

## LES ÉCRANS

Ce sont des outils formidables à condition d'apprendre à les utiliser et de savoir s'en passer. C'est le credo de Serge Tisseron. Interview.

Tablettes, smartphones, ordinateurs, télévision ont envahi nos vies. Ils prennent beaucoup de place, sont très attrayants et font désormais partie du quotidien des enfants. Comment utiliser ces écrans? Quelles limites fixer à ses enfants et à soi-même? Quel impact ont ces technologies sur le développement des enfants? Autant de questions que les parents, les enseignants, les éducateurs ou les professionnels qui travaillent avec des enfants se posent. Serge Tisseron, psychiatre, docteur en psychologie et membre de l'Académie des technologies en France, est un spécialiste de la question. Il sera en Valais la semaine prochaine pour apporter un éclairage sur ce sujet lors d'une conférence (voir encadré). Il nous a accordé une interview.

## La consommation d'écrans a-t-elle un impact sur la santé des enfants?

Les écrans ne sont pas des produits toxiques. Il faut toutefois en avoir une utilisation raison-



**Une surconsommation d'écran chez le jeune enfant va l'empêcher de développer certaines compétences.**

**SERGE TISSERON,**  
PSYCHIATRE, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

née et raisonnable. Les risques liés à une utilisation excessive des écrans chez les jeunes enfants sont bien réels. Ils lui volent un temps dont l'enfant a besoin pour se développer. Une surconsommation va em-



## Quelques conseils aux parents pour un bon usage des écrans:

- Fixer des règles claires sur le temps d'écran
- Interdire les écrans pendant le repas et avant le sommeil
- Parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait
- Choisir ensemble des programmes adaptés
- Après 12 ans, aborder les sujets de la pornographie, du harcèlement, du téléchargement et du plagiat

## Aider les enfants à apprivoiser les écrans

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

pêcher de faire certaines choses ou de développer certaines compétences. Pour mieux comprendre, faisons un parallèle avec l'utilisation de la voiture. Elle est très utile, mais il est important aussi de savoir s'en passer, et de redécouvrir l'intérêt de la marche et de la bicyclette. C'est la même chose avec les écrans. Apprenons à leur demander tout ce qu'ils peuvent donner, mais pas plus.

## Vous avez mis en place des balises 3-6-9-12. Comment est-ce que cela fonctionne?

Ce sont des repères désignant quatre âges clés de l'enfance. Ils sont là pour signaler les dangers, comme on signale les rochers en mer, mais aussi les

éventuels trésors cachés. Ces balises aident les parents à définir un cadre pour l'utilisation des outils numériques. C'est important d'apprendre aux enfants à s'en servir, mais aussi de leur apprendre à s'en passer. Il faut savoir qu'avant 3 ans, les écrans n'apportent rien à l'enfant. Jouer est la meilleure façon de favoriser son développement. A cet âge-là, les enfants ont avant tout besoin d'être en relation avec les autres et avec leur environnement. Ils apprennent à marcher, à parler. Ils aiment toucher, sentir, explorer le monde qui les entoure.

## A partir de 3 ans, l'enfant peut donc commencer à apprivoiser

## les écrans. Quels conseils donnez-vous aux parents?

Dès 3 ans, l'enfant peut découvrir ces outils à petite dose et avec un encadrement adapté. De manière générale, je recommande de fixer des règles claires et de définir un temps d'utilisation qui évoluera en grandissant. Les écrans s'utilisent au salon, pas dans la chambre. Il vaut mieux interdire leur utilisation lors des repas et avant le sommeil. Parents et enfants peuvent choisir ensemble les programmes utilisés. C'est important d'inviter l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait sur les outils numériques.

