OCTOBRE 2018 VOL. 1

LA REVUE DU NUMERIQUE

ARTICLES :

Bien gérer les écrans à tous les âges

De plus en plus d'écrans

Ecran en veille, enfants en éveil

Comment gérer le temps d'écrans ?

La télé pour les bébés

Les écrans et vos enfants

ETUDIANTES DECESF AU LYCÉE JEAN LURÇAT

Dans cette revue vous trouverez un ensemble d'articles dédiés au numérique. Avantages ? Inconvénients ? Dangers ? Bienfaits ? Le numérique n'aura plus de secret pour vous !

A vos lectures, prêts, partez !

Bien gérer les écrans à tous les âges

PAR PAULINE CODOU
DE CESF au lycée Jean Lurçat de Perpignan

Une mère donne le biberon à son bébé en regardant la télévision, un père se promène avec son enfant en lisant ses SMS, c'est un obstacle au lien familial.

> *Dans toutes ces situations, les écrans font littéralement écran aux relations humaines, ils séparent, ils isolent et empêchent toute communication* », remarque Michaël Larrar, pédopsychiatre.

Les enfants ne se sentent plus exister dans le regard des parents qui se porte ailleurs, capté par des images, des messages.

Chez un tout-petit, tous les apprentissages passent par le jeu. Il a besoin de manipuler des formes, de faire des activités... L'abus d'écrans nuit à l'imaginaire, à ces moments privilégiés où l'enfant s'invente des histoires en manipulant ses jouets. «Ces petits scénarios personnels permettent à l'enfant de mettre en scène des événements un peu compliqués qu'il a vécu et qu'il a du mal à dépasser, l'aident à trouver ses propres solutions pour lutter contre ses angoisses. Il apprend ainsi l'autonomie».

L'exposition aux écrans amène a des problèmes de concentration, Michel Desmurget, chercheur en neurosciences, l'affirme. Le cerveau prend l'habitude d'être stimulé de l'extérieur pour relancer sa vigilance et son intérêt, il devient incapable de maintenir son attention par lui-même. Pas idéal pour être performant en classe ou au travail.

Chez l'enfant plus grand, les effets néfastes ne sont pas moins nombreux. Les jeux vidéos et les dessins animés l'habituent à un état d'excitation mentale permanent. Du coup, toutes les autres activités ludiques perdent leurs attraits à ses yeux car elles paraissent lentes et ennuyeuses.

Les conseils élémentaires pour ne pas se laisser déborder :

-*Poser des limites* : par exemple pas plus d'une heure par jour devant un écran ou pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, Internet accompagné à partir de 9 ans.

-*Accompagner :* apprendre à son enfant à choisir ce qui va sur Internet et ce qui n'y va pas et ce qu'il faut collecter.
-Donner l'exemple : En montrant à vos enfants que, vous aussi, vous pouvez vivre sans écran, que vous avez d'autres centres d'intérêt.

Synthèse élaborée à partir de :
http://blog.caf71.fr/wp-content/uploads/2012/02/2012-02.pdf

Ecran en veille, enfant en éveil

PAR GAËLLE GILLES
DE CESF au lycée Jean Lurçat de Perpignan

Le bébé a besoin d'activités engageant ses dix doigts et l'ensemble de son corps pour développer sa motricité fine, ses repères dans l'espace et sa capacité à interagir avec ce qui l'entoure. Le temps passé devant l'écran est du temps où l'enfant ne développe pas de capacités primordiales à son évolution.

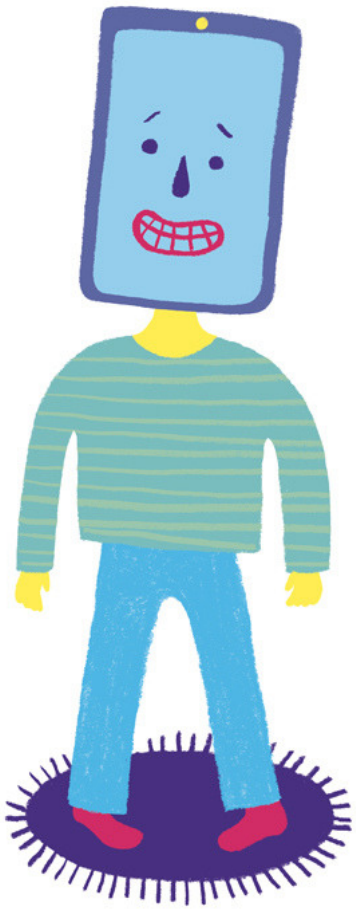
Le bébé a aussi besoin d'installer les notions de temps. C'est en se repérant dans le temps grâce aux interactions que l'enfant entre dans le langage. La télévision ne peut pas remplacer l'interaction émotionnelle et affective, même spécifique au bébé et même en présence d'un adulte car elle ne créée pas d'échange avec le bébé.

