

MARS 2017

Parents du 21e siècle face au temps-écrans de l'enfant

28 mars 2017 | Par Jacques Brodeur, Edupax, jbrodeur@edupax.org

Le contrôle du temps passé devant les écrans fait désormais partie des saines habitudes de vie. Au cours de la dernière décennie, cette question s'est hissée au sommet des enjeux de santé publique en Amérique du Nord. La première erreur, la plus fréquente chez les parents du 21e siècle, consiste à croire que l'exposition et l'initiation précoces aux écrans sont utiles ou sans conséquences, alors que les **constats scientifiques** indiquent le contraire.

C'est en préparant des enfants et des adolescents à la déconnexion et en observant leurs réactions une fois qu'ils étaient débranchés que les chercheurs ont pu en évaluer les bienfaits et constater des changements, **y compris sur le sommeil et le comportement**.

Le premier programme québécois de déconnexion a été créé en 2003, en partenariat avec l'Association des comités de parents de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. Sa mise en place avait été inspirée par le programme SMART (Student Media Awareness to Reduce Television), créé en 1995 et expérimenté en 1996-1997. Les résultats ont été rendus publics en 1999 et 2001 par le **Centre de recherche en prévention de l'École de médecine** de l'Université Stanford, en Californie.

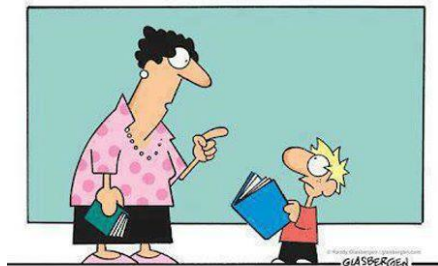
QUE DISENT LES RÉSULTATS ?

Le programme SMART a permis de **faire diminuer la violence physique de 40 % et les agressions verbales de 50 %** chez des enfants de 8 et 9 ans. Les chercheurs ont aussi constaté deux bienfaits collatéraux peu banals : la déconnexion des écrans peut prévenir l'obésité en plus de **faire diminuer auprès des parents les demandes insistantes de jouets** (ou d'aliments) montrés à l'écran.

Avant même le début du 21^e siècle, des milliers d'études avaient pourtant permis de relever quelques effets négatifs de l'exposition des enfants aux écrans :

- Le lien avec l'agressivité et la violence a donné lieu au plus grand nombre d'études, plus d'un millier.
- L'incidence sur l'excès de poids et l'obésité **figure au deuxième rang** des effets les plus souvent scrutés. Les études ont en effet permis de comprendre que l'exposition aux écrans **contribue à l'obésité de cinq façons**. Combien de temps d'exposition à la télé faut-il pour que soit constaté un effet sur l'excès de poids ? **Une heure par jour suffit**.

Au cours du dernier demi-siècle, d'autres études, moins nombreuses mