

L'enfant et les écrans

Les balises 3- 6- 9-12:

**Cadrer et accompagner à tout
âge**

Frédéric Tordo

**Psychologue clinicien et psychanalyste, Docteur en
psychologie clinique, chercheur associé CRPMS (Paris 7 –
Diderot), membre fondateur de l'Institut pour l'Étude des
Relations Homme Robots (IERHR).**

Une nouvelle situation culturelle : le livre et l'écran



- L'être humain a inventé l'écriture, puis **le livre**, pour prendre en relais et amplifier certaines de ses capacités mentales et sociales
- il a aussi inventé **les écrans**, pour prendre en relais et amplifier ce que la culture du livre imprimé laissait de côté

C'est pourquoi: avant de parler des dangers associés aux usages excessifs et/ou pathologiques des écrans, il est essentiel de comprendre ce que les écrans changent pour les individus et les sociétés

**Or: ces deux cultures
sont partiellement indépendantes de leur
support
et véhiculent leurs repères et leurs valeurs**

Les écrans produisent quatre révolutions

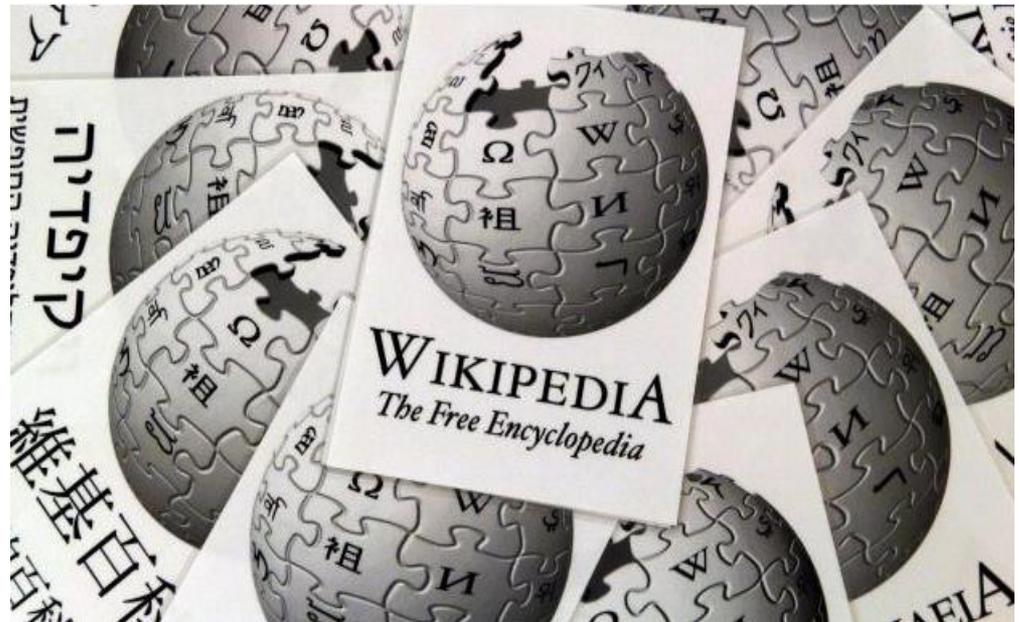
- 1. Dans la relation aux savoirs**
- 2. Dans la relation aux apprentissages**
- 3. Dans le fonctionnement psychique**
- 4. Une révolution des liens et de la sociabilité**

1. Le numérique modifie la relation aux savoirs

- Les outils numériques facilitent les contacts et les rencontres par centres d'intérêt partagés

- * Passage d'une transmission verticale des savoirs à une transmission horizontale

- En entreprise, fin de l'unité de commandement



2. Le numérique modifie la relation aux apprentissages

- * Passage d'apprentissages centrés exclusivement sur l'intelligence linéaire (verbale) à des apprentissages faisant une place à l'intelligence visuo spatiale
- * Passage de la *deep attention* à l'*hyper attention*



La culture du livre : *une culture de l'Un*

- **Un seul** livre à la fois
- **Un seul** lecteur
- **Un seul** auteur
- **Un seule** tâche réalisée à la fois
- Chaque tâche est réalisée avec le souci qu'elle soit «**unique**» (parfaite et définitive, comme le livre)
- La relation aux savoirs s'exerce dans un **seul sens : vertical**
(par le livre, un sachant s'adresse à un ignorant)

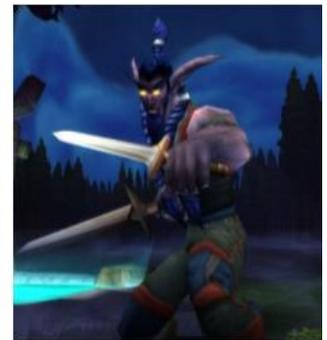
La culture numérique : *une culture du Multiple*

- **Plusieurs** écrans simultanés
- **Plusieurs** spectateurs
- **Plusieurs** créateurs (créations collectives)
- **Plusieurs** tâches sont menées en parallèle
- Les tâches sont toujours **inachevées et provisoires**
- La relation aux savoirs se déploie dans des **directions horizontales multiples** (sur le modèle Wikipédia)

3. Le numérique modifie la relation à l'identité

Chacun existe à la fois dans son existence physique et dans son existence numérique.

1. Passage d'une identité posée comme propriété de l'individu à des identités en lien: l'individu est « hétéronome », cad qu'il se définit par sa relation aux autres (« dividu »)
2. Goût du théâtre et de la mise en scène des identités
3. Tension entre angoisse d'être trop visible, ou pas assez visible



Le jeu avec les identités multiples : pseudos, avatars et blogs

Les jeunes explorent leurs diverses identités dans le but de mieux cerner le foyer virtuel de leur personnalité, qui reste pour chacun à jamais inconnu.

- * Dans les *chats*, les jeux vidéo, les jeux vidéo en réseau, ils possèdent plusieurs « avatars » qui leur permettent d'explorer plusieurs identités ;
- * De même, un jeune ne se crée presque jamais un seul *blog*, mais plusieurs en parallèle (un « sombre », un « joyeux », etc.) ;
- * Il peut choisir d'y apparaître anonyme (pseudo) ou non ;
- * Le désir est d'être partout, et tout, à la fois ;
- * Mais c'est aussi le désir de découvrir laquelle de ces identités multiples est la mieux reconnue, avec l'objectif de la privilégier (désir d'extimité).

Des rituels indispensables à l'adolescence

- Le passage de l'enfance à l'adolescence, puis à l'âge adulte, est un moment difficile et important pour les jeunes. Mais il n'existe plus de rituel proposé par les adultes pour le symboliser .
- Mais il est également essentiel de connaître les rituels d'image que les jeunes s'inventent, notamment autour des jeux vidéo.
- Reconnaître la valeur de ces rituels, et l'encourager, c'est éviter que les jeunes s'inventent des rituels initiatiques dans la réalité, beaucoup plus dangereux.

La culture du livre

- **L'identité : stable, unifiée**, caractérise la personne qui est un «individu» (donc «indivisible»)
- Possibilité de « ranger » à l'intérieur de soi (inconscient) les désirs interdits (refoulement)
- Donne un statut d'exception aux formes verbales de la **symbolisation** : parole et écriture (le mot de symbolisation leur a d'ailleurs longtemps été réservé)

La culture numérique

- **L'identité : définie en référence à l'espace social**. Chacun a plusieurs avatars / identités (la personne est un «*dividu*»)
- **Expositions aux désirs interdits (via Internet, jeux vidéo, etc.)**, d'où un refoulement moins efficace : Clivages et dénis privilégiés (on ferme d'un clic la fenêtre de nos désirs)
- Valorise les formes non verbales, imagées et sensori-motrices, de la symbolisation et de la communication

4. Le numérique modifie les liens et la sociabilité, et permet l'évolution vers une société du partage, qu'il s'agisse des connaissances ou de l'usage partagé des biens.



Passage de liens organisés par la proximité physique à des liens organisés par des centres d'intérêt partagés

Le réseau devient « glocal »: chacun peut prendre part à la vie de la cité sans cesser d'être chez lui

La relation aux autres sur Internet

Le désir d'extimité

La distinction « intime-publique » est une distinction extérieure, définie par le collectif. Pour rendre compte de ce qui se passe pour chacun, Serge Tisseron a proposé la distinction « intime-extime ». Intimité et extimité sont deux façons complémentaires de construire **l'estime de soi et l'identité**. Ce désir rend compte d'une interrogation majeure qui s'inscrit directement dans cette nouvelle culture Internet : « Dites-moi comment vous vous intéressez à moi et je saurai qui j'ai envie d'être »

Or, pour savoir qui on est, il faut commencer par « se découvrir ». En français, le double sens de ce verbe est épatant : c'est à la fois se « mettre nu face aux autres » et « accéder à la connaissance de soi ».

Ces deux attitudes correspondent au désir d'extimité : rendre publiques des parties secrètes de soi pour les faire reconnaître et valider par l'entourage. Autrement dit, les internautes mettent sur la toile des fragments de leur intimité, physique ou psychique, afin d'en éprouver la valeur.

La culture du livre

- **Les liens privilégiés sont de proximité physique et/ou généalogiques** (famille).
Le réseau social est local.
Les liens importants sont dits forts.
- **L'autorité est assurée par la reconnaissance que donne le pouvoir centralisé.** Les projets se réfèrent à cette autorité.
- **La régulation repose sur une instance** qui pointe la **culpabilité** et punit.
- **L'expression des expériences intimes** s'oppose à l'appartenance de groupe et elle est mise en sourdine

La culture numérique

- **Les liens privilégiés** sont organisés par le fait de **partager un intérêt**.
Le réseau social est « glocal » (global et local).
Les liens importants ne sont ni forts, ni faibles, mais élastiques et activables.
- **L'autorité est fondée sur la reconnaissance des pairs** : égalité *a priori* de tous. Les projets ne se réfèrent à aucune autorité
- **La régulation repose sur tous les participants** (culture de la **honte** capable de détruire la e-réputation).
- **L'expression des expériences intimes** renforce l'appartenance de groupe (*égocratie participative*)

Mais le numérique ne tue pas la culture du livre

*** Parce que la culture des écrans est en train d'intégrer les acquis de la culture du livre: métissage (exemple: la time line sur facebook): distinguer entre culture « du numérique » et culture « par le numérique »**

*** Parce que ces deux cultures sont complémentaires**

**Ces deux cultures sont
absolument
complémentaires**

Parce que chacune a
ses dangers,
et ses avantages

AVANTAGES

La culture du livre

Permet de
s'approprier sa
propre histoire
en s'en faisant
le narrateur

La culture des écrans

Favorise la
capacité
de faire face
à l'imprévisible

DANGERS

La culture du livre

Réduction des
compétences
aux
apprentissages
par cœur

La culture des écrans

Dispersion (pensée
zapping)

Personnalité
immergée dans
chaque situation
nouvelle, sans recul
cognitif ni temporel,
et donc sans
conscience de soi

Une diététique des écrans

Pour apprendre à utiliser les écrans pour tout ce qu'ils peuvent apporter et ne pas leur demander ce qu'ils ne peuvent pas apporter

**La campagne
des balises 3-6-9-12**

La règle 3 – 6 – 9 – 12 :

Des écrans adaptés à chaque âge (Tisseron, 2013)

- Pas d'écran avant 3 ans ;
- Pas de console personnelle avant 6 ans ;
- Internet accompagné à partir de 9 ans ;
- Internet seul après 12 ans.

TROIS PRINCIPES EDUCATIFS

Accompagnement:

Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans

Alternance:

Encourager toutes les activités sans écrans

Auto-régulation: toujours associer une durée à un écran

Favoriser l'alternance chez le jeune enfant, puis à tout âge

De la même façon que les nouveaux aliments introduits dans l'histoire n'ont pas fait disparaître les anciens, mais ont contribué à la diversification de l'alimentation, les nouveaux objets technologiques ne doivent pas être pensés comme pouvant se substituer aux activités ludiques traditionnelles. Ils ne les remplacent pas, mais s'y ajoutent.

C'est pourquoi il est indispensable de favoriser l'alternance entre les divers moyens d'expression des enfants (jouets, objets technologiques, livres, etc.), pour cultiver les formes sensori-motrices de l'intelligence, aussi bien intuitive qu'hypothético-déductive.