Face à l'écran, l'enfant est passif : il n'est que spectateur. Pour son développement, le bébé doit être acteur et sentir très tôt sa possibilité d'agir sur ce qui l'entoure.

Soumis aux écrans, le jeune enfant devient captif du rythme très rapide des images, couleurs et sons. Il risque alors d'intégrer cette excitation (ce rythme) comme nécessaire dans sa personnalité en formation.

A tout âge, le temps passé devant les écrans est un temps où l'enfant ne joue pas. Le jeu est primordial, il permet de développer créativité et capacités intellectuelles ainsi que d'acquérir du langage.
De plus, le jeu encourage l'enfant dans ses capacités à être seul et à se confronter à l'ennui; points essentiels à son développement.

Synthèse élaborée à partir de :
http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/affiche_ecrans_en_veille_04_web.pdf



De plus en plus d'écrans et l'enfant dans tout cela ?

PAR LUCILE IGLESIAS
DE CESF au lycée Jean Lurçat de Perpignan

Depuis 20 ans une révolution numérique est en marche. Les tablettes, les Smartphones, les consoles, les ordinateurs, occupent une importante place dans la vie des familles, en plus de la télévision.
En collaboration avec le Conseil Supérieur de l'Éducation aux Médias (CSEM), l'Office a donc mené une enquête inédite auprès des professionnels de l'enfance et des parents afin d'appréhender les différents modes d'utilisation des écrans au sein des familles avec des jeunes enfants. Les résultats ont servi de base à l'élaboration de recommandations qui constitueront les axes principaux de la campagne.

Les résultats de l'enquête :

L'enquête révèle qu'il y a en moyenne 6 écrans par famille. Pour ce qui est des usages, la télévision est la plus largement citée. Les bébés d'un an ont également accès à ces écrans. Il ne s'agit pas d'un choix éducatif mais la conséquence du fait que la télévision est principalement située au centre des espaces communs dans lesquels ont lieux les interactions familiales. Le nombre de membres de la fratrie joue également un rôle dans l'augmentation de l'usage et de l'accès aux écrans.
Au vu des résultats, les chercheurs ayant conduit l'enquête suggèrent 5 axes des recommandations :

AXE 1. IDENTIFIER L'ENVIRONNEMENT DE L'ENFANT

Dans un premier temps, il convient d'aider les parents à faire le point sur l'environnement de l'enfant (cadre familial, accueil, scolaire, extrascolaire). Les réalités de chacun sont différentes et doivent être prises en compte dans la réflexion concernant l'usage des écrans par l'enfant ou le groupe.

AXE 2. TROUVER L'ÉQUILIBRE

-Varier les activités du quotidien
Multiplier les expériences ludiques et éducatives favorise un équilibre indispensable à la construction de son identité et de ses repères. Les écrans sont une source intéressante d'apprentissages et de jeux, au même titre que le sport, le temps passé avec la famille et le temps scolaire.
-Santé : diversifier le type d'activité

Les médecins s'accordent sur plusieurs constats :
• La télévision n'a pas d'effet bénéfique sur l'apprentissage du langage du bébé, au contraire.
• Dans un contexte d'exposition prolongée aux écrans, chez les petits de moins de 2 ans, on constate un déficit de l'attention et de la concentration et une attitude passive face au monde extérieur, même lorsque la télévision est allumée "en bruit de fond".

AXE 3. PERSONNE N'EST EXPERT - PRIVILÉGIONS LE DIALOGUE

Il existe des professionnels de l'éducation aux médias qui sont à la disposition des enfants mais aussi des parents et des professionnels pour les guider dans cet apprentissage. Les personnes qui accompagnent les enfants au quotidien restent leur référence en cas de question ou de problème. Il est donc extrêmement important de favoriser et d'entretenir ce dialogue afin de garantir à l'enfant qu'il peut trouver chez l'adulte un regard bienveillant et des conseils adaptés en cas de besoin.

AXE 4. ÊTRE POSITIF : APPRÉCIONS LES BONS CÔTÉS DES ÉCRANS

L'outil n'est pas dangereux, mais l'usage qu'on en fait peut être risqué.
Dans ce contexte, il est important de considérer ses propres craintes, de les questionner et de les analyser afin de réguler tant au niveau du temps, du contenu pour l'enfant puisse grandir sereinement, avec les écrans.
Les risques et les limites de l'utilisation des écrans sont déjà bien connus des parents et des professionnels de l'enfance, parfois surestimés. Par contre, les points positifs sont souvent méconnus ou sous-évaluées.
L'accompagnement par l'adulte des activités en ligne favorisera le développement d'un usage critique et responsable.

