



# LA LETTRE

Des parents du Val d'Oise

la Parentalité dans le Val d'Oise, c'est aussi sur le Web !  
[www.reaap95.org](http://www.reaap95.org)

## Ecrans : avec ou sans ?



### Comment se déconnecter pour mieux se reconnecter ?

Aujourd'hui, on ne peut plus vivre sans outils numériques: l'accès à internet étant devenu incontournable dans la vie quotidienne. Pour rester connecté, on n'imagine plus sortir sans son téléphone portable.

Et les enfants dans tout ça ?

Comment valider et encadrer leurs pratiques et les accompagner selon leur âge et prendre du recul sur notre propre consommation numérique? Quel peut être le bon usage pour toute la famille?

Beaucoup de questions se posent.

Vous trouverez dans cette nouvelle lettre de quoi en parler en famille et faire le point.



## ALERTE, ÉCRANS

Depuis plusieurs mois, de nombreux professionnels «alertent» sur les « dangers » des écrans.

### Mais de quoi parle-t-on exactement ?

Il serait plus juste de parler des risques liés à une utilisation excessive des écrans dès le plus jeune âge.

De nombreuses études ont été publiées ces dernières années sur le sujet. Voici ce qu'elles nous disent en résumé : les jeunes enfants exposés trop tôt aux écrans pourraient présenter un retard dans l'apparition du langage. Cette surexposition pourrait aussi avoir des effets négatifs sur l'attention, la concentration, la motricité. Elle couperait l'enfant du monde réel et entraverait ses repères temporels en limitant la possibilité d'inventer, de créer ou tout simplement de rêver.

L'accès à des programmes dont le contenu n'est pas adapté à l'âge de l'enfant constitue un véritable danger qui peut favoriser un sentiment d'insécurité, voire un traumatisme dû à la vision de certaines images.

Enfin, on sait qu'une surexposition aux écrans peut nuire à la santé : surpoids lié au manque d'activité physique, troubles du sommeil et troubles visuels.

### A quel moment devons-nous nous inquiéter ?

L'usage des écrans devient problématique quand il entrave le développement normal de l'enfant. Par exemple, quand ses besoins fondamentaux ne sont pas respectés, lorsqu'il devient l'activité prioritaire autour de laquelle tout s'organise au détriment de la scolarité, de la relation aux autres, et notamment au sein de la famille.

**Bref, ce que nous devons retenir c'est l'importance de réguler l'usage des écrans pour en limiter les effets négatifs et ne garder que les effets positifs !**

Claudie Belzer,  
Psychologue à l'Espace Ecoute Parents à Garges Les Gonesse

## 'Au début, tout allait bien'

« Il savait à peine marcher qu'il cliquait avec son petit doigt sur l'application qui faisait chanter en boucle la chanson des crocodiles. Alors vite je me suis rendue compte que j'avais un moyen extraordinaire pour l'apaiser, mon tout petit bien turbulent. Il suffisait que je mette entre ses mains ma tablette ou mon téléphone, pour que je sois tranquille.

Et puis je me suis rassurée : il était occupé au point de me fichir la paix et en plus, il découvrait tout un tas d'applications qui contribueraient à son développement.

## Et puis le temps a passé :

J'ai commencé à avoir beaucoup de mal à le « sortir » de sa bulle. J'étais passée d'une utilisation apaisante et, à mon sens éducative, à une véritable « prison » dans laquelle se trouvait enfermé mon enfant. Il fallait même que je lui glisse son assiette au moment du repas, juste à côté de la tablette. Toute autre tentative de ma part pour réduire ou retirer l'objet de son attention, se terminait par des cris et une difficulté croissante à lui faire découvrir autre chose.

## J'ai pris la dimension du problème :

C'est lors d'un entretien avec son enseignante que j'ai pris conscience de l'impact : « Votre fils a beaucoup de mal à se concentrer et à retenir ce qu'il apprend il semble ailleurs. Avez-vous constaté la même chose à la maison ? ».