Trois conseils valables à tout âge

- **Choisir ensemble des programmes de qualité**
- **Limiter le temps d'écrans**
- **Encourager les pratiques de créations**

Avant trois ans, éviter les écrans

Le temps passé devant les écrans

- nuit à la construction des repères spatialisés
- nuit à la construction des repères temporels
- écarte des activités structurantes à cet âge

LA TELEVISION

Obésité: Barbara A. Dennison, Tara A. Erb and Paul L. Jenkins. Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children. *Pediatrics* 2002; 109; 1028-1035.

Langage: Christakis D, Zimmerman F, Enquête département de pédiatrie de l'hôpital pour enfants de Seattle (Washington), publiée dans la revue américaine *Journal of Pediatrics*, 4 April 2004, vol 113 ; 708-713.

TV allumée nuit à l'enfant même s'il ne la regarde pas: Pempeck, Tiffany A., Georgetown University, The effects of background television on the toy play behavior of very young children. (2008) *Journal Child Dev*: 79 (4):1137-51.

Les effets subsistent à 10 ans: Pagani Linds S., *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010; 164(5):425-431.

La tablette « tactile » chez l'enfant, quel « tactile » ?

Chez l'être humain, il y a deux grands types de *sensibilité tactile* :

- *La sensibilité tactile épicrotique* : une sensibilité tactile fine et discriminative, déclenchée par des stimulations faibles. C'est le « toucher fin » ;
- *La sensibilité tactile protopathique* : sensibilité cutanée déclenchée par une stimulation forte (par exemple la température). C'est le « toucher grossier ».

La tablette tactile n'exerce pas le tactile protopathique consistant à sentir la constitution des objets.

Or, l'enfant a besoin de stimulations multi-sensorielles, alors que la tablette ne stimule que l'audition, la vue et le toucher fin. Le bébé ne peut pas jeter son jouet par terre, ou le mettre à la bouche, par exemple. Ce sont pourtant des gestes primordiaux pour le développement du tout-petit.

Quatre conditions pour une bonne utilisation de la tablette chez le tout-petit

- 1) Son usage doit être accompagné par l'adulte de manière à ce que l'enfant soit introduit à l'écran comme un support d'échange plutôt que comme un espace d'activité solitaire ;
- 2) Son usage doit se limiter à des périodes courtes (un quart d'heure pour un bébé de moins de 3 ans) et ne pas empiéter sur les autres activités essentielles du bébé ;
- 3) Les parents ne doivent pas avoir l'ambition d'apprendre quelque chose à leur bébé. Ce qui est important, c'est que leur bébé puisse jouer. Le tout-petit n'apprend qu'en jouant. La tablette tactile pour le bébé est essentiellement ludique ;
- 4) Les parents doivent être attentifs aux applications qu'ils utilisent. Aujourd'hui, il n'y a malheureusement pas d'instance indépendante pour conseiller les parents, mais il y a des sélections critiques de journalistes.

Les tablettes et smartphones avant 3 ans

- **Ne permettent pas la construction des repères spatialisés**
- **Ne permettent pas la construction des repères temporels (éternel retour)**

DONC, utilisées :

- Hors connexion
- Toujours en usage accompagné
- En complément avec les autres activités ludiques traditionnelles
- Sur des périodes courtes, jamais le soir, jamais à table
- Jamais pour calmer ou tranquilliser l'enfant
- Pour jouer et pas pour « travailler »
- Avant 6 ans, toujours préférer une tablette familiale à une tablette qui appartient à l'enfant

Entre 3 et 6 ans

- Les écrans au salon
- Introduire les usages progressivement : de 1/2H par jour à 1H maxi
- Nommer les durées avant et après
- Parler de ce qu'il voit et fait
- Encourager les activités de création manuelle (cuisine, bricolage...)
- Encourager une activité physique
- Encourager les activités de création numérique: la photographie (permet notamment d'expliquer le droit à l'intimité et le droit à l'image)

Les tablettes et smartphones entre 3 et 6 ans

- En complément avec les autres activités ludiques traditionnelles
- Hors connexion
- Sur des périodes courtes, jamais le soir, **jamais avant l'école**, jamais à table
- Jamais pour calmer ou tranquilliser l'enfant
- Pour jouer et pas pour « travailler »
- Avant 6 ans, toujours préférer une tablette familiale à une tablette qui appartient à l'enfant