AXE 5. POSER UN CADRE POUR CHAQUE ENFANT

Suite à l'observation que les encadrants (parents, accueillants, animateurs, éducateurs, enseignants) auront pu faire du contexte de vie de l'enfant, de ses habitudes en matière d'écrans et des valeurs qu'ils souhaitent transmettre et en fonction des recommandations qui lui auront été faites, l'adulte pourra ajuster.
Chaque enfant est différent, chaque famille a ses spécificités et chaque adulte a ses propres limites.
Le cadre proposé à l'enfant peut donc varier fortement d'un cas à l'autre. Il doit être évolutif.

Synthèse élaborée à partir de :
http://www.one.be/fileadmin/user_upload/communication_externe/Presse/Enfants-ecrans_WEB.pdf

Comment gérer le temps d'écran des enfants ?

PAR PINTO MANON
DE CESF AU LYCÉE JEAN LURÇAT DE PERPIGNAN

Conseils de Sabine Duflo psychologue pour enfants et adolescents

La gestion des écrans devient une source de conflits dans les familles. Les règles à imposées peuvent s'avérer difficiles. Les écrans attirent l'attention et l'enfant n'arrive généralement pas à s'y détacher.
L'une des premières solutions est d'éviter les écrans à certains moments clés de la journée qui sont essentiels pour le développement de l'enfant.

Les 4 pas pour mieux grandir :

- *Pas d'écran le matin* : l'attention de l'enfant est plus importante à ce moment de la journée. Il faut donc privilégier ce temps pour l'apprentissage. L'écran le matin va entraver ce type de concentration par des stimuli visuels et auditifs (plus attractifs pour l'enfant).
Le week-end l'enfant doit profiter de la matinée pour apprendre certains gestes comme s'habiller. C'est le temps de l'autonomie.

- *Pas d'écran pendant le repas* : Discuter avec ses parents, ses frères et sœurs... lui permet de développer son langage, d'échanger.... Les écrans sont à proscrire puisqu'ils empêchent l'interaction.

- *Pas d'écran dans la chambre* : cela permet aux parents de contrôler le cadre mis en place face à la régulation des heures passées devant les écrans. On évite leur surconsommation les parents gardent un contrôle sur leurs contenus.

- *Pas d'écran le soir* : La lumière des écrans perturbe le sommeil en retardant l'heure de l'endormissement. D'autre part les images ont également un impact sur les rêves.

On sait aujourd'hui qu'une surconsommation d'écrans entraîne des troubles chez les enfants de 2, 3 ou 4 ans : retard de langage, trouble de l'attention, agitation et entrave du processus de sociabilisation...
Ces « 4 pas pour mieux grandir » permettent aux parents de libérer du temps sans les écrans. Cette réorganisation est bénéfique pour toute la famille.

Synthèse élaborée à partir de :
https://www.la-croix.com/Famille/Comment-gerer-le-temps-d-ecran-des-enfants-2015-09-30-1362949

app-enfant.fr

UN ENFANT... UN ECRAN

De 9 à 12 ans

30 **30 minutes** par session maximum

En autonomie

Jeux vidéo : **privilégier les jeux à plusieurs**

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour **contribuer au développement**

Télévision autorisée **avec des programmes adaptés**

De 6 à 9 ans

30 **30 minutes** par session maximum

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Privilégier les **écrans interactifs** (tablettes)

Jeux vidéos **usage modéré**

Télévision autorisée **sans images de violence**

Ecran interactif pour : **développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées**

De 3 à 6 ans

20 **20 minutes** par session maximum

Avec un adulte

Privilégier les **écrans interactifs** (tablettes)

Jeux vidéos à petite dose

Télévision **déconseillée**

Ecran interactif pour : **développer ses sens**

Avant 3 ans

10 **10 minutes** par session maximum

Avec un adulte

Privilégier les **écrans interactifs** (tablettes)

Télévision **déconseillée**

Ecran interactif pour : **développer ses sens**

Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.

Sources : www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf
La règle "3-6-9-12" de Serge Tisseron
Design : Blancarmina.ch

Les dangers de la télé pour les bébés

PAR LORIANA MAYOL
DE CESF AU LYCÉE JEAN LURÇAT DE PERPIGNAN

L'ouvrage étudié a pour titre « Les dangers de la télé pour les bébés », écrit par Serge Tisseron un psychiatre et psychanalyste, directeur de recherches à l'Université Paris X.
Dans son ouvrage, paru en avril 2013, il nous présente l'impacte des chaînes de télévision pour bébés de plus en plus présentent dans les foyers. Il explique également le principe de séduction visuelle, de la violence des images et de la représentation de soi. Serge Tisseron explique que l'écran causerait une perte de langage chez l'enfant.
Il développe le principe de « formatage des cerveaux » lié au fait que la télé a une emprise chez les individus et ce dès le plus jeune âge. Sans s'en rendre compte nous sommes influencés dans nos choix à cause de la télévision.

Synthèse élaborée à partir de :
http://www.yapaka.be/livre/les-dangers-de-la-tele-pour-les-bebes