

Génération « enfants écrans »

LUXEMBOURG « Mieux vivre avec les écrans, c'est possible »

► La profusion d'utilisation des écrans, tous azimuts, pose question.
► La Mutualité Chrétienne et des centres de Planning familial se sont penchés concrètement sur la question.

Ils travaillent depuis des années avec les enfants et ont évidemment vu que ceux-ci sont un peu, beaucoup, passionnément, voire à la folie accros aux écrans. Et des écrans, il en existe beaucoup : la console de jeux, le smartphone, la télévision, la tablette, l'ordinateur. Tout cela n'est pas sans conséquence sur le fonctionnement du cerveau voire de l'organisme et de la vie scolaire, sociale et familiale.

Depuis quelques années, des collègues responsables de Centres de Planning familial d'Arlon, Bastogne et Virton, en partenariat avec le service Infor Santé de la Mutualité Chrétienne (MC), rencontrent des enfants dans le cadre de leur travail, de façon ponctuelle ou régulière. Et depuis 2014, chacun dresse le même constat et les besoins communs. Les écrans sont partout, la révolution numérique a été fulgurante, elle fait partie du quotidien de façon absolue. Cela change partiellement ou complètement nos vies, ces écrans véhiculent des messages, des images, des modèles, transmettent des valeurs, et les enfants y sont très réceptifs. Et cela pose question. « On a trouvé intéressant d'unir forces et compétences sur cette thématique », note Sylvie Reuter, responsable de service à la MC. Il fallait prendre du recul, se poser

des questions, trouver des réponses aux questions que des parents posaient, ou des enseignants. Est-ce que cela nuit au sommeil, y a-t-il des addictions, les écrans sont voleurs de temps, favorables à l'hypersexualisation, propices à l'obésité, au harcèlement et génèrent des comportements agressifs ? Et chez les enfants, les images peuvent être prises au 1^{er} degré.

Un certain nombre de ces constats entraînent fatalement des questions, auxquelles il faut un jour répondre. Car des parents sont dépassés, en manque d'informations concrètes et de repères. Et des enseignants sont en questionnement, un peu inquiets ou démunis.

Des parents sont dépassés, en manque de repères. Et des enseignants en questionnement

« Cela méritait de faire une analyse plus approfondie, sans objectif strictement scientifique, avec comme objectif de se dire que mieux vivre avec les écrans, c'est possible », commente Nicolas Leroy, psychologue.

Car au regard de la littérature, la vision de la chose est controversée, les recommandations pas toujours faciles à mettre en œuvre au quotidien. Et il existe des paradoxes entre réalité quotidienne et recommandations.

Les partenaires ont donc décidé de dresser un état des lieux sur l'utilisation et l'impact des écrans chez les enfants en rencontrant 47 enfants de 5 à 8 ans de six écoles avec lesquelles ils travaillent régulièrement, à divers niveaux : des écoles d'Attert, Arlon, Ruelle, Virton, Bastogne et Compogne. Le sondage portait

sur le contexte d'utilisation des écrans, les codes et règles à la maison, le sommeil des enfants, l'aspect émotionnel. Une démarche en direct, spontanée, mais avec l'autorisation des parents. Le résultat de ce sondage sera présenté lors de conférences, mais plus dans un esprit de « tremplin de discussions avec les parents ». ■

JEAN-LUC BODEUX

RDV à Ruelle le 25/4, à Attert le 2/5, à Bastogne le 9/5, à Virton le 16/5, à Arlon le 6/6, chaque fois à 19 h 30. Infos et inscription sur www.mc.be/parents-lux

SONDAGE

70 % des enfants regardent la télé sans adulte

57 % disent avoir entre 6 et 10 écrans à la maison, 15 % entre 11 et 15 écrans. 8 enfants sur 47 disent avoir une télé dans leur chambre. 50 % des enfants regardent la télé avant l'école, ce qui n'est pas anodin estime Nicolas Leroy, « car il existe un quota d'attention dont les enfants disposent chaque jour, et ce quota est donc entamé avant l'école ! » 70 % des enfants regardent la télé sans la présence d'un adulte et 32 % des enfants choisissent seul le programme. Les recommandations sont controversées mais la littérature conseille de ne pas autoriser plus de 30 minutes d'écran par jour jusqu'à 12 ans, et rien avant 3 ans. Sur les types de jeux, le sondage est interpellant. Beaucoup de jeux conseillés pour des 12 ans, ou plus, sont dans les mains d'enfants de 5 à 8 ans...

J.-L. B.