Entre 6 et 9 ans

- Continuer à limiter le temps d'écran (1H par jour d'écran distractif)
- Encourager l'enfant à gérer son temps hebdomadaire d'écran (« carnet du temps d'écran »)
- Parler de ce qu'il voit et fait
- Encourager les activités de création
- Expliquer les 3 règles d'Internet
 - * Tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public
 - * Tout ce qu'on y met y restera éternellement
 - * Tout ce qu'on y trouve est indécidable

Entre 9 et 12 ans

- Les écrans, c'est au salon
- Continuer à limiter le temps d'écran
- Parler de ce qu'il voit et fait
- Encourager les activités physiques
- Encourager les activités de création: photographie, etc.
- Discuter de l'âge où il aura son premier téléphone mobile

Après 12 ans

- Continuer à limiter le temps d'écran (2H maxi par jour d'écran distrayant)
- Encourager l'enfant à gérer son temps hebdomadaire d'écran (« carnet du temps d'écran »)
- Parler de ce qu'il voit et fait
- Encourager les activités de création (photographie et films au tél mobile)
- Expliquer le plagiat, le harcèlement...
- Inviter à comprendre ce qu'il y a au delà de l'interface utilisateur
- Couper le WIFI la nuit

Les jeux vidéo

Eviter les jeux violents

qui diminuent les comportements pro-sociaux et risquent d'augmenter les comportements violents (norme PEGI) en lien avec d'autres facteurs

Préférer les jeux qu'on joue à plusieurs à ceux qu'on joue seul

Encourager les jeux créatifs (*minecraft*)

Poser trois questions:

Est-ce que tu joue seul ou avec d'autres?

Est-ce que tu fais des films ou des photos dans tes jeux?

Est-ce que tu as pensé à faire ton métier dans les professions du jeu vidéo?

Le jeu excessif chez l'adolescent: éviter les mots addiction et dépendance

- A l'adolescence, tout est flottant et peut changer très vite
- Le système de contrôle de l'impulsion se met en place très tard entre l'adolescence et l'âge adulte :
 - on ne peut pas employer le même mot pour désigner un système qui se détraque (dans la dépendance chez l'adulte) et un système qui n'est pas encore constitué.
- Les programmes de traitement adaptés pour les toxicomanes ne fonctionnent pas pour les joueurs excessifs

Le jeu vidéo excessif à l'adolescence est le plus souvent la manifestation de la crise d'adolescence

On ne guérit pas la crise d'adolescence, on l'accompagne

Ne jamais oublier que le jeu vidéo est d'abord, et avant tout, une source de découverte et de plaisir

1. Les jeux vidéo donnent du plaisir (compétition et esthétique)
2. Ils développent des compétences : maîtrise des risques, adaptabilité dans un environnement mouvant, gestion de l'inattendu, traitement d'informations en parallèle, etc.
3. Ils apprennent à communiquer: le jeu organise les rencontres sous le couvert de l'anonymat et fournit un cadre protecteur pour le début d'une relation affective.
4. Ils apprennent à gérer les contacts sociaux : dans les jeux à plusieurs sur Internet, il n'est possible de progresser qu'en établissant des alliances.
5. Ils permettent l'expression symbolique de l'agressivité (*Les Sims*) : ils encouragent à savoir reprendre courage après chaque échec.
6. Ils invitent à maîtriser les angoisses (enfermement, abandon, morcellement, désintégration, fin du monde)
7. Ils fonctionnent comme des rites initiatiques : ce qui peut éviter le recours à des pratiques initiatiques dans la réalité, avec leurs effets catastrophiques éventuels.
8. Ils permettent au joueur d'intégrer des situations pénibles dans sa personnalité en manipulant des figurines symboliques de lui même et des autres.
9. Ils invitent à explorer des facettes multiples de leur personnalité en endossant des rôles différents selon les moments : homme ou femme, jeune ou vieux, compétence en armes lourdes ou en sortilèges, créature du mal ou guérisseur...
10. Ils initient l'enfant à un mode de connaissance par tâtonnement et essai erreur qui sera de plus en plus important dans le monde des nouvelles technologies

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION !**

frederic.tordo@gmail.com