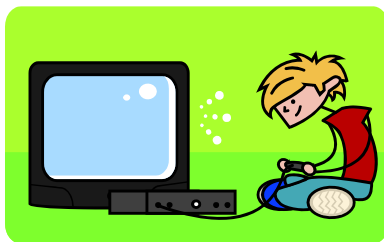


TV, JEUX VIDEO...

...QUELQUES **CONSEILS** POUR VOS ENFANTS



Par Michel Bonnet

Novembre 2009

Beaucoup de parents, lors des conférences ou sur notre Numéro Vert (appel gratuit) 0 800 00 65 18, recherchent des règles, des conseils pratiques, des modes d'emploi pour les nouvelles, les toujours nouvelles technologies. Il est évident que nous ne sommes pas là pour imposer aux parents des conduites, mais devant les insistantes demandes, voici quelques éléments qui peuvent aider les parents dans leur mise en place de règles, dans l'exercice de l'autorité parentale. Chacun de ces éléments est donc à prendre avec précaution, il faut se l'approprier et l'adapter aux enfants qui sont sous votre responsabilité. Certains éléments sont du pur bon sens, d'autres sont le fruit de l'observation de spécialistes, enfin, nous avons repris des conseils diffusés par des acteurs connus de la prévention médiatique comme Serge Tisseron, Mickaël Stora, Bernard Stiegler...

Avant l'âge de trois ans : le moins possible de télé ou d'écran

L'enfant est au début de sa construction. Il met en œuvre tout son corps et tous ses sens ! Il a besoin de bouger. Il est donc inutile et même dangereux de le faire stationner longtemps devant un écran de télévision. Sa position de récepteur passif le fatiguera sans rien lui apporter. Il faut donc résolument écarter les enfants de moins de trois ans de toutes les formes d'écran à commencer par la télévision.

C'est pour cette raison qu'à l'initiative de professionnels comme Serge Tisseron l'ensemble ou presque des associations de consommateurs, familiales ou éducatives a fait pression sur le CSA pour que les projets de télévision dédiée aux bébés ne soient pas autorisés. Il en allait bien de la santé publique d'une génération.

Donc, pour cette tranche d'âge, pas d'écran !

De trois à sept ans : la télé à petites doses et pas de jeux vidéo

L'enfant continue son apprentissage de la vie et son corps devient de plus en plus maîtrisé. Il peut commencer à s'intéresser à des fictions de durée moyenne avec une véritable concentration mais il peut aussi se disperser très rapidement. Si on veut éviter de le pousser dans une attention fractionnée qui le mettra en difficulté dans ses apprentissages scolaires, il faudrait lui donner accès à la télévision en durée limitée, une vingtaine de minutes par jour au maximum. On peut préférer, aussi, des DVD que l'on regarde en plusieurs jours même si l'enfant veut regarder toujours le même. C'est rassurant pour un enfant de partir dans une fiction où il reconnaît les personnages, dont il connaît la fin et ce n'est pas du tout un handicap, à cet âge, de ne pas regarder la télévision.

Donc, pour cette tranche d'âge, possibilité d'une vingtaine de minutes de TV ou DVD par jour. Nous déconseillons jusqu'à l'âge de 7 ans les jeux vidéo.

De sept à 10 ans

Nous voici dans un âge qui sera plus délicat à gérer car les demandes deviennent persistantes tant pour la TV, que les jeux, que les DVD et le téléphone portable. Les parents vont devoir exercer leur autorité et faire des choix avec et pour leur enfant. Si on observe ce qui se passe à l'école et si on applique un principe de précaution ouvert, c'est à dire qui permet à l'enfant d'intégrer le groupe sans en être exclu, on peut donner les conseils suivants pour le bien de l'enfant :

- pas de téléphone portable car le cerveau n'a pas terminé sa croissance ;
- pas de télévision, de DVD et de jeux vidéo avant d'aller à l'école ;
- pas de télévision, de DVD et de jeux vidéo avant d'aller se coucher ;
- pas de télévision allumée pendant les trois repas de la journée ;
- pas de télévision ni console de jeux dans la chambre de l'enfant ;
- une heure d'écran maximum, TV, DVD ou jeux, après les devoirs du soir, avant le dîner ;
- choisir les jeux en fonction de l'âge et en respectant la norme PEGI¹ ;
- prendre le temps de regarder ou jouer avec lui pour accompagner les questionnements possibles et montrer l'intérêt que l'on a pour ses activités en lui apprenant à les limiter ;

- le temps d'écran peut aussi être un temps sur l'ordinateur, mais en ne laissant **jamais l'enfant seul sur Internet**.
- accepter que l'enfant puisse suivre un programme du soir en famille quand il n'y a pas école le lendemain et à condition qu'il soit approprié. N'hésitez pas à en parler avec lui après pour éclaircir les points posant question.

Donc, pour cette tranche d'âge, se limiter à une heure d'écran par jour sous contrôle. Ne pas mettre les écrans dans la chambre et éviter leur usage avant d'aller se coucher qui risquent de l'empêcher de s'endormir ou de déclencher des cauchemars.

