

## Confinement en famille : comment gérer l'utilisation des écrans ?



Même si nous luttons au quotidien contre la surconsommation d'écrans, ils jouent un rôle majeur pendant cette période inédite de confinement. Comment bien gérer l'utilisation des écrans au sein de la famille ?

### Résister à la tentation de l'information en continue

Dans une période aussi difficile, c'est une tentation forte pour chacun de s'informer en temps réel de l'évolution de la pandémie, du nombre de cas, de la découverte possible d'un vaccin, etc. Mais si certains espaces d'information en continue sont très bien faits, d'autres présentent l'information sans recul, d'une façon exagérément pessimiste ou optimiste.

L'information en continue, qui n'est souvent pas contextualisée, risque de fatiguer les capacités d'empathie et d'alimenter le sentiment d'impuissance. L'information par les canaux officiels, les chaînes de télévision et les journaux papier est à préférer, et les regarder en famille permet de prendre le temps d'en parler avec les plus jeunes.

### Etablir des règles explicites d'utilisation des écrans par chacun

Cette période de confinement peut avoir des effets positifs, car elle va permettre d'établir des règles claires concernant l'usage des écrans pour chaque membre de la famille. Des règles peut-être implicites vont devenir des règles explicites qui pourront perdurer au-delà du confinement.

### Etablir des distinctions claires entre écran de travail, écran de loisir, écran solitaire et écran partagé

Cette approche nouvelle va permettre de cesser de parler des écrans en termes uniquement quantitatifs pour les aborder sous l'angle qualitatif. Avec les écrans, l'usage que l'on en fait est aussi important que le temps que l'on y passe.

## Confinement en famille : comment gérer l'utilisation des écrans ?

### **Apprendre à utiliser les écrans pour tout ce qu'ils peuvent offrir**

Alors que les écrans sont souvent utilisés pour regarder des séries ou utiliser les réseaux sociaux, chacun va pouvoir découvrir d'autres utilisations, comme pour se balader dans un musée, voir des documentaires historiques, consulter des tutoriels, etc.

Ces usages vont permettre de réaliser l'importance de la façon dont sont choisis les programmes et dont les enfants sont accompagnés dans leur visionnage.

### **Tous les écrans ne sont pas pour tous les âges**

Le confinement avec des enfants d'âges différents doit rendre les parents beaucoup plus vigilants : si un ado a envie de regarder une série à 14h et que le petit dernier est aussi dans le salon, ce n'est pas le moment.

### **Le problème spécifique du téléphone mobile**

Cette période est l'occasion d'instituer les deux règles de base de l'utilisation du mobile en famille : ne jamais utiliser pendant les repas et ne jamais l'emmener dans sa chambre.

Par ailleurs, il est important de respecter en famille ce qui existe déjà à l'école : pendant le travail scolaire, à l'école comme à la maison, le téléphone n'est pas à portée de main.

Source : Serge Tisseron sur <https://www.3-6-9-12.org/>

### **Des repères pour un cadre éducatif numérique**

#### **Avant 3 ans : aucun écran !**

- Le jeune enfant se construit grâce aux interactions humaines qui lui permettent de découvrir le monde qui l'entoure et de développer ses compétences : langage, relation aux autres, confiance en lui, etc.

#### **De 3 à 6 ans : peu ou pas d'écran !**

- Pas le matin : les écrans épuisent les capacités attentionnelles des enfants qui sont moins réceptifs aux apprentissages à l'école.
- Pas pendant les repas car ils perturbent le rapport à l'alimentation et appauvrissent les échanges familiaux.
- Pas dans la chambre car ils ne sont plus sous le regard protecteur des adultes.
- Pas avant de dormir car ils retardent l'endormissement.
- Pas de télévision allumée en présence de l'enfant même s'il ne la regarde pas, car elle parasite son attention.