

LA TÉLÉVISION ET LES ENFANTS - LE MONDE NUMÉRIQUE FACE AUX ENJEUX DU DÉVELOPPEMENT AFFECTIF, SOCIAL, PHYSIQUE ET PSYCHIQUE.

Le monde numérique et les écrans font partie de nos vies depuis seulement deux décennies, alors comment les structures de notre cerveau se sont adaptées face à l'irruption de ces nouveaux outils que l'on utilise au quotidien ? Les dispositifs numériques forcent souvent le cerveau à suivre plusieurs tâches au même temps ce qui peut détériorer la performance et surcharger la mémoire à court terme soit notre espace de travail mental.

Les chercheurs du monde entier sont enfin unanimes : l'abus de télé nuit aux neurones en plein développement des enfants, et affecte leur comportement et leur santé. Le lien entre la télévision et les nouveaux troubles de l'enfance est désormais établi. Si nos enfants restent scotchés devant la télé, c'est qu'elle les plonge dans un état proche de l'hypnose. Les chercheurs ont observé chez l'enfant gavé de télé une nette prédominance de l'activité cérébrale dans l'hémisphère droit, celui qui traite l'information de façon émotionnelle. Résultat : l'esprit critique est annihilé et la capacité d'apprendre diminue. Depuis 1999, l'American Academy of Pediatrics déconseille de mettre les enfants de moins de 2 ans devant la télévision et demande que les plus grands n'y soient pas exposés plus de deux heures par jour (AAP, 1999). La télévision retarde par ailleurs le langage (Zimmerman et coll., 2005), réduit la capacité d'attention et favorise le surpoids (Dennison et coll., 2002). L'excès de stimulation audiovisuelle peut donc provoquer un déficit de l'attention, voire, pire, de l'hyperactivité (Christakis et al, 2004). Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, auteur de l'une des rares enquêtes françaises sur la question, précise que "l'exposition à la télévision retarde le développement de l'enfant de moins de 3 ans". La télévision n'apporterait selon lui rien à l'enfant parce qu'elle n'est jamais interactive. Le bébé, précise-t-il, a besoin de temps pour jouer, ou plus précisément pour apprendre à jouer. En effet, les apprentissages cruciaux à cet âge se font principalement en jouant et interagissant avec le monde.

Mais ce n'est pas tout, il semblerait qu'une surexposition précoce aux écrans même devant des programmes dits adaptés les priverait d'apprentissages fondamentaux (Pagani Linds, 2010). Linda Pagani a débuté son étude sur les effets de la consommation télévisuelle précoce en 1997/1998. En 2010, elle a montré que chez les enfants en âge de débiter la marche et passant plus de deux heures par jour devant le petit écran, il existe à 10 ans un risque d'obésité accrue, une baisse de l'intérêt en classe et une diminution des habiletés mathématiques. Les enfants étaient globalement moins autonomes, moins persévérants et moins habiles socialement. Plus les enfants passent de temps devant la télévision, moins ils en ont pour le jeu créatif, des activités interactives, et d'autres expériences cognitives sociales fondamentales.

La télévision affecte par ailleurs la capacité de représentation de l'enfant, autrement dit, sa faculté d'imagination. C'est ce que montre de manière évidente le pédiatre allemand Peter Winterstein, qui a étudié pendant plus de dix-sept ans les dessins de quelque mille neuf cents enfants, âgés de 5 à 6 ans. Plus les enfants passent du temps devant le poste, plus leurs dessins s'appauvrissent en détails et perdent de leur relief, quand ils ne sont pas carrément déstructurés pour les plus « téléphages ». Il est également avéré que la consommation télévisuelle augmente les cauchemars, les difficultés à s'endormir et les réveils au milieu de la nuit, aussi bien chez le bébé que chez l'enfant ou l'adolescent (Johnson et al, 2004).