De dix à douze ans

Commencer l'apprentissage de l'autonomie médiatique, laissez plus de choix dans l'activité, initiez à la lecture d'un programme TV, laissez-le choisir entre jouer ou regarder une émission. Restez maître du temps mais donnez les règles qu'il sache avant de jouer le temps dont il dispose, idem sur le temps passé sur Internet. N'hésitez pas à positionner un « chronomètre » sur l'ordinateur pour faire respecter la règle du temps. N'oubliez jamais que celui qui joue, qui est sur une messagerie, un forum... ne voit pas le temps passer !

Attention, le temps devant les écrans va augmenter, ne serait-ce qu'en raison des premières recherches pour l'école, l'apparition du besoin d'utiliser la messagerie pour parler avec ses copains comme autrefois on se collait au téléphone... Certaines règles peuvent vous aider à gérer les difficultés croissantes :

- toujours aucun écran avant d'aller à l'école ;
- pas de téléphone portable car le cerveau n'a pas encore terminé sa croissance ;
- pas de télévision ni console de jeux dans la chambre ;
- pas d'Internet seul, mais autonomie pour certaines phases contrôlées (ne vous penchez pas sur l'épaule de votre enfant pour lire ce qu'il écrit à ses amis, mais expliquez-lui très clairement ce qu'est un pseudonyme, ce qu'est la vie privée, ce qu'il ne doit jamais dire sur une messagerie) et qu'il ne confie sa photo ou celles de la famille à personne, elles risqueraient d'être mal utilisées ;
- essayez de limiter, les jours d'école, les écrans à 1h30 maximum.

C'est dans ce créneau d'âge que l'enfant va exprimer de plus en plus clairement son besoin d'autonomie avec Internet libre, messagerie libre et envahissante, jeux et TV dans la chambre... Soyez aussi très vigilants sur les indications d'âge sur les jeux vidéo car les jeux classés pour les plus de 12 ans, plus de 16 ans et pour adultes le sont pour des raisons valables et pertinentes.

Donc, pour cette tranche d'âge, se limiter à une heure et demie d'écran par jour sous contrôle. Ne pas mettre les écrans dans la chambre et éviter leur usage avant d'aller se coucher. Eviter encore le téléphone portable.

De douze à quatorze ans

Trois éléments deviennent plus délicats à gérer, le téléphone portable, la catégorie des jeux vidéo et Internet. Si les bonnes habitudes ont été prises auparavant, vous arriverez à guider le jeune vers une maîtrise médiatique mais si les dérives ont commencé avant, la situation deviendra tendue. Tous les enfants qui ont des difficultés avec le temps de jeu jouent dans leur chambre, ceux qui s'épanchent dans leurs blogs de façon irraisonnable le font dans leur chambre et le téléphone portable devient la source de la liberté contrairement à ce que pensaient les parents en l'achetant : « *au moins on pourra te joindre* » tandis que la réalité est tout autre pour des parents qui testent en permanence la boîte vocale de leur enfant qui, lui, sait bien les joindre pour se faire récupérer à toute heure du jour...

Donc il faut rester ferme sur certains points :

- pas de TV et ordinateur relié sur Internet dans la chambre ;
- pas de téléphone portable sauf cas très particulier (par exemple jeune en pension) ;

- rappels réguliers sur la fragilité de son intimité sur Internet ;
- pas de jeux ou TV avant d'avoir fait son travail scolaire ;
- garder un contrôle sur le temps de sommeil même si ce n'est pas toujours facile.

Un jeune fatigué dès le début de la journée, ou inattentif, ou dont les résultats scolaires baissent ou qui abandonne ses activités sportives ou culturelles, doit immédiatement être observé et écouté avec plus d'attention car il est probablement en phase délicate et peut être en danger. Le temps passé sur les écrans peut être une explication à cette situation. Ce peut être aussi le signe de problèmes plus complexes.

N'oublions pas que sans contrôle l'enfant puis le jeune peut se complaire à rester scotché devant les écrans de toute nature. On dit qu'aujourd'hui, un enfant entrant au collège passe plus de temps devant les écrans que devant ses enseignants, soit 1200 heures par an ! Réagir en construisant une éducation à l'autonomie et au choix raisonné n'est pas brimer le jeune mais lui donner les outils pour grandir et s'épanouir... Lui expliquer et lui répéter de manière différente pour qu'il ne pense pas « *je sais à l'avance ce que mon père ou ma mère va me dire, donc je m'en fous !* »

N'oubliez pas, non plus, que les parents donnent l'exemple. Le comportement parental face aux différents médias, servira de référence au jeune et il est bien délicat de demander à un enfant de mesurer son temps de jeu si la TV familiale est allumée en continu !
Eteignez-la pendant les repas !

Pour nous aider à aller plus loin :

- prendre l'initiative pour faire en famille des jours sans écran, des semaines sans écran, voir des vacances entières sans écrans...
- jouer en famille, jeux de société ou jeux vidéo, plutôt que de jouer ou surfer seul sur son ordinateur...
- ne pas travailler sur son ordinateur durant les jours fériés pour privilégier la vie familiale...
- accepter de ne pas répondre à toutes les sollicitations médiatiques...
- lire le journal durant les périodes de vacances, en faire lire des articles aux enfants, prendre le temps de discuter avec eux de ces éléments ou évènements...

