OUP'S LA TÉLÉ

Quelle cohabitation éducative imaginer entre les écrans et les jeunes enfants?

Oup's la télé est un projet de prévention primaire visant à sensibiliser les adultes qui entourent le petit enfant aux effets des écrans sur son développement.

C'est sous l'impulsion du Docteur Virgile Woringer, chef du service de santé des écoles, qu'un projet de prévention a été proposé au secteur petite enfance du service d'accueil de jour de l'enfance. Le thème de la cohabitation entre les écrans et les jeunes enfants a d'emblée suscité un intérêt pour les professionnels de l'enfance qui sont régulièrement confrontés à ces questions dans le cadre de leur fonction.

Ce programme « Oup's la télé », a été soutenu par le service de santé des écoles, le service d'accueil de jour de l'enfance et l'office de psychologie scolaire de la ville de Lausanne. Il a été conceptualisé de manière participative et active avec les professionnels du terrain. Il comprend des expositions, un spectacle de marionnettes, divers ateliers, des conférences ainsi que la présente brochure.

Plusieurs groupes de travail l'ont rendu possible. Ils sont composés de Mmes Magda Dady, Véronique Descoeudres, Noémie Dalla Palma, Vanessa De Campos Da Silva, Sophie Lab, Josette Laub, Sylvie Müller, Corinne Rochat, Claude Thüler, Martine Williams et de MM. Raphaël Gerber, Sylvain Vesin, Jean-Claude Seiler, Virgile Woringer.

Les équipes éducatives de douze lieux lausannois de la petite enfance ainsi que l'accueil en milieu familial ont alimenté, avec les enfants et leurs parents, le contenu des expositions. Nous remercions pour leur investissement et leur collaboration les centres de vie enfantine de Bellevaux, Centre de la petite enfance, Chailly, Chenille, Clos-de-Bulle, Montelly - Colline, Grangette, La Ronde, Montoie, Servan, Valency et L'Amifa.

Notre reconnaissance pour leur partenariat va à Elise Joder et le théâtre Rikiko, Danielle Mergan, illustratrice, Serge Tisseron, psychiatre, Sylvie Müller et ses collaborateurs de l'association Ecrans Visés.

Chère lectrice, cher lecteur,

En un demi-siècle, la télévision s'est implantée dans la quasi totalité des ménages. Devenue un objet familier de la vie des enfants dès leur plus jeune âge, elle remplit des fonctions d'information, de divertissement, de garde, d'apprentissage auxquelles nous avons tous recours, de façon plus ou moins intensive. Si elle présente d'indéniables qualités, offrant l'accès à de multiples connaissances ainsi qu'à une ouverture sur le monde, force est de constater qu'elle n'est pas sans risque sur le développement des enfants.

Appauvrissement du vocabulaire, troubles de l'attention, menace d'hyperactivité, augmentation de l'obésité, diminution des temps de jeux et de discussion, désensibilisation émotionnelle, sont autant d'effets indésirables observés par les chercheurs, sur des enfants dont la télévision est l'un des principaux loisirs. Ces risques sont augmentés de manière significative lorsque ce sont de très jeunes enfants, voire des bébés qui y sont exposés abondamment.

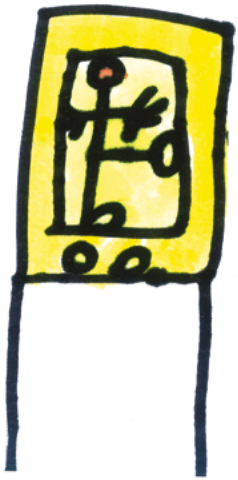
Si la télévision et les médias de tout genre sont devenus des instruments incontournables dans notre mode de vie actuel, pourquoi ne pas les utiliser aussi comme médiateurs éducatifs en leur fixant le cadre nécessaire pour que nous et nos enfants sachions en tirer le meilleur parti ?

C'est avec un tel objectif que les professionnels travaillant dans les domaines de l'enfance et de la santé au sein de la Direction de l'enfance, de la jeunesse et de la cohésion sociale se sont engagés dans la rédaction de cette brochure. Elle est le fruit d'un travail commun visant à permettre la réflexion et à encourager des prises de conscience, tout en mettant à disposition des informations utiles.