Par ailleurs, les jeux vidéo et les réseaux sociaux consommés à outrance peuvent affecter le fonctionnement du circuit cérébral de la récompense, perturber la sécrétion de dopamine et dans de rares cas amener à une dépendance. Le risque majeur étant tout de même l'utilisation du jeu comme moyen de fuite face au quotidien de la vie menant à une sorte de « rêvasserie assistée par ordinateur » comme le dit si bien Tisseron.

Les images violentes réduisent par ailleurs la capacité d'empathie des enfants et leurs performances sociales. Malgré l'importance des recherches faites dans ce domaine, la problématique de la violence ou l'agressivité de certains enfants est bien multifactorielle l'impact des images violentes devant être intégré dans une vision globale des facteurs de risques pouvant conduire aux troubles des conduites. L'imagerie cérébrale permet aujourd'hui de comprendre pourquoi devant des images violentes, le cerveau réagit comme s'il était exposé à une situation réelle : il se met en état d'alerte, mobilisant le système limbique (ou siège des émotions), avec des réflexes de fuite ou d'agression. Mais à force de visionner le même genre d'images, ce système d'alerte subit une désensibilisation. Ainsi, progressivement, les enfants s'habituent à la violence et en viennent à la reproduire sans émotion. Lorsque l'on parle d'images violentes il est nécessaire de porter une attention particulière aux images des journaux télévisés qui sont particulièrement choquants et déstabilisants surtout dans le contexte international de ces dernières années. La violence des images accroît donc considérablement la violence des groupes (Johnson et al, 2002) et empêche l'enfant de développer son libre arbitre et son individualité. Il est donc très important de respecter la signalétique de restriction d'âge des contenus audiovisuels (tv , jeux vidéos et jeux tablette).

Depuis 1999, l'Académie Américaine de Pédiatrie a déconseillé de mettre les enfants de moins de deux ans devant la télévision et demandé que les enfants plus grands n'y soient pas exposés plus de deux heures par jour (*American Academy of Pediatrics*, 1999). Malheureusement, cette préconisation est très peu suivie. Aux Etats-Unis, 70% des enfants âgés de moins de 11 mois, 48% de ceux qui sont âgés de 12 à 23 mois et 41% de ceux qui sont âgés de 24 à 35 mois regardent la télévision au-delà de ce que l'A.A.P. recommande (Certain, *et al.*, 2009). Pour éviter les états d'excitation il vaudrait mieux qu'un enfant ne regarde pas la télévision le matin avant d'aller à l'école et le soir, juste avant de se coucher. La télévision interfère avec le développement, elle peut ainsi aggraver tous les troubles qu'un enfant peut présenter : troubles du sommeil, troubles de la concentration, troubles de l'attention, troubles de la prononciation...

Alors du côté des recommandations il est établi qu'il est souhaitable qu'entre 3 et 5 ans, un enfant ne bénéficie pas d'une consommation d'écran au-delà d'une heure ou une heure et demie par jour. En effet, son attention ne peut pas être maintenue si longtemps. A partir de 6 ans, deux heures par jour sont bien suffisantes. Mais n'oublions pas qu'il s'agit de temps d'écran qui doit prendre en compte le temps de télévision et le temps de console de jeux. Il est important dès lors de passer un contrat avec l'enfant qui précise son temps d'écran et le laisser l'aménager comme il le souhaite. C'est une manière de l'inviter à choisir et à exercer sa liberté. La règle 3-6-9-12 lancée par Serge Tisseron et reprise par AFPA (association française des pédiatres ambulatoires) nous paraît prendre en compte les résultats des recherches et les intégrer de manière efficace. Soit pas d'écrans avant 3 ans, pas de consoles portables avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans , internet seul à partir de 12 ans.

