

Les tout-petits surexposés aux écrans

ÉDUCATION La connectivité précoce peut rendre accro

- ▶ Selon une étude américaine, l'enfant est confronté aux écrans, dès le berceau.
- ▶ Pourtant, la connectivité précoce peut mener à une dépendance, à de l'égoïsme et à un repli sur soi.
- ▶ Les parents veulent bien faire mais se sentent désemparés.

Ne dit-on pas que les enfants naissent désormais avec un smartphone dans les mains ? Derrière cette caricature se cache un pan de vérité. Avant même d'avoir prononcé leur premier mot ou effectué ne fût-ce qu'une ébauche de pas maladroit, plus d'un tiers des bébés américains ont déjà tapoté du doigt sur une tablette ou un smartphone. Après moins d'un an passé sur terre, la moitié des bambins ont déjà regardé la télévision et un quart se sont déjà retrouvés le téléphone contre l'oreille. Si bien qu'à l'âge d'un an, les tout-petits passent en moyenne 1 heure par jour les yeux rivés sur un écran. Pour aller ensuite crescendo avec l'avancée en âge. Ces conclusions, présentées lors de la conférence annuelle de la société américaine de pédiatrie, ont remué les esprits.

Car si l'usage des écrans est entré dans les mœurs quotidiennes des familles modernes, la quantification de l'exposition durant la petite enfance

restait jusqu'alors nébuleuse. C'est qu'on a vite fait d'exploiter sans arrière-pensée leurs extraordinaires compétences de baby-sitter économique ainsi que leurs super-pouvoirs pour calmer un garnement enragé. Ainsi naquit la « touch generation ».

« C'est le nom donné à cette génération d'enfants, qui à 3 ans, touchent spontanément une image de la même façon qu'ils le font avec un écran tactile », explique le Dr Bruno Humbeeck, psychopédagogue à l'Université

de Mons-Hainaut.

Faut-il parler d'addiction ? « Le manque d'écran ne crée pas de souffrance chez le petit enfant », c'est pourquoi il préfère le terme de « mauvaise habitude pour combler l'ennui ». Pour le Pr Emmanuel de Becker, pédiopsychiatre, la dépendance aux écrans est pourtant bel et bien un mal infantile.

« Certains refusent de lâcher la tablette pendant la nuit,

mentent à leur entourage et trouvent des astuces pour l'utiliser à leur insu. Pour les amener à changer de conduite, il faut parvenir à leur faire reconnaître leur difficulté et les amener à combler le vide addictif par une activité artistique, du sport, de la lecture ou une autre activité qui lui plaît. Ce suivi est délicat lorsque les enfants sont âgés de 9 ou 10 ans, et le tableau est alors souvent complexe avec des problèmes de scolarité, de sommeil, de relations sociales. »

Outre-Atlantique, la diffusion du documentaire « Web Junkie » fait grand bruit. Il em-

mène le téléspectateur en Chine, près de Pékin, dans un centre de désintoxication pour adolescents, le Daxing Boot Camp. Dans une ambiance militaire, coupés du monde, ils y soignent leur dépendance à internet et aux jeux vidéo.

Pas d'amis dans la vraie vie, mais une multitude dans la sphère virtuelle, assorti d'une difficulté à distinguer la réalité de la fiction, on pourrait y voir là un exemple alarmant des dérives de l'hyperconnectivité, comme le relatent certains médias américains.

Et pourtant, selon le Dr Humbeeck, ce n'est rien de cela. « Ce sont des jeunes adultes qui refusent de s'engager dans un monde où ils ne sont pas assez performants. La pression sociale étant trop forte, ils se réfugient derrière une identité virtuelle, laquelle potentialise le réel. Ces cas sont connus, et sont des exceptions. » Et d'ajouter : « Evitons la psychose ».

En effet, à ses consultations, ce psychopédagogue reçoit souvent des parents désemparés. « Dans leur chef, on assiste à un véritable paradoxe : d'un côté, ils sont moins disponibles pour leur enfant et ont tendance à le placer de plus en plus tôt devant les écrans ; et de l'autre, ils développent une hyperparentalité, s'en inquiètent et culpabilisent très fort. Conséquence ? Le champ exploratoire de l'enfant, pourtant bénéfique à sa construction psychologique, se fait désormais par écran interposé ». Et d'ajouter, « en 2015, les enfants de moins de 12 ans ne s'éloignent pas de plus de 300 mètres de leurs parents... Au-delà, ils ont peur et leurs parents aussi. Cette distance était de 3 kilomètres il y a 10 ans, et de 30 km il y a 30 ans ! »

Et cette inquiétude des parents, les professionnels de la santé la ressentent aussi. C'est pourquoi, entre le 15 mars et le 15 juin, l'Office national de l'enfance a lancé une large enquête en ligne pour connaître l'exposition aux écrans des enfants de 0 à 6 ans en Communauté française. « Plus d'un millier de parents ont répondu », explique Sarah Collard, du service de l'éducation à la santé. Les résultats seront connus en octobre. » Encore un peu de patience. ■

LAETITIA THEUNIS

L'EXPERT**« Ni GSM ni télévision
seul avant 4 ans »**

Le Pr Emmanuel de Becker est pédo-psychiatre aux cliniques St-Luc.

A partir de quel âge les enfants sont-ils soumis aux écrans ?

Très tôt. Dès 1, 2 ou 3 ans, ils suivent le mouvement et imitent leurs parents ou leurs grands-frères. Si ces derniers vivent dans la connectivité de tous les instants, les tout-petits feront de même.

Est-ce dommageable ?

Ça ne l'est pas si l'enfant, malgré qu'il soit confronté à la multiplicité des écrans, garde à côté un contact réel pour développer son identité. Ce sont des jeux et des plaisirs simples, le contact direct avec d'autres enfants, la motricité. Le développement physique est primordial pour la découverte de soi, et lutter contre le surpoids dû à la passivité liée à l'utilisation d'écrans. Par ailleurs, à l'ère de la communication constante, le risque existe que ces enfants connectés ne parviennent plus à supporter l'attente ni à relativiser.

Quels en sont les effets sur leur développement psychologique ?

Les parents refusent de laisser leur enfant dans la frustration. En ne lui permettant plus de ressentir et d'accepter la frustration, la jeune génération risque de développer un caractère égocentrique, pensant avant tout à son propre désir, se trompant sur ce qu'est une relation humaine. Néanmoins, il faut vivre dans l'époque moderne et lui laisser découvrir le monde virtuel.

Quelle est la dose adéquate ?

Avant la première primaire, les connexions ne devraient être qu'épisodiques, sauf si elles sont accompagnées par un adulte. Le virtuel, c'est tellement attractif, que l'enfant risque d'y mettre toute son énergie. De même, il n'y a pas d'intérêt à ce qu'un bambin de 4 ans ait un GSM ni à ce qu'il soit laissé seul devant la télévision. Pire, le fait d'être submergé d'images peut enclencher une passivité bloquant le développement de ses capacités à découvrir le monde.

Avec quelles répercussions plus tard dans la vie ?

Ce seront des adultes avec peu de confiance en eux, peu ouverts à la différence, à l'effet de surprise de la vie. Très vite angoissés par ce que représente le monde, ils se replieront sur eux-mêmes, jusqu'à l'agoraphobie.

À quel âge les enfants ont-ils pour la première fois... ● Moins de 1 an ● 1 an ● 2 ans ● 3 ans ● 4 ans

