

MARS 2021  
Numéro 33  
Carnet N° 1/2

# Digital Detox Day

Journée Internationale des Droits des Femmes

Parmi les domaines qui prennent le plus de temps : l'éducation des enfants. Mais n'est-il pas trop dévolu aux femmes, or un droit essentiel n'est-il pas **l'équité hommes-femmes du temps consacré au foyer, de l'éducation aux autres tâches ?**

Peut-être encore plus en ces temps de télétravail !

Education des enfants : femmes et hommes également concernés par les dangers des écrans



## Des parents désemparés mais réactifs

« Les parents captés par leurs écrans parlent moins à leur enfant, donc jouent moins avec lui. Et cela s'aggrave bien sûr dans le contexte actuel de télétravail. Dès lors, comment l'enfant peut-il développer et enrichir son langage ? C'est oublier que l'apparition et le développement du langage se font dans un contexte d'interactions, de manière progressive, au cours des deux premières années de la vie. Rien ne peut remplacer le parent, il est irremplaçable, sa valeur est inestimable ! Pour l'enfant, il y a d'abord la découverte des objets, la jubilation de l'expérimentation, puis de la maîtrise de ces objets ; ensuite, le désir de les partager et de comprendre leur utilisation, à l'aide des adultes. L'enfant sollicite son parent par son regard, puis par son doigt pointé, pour obtenir le nom de l'objet et si possible un petit scénario qui raconte son utilisation. Le langage est trouvé et construit à deux.

Par ailleurs, les enfants qui passent des heures devant des écrans ne font plus d'expériences motrices qui permettent d'associer l'image, le son, le sens du mouvement et les positions du corps qu'il suppose. Ils expérimentent moins les relations avec les autres enfants, n'ont plus besoin de parler, ne font plus l'expérience de leur pouvoir sur les objets et le monde concret. Les parents finissent par découvrir l'enfermement et l'addiction de leur enfant aux écrans, mais ont de plus en plus de mal à les en détacher. Ils se retrouvent souvent en grande difficulté face à leurs explosions de colère et de frustration. Comment les aider ? »\*

\* Nous devons ces propos et la majeure partie des contributions à ce 3D8 de mars 2021 à Marie-Claude BOSSIERE : pédopsychiatre, praticien hospitalier, et psychiatre à la Maison des Femmes de Saint Denis (93).



L'éducation aux bons comportements numériques est l'affaire de tous : pour disposer de temps pour les autres dont l'attention que réclame les enfants, et des « savoirs » nécessaires pour les accompagner dans leurs bonnes pratiques numériques : commençons par les « âges d'usages » numériques.

## Les âges d'usages numériques

### - AGE MINIMAL

Le CSA recommande de ne pas placer les enfants de moins de 3 ans devant les écrans.

### - TEMPS d'ECRAN SELON AGES : UNE REGLE SIMPLE

Si avant 3 ans pas d'écrans, ensuite c'est une heure par semaine et par années d'âge

(ex. 4 ans = 4 Heures par Semaine, 12 ans = 12 H/S).

A partir de 12 ans l'idéal est de se maintenir aux 12H/S, mais "adolescence oblige" cela n'est pas toujours facile.

Si dépassement :

- il ne faut pas que le temps numérique ne concerne qu'une seule activité (ex. un jeu, réseau social) car il y a un réel risque addictif.

- l'attention doit se porter sur les types de jeux et contenus (ex. PEGI ci-contre).



Les écrans existent et personne n'imagine raisonnablement les supprimer. Mais leur consommation, au même titre que la consommation alimentaire, a ses limites et demande à être encadrée. « Mangez 5 fruits et légumes par jour », recommandent les messages publicitaires pour les produits alimentaires (surtout pour les plus gras et les plus sucrés !). Pourquoi ne pas inscrire sur les écrans, dans le même esprit : « Jouez avec vos enfants 5 fois par jour » ? En attendant il est 4 moments ou lieux qui doivent être préserver de l'omniprésence des écrans : ce sont les « 4 pas » :

## Les règles des « 4 pas »

- PAS d'écran pendant les repas (on sait qu'un enfant sur 3 prend ses repas devant un écran, avec des effets en termes de surpoids, de retard de la sensation de satiété, et bien sûr d'absence d'interactions avec son entourage...)
- PAS d'écran le matin avant l'école : l'exposition aux écrans provoque agitation et troubles de l'attention
- PAS d'écran dans la chambre : les objets numériques sont tellement addictifs que les adolescentes ne peuvent se déconnecter et leur sommeil est la nouvelle cible des industries du numérique (Netflix par exemple)
- PAS d'écrans avant de dormir : la stimulation par la lumière bleue retarde le sommeil ; une activité calme et favorisant la rêverie, comme la lecture, est bénéfique à l'endormissement et à la qualité du sommeil.



## Enfants et écrans : continuer plus loin la réflexion

Mais de façon encore plus réfléchie, quelles pratiques du numérique peuvent-elles être élaborées ?

C'est pour tenter de répondre à cet enjeu majeur, que s'est constituée la Clinique Contributive, recherche menée par l'Institut de Recherche et d'Innovation fondé par Bernard Stiegler, philosophe. Le dispositif consiste à augmenter collectivement le savoir d'un groupe de chercheurs, de professionnels de l'enfance, et de parents, puis à rencontrer de nouveaux parents et/ou habitants pour diffuser l'information et inventer de nouvelles pratiques « soigneuses » du numérique. Cette expérimentation existe depuis 2 ans sur Saint Denis (93), et a pour vocation de se diffuser. (M-c. B)

### Quelques autres sources :

- Etude Longitudinale française depuis l'enfance concernant 18000 enfants nés en 2011, site : [www.elfe-france.fr](http://www.elfe-france.fr)
- Conseil Supérieur de l'Audiovisuel, voir campagne de 2018 : <https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/La-protection-des-tout-petits>
- « La fabrique du crétin digital » de Michel Desmurget
- Site « Collectif surexposition écrans » : <https://www.surexpositionecrans.org/>





## Remerciements pour ce 3D8

Marie-Claude BOSSIERE est pédopsychiatre, praticien hospitalier, et psychiatre à la Maison des Femmes de Saint Denis (93). Elle est engagée depuis des années dans l'information des effets des écrans sur le développement des jeunes enfants, et participe à ce titre aux activités du collectif CoSE (Collectif Surexposition Ecrans).



Elle participe au groupe de recherche de l'Institut de Recherche et d'Innovation (IRI), créé au sein du centre Pompidou par Bernard Stiegler et Vincent Puig, axé sur une nouvelle clinique contributive sur le territoire de Plaine Commune (93).

**Vous pouvez retrouver tous les 3D8 sur**

**<https://www.federationaddiction.fr/?s=DDD8>**

**et la suite du carnet N° 1/2 (du 33<sup>ème</sup> livret blanc) sur :**

**<https://www.federationaddiction.fr/digital-detox-day-8-journee-internationale-des-droits-des-femmes/>**

**et une vue synthétique des Digital Détox Day 8 sur Wikipédia**

**L'initiateur des 3D8 : Thierry Le Fur** <https://www.thierrylefur.com/>



**Expert en comportements numériques et addictifs  
Qualité de Vie au Travail lié au digital & Télétravail**

**Contributeur : Sénat, Assemblée Nationale...**

**Auteur : [POUCE! Mieux vivre avec le numérique](#) (Préface JP Couteron  
Ex. Pdt Fédération Addiction - Post-Face D. Morfoisse Pdt A.N.M)**