



L'impact des écrans sur les enfants et comment gérer en ces temps de confinement

Les spécialistes martèlent depuis un certain temps que la surexposition des enfants aux écrans est une catastrophe sanitaire. Oui, mais en ces temps de confinement, le temps passé sur ces fameux écrans a augmenté. Ils sont devenus salutaires. Ils permettent de continuer à suivre la classe, de garder du lien social avec sa famille et ses amis, de s'occuper.

Alors que faire ? Le maître mot reste le contrôle, Le contrôle sur le temps passé et le contenu qu'il soit internet ou jeux. En effet, la dépendance aux écrans existe bel et bien. Pour les garçons, il s'agira en majorité d'une dépendance aux jeux vidéo, pour les filles aux réseaux sociaux et pour tous naviguer sur des espaces type Youtube.

En bref, le maître mot est EDUCATION.

A quoi faire attention ?

1. Jeux vidéo

Le rôle des parents est d'accompagner l'enfant dans la découverte de ces univers et de contrôler si les contenus sont adaptés à l'âge de l'enfant

Par exemple, Fortnite est un jeu qui fait fureur auprès des jeunes âgés de 7 à 25 ans. Or déjà là, un problème se pose, ce jeu est normalement destiné au plus de 12 ans.

Il a été démontré scientifiquement que les jeux vidéo type « shoot them all » allait impacter le lobe préfrontal du cerveau baissant considérablement les capacités d'empathie au profit de la partie du cerveau responsable de notre capacité de survie développant par-là l'agressivité et la violence. Ce qui explique que, lorsque vous obligez un enfant à arrêter de jouer, il soit dans une réponse agressive. Si l'enfant arrête de jouer pendant un certain temps vous allez constater une amélioration de son comportement social.

Sur les boîtes ou pages, il y a des informations indiquant à partir de quel âge le jeu est approprié pour l'utilisateur. Il est important de vérifier et d'accompagner l'enfant dans les choix des jeux auxquels ils jouent et limiter le temps qu'il passe dessus. La tâche est plus compliquée avec les jeux en ligne qui n'ont pour ainsi dire pas de fin.

Liens internet intéressants :

- <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-jeux-video-violents-alterent-certaines-fonctions-cerebrales-35035/>



2. Réseaux sociaux

L'addiction aux réseaux sociaux s'expliqueraient par la peur de louper une information importante, sur la vérification de son taux de popularité.

Au-delà d'une limitation de temps passé sur son smartphone (la plupart du temps), Il faut accompagner les jeunes sur la réalité de ces réseaux, relativiser leur importance, repenser la signification du mot ami, l'importance ou non d'être populaire, la qualité des informations qu'on peut y trouver etc...

- Youtube

Youtube est un site sur lequel les utilisateurs peuvent envoyer, regarder, commenter, évaluer et partager des vidéos en streaming.

Les jeunes sont fascinés par cette nouvelle génération de youtubeurs/ d'influenceurs De plus en plus, ils associent ça à un métier qu'ils voudraient faire sans savoir la réalité qui se cache derrière la façade de facilité et de popularité notamment le côté extrêmement éphémère de la chose.

Youtube propose des vidéos en lien avec ce que la personne vient de regarder ce qui amène 2 problèmes : le premier le temps infini qu'on peut passer dessus et le contenu qui peut devenir inapproprié pour des enfants. En effet, on peut y trouver tout et n'importe quoi du glauque au bête en passant par l'éducatif, le drôle, le violent, le mignon, le contemplatif....

Il faut accompagner et éduquer l'enfant à l'utilisation de cet outil et bien débriefer ce qu'il peut y voir ou entendre. Il est important aussi de bien limiter le temps passé sur ce site.

- Tik Tok

Connaissez-vous Tik Tok ? c'est un réseau social qui permet d'échanger des vidéos, de suivre des comptes... Sa caractéristique principale est qu'il s'agit de vidéos musicales : les utilisateurs chantent en play back sur des chansons connues ou sur des extraits sonores.

L'appli cartonne chez les plus jeunes qui ont déserté Facebook, depuis que les parents ont débarqué sur l'application. Après Snapchat, Instagram, c'est Tik Tok qui remporte leur adhésion, avec plus d'1 milliards d'utilisateurs dans le monde fin 2019.

On y retrouve une course aux like et une forme de narcissisme exacerbé. Le but est vraiment de se mettre en scène et de récolter des commentaires, des like, en imitant les personnalités connues, très jeunes elles aussi. Plus les jeunes se mettent en avant, plus ils ont de like, ce qui entraîne une hypersexualisation des contenus.

Des enfants très jeunes, de 9 ou 10 ans, y prennent la pose, alors que théoriquement, ils n'ont même pas le droit de s'inscrire sur la plateforme...

Luxembourg, 08 mai 2020

Psychologues

Série coronavirus – No. 5



Cela attire bien sûr les gens mal intentionnés. On les remarque à leurs commentaires très indécents, ou qui font référence au physique, même si la jeune fille a moins de 10 ans. Ce sont clairement des prédateurs, qui encouragent les jeunes à en faire davantage, à aller plus loin et qui agrègent ce genre de contenu au cours du temps. A cela se rajoute aussi la problématique de cyber harcèlement.

C'est un réseau qui paraît inoffensif mais qui ne l'est pas donc, comme pour tout réseau social, accompagner son enfant dans l'utilisation de l'application, surveiller ce qu'il y met et décrypter les commentaires reçus est important.

Liens internet intéressants :

- <https://www.cnetfrance.fr/news/les-dangers-de-tik-tok-pour-vos-enfants-et-comment-s-en-premunir-39876613.htm>
- <https://www.3-6-9-12.org/>
- info@bee-secure.lu
- www.klicksafe.de
- www.bildungserver.de
- www.bmfsfj.de
- www.saferinternet.org.uk
- www.childnet.com