Il est donc extrêmement important d'encourager dès le jeune âge les bonnes pratiques, de communiquer avec les enfants en leur expliquant les risques et les raisons pour lesquelles on instaure les règles de conduite face aux écrans, leur introduire les notions de sécurité,

leur proposer des alternatives de jeux plus traditionnels et sorties en plein air, les stimuler via des activités qui suscitent leur créativité et leur imaginaire, les sensibiliser face aux notions de droit à leur image dans les réseaux sociaux. L'école devrait également jouer ce rôle de sensibilisation via des supports déjà existants tels que ceux développées par la Fondation de la main à la pâte <http://www.fondation-lamap.org/fr/cerveau> qui permettent aux enfants de comprendre le fonctionnement du cerveau face aux écrans.

Article rédigé par Elena Benedito Kourbi.

Sources :

Bermejos Berros, J ., (2007). Génération télévision, la relation controversée de l'enfant à la télévision. Bruxelles, De Boeck.

Christakis, D.A., Zimmerman, F.J., DiGiuseppe, D.L., McCarty, C.A., (2004). *Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children*. Pediatrics vol. 113, n° 4.

Hancox, R.J., Milne, B.J., Poulton, R., (2005). *Association of Television Viewing During Childhood With Poor Educational Achievement*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine vol. 159.

Johnson, J.G., Cohen, P., Smailes, E.M., Kasen, S., Brook, J.S., (2002). *Television Viewing and Aggressive Behavior During Adolescence and Adulthood*. Science vol. 295, n° 5564.

Johnson, J.G., Cohen, P., Kasen, S., First, M.B., Brook, J.S., (2004). *Association Between Television Viewing and Sleep Problems During Adolescence and Early Adulthood*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine vol. 158, 2004).

Pagani, L.S., (2010). *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 164, n° 5, p. 425-431.

Pagani, L.S., Fitzpatrick, C., Tracie, A.B., Dubow, A., (2010). *Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood*, Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine.

Pagani, L.S., Lévesque-Seck, F., Fitzpatrick, C., (2016). *Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998*, Psychological Medicine, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.

Tisseron, S., (2009). Les Dangers de la télé pour les bébés. Toulouse : Eres.

Tisseron, S., (2012). Rêver, fantasmer, virtualiser. Paris, Dunod, « Psychismes », 192 pages.

Tisseron, S., (2010). Les effets de la télévision sur les jeunes enfants : prévention de la violence par le " Jeu des trois figures ". *Devenir*, Vol. 22, pp. 73-93. <https://www.cairn.info/revue-devenir-2010-1-page-73.htm>

Tisseron, S., *Apprendre à jouer pour développer l'empathie*. Spirale, 4/2010 (n° 56), p. 47-56.

[https://www.cairn.info/article.php?](https://www.cairn.info/article.php?ID_ARTICLE=SPI_056_0047&DocId=248856&hits=2707+2700+2696+2688+)

[ID_ARTICLE=SPI_056_0047&DocId=248856&hits=2707+2700+2696+2688+](https://www.cairn.info/article.php?ID_ARTICLE=SPI_056_0047&DocId=248856&hits=2707+2700+2696+2688+)

Winterstein, P., Jungwirth, R.J., (2007) Enquête faite dans le Service de pédopsychiatrie du Centre Hospitalier d'Ernstein. *Kinder-und Jugendarzt, Betreuungsrecht Kompakt*. Collection Aktuelles Recht für Die Praxis.

Brisset, C., (2002). « *Les enfants face aux images et aux messages violents diffusés par les différents supports de communication* », rapport remis à Dominique Perben, ministre de la Justice. <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/024000633.pdf>

L'enfant et les écrans : <http://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/60271-l-enfant-et-les-ecrans.pdf>

Préconisations européennes face à Internet:

http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_248_en.pdf

http://www.lemonde.fr/vous/chat/2009/11/17/faut-il-interdire-la-tele-aux-tout-petits_1268448_3238.html

L'enfant et les écrans par Serge Tisseron (2014) : <https://www.youtube.com/watch?v=MhHjKNxRTM4>