



NEUILLY-SUR-SEINE

**LES ÉCRANS :  
DE L'OUTIL NUMÉRIQUE À L'USAGE ABUSIF**

**Conférence-débat le 25 mars 2019**

**A l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, dont le thème national en 2019 était « La Santé Mentale à l'Ère du Numérique », l'Espace Santé jeunes et le Conseil Local de Santé Mentale de la ville ont co-organisé une conférence-débat à destination des parents d'adolescents intitulée « Les écrans : de l'outil numérique à l'usage abusif » le 25 mars 2019.**

Mme Flore Guattari-Michaux, psychologue membre de l'association « 3-6-9-12 », a introduit le sujet en exposant les balises défendues par Serge Tisseron, le fondateur de l'association dont elle est venue présenter les principes.

Avec l'aimable participation du Dr Olivier Pariset, pédopsychiatre directeur de l'Institut Édouard Claparède, et de Mme Marianne de Jessé, thérapeute familiale à l'Espace Santé Jeunes, la soirée a été ouverte par le Dr Alexandra Fourcade, première adjointe au Maire déléguée à la Santé et à la Dépendance qui a rappelé que toute notion de santé passe par l'information et la prévention, la santé mentale ne pouvant pas échapper à cette règle.

En principe prévue pour une cinquantaine de parents, cette soirée-débat a rencontré un tel succès qu'elle a dû être déplacée à la salle de spectacles du théâtre des Sablons où environ 140 personnes sont venues écouter l'exposé de Mme Guattari et échanger autour de ce thème si actuel. Loin de diaboliser l'outil numérique, le but de cette conférence-débat était d'accompagner les parents dans la réflexion et dans la mise en place d'un cadre d'utilisation des écrans divers et variés pour que cet usage incontournable ne bascule pas dans l'excès, voire dans une consommation pathologique.

Mme Guattari a expliqué que les chiffres 3-6-9-12 représentent des balises d'âge, pensées et préconisées par Serge Tisseron, établissant les usages recommandés du numérique en fonction de l'âge des enfants. À l'instar de l'alimentation, dont la variété et la richesse sont proposées progressivement à un enfant selon sa capacité de digestion, les écrans devraient aussi être introduits progressivement selon les capacités cognitives et affectives d'un enfant, selon sa capacité à « digérer » une information ou une image. Les écrans, ainsi qu'internet, peuvent constituer un vrai outil d'apprentissage et de développement de certaines capacités de l'enfant, à condition qu'ils soient encadrés de manière raisonnée par un adulte, car les enfants ne sont pas encore capables d'autoréguler leur propre comportement. Les écrans, surtout dans le cas des tout petits, ne devraient pas se substituer aux interactions avec d'autres personnes ni aux activités motrices qui stimulent le développement cognitif et physique de l'enfant. Pour la même raison, avant l'âge de 3 ans, la place des écrans devrait être restreinte, tout particulièrement celle des écrans non-interactifs (télévision, films, dessins animés). Les écrans ne seraient bénéfiques que s'ils sont accompagnés d'une interaction réelle avec un adulte qui accompagne l'enfant dans sa découverte. Par la suite, l'usage devrait être modéré et l'utilisation de tablettes numériques accompagnée et limitée, avec des logiciels et jeux adaptés aux âges respectifs.

À ce titre, Mme Guattari a rappelé aux parents que les normes « PEGI » de classement des jeux vidéo classent les jeux selon la présence de contenu choquant, violent ou à caractère sexuel, indiquant ainsi des âges auxquels les jeux seraient mieux adaptés : 3, 7, 12, 16 et 18.

ESPACE SANTÉ JEUNES

Tél : 01 40 88 88 89 – [infoesj@ville-neuillysurseine.fr](mailto:infoesj@ville-neuillysurseine.fr)

Hôtel de Ville – 96 avenue Achille Peretti 92522 Neuilly-sur-Seine Cedex

[www.neuillysurseine.fr](http://www.neuillysurseine.fr)



Le jeu peut être utilisé par tout enfant quel que soit son âge :

- il ne comporte pas d'images effrayantes,
- aucun langage grossier n'est utilisé.



Le jeu est destiné aux enfants de plus de 7 ans. Certaines scènes peuvent en effet faire peur aux très jeunes enfants.



Le jeu est interdit aux moins de 12 ans :

- il peut comporter des scènes pouvant choquer les plus jeunes (nudité, violence),
- il peut aussi comporter un langage légèrement grossier (mais pas d'insultes à caractère sexuel).



Le jeu est interdit aux moins de 16 ans :

- il comporte des scènes de grande violence et à caractère sexuel,
- un langage fortement grossier est utilisé, des séquences où il est fait usage de tabac et de stupéfiants sont présentes.



Le jeu est interdit aux moins de 18 ans. Il contient des scènes de violence particulièrement explicites et réalistes.