Prendre en compte les risques actuellement reconnus, proposer aux enfants des activités variées et des relations humaines fécondes, fait partie de nos responsabilités. Nous croyons pouvoir ainsi faire en sorte d'éloigner les écrans du pire pour qu'ils nous enrichissent du meilleur. Et comme le dit l'adage :

« LA TÉLÉ, PLUS ON EN PARLE, MOINS ON LA REGARDE ».

M. Oscar Tosato
Conseiller municipal Direction de l'enfance, de la jeunesse et de la cohésion sociale de la ville de Lausanne



Lorsqu'on lance les enfants sur le sujet « télévision », on constate que le thème enthousiasme même les plus jeunes : « j'aimerais avoir une télé dans ma chambre, comme ça la nuit je pourrais la regarder… » avouent-ils volontiers. Même s'ils semblent par ailleurs avoir déjà intégré les principaux messages de prévention : « la télé, ça ramollit le cerveau », « trop regarder la télé, ça fait grossir », ou si « trop regarder la télé, ça fait les yeux carrés… », les effets attractifs de l'écran captent les petits comme les grands.

Les enfants d'aujourd'hui passent de plus en plus de temps devant la TV, l'ordinateur et les consoles de jeux. Faut-il s'en inquiéter ? Faut-il interdire ?

La multiplication des écrans dans notre quotidien vient chambouler de nombreuses habitudes. La question n'est alors plus seulement de savoir ce que l'on regarde, mais quand et comment on le regarde, comment la vie de famille s'organise avec (pour ne pas dire autour de) la TV, l'ordinateur et la console. Les enfants sont nés et grandissent avec les écrans. Dès lors, comment faire en sorte que ce soit pour le meilleur et non pour le pire ?[1]. Comment ne pas les gaver dès le biberon, tout en leur apprenant à s'abreuver à ces nouvelles technologies sans limiter leur soif de connaissance ?

« LA TÉLÉ, C'EST PAS POUR LES BÉBÉS… »

Au-delà de la boutade, plusieurs études[2] ont démontré que la consommation de télévision avant trois ans pouvait altérer le bon développement de l'enfant. Même les programmes qui sont spécialement dédiés aux plus jeunes se révèlent nocifs et inappropriés.[3] Devant une émission de télévision, un enfant de moins de trois ans ne comprend souvent pas le sens de ce qu'il voit. S'il peut avoir l'air fasciné par l'écran, il ne faut pas forcément interpréter cette attitude comme de l'intérêt. De même, ce n'est pas parce que l'enfant reste immobile devant le poste allumé que la télévision le calme. La succession d'images lumineuses peut avoir sur lui un effet hypnotique, alors qu'en réalité il n'a pas acquis les compétences de suivre et comprendre ce qu'il regarde. Il est peut-être en train de s'ennuyer. De plus, la rapidité de succession des images et des perceptions peut entraîner une sur-stimulation sensorielle et émotionnelle qui, à la longue, augmentera les risques d'hyperactivité et de troubles du déficit d'attention.

« LA TÉLÉ, ÇA EMPÊCHE DE DORMIR »

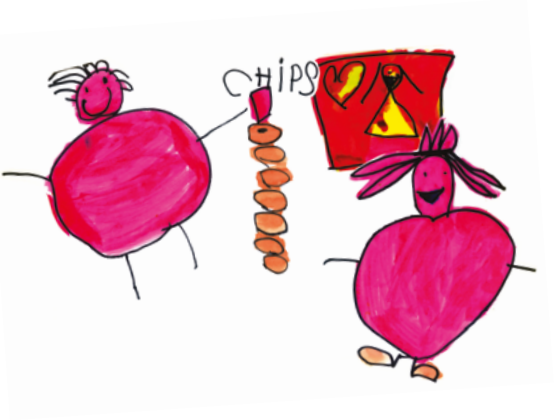
[1] L'essentiel du contenu théorique de cette brochure est inspiré des thèses et des ouvrages de Serge Tisseron.