## Alors comment s'en sortir ?

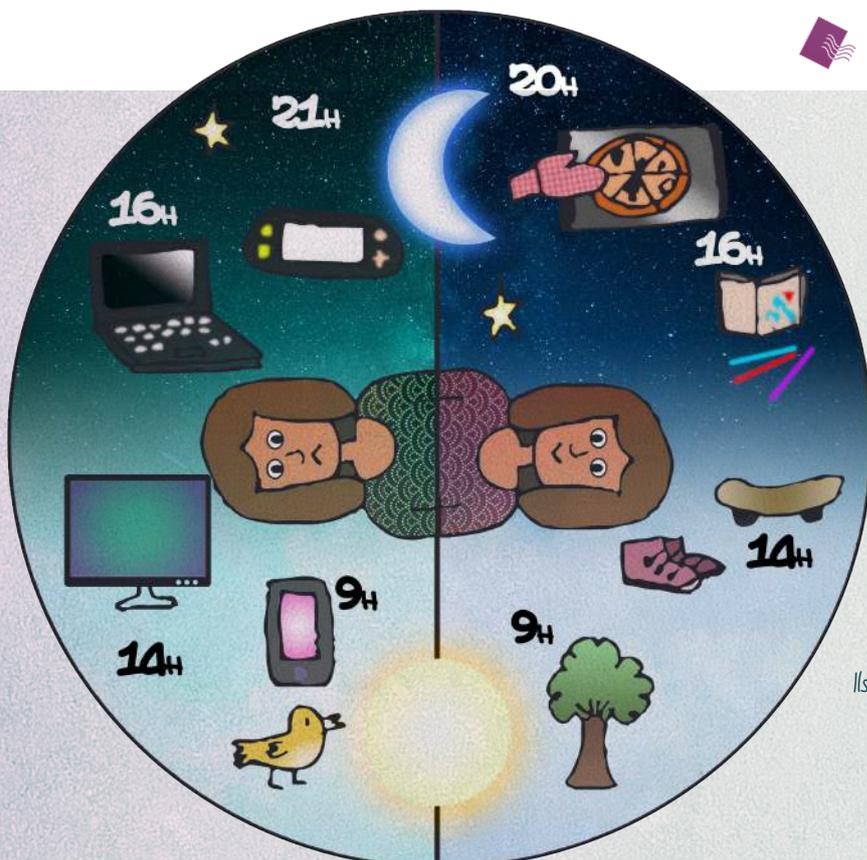
Mais comment rompre de telles habitudes à la maison sans être confronté à un conflit permanent voire à de violentes disputes et scènes d'agressivité. J'ai aussi découvert que ce n'était pas plus simple pour moi que pour nous, les parents, de diminuer notre consommation d'écrans. Nous avons institué des moments sans écrans pendant le repas. Et mon mari qui aimait regarder les informations en mangeant a dû aussi jouer le jeu.

Tous les membres de la famille sont en route vers une pratique « raisonnée », « mesurée » des écrans. Le chemin est long. Ce n'est pas facile tous les jours. Mais je me rends compte que les efforts sur mes propres habitudes dans ce domaine, ont aussi des effets très positifs sur mon enfant et ma famille. »

Propos recueillis auprès d'une maman de Pontoise

**Alors comment accompagner le bon usage des écrans, comment font les un.es et les autres ?**

**De nombreuses actions de sensibilisation et d'échanges sont mises en place dans le Val d'Oise par des acteurs du Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP 95).**



## « LOISIRS ET ÉCRANS, QUEL IMPACT POUR LE DÉVELOPPEMENT DE MON ENFANT ? »

**Retour sur la conférence au centre social des Eguerêts de Jouy Le Moutier**

« Les parents sont arrivés avec l'idée de trouver des solutions pour que leurs enfants utilisent les écrans d'une façon raisonnée.

ils se sont rendus compte que la solution était entre leurs mains car ce sont eux qui achètent les tablettes, téléphones et autres objets connectés.

Ils ont admis aussi que le cadre devait être clairement instauré pour une bonne utilisation des écrans.

Ils ont reconnu que eux aussi devaient revoir leur rapport à l'écran. »

Rafika Maalem,  
référente famille du centre social



## « LES ÉCRANS AVEC OU SANS ? »

A Domont, l' Association Aide Familiale A Domicile (AFAD) a organisé un débat parents / professionnels autour du jeu « Les écrans, avec ou sans ? », conçu par l'Espace Ressources Adolescence et Parentalité (ERAP) et la PMI.

Ci-après quelques échanges au cours de la séance :

Je ne supporte pas les écrans et les consoles sont interdites à la maison alors que les copains en ont tous chez eux !

