez l'exemple à vos enfants en ne restant pas scotché à vos écrans
8. Quelques signes d'alerte d'un usage problématique des écrans : somnolence, isolement, baisse des résultats scolaires, repas isolé, anxiété, violence, agressivité, maux de tête, fatigue visuelle
9. N'hésitez pas à demander de l'aide : aller consulter un psychologue ou rapprocher vous de NetEcoule.fr au 0 800 200 000

A PROPOS D'ACTION INNOCENCE MONACO

Placée sous le Haut Patronage de Son Altesse Sérénissime le Prince Albert II, cette association non subventionnée par l'Etat, présidée par Louissette Azzoaglio, anime et coordonne des actions de prévention gracieuse à l'éducation à la citoyenneté numérique auprès des établissements scolaires, de toutes structures éducatives, des parents et de tous intervenants en lien avec des enfants.

Son expertise s'étend aux domaines suivants : recherche et observation, prévention, santé mentale, information sur la Loi, lutte contre le harcèlement, lutte contre le trafic de fichiers illicites, coopération internationale.

Action
Innocence
Monaco



Action Innocence Monaco · www.actioninnocencemonaco.com
"Le Continental A" · Place des Moulins · MC 98000 Monaco
Tél. +377 97 77 51 11 · Fax +377 97 77 51 11 · E-mail : info@aimc.mc

Retrouvez nous sur



@actioninnocencemonaco et www.aimc.mc