[2] Toutes les références aux recherches sont tirées de l'ouvrage de Michel Desmurget, TV Lobotomie - la vérité scientifique sur les effets de la télévision, Max Milo éditions, Paris, Janvier 2011

[3] Comme pour l'alcool ou la cigarette, les diffuseurs doivent maintenant poser un avertissement. C'est le cas en France, où les abonnés des chaînes pour bébés sont informés ainsi : « Ceci est un message du Conseil supérieur de l'audiovisuel et du ministère de la Santé : regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de trois ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux. » Bernard Stiegler, Serge Tisseron, Faut-il interdire les écrans aux enfants ?, Ed. Mordicus, p.18

«SI ON REGARDE TROP LA TÉLÉ, ÇA FAIT GONFLER LA TÊTE…»

S'il n'est pas toujours facile, entre des emplois du temps surchargés et l'omniprésence des médias, de ne pas trop exposer nos enfants à la télévision, on comprend l'importance de les préserver au maximum durant les trois premières années de leur vie. Ils auront bien le temps de découvrir le monde de l'image et sauront d'autant mieux en profiter que leurs apprentissages primaires auront été bien assimilés. Pour contribuer à l'épanouissement du jeune enfant, les adultes doivent prioritairement valoriser diverses sources d'apprentissages.



L'atout des cinq sens

Pour bien se développer sur les plans psychomoteur et cognitif, l'enfant doit mobiliser ses cinq sens. La télévision n'en sollicite que deux (la vue, l'ouïe) et ne favorise pas une exploration active de l'environnement. Or, la formation du cerveau infantile s'appuie sur la motricité. L'enfant a besoin de pouvoir manipuler les objets. Il doit les secouer, les toucher, les sentir, les goûter, les écouter… C'est grâce à ces expérimentations qu'il développe sa conscience corporelle et sa compréhension du monde.

La force de l'interaction

L'enfant construit sa relation aux autres par les interactions. Le dialogue avec le tout-petit se tisse au fil d'une imitation mutuelle. Le parent reprend une mimique, un son émis par l'enfant, puis l'enfant à son tour les reproduit en écho. D'apparence anodine, ces échanges permettent à l'enfant de poser les bases de la communication et des relations. A la différence des relations humaines, la télévision sollicite le spectateur sans tenir compte de ses réactions.

La valeur du jeu

L'enfant s'épanouit s'il peut jouer seul ou en compagnie. C'est parce qu'il joue qu'il apprend. Il développe son imagination, il distingue le sens et le bien-fondé des règles, il teste les réactions des uns et des autres, il découvre des objets, il apprend la vie quotidienne. Le jeu fait partie intégrante de son développement qu'il soutient et qu'il renforce. Pour un enfant, nul besoin de posséder quantité de jouets car tout peut être source de jeu et de plaisir.

Le développement du langage

Des chercheurs ont démontré que plus les enfants passaient du temps devant la télévision, plus ils avaient du retard dans l'acquisition du langage. Cela reste vrai également pour les contenus spécialement adaptés aux bébés. La parole se développe dans l'interaction et aucun programme n'est capable de répondre et d'adapter les intonations et l'attitude des personnages à l'état psychologique de l'enfant. La lecture en revanche se révèle un bon outil. Raconter ou lire des histoires aux enfants peut les aider à développer leurs capacités langagières, car il est possible de prendre en compte leurs réactions.

LA TÉLÉ EN QUESTIONS

Pourquoi faut-il éviter de laisser les tout-petits devant la télé ?

Parce que les enfants ont besoin d'explorer le monde avec leurs cinq sens pour bien se développer.

La télévision peut-elle aider l'enfant à apprendre à parler ?

Hélas, non, au contraire ! Pour apprendre à parler, l'enfant a besoin d'échanges avec les autres.

La télévision peut-elle aider l'enfant à apprendre le français ?

Encore non ! C'est grâce aux interactions et à l'ancrage dans la vie quotidienne que les enfants de langue étrangère apprennent le français.

Est-ce vrai que la télévision cause des troubles de la concentration ?

Une consommation excessive de télévision peut augmenter les risques de troubles de l'attention et perturber les apprentissages, entraînant des difficultés scolaires.

Quand la consommation peut-elle être considérée comme excessive ?

Dès que la consommation de télévision prend du temps sur des activités essentielles au développement de l'enfant, en particulier sur son temps de sommeil et de jeu.

Faut-il interdire la télévision aux enfants ?

Sans forcément interdire, il faut poser des limites claires qui définissent ce qu'ils ont le droit de regarder et quand.

L'élaboration des règles peut être l'occasion de discuter avec l'enfant et de tenir compte de ses besoins.

Les plus petits ne devraient pas se retrouver devant la télévision sans un adulte avec qui commenter les images.

Y a-t-il des moments privilégiés pour la télévision ?