Lorsque mes enfants sont devant leur écran, ils sont obnubilés, fascinés : c'est pareil avec la télé

Ma fille de 17 ans a besoin d'être connectée pour suivre son 'monde'. Elle développe une véritable admiration pour les Youtubeurs

« Plus tu interdiras et plus ils seront frustrés. »

« Et si ils voient une image violente ou choquante pour leur âge chez un copain, ils n'oseront pas t'en parler, alors que tu pourrais les écouter et les rassurer ! »

« Les écrans ne sont pas nos ennemis mais il faut réguler leur utilisation »

« Et on peut en faire un moment de partage, Je m'intéresse à ce qu'ils font ! »

« Je parle avec elle et j'essaie de l'alerter, mais je le fais avec humour pour garder le lien ! »



## SEMAINE SANS ECRANS A GARGES-LES-GONESSE (2018)

A Garges Les Gonesse, une directrice d'école maternelle témoigne :

« Nous avons fait le constat que trop d'écrans nuit aux apprentissages scolaires. Les écrans « nounous » sont des pièges redoutables pour les jeunes enfants ». Lors des cafés des parents qui se déroulent dans l'établissement, parents et enseignants ont réfléchi ensemble pour trouver des activités de substitution aux écrans : activités de manipulation ou de construction avec des objets de récupération, de la cuisine, des sorties à la bibliothèque ou en forêt »

Florence Goldschmid

Directrice de l'école maternelle Robespierre 2, à Garges-Lès-Gonesse



## PARENTS UN PETIT QUIZZ POUR FAIRE LE POINT EN FAMILLE

Cochez spontanément la réponse qui correspond le plus à vos habitudes.

A	<b>Limitez-vous le temps consacré aux écrans (TV, jeux vidéo, ordinateur/internet...) par vos enfants ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Certains jours : si l'emploi du temps est déjà chargé</li> <li>Presque toujours : on essaie de fixer des limites raisonnables</li> <li>Rarement : chacun est responsable de son emploi du temps</li> </ol>
B	<b>Parlez-vous avec votre enfant de ses activités sur internet ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jamais : on n'a pas beaucoup de temps pour en discuter</li> <li>Parfois : s'il/elle en a envie ou si je m'interroge sur ses centres d'intérêts</li> <li>Souvent : je m'informe des personnes avec qui il/elle communique ou des sites web visités</li> </ol>
C	<b>Laissez-vous votre enfant naviguer seul sur internet ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Parfois : je ne peux pas toujours être là</li> <li>Jamais : j'ai confiance en mon enfant mais je crains les risques de rencontres malveillantes</li> <li>Presque toujours : il/elle va toujours sur les mêmes sites</li> </ol>
D	<b>Savez-vous si votre enfant a déjà été exposé malgré lui à des contenus violents ou choquants sur internet ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Oui : notamment par des fenêtres publicitaires intempestives sur le web</li> <li>Je ne pense pas : je l'ai averti des risques et de ce qui était interdit mais je n'ai pas pu vérifier</li> <li>Non : il y a toujours une présence adulte pour contrôler et éviter qu'il/elle soit exposé(e)</li> </ol>
E	<b>Tenez-vous compte des interdictions figurant sur certains programmes télévisés ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pas vraiment : mon enfant s'en va ou éteint tout seul si les images sont trop choquantes</li> <li>Oui : il y a des programmes qui ne sont pas faits pour lui/elle et j'ai peur que certaines scènes le perturbent</li> <li>Parfois : je ne suis pas sûre qu'il/elle arrive à prendre de la distance par rapport aux images</li> </ol>
F	<b>Limitez-vous le visionnage de la télévision le soir après 20h ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Un peu : les programmes du soir sont rarement adaptés à son âge et finissent tard donc on négocie une limite</li> <li>Pas besoin : mon enfant a la télé dans sa chambre et éteint quand il/elle a sommeil</li> <li>En semaine, on limite davantage : il a besoin de se reposer, de dormir pour être en forme et attentif à l'école</li> </ol>
G	<b>Vous renseignez-vous sur l'âge minimum d'utilisation des jeux vidéo pratiqués par votre enfant ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pas toujours : il récupère aussi des jeux vidéo que je ne connais pas</li> <li>La plupart du temps : je me fie aussi à ses capacités pour sélectionner les jeux</li> <li>Toujours : même si mon enfant réclame un jeu, je vérifie l'âge minimum du pictogramme sur le boîtier</li> </ol>
H	<b>Utilisez-vous un logiciel de contrôle parental pour l'accès à internet ?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Oui : je préfère la sécurité quand je ne peux pas contrôler moi-même</li> <li>Pas besoin : j'ai mis en place un autre système de contrôle : code, clé, frère ou sœur responsable</li> <li>Non : j'ai confiance en mon enfant et je l'ai averti</li> </ol>

