

Édito

- ◆ Quelques chiffres clés
- ◆ Méthode des 4 pas
- ◆ Entretien avec Sabine Duflo
- ◆ Défis et alternatives de l'Association 10 jours pour voir autrement
- ◆ Témoignages
- ◆ Jeu de mots



Chiffres clés

- En 2020, en France, les foyers possèdent en moyenne **6,4 écrans**

Étude media in life de Médiamétrie 2020

- **4h37** = temps moyen passé par les 1-6 ans devant Internet par semaine en 2017. En 2012, cette moyenne était de 2h10. En 2017, 6h10 pour les 7-12 ans et 15h11 pour les 13-19 ans.

- **81%** des 13-19 ans possédaient leur propre smartphone en 2017.

- **36%** des 7-12 ans et **34%** des 13-19 ans ont leur propre tablette.

Etude Ipsos Junior Connect 2017

- **77%** = pourcentage de parents qui ont tenté de réglementer l'utilisation du smartphone par leurs enfants ; 19% déclarent avoir déjà menacé de confisquer définitivement l'appareil, 20% ont envisagé de recourir ou recourent à un logiciel de contrôle parental.

Sondage OpinionWay pour Xooloo 2016



Le confinement et la crise sanitaire ont mis en stand-by pendant un an les activités de l'**Association 10 jours pour voir autrement**, et en particulier les défis « *10 jours pour voir autrement* » 2020 et 2021.

Mais aujourd'hui encore plus qu'hier, nous souhaitons poursuivre nos interventions de sensibilisation et d'information, soucieux des effets de l'accroissement des usages numériques pendant la pandémie et confiants des bénéfices à retirer de la vigilance raisonnée de tous dans l'utilisation des technologies numériques.

Le support de communication « **10 minutes pour voir autrement** » dont vous découvrez aujourd'hui le premier numéro, voit le jour dans ce contexte.

Nous souhaitons à nos adhérents, partenaires et contacts d'y trouver des pistes de réflexion et d'échanges à partir des articles, études, événements, liens et activités qui y seront régulièrement proposés.

Ce sera aussi votre support : n'hésitez pas à utiliser le fil de contacts à votre disposition pour nous faire part de vos témoignages, questionnements ou propositions.

L'équipe de rédaction

Chez papy,
je peux !

QUOI ? QUAND ? COMBIEN DE TEMPS ?



n°1

Dans chaque maison, mieux vaut se mettre d'accord sur des règles stables : tout le monde applique les règles de la maison, même la baby-sitter.

Les règles peuvent être différentes d'une maison à l'autre : les enfants peuvent le comprendre mais il vaut mieux toujours le leur expliquer.



4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.



La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



Sabine Duflo, psychologue, clinicienne et thérapeute familiale, fondatrice du collectif CoSE (surexposition écrans) a lancé il y a quelques années la campagne « **4 pas pour mieux avancer** ».

Pas d'écrans le matin, pas d'écrans durant les repas, pas d'écrans avant de s'endormir, pas d'écrans dans la chambre de l'enfant. « La mise en place de ces 4 temps sans écrans permet à l'enfant d'être plus

attentif en classe, de mieux développer son langage, sa pensée, son imagination, sa capacité à être seul, son autonomisation et de faire la distinction entre le réel et le virtuel. »

Sabine Duflo est l'auteure de « *Il ne décroche pas des écrans ! La méthode des 4 pas pour protéger le cerveau des enfants* » (Poche Marabout). À travers de nombreux cas de patients et en expliquant les processus qui mènent aux différents

symptômes, elle pousse un cri d'alerte : les écrans sont des retardateurs puissants de développement. Elle expose sa fameuse méthode des « 4 pas » qui permet à l'enfant de s'appropriier l'écran sans en devenir captif, méthode qui connaît un vif succès auprès de nombreux professionnels de l'enfance.





Un entretien avec Sabine Duflo

De la neurotoxicité des écrans pour les enfants

Quels sont les effets des écrans sur les bébés ?

L'être humain est un être social, un être de langage, qui ne se développe que dans un rapport continu à l'autre. Quand un écran s'interpose dans la relation première qui unit un parent à son bébé, alors ces deux compétences se trouvent fortement menacées. Si le parent regarde son portable lors des principaux échanges (le repas, le change, le bain...), le bébé vit des moments de coupures relationnelles. Un attachement sécurisé ne peut se mettre en place. Or c'est le socle de toutes ses compétences futures : langage, pensée, sociabilité... Cet effet de l'écran que regarde le parent en présence de son enfant est ce qu'on appelle la *technoférence*¹. Vers 6 mois, si on donne un portable

à ce même bébé mal relié à son parent, il s'y attachera rapidement. Le portable brille de façon plus intense, émet des sons plus forts et rythmés, et projette des mouvements plus rapides et saccadés que dans un environnement naturel humain. Le petit enfant a alors tous les risques de devenir accro à ce portable et à l'écran en général. C'est ainsi que peut s'établir très tôt une addiction à l'objet et à ses caractéristiques.

Que se passe-t-il pour un enfant de primaire ou un jeune adolescent qui a accès à un téléphone portable, à Internet, aux réseaux sociaux ?

Il y a des effets liés à l'écran lui-même indépendamment du contenu (dans 98% des cas, des problèmes d'attention) et des effets liés aux

contenus inappropriés, souvent violents, hypersexualisés voire pornographiques. Un enfant doit construire son rapport aux autres, par imitation, en observant son entourage. Si le seul modèle qui lui est donné est celui des écrans, il risque d'intégrer des modèles de rapport à l'autre fondés sur la violence ou empreints de sexualité « trash » ce qui en termes de sociabilité est désastreux. C'est une forme de déshumanisation.