Tout dépend de l'organisation familiale. La télévision a des effets sur le sommeil et la concentration. Par conséquent, il vaut mieux éviter que les enfants la regardent avant de partir à l'école ou avant d'aller au lit.

Quelle place pour la télévision ?

L'idéal est de placer la télévision dans un lieu commun ce qui permet de garder un œil sur les programmes suivis par les enfants. La télévision ne devrait toutefois pas être laissée allumée en bruit de fond.

Comment aider nos enfants à appréhender ce qu'ils voient à la télévision ? Comment réagir s'ils sont confrontés à des images violentes ?

Pour bien accompagner les enfants dans la découverte des médias, il est primordial de parler avec eux. C'est en discutant régulièrement que les enfants prennent l'habitude de parler des images qui choquent en mettant des mots sur leurs émotions pour évacuer les tensions.

Ces discussions peuvent porter sur le choix ou le contenu des programmes et sur les émotions ressenties à leur visionnement.

Il est bon de rappeler à l'enfant qu'il peut éteindre une émission qui ne lui convient pas.

« QUAND ON REGARDE TROP LA TÉLÉ, ÇA DONNE ENVIE DE FAIRE LA MÊME CHOSE… »

Actuellement, les écrans sont partout et l'enfant va très vite faire connaissance avec la télévision. Avant six ans, il est néanmoins préférable qu'il développe sa motricité, ses relations et la perception de son environnement. Le temps qu'il passe à jouer et à bricoler reste crucial pour son évolution. C'est avec ses dix doigts qu'il apprend à penser. Aussi, mieux vaut, par exemple, lui confier de la pâte à modeler que la dernière console à la mode. C'est avec sa famille et ses amis qu'il apprend le respect des autres et de lui-même. En conséquence, il est bon de veiller à ce que le temps passé devant l'écran n'empiète pas sur ses autres activités.

Bien sûr, dans la plupart des familles, la télévision fait partie du quotidien et l'enfant manifeste de la curiosité pour cet étrange objet qui trône au salon. Les DVD, que l'on peut voir et revoir, sont un bon moyen de l'initier au plaisir des dessins animés. Ils lui permettent de retrouver des personnages qu'il aime bien et d'appréhender progressivement la construction de l'histoire. Les adultes peuvent accompagner cette découverte en commentant les images avec lui.

Peu à peu, l'enfant va se retrouver par moments seul devant le poste et ne tardera pas à avoir ses séries préférées. Pour éviter qu'il ne devienne un accro de la « zapette », il est possible de discuter avec lui des émissions qu'il a vraiment envie de voir. La télévision devient alors un objet de négociation avec les parents. Qui a le droit de regarder quoi ? Quand ? Combien de temps ? Ce peut être l'occasion d'avoir une discussion en famille sur ce que chacun aime regarder. Ce peut être l'intérêt de débattre des programmes et des moments opportuns. Peut-on regarder la télé en faisant autre chose (manger, jouer) ? Les règles sont-elles les mêmes les jours d'école et les week-ends ? Doit-on concéder des exceptions ? Autant de questions qui engagent à fixer un cadre commun tout en tenant compte des contraintes (école, devoirs, heures de sommeil, loisirs) et des préférences de chacun.

La communauté scientifique admet qu'une grosse consommation de télévision[4] dans l'enfance peut augmenter les risques d'une exposition excessive aux écrans à l'adolescence, avec de possibles conséquences sur la scolarité, la socialisation et la santé (surpoids). Les circuits cérébraux qui permettent le contrôle des pulsions et la régulation des comportements ne se développant pas avant la fin de l'adolescence, il incombe aux parents de mettre des limites et d'apprendre à l'enfant à gérer les frustrations. Un contrat, définissant les règles familiales autour de la télévision, peut être une bonne aide.

[4] On se demande souvent ce qu'est une « grosse » consommation de télévision ou une consommation excessive. Il est difficile de répondre à cette question par un nombre d'heures car le temps passé devant l'écran n'est pas le critère déterminant. L'essentiel est en effet que la télévision n'empiète pas sur les autres activités de l'enfant en particulier sur son temps de sommeil et de jeu. A chaque parent de mettre des limites en conséquence. A titre d'exemple, et pour donner un ordre de grandeur, on estime que la consommation entre 3 et 6 ans ne devrait pas dépasser une heure par jour.