Quizz élaboré par le centre de référence des troubles du langage et des apprentissages de l'hôpital Raymond Poincaré de Garches (92).

Réponses au dos de la lettre

	Réponse 1	Réponse 2	Réponse 3
A	■	★	●
B	●	■	★
C	■	★	●
D	■	●	★
E	●	★	■
F	■	●	★
G	●	■	★
H	★	■	●

Si vous obtenez un maximum de : ★

Félicitations ! Vous avez bien conscience des risques liés à l'usage d'internet et de la consommation excessive des écrans. Continuez à être vigilant et lisez les quelques témoignages que nous présentons dans cette lettre.

Si vous obtenez un maximum de : ■

Vous savez faire preuve de prudence mais vous pourriez accroître votre vigilance ! Lisez les quelques témoignages que nous présentons dans cette lettre.

Si vous obtenez un maximum de : ●

Vous avez une très grande confiance en votre enfant mais peut-être surestimez-vous ses capacités à assimiler le contenu et à réguler sa consommation d'écrans (tv, internet, jeux vidéo...) ? Lisez les quelques témoignages de cette lettre pour peut-être vous en inspirer !



## QUELQUES RESSOURCES POUR VOUS AIDER SUR CE THÈME

Extrait de la bibliographie réalisée par l'ERAP (intégralité sur le site Internet REAAP95)

Le guide pratique «La famille Tout-Ecran» : <https://www.open-asso.org>, <https://www.clemi.fr>

Internet à la maison en 10 questions (2012) : <http://www.internetalamaison.be>

Vidéos de courte durée qui donnent la parole aux parents et professionnels : <http://www.etreparent.info> (ou disponibles au format mp4 à l'ERAP)

Protéger les mineurs sur internet : <https://www.internetsanscrainte.fr>, <http://www.e-enfance.org>

3-6-9-12, Campagne Apprivoiser les écrans et grandir : <http://www.sergetisseron.com/3-6-9-12/campagne-d-affiches>  
Maîtrisons les écrans : la campagne 3-6-9-12 donne des repères, Ecrans en veille, enfants en éveil : <http://www.yapaka.be>

Les usages du numérique chez les tout-petits : <http://digital-baby.fondation-enfance.org>

Le guide des meilleures applications pour les enfants ; accompagnement des usages numériques : <http://www.souris-grise.fr>

Le jeu vidéo expliqué aux parents : <http://www.parents3point0.com>, <http://www.pedagojeux.fr>

La signalétique liée à l'usage des écrans : <http://www.csa.fr/csajeunesse>

Education familiale aux écrans : <https://frequence-ecoles.org>



Espace Ressources Adolescence Parentalité  
[www.charlespeguyalecoute.fr](http://www.charlespeguyalecoute.fr)  
Tel 01 39 93 20 30



## POUR CONCLURE

En fait, les écrans interpellent la notion de LIMITES. Il faut savoir accompagner ses enfants dans l'usage des écrans comme dans tous les domaines de la vie : les sorties, les heures de coucher, la traversée de la rue : le bonhomme est rouge, on ne traverse pas. Savoir dire «NON»! Même si ce n'est pas facile.

Il faut savoir aussi remettre en question notre propre pratique en tant qu'adulte :

Quel « consommateur » d'écrans sommes-nous ? Quelle image donnons-nous à nos enfants ?  
Avant d'introduire un nouvel écran à la maison, interrogeons-nous sur son utilité, son utilisation et les risques qui y sont liés. En avons-nous vraiment besoin ?

Retrouvez d'avantage de ressources sur le site [www.reaap95.org](http://www.reaap95.org)

PROCHAINE  
LETTRE DES  
PARENTS

AUTORITE  
ET  
LIMITES