À partir de l'âge de 6 ans, les parents peuvent déjà accompagner leurs enfants dans ce qui sera bientôt leur usage d'Internet. Il serait donc souhaitable de pouvoir aborder des sujets comme le droit à l'intimité, le droit à l'image et les 3 principes d'Internet :

- 1 - Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public
- 2 - Tout ce que l'on y met y restera éternellement
- 3 - Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve

Puis, entre 9 et 12 ans, il se posera très probablement la question du téléphone portable. Mme Guattari rappelle qu'il s'agit d'une décision de l'adulte en concertation avec l'enfant : fait-il des trajets seuls ? A-t-il besoin de joindre un adulte ? A-t-il besoin d'un smartphone ou d'un modèle plus simple de téléphone ? L'adulte devrait avoir ainsi clairement les raisons pour lesquelles il autorise ou non l'utilisation d'un téléphone, lequel et dans quelles conditions. À cet âge, l'enfant a toujours un besoin accru de sommeil, c'est pourquoi les tablettes, téléphones et autres consoles ne devraient pas se trouver dans sa chambre et encore moins dans son lit avant de se coucher. En effet, la lumière bleue qui se dégage des écrans induit un message dans le cerveau qui contraint à rester éveillé, en bloquant la sécrétion de l'hormone du sommeil, quand il serait le moment, au contraire, de favoriser l'endormissement.

À partir de 12 ans, il serait surtout essentiel d'accompagner l'adolescent vers un usage sécurisé et sécurisant d'Internet et de ses messageries et réseaux sociaux divers. Renforcer la notion des 3 principes d'Internet et favoriser la naissance de l'esprit critique seraient ici nécessaire, ainsi que les échanges relatifs aux contenus explorés en dehors du regard des parents. Cet accompagnement servirait aussi à entretenir le lien de confiance entre parents et adolescents. Il serait aussi souhaitable de pouvoir parler sans tabou des applications et jeux gratuits qui incitent à la consommation et qui poussent à certain usage addictif dans ce but précis. Comme l'a bien rappelé Mme Guattari, « quand ces objets sont gratuits, nous sommes les produits », par le biais des publicités et des options payantes.

ESPACE SANTÉ JEUNES

Tél : 01 40 88 88 89 – infoesj@ville-neuillysurseine.fr

Hôtel de Ville – 96 avenue Achille Peretti 92522 Neuilly-sur-Seine Cedex

[www.neuillysurseine.fr](http://www.neuillysurseine.fr)

À tout âge, quelques règles pratiques devraient baliser l'usage des écrans : établir un cadre comme des horaires, un lieu, les utiliser seul ou accompagné d'un adulte. Si les parents sont en difficulté à établir ce cadre, ils peuvent demander de l'aide à un professionnel de l'accompagnement familial. En effet, même si les enfants réagissent durement au changement tenté par les parents, ils sont toujours capables de faire preuve de souplesse, il s'agirait plutôt d'intégrer de façon assurée les nouvelles règles, à condition qu'elles soient claires et que l'on puisse laisser aux enfants un peu de temps pour s'y adapter.

Pour aider les parents dans leur démarche, l'association « 3-6-9-12 » s'appuie également sur le système dit des «trois A» : Alternance, Accompagnement et Apprentissage de l'autorégulation. Par alternance il faudrait comprendre qu'un enfant, quel que soit son âge, aurait besoin d'activités diverses et variées et d'alterner entre temps d'écran et temps dédié à faire toute autre chose, comme lire, jouer à des jeux plus traditionnels éventuellement accompagné d'autres enfants, faire du sport, de la musique, etc. Petit-à-petit, déjà adolescent, l'autorégulation peut se faire, mais pour que cela soit possible, les parents ont le rôle capital de l'accompagnement tout au long de cet apprentissage. La capacité à se rendre autonome et de comprendre les enjeux liés aux écrans et aux objets connectés ne serait possible que par le dialogue qui incite l'enfant à raconter son expérience et à prendre la distance nécessaire avec ce qui se joue dans le monde virtuel.

La conférence a été suivie d'un échange avec la salle alimenté par les questions du public auxquelles l'équipe de professionnels présents a pu répondre. Ainsi, ont été soulevés l'importance de l'ennui pour un enfant, ce que l'utilisation des tablettes et smartphones ont tendance à empêcher avec leurs sources de distractions infinies. Comme l'a rappelé le Dr Pariset, l'ennui permet à un enfant de construire sa pensée et de résoudre des problèmes par lui-même et à son niveau. Aussi, il a été abordé qu'il serait utile pour les parents de s'intéresser aux jeux en ligne et aux vidéos prisés par les jeunes, pour que l'usage de l'écran soit aussi une activité de partage et, toujours, que le dialogue autour de ces activités puisse exister. Des astuces entre parents ont également été échangées comme une application de contrôle parental pour permettre de couper les données ou le wifi à distance ou d'élire un lieu, une boîte, par exemple, dans laquelle jeunes et adultes laisseraient leurs téléphones ou tablettes le temps d'un repas en famille...

Dans la suite de cette soirée et afin de poursuivre les réflexions amorcées, le service prévention santé proposera aux parents et aux professionnels une nouvelle conférence-débat au cours du mois de novembre sur le développement de l'esprit critique chez les enfants et les adolescents face aux informations numériques.