« C'EST MON PAPA QUI REGARDE LA TÉLÉVISION… »

Les enfants sont aussi fréquemment amenés à regarder la télé en compagnie des adultes et à poser des questions ou à faire des commentaires ! En tant que parents, et c'est compréhensible, le réflexe spontané est de faire taire ses enfants pour pouvoir suivre son programme. Mais peut-être y a-t-il là une occasion à saisir pour parler de sujets variés, pour être à l'écoute des plus jeunes et les rassurer, pour les aider à comprendre le monde et leur apprendre à distinguer ce qui est vrai de ce qui est fiction. Lorsque les enfants interviennent alors que les parents regardent la télévision, ils expriment parfois leur peur, leur ennui ou leur désintérêt. Il est alors important de les entendre, de les réconforter et de les encourager à ne pas rester spectateur d'un programme qui ne leur convient pas.

« VOIR DES GENS MORTS, C'EST TRISTE… »

Parmi les enfants interrogés, nombreux sont ceux qui évoquent la peur suscitée par certaines images effrayantes ou ressenties comme telles. La question de l'influence de la violence télévisuelle sur les comportements agressifs des jeunes a été beaucoup débattue. En réalité, selon leur personnalité et leur environnement, les enfants peuvent réagir très différemment face à cette violence. Certains la trouveront légitime et y verront un moyen de résoudre leurs problèmes. D'autres au contraire vont s'identifier au rôle de la victime, ce qui est également préoccupant, car cela peut les déprimer et les conduire à subir la violence qui leur est faite passivement. Certains enfants seront empathiques et développeront le désir de réduire la violence. En tant que parents et éducateurs, nous pouvons les encourager à faire face aux images qui les choquent. Un enfant qui regarde le téléjournal, par exemple, risque de s'identifier spontanément aux victimes, mais si on le questionne sur le rôle qu'il aimerait jouer, il se projette dans « le sauveur ». Face à des contenus difficiles à supporter les enfants ont différentes manières de se protéger, de se tenir à distance des images. L'adulte peut les aider notamment en leur permettant d'exprimer leurs angoisses (à travers la parole, le dessin ou le jeu) et en les consolant.

Pour des enfants qui regardent fréquemment des contenus violents, trois effets majeurs ont été démontrés par des chercheurs. Un phénomène de désensibilisation s'opère où l'enfant apprend à tolérer des niveaux de violence de plus en plus marqués. Une autre conséquence est le développement du « syndrome du grand méchant monde » qui renforce la conviction de l'enfant que le monde environnant est hostile et dangereux. Enfin, trop d'images violentes renforcent l'agressivité. En tant qu'adultes, nous portons donc la responsabilité d'épargner à nos enfants le visionnement de scènes cruelles ou inadaptées à leur niveau de compréhension.

ENFIN…

En grandissant, l'enfant va de plus en plus utiliser les nouvelles technologies, en particulier Internet. Elles vont être de formidables outils pour entrer en relation, se tenir informé, apprendre, se divertir, travailler… Comme tous les outils, elles peuvent être aussi utiles que dangereuses. Il faudra attendre que l'enfant soit en âge de les maîtriser et l'accompagner dans son apprentissage pour qu'il en use sans en abuser. Elles deviendront alors d'intéressants moyens de communication. Maintenir le dialogue autour des écrans, cela permet aux adultes qui entourent l'enfant de suivre avec lui l'évolution fulgurante de la technologie tout en lui offrant un accompagnement sécurisant et ouvert.

3, 6, 9, 12… Quelques repères, que nous suggère Serge Tisseron, pour grandir avec les écrans sans se faire bousculer:

Avant 3 ans : évitez d'exposer votre enfant aux écrans. Privilégiez l'interaction et les activités motrices.

Avant 6 ans : plutôt qu'une console de jeux, offrez à votre enfant du temps pour imaginer, jouer, bricoler avec son environnement et penser avec ses dix doigts. Avant 6 ans, on explore l'espace en trois dimensions !

A partir de 9 ans : votre enfant peut commencer à aller sur Internet à condition d'être accompagné. C'est l'occasion de l'aider à comprendre cet outil et de lui en montrer l'utilité, mais aussi les limites et les dangers.

A partir de 12 ans : votre enfant peut être autorisé à surfer seul. Maintenir le dialogue, alterner les moments où il navigue seul et les moments d'échange pour qu'Internet ne soit pas qu'un outil de socialisation à distance, mais aussi l'occasion de discuter en famille, avec ses proches.