Quelles sont les solutions pour les parents qui font face à ce type de débordements ?

La 1^{ère} solution est une *information vraie, claire*. Quand les parents sont informés, les recommandations s'imposent d'elles-mêmes et les bonnes mesures sont souvent prises.

Les 4 *pas* sont une bonne solution. Pas d'écrans le matin car c'est là que l'attention volontaire est la plus forte et il ne faut pas la gâcher même avec un court temps de film d'animation, pas d'écrans au moment des repas car c'est le seul moment où, dans une famille, parents et enfants peuvent échanger, pas d'écrans dans la chambre car à ce moment-là le parent perd tout contrôle sur le temps que l'enfant passe devant les écrans et sur les contenus, pas d'écrans avant de se coucher car la lumière bleue des écrans bloque la sécrétion d'une neurohormone, la mélatonine, ce qui empêche le sommeil de s'installer de façon naturelle.



Défis et alternatives aux écrans

Depuis sa création en 2017, l'Association 10 jours pour voir autrement a développé avec de nombreux partenaires (crèches, écoles, collèges, centres aérés, clubs sportifs, structures culturelles de la ville, associations...) et le soutien de la Mairie de nombreuses activités sur la ville de Chatou dans le cadre des *Défis de 10 jours* pour :

- sensibiliser les jeunes chatoviens et leurs familles aux risques d'une consommation inappropriée d'écrans,
- défendre des usages numériques responsables,
- proposer des alternatives sociales.

Les Défis n'ont pas pu être mis en place en 2020 et 2021 en raison de la crise sanitaire. Le développement du support de communication « 10 minutes pour voir autrement » permet de *maintenir autrement* une sensibilisation et une information sur les impacts des écrans sur les jeunes enfants si leur utilisation n'est pas accompagnée.





Valérie FIGURA
Cabinet de Psychothérapie et Sophrologie

Sensibiliser les enfants au bon usage des écrans a été l'objet de mes interventions en tant que sophrologue dans des écoles catoviennes lors du défi 2019 des « 10 jours pour voir autrement ».

Petits ou grands consommateurs d'écrans se sont vus proposer des exercices ludiques pour une mise en pause des comportements automatiques et un retour aux sensations, aux émotions, aux ressentis et aux perceptions de l'instant présent. C'était l'occasion pour les enfants de conscientiser l'état de plaisir procuré par les écrans et de comprendre que ce même état pouvait être retrouvé dans d'autres activités quotidiennes. Ils se sont aussi familiarisés aux sens qui les relient au monde réel, ce monde où chaque expérience, vécue et soutenue positivement par l'adulte, développe la sécurité affective, nécessaire à leur épanouissement.



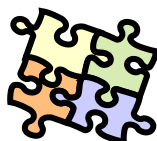
Cette expérience a permis aux enfants de passer d'un état passif induit par les écrans à un rôle actif dans la maîtrise de leur comportement, en pleine conscience. Elle a pu donner à certains enfants, plus éprouvés que d'autres par une forte exposition aux écrans, l'envie de poursuivre, en cabinet, des activités en dehors du Défi des 10 jours pour progresser dans la gestion de leurs émotions. Participer à l'organisation de ce défi a été pour moi une expérience très riche en relations humaines, en rencontres avec les familles catoviennes et en challenges. J'ai hâte de participer à de nouveaux Défis !



L'Association **Ludocat**, riche des expériences des ateliers de jeux organisés à Chatou lors des Défis « 10 jours pour voir autrement » et de très nombreux retours encourageants pendant la crise sanitaire, témoigne des bienfaits des **jeux de société** pour les enfants de tous âges. Avec une approche ludique et conviviale, ils permettent de renforcer les liens familiaux et amicaux, de poursuivre des apprentissages (observation, mémoire, logique, motricité fine, créativité, connaissances...) et de se déconnecter un peu des écrans et des réseaux dits « sociaux ».

Pour favoriser l'accès à une large palette de jeux, sans achat préalable, Ludocat, *ludothèque mobile catovienne*, propose des prêts de jeux (plus de 300 références pour tous les âges et tous les goûts à découvrir sur www.ludocat.fun), par tranche de 15 jours, livrés sur points de rencontre, moyennant une adhésion annuelle modérée par foyer et une réservation préalable par mail.

À vous de tester et jouer !



Récréation Jeu de mots

Retrouvez les 9 mots de ces définitions. Relevez les 9 lettres présentes dans chaque ☐ et placez-les dans le bon ordre pour trouver un mot qui fait la différence. Vous pouvez bien sûr vous faire aider tant que vous n'utilisez pas d'écrans ;-)



- 👁 Protège quand il est total : _ _ _ ☐
- 👁 L'hirondelle ne le fait pas le : _ _ _ _ ☐
- 👁 Insecte à quatre roues : _ _ _ _ ☐
- 👁 Elphaba, Ursula, Sabrina : _ _ ☐
- 👁 A la fois un chapeau et un stylo : _ _ _ ☐
- 👁 Le premier roman à succès de cet allemand est paru un an avant le pigeon : _ _ _ _ ☐
- 👁 Battu par la pierre : _ _ _ ☐
- 👁 Prénom qui sent bon : _ _ _ ☐
- 👁 Quand on est mis ou laissé dessus, ce ne sont pas des bonnes nouvelles : _ _ _ ☐