## Quelles sont vos recommandations pour chaque tranche d'âge?

Entre 3 et 6 ans, il faut avant tout privilégier les activités manuelles et encourager l'enfant à développer ses compétences narratives. J'invite à limiter les écrans et à les partager en famille. Entre 6 et 9 ans, les enfants peuvent utiliser les écrans pour stimuler leur créativité avec des logiciels de création comme Scratch, ou en faisant de la photographie. L'adulte commence à expliquer la fonction-

nement de l'internet à l'enfant. Entre 9 et 12 ans, les parents apprennent au jeune à se protéger et à protéger ses échanges. Passé l'âge de 12 ans, le jeune s'affranchit toujours plus des repères familiaux, mais c'est important que les parents restent disponibles. Ils peuvent ouvrir le dialogue avec le jeune et lui demander quelle utilisation il fait des outils numériques.

## Les écrans n'intéressent pas que les enfants... Les adultes aussi les utilisent énormément. Quel est votre regard?

Effectivement, l'attrance envers les écrans ne les épargne pas. Avec son smartphone, l'adulte a le sentiment que quelqu'un pense à lui. Il peut partager ses expériences du monde avec les autres. Les écrans permettent aussi de combler les moments de solitude. Quant aux enfants, ils imitent souvent leurs parents qui ont les yeux rivés sur leur téléphone portable en permanence. Soyons vigilants dans notre propre usage des écrans. Ne les utilisons pas pendant les repas, ni quand nous jouons ou parlons avec notre enfant.

Plus d'infos: [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)



## 161 hospitalisations pour mille habitants en Valais en 2016

Pour une région donnée, le taux d'hospitalisation pour mille habitants est le nombre d'hospitalisations dans l'année, ce, quelle que soit la localisation de l'hôpital, rapportée au nombre d'habitants de cette région. Chaque hospitalisation est prise en compte que la personne concernée ait été hospitalisée une ou plusieurs fois durant l'année. Avec un taux d'hospitalisation de 161 pour mille habitants en 2016, le Valais a un taux inférieur à la moyenne suisse qui est de 167 pour mille. Bâle-Ville est le canton avec le taux le plus élevé (224 pour mille) et Lucerne le plus bas (144 pour mille). OVS  
Plus d'infos sur: [www.ovs.ch](http://www.ovs.ch)

## EN BREF

## JARDINAGE

## Prudence lors des travaux extérieurs



Le jardinage n'est pas toujours une activité sans risque. Chaque année en Suisse, on dénombre près de 14 000 accidents de jardinage, selon le Bureau de prévention des accidents. Mieux vaut donc prendre quelques précautions. Pour tailler les arbustes et les arbres, il faut utiliser une échelle stable et la fixer à une branche avec une corde. Portez des chaussures robustes antidérapantes, des lunettes de protection et des gants. Quand vous utilisez des appareils électriques, s'ils se bloquent, veillez à les débrancher avant de les manipuler. Veillez à tenir les outils de travail et les produits toxiques hors de portée des enfants.

## CONFÉRENCE «ENFANTS + ÉCRANS: QUELS RISQUES?»

## SERGE TISSERON DE PASSAGE EN VALAIS

Depuis des années, Serge Tisseron a analysé les effets des écrans sur les enfants et les adolescents. Il a également créé les repères 3-6-9-12. Serge Tisseron, psychiatre, docteur en psychologie, a été invité par le Service cantonal de la jeunesse en collaboration avec l'Office cantonal de l'égalité et de la famille et la Fédération des associations de parents d'élèves du Valais romand à donner des conférences en Valais. Il sera le 13 juin à l'aula de la HES-SO de Sierre. A 17 h 30, il donnera une première confé-

rence pour les professionnels œuvrant avec des enfants. Suivra une autre conférence ouverte au public à 20 heures Le 14 juin, il sera au Théâtre du Martolet à Saint-Maurice à 17 h 30 pour les professionnels et à 20 heures pour le public. Dans le Haut-Valais, une conférence est également organisée avec la Dr phil. Eveline Hipeli, spécialiste des médias. Elle a lieu le 7 juin à la salle de théâtre du Collège Spiritus Sanctus de Brigue à 17 h 30 pour les professionnels et à 20 heures pour le public.