POUR LES PLUS GRANDS

Dans les établissements scolaires lausannois, depuis plus d'une décennie, le sujet des écrans mobilise les parents, les enseignants et continue de susciter un intérêt, en rapport avec la société dans laquelle nous vivons.

Le service de santé des écoles de la ville de Lausanne soutient depuis 1997 un programme de prévention pour inciter les familles à faire un bon usage des moyens audio-vidéos existants. Il leur donne des indications claires sur ce qui est utile ou défavorable au développement de leur enfant

Certains enfants en ont profité. Ils ont peut-être encore en tête le refrain de la chanson qui anime le spectacle de marionnettes de la famille « Booz'yeux ».

Depuis 2005, ce programme se poursuit sous une forme modifiée. Il est soutenu par l'association « EcransVisés »

Cette association propose une animation théâtrale, suivie d'un travail collectif en ateliers thématiques, puis d'une exposition tout public.

Cette démarche perrmet d'apprendre ensemble en utilisant l'éducation par les pairs, en bénéficiant d'apports théoriques et en participant à des jeux collectifs.

Autour d'une cohabitation adéquate avec les différents écrans (télé, ordinateurs, natels, consoles, etc.), ces prestations visent à développer une participation réflexive et communautaire, en aménageant des moments d'échanges, de jeu et d'expression créative.

Toutes ces étapes sont destinées aux élèves fréquentant les six premières années de leur scolarité (entre 4 et 10 ans), à leurs familles, aux enseignants et aux professionnels qui travaillent dans les structures scolaires et parascolaires.

L'exposition se réalise lorsque l'enseignant d'un établissement scolaire manifeste son intérêt pour ce programme « EcransVisés ».

Des renseignements et contacts peuvent être obtenus au service de santé des écoles de la ville de Lausanne.

REMERCIEMENTS

Les enfants du centre de vie enfantine de la Chenille ont dit les phrases et réalisé les dessins qui illustrent cette brochure. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés !

écrans VISÉS

BIBLIOGRAPHIE

QUELQUES OUVRAGES

CHRISTAKIS D., & ZIMMERMAN, F.,
L'éléphant dans la salle de séjour : faire fonctionner la télévision pour vos enfants, Editions Rodale, books, 2006

MEIREU, P.,
Une autre télévision est possible, Chronique sociale, Lyon, 2007

STIEGLER, B., TISSERON, S.,
Faut-il interdire les écrans aux enfants ? Mordicus, Paris 2009

TISSERON, S.,
Enfants sous influence, les écrans rendent-ils les jeunes violents ?, Armand Colin, Paris, 2000

TISSERON, S.,
Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision, Bayard, Paris 2004

TISSERON, S.,
Les dangers de la télé pour les bébés : non au formatage des cerveaux, Erès, Toulouse 2009

DESMURGET, M.,
TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision, Max Milo, Paris 2010

LIVRES D'ENFANTS

ZULLO, G.,
La Java bleue, La Joie de lire, 2003

GILLOT, L., & DURBIANO, L.,
Lulu Grenadine aime trop la télévision, Nathan 2000

COURTIN, T.,
T'choupi veut regarder la télé, Nathan Jeunesse

DE ST-MARS D., & BLOCH, S.,
Lili regarde trop la télé, Calligram, 1999

SITES INTERNET

www.filmspourenfants.net
www.actioninnocence.org
www.swiss-paediatrics.org
www.capcanal.com
www.squiggle.be

IMPRESSUM

RÉDACTION,
Aline Moser & Claude Thüler

EXPERT MÉTIER,
Raphaël Gerber, chef de l'office de psychologie scolaire

GRAPHISME,
Sabina Advertising

IMPRESSION,
Inesa SA

© Janvier 2012.
Tous droits réservés sur les textes, le design-graphique et les illustrations de la présente brochure.

RÉSEAU-L
RÉSEAU D'ACCUEIL DE JOUR DE LAUSANNE

service d'accueil de jour de l'enfance

Lausanne

« DANS LES FILMS, C'EST PAS DU VRAI SANG, C'EST DU KETCHUP, DE LA CONFITURE. »

« LA TÉLÉ C'EST PAS BIEN, CAR IL Y A DES GENS QUI SONT TUÉS »