



Confinement et écrans : « Etablir un emploi du temps avec les enfants est nécessaire »

Le pédopsychiatre Patrice Huerre, qui a dirigé l'ouvrage « Faut-il avoir peur des écrans ? », a répondu aux questions des lecteurs du « Monde ». L'usage des écrans explose en cette période de confinement, chez les enfants comme chez les adultes. Pour conseiller les parents, le pédopsychiatre Patrice Huerre, qui a dirigé l'ouvrage Faut-il avoir peur des écrans ? (Eyrolles, 2013), a répondu, lundi 23 mars, dans un tchat, aux questions des lecteurs du Monde

Abcd : Nous sommes parents d'un enfant de 2 ans qu'il est difficile d'occuper toute la journée en appartement. Il nous arrive de craquer pour quinze minutes de dessins animés (éducatifs adaptés et choisis par nous) de temps à autre. Est-ce que cet écart aura une incidence sur son développement ?

Il n'y a aucun problème si ces dessins animés sont adaptés à son âge, pour une durée limitée et si vous les commentez en présence de votre enfant. Il ne faut pas le laisser seul devant l'écran, afin de pouvoir en parler ensuite ensemble. Ce qui est plus problématique, c'est l'écran en solo à ces âges, l'écran baby-sitter. Mais vous en êtes manifestement loin !

Jeunecadrepeudynamique : Je travaille entre 9 heures et 19 heures derrière mon écran d'ordinateur. Puis mon passe-temps préféré pendant ce confinement reste les jeux vidéo de 20 heures à 23 heures. Sans compter le temps passé sur mon portable. J'avoue que je suis inquiet. Y a-t-il des risques sur ma santé à long terme ?

Votre inquiétude traduit bien que vous êtes conscient d'un excès. Vous pouvez décrocher progressivement un peu la journée et un peu le soir pour laisser place à d'autres activités... ou inactivités (écouter de la musique, préparer un plat, parler avec des amis, etc.).

MOPP : Nous avons un tout-petit à la maison (5 mois), depuis sa naissance nous sommes très vigilants avec les écrans (presque zéro exposition), mais cette dernière semaine, notre propre consommation a augmenté et (...) notre enfant est souvent exposé. (...) Quels sont les dangers d'une exposition aux écrans, même temporaire, pour un bébé ?

Le danger d'une exposition précoce aux écrans vient surtout du manque d'interactions affectives et sociales pour le tout-petit. Il faut donc lui parler, en le regardant et donc en lui faisant quitter des yeux son écran ! Il faut aussi réserver des moments d'échange avec lui, sans être soi-même occupé par l'écran. Enfin, quand vous êtes devant l'écran, tournez le bébé de façon qu'il ne le voie pas, il est attiré par ces images et lumières.

Makaplou : O n est confinés avec notre fille de 2 ans, qui semble avoir du mal à comprendre la situation. Les parents des copains de la crèche proposent des appels vidéo entre les petits pour garder du lien. Habituellement, on a une tolérance zéro niveau écrans (jeux, dessins animés, etc.). Que conseillez-vous au sujet des appels vidéo avec la famille et les amis ?

Les temps programmés d'échanges avec les amis sont très utiles pour maintenir les liens sociaux. L'écran révèle alors ses intérêts et non ses risques. Et puis certaines applications, pour un temps réduit préétabli, sont très utiles et agréables. A condition, à ces âges, de s'en servir comme supports d'un échange ultérieur avec l'enfant.

Ceciliae : Mon fils 12 ans ne veut absolument pas faire les devoirs demandés dans le cadre de la continuité pédagogique. J'ai mis les tablettes sous clés, et lui ai dit qu'il pourrait rejouer chaque jour s'il travaillait deux heures. Mais cela ne fonctionne pas. Que faire ?

Il s'agit d'une opposition classique aux demandes des parents ! Demandez-lui combien de temps il sait passer à s'ennuyer, car ce n'est pas si facile. Plus sérieusement, il y a des supports pédagogiques ludiques qui permettent d'apprendre utilement en s'amusant – alliance du plaisir et du sérieux. Et même si ce n'est pas exactement conforme au programme scolaire, cela permet de renouer avec des stimulations intellectuelles utiles. Et qu'il demande à ses copains ce qu'ils font comme apprentissages : la voix des copains compte parfois plus à cet âge que celle de ses parents,

qui doivent continuer cependant à faire part de leurs exigences, dans l'intérêt de leur enfant.

Frip : Comment faire avec les adolescents qui ont besoin des écrans pour suivre leurs cours, pour être en lien avec leurs amis, se cultiver et se distraire ? Cela fait un paquet d'heures devant les écrans !

Etablir un emploi du temps ensemble (avec temps de loisirs, temps d'étude, temps d'activité physique, etc.) me semble nécessaire pour ne pas perdre les repères temporels et éviter que chaque jour tout cela se rediscute, avec le risque de conflits que ça occasionne.

AdosAccros : J'ai trois grands adolescents garçons à la maison, c'est déjà très compliqué en temps normal de limiter les écrans, mais alors là, je suis totalement débordée, devant gérer en plus mon propre télétravail. (...) Comment les convaincre qu'ils doivent absolument être vigilants et se limiter, même si c'est dur ?

Je crois vraiment à la nécessité d'établir avec eux, à froid, un emploi du temps qui deviendra la base contractuelle établie, la référence, évitant non pas toute réclamation mais le renvoi à ce qui est convenu préalablement. Cela permet de leur expliquer que cette limitation (relative sans doute) est basée sur leur intérêt et non sur le « plaisir sadique de parents maltraitants ».

Si cette base contractuelle est refusée ou contournée par les enfants, alors on peut mobiliser un tiers comme arbitre : un grand-parent, un oncle ou une tante, un parrain ou une marraine... Cela permet de sortir d'un débat à deux.

Téléprof : Je suis enseignant et pour le télétravail avec les élèves nous recommanderiez-vous de limiter au minimum les ressources audiovisuelles ? Sachant qu'ils passent probablement plus de temps que d'habitude devant des écrans en ce moment.

Si cette sombre période permettait de mieux apprécier ce que les écrans peuvent avoir comme vertus et comme inconvénients en cas d'usage abusif, ce serait avantageux. Tout est question d'équilibre entre l'usage au service des apprentissages (nombre d'outils ludiques sérieux existent), l'usage qui maintient les relations sociales et celui purement ludique. Et puis, comment dire à des enfants dont les parents télétravaillent que l'ordinateur est néfaste, alors qu'il permet à ces derniers de maintenir leur activité et leurs liens professionnels ?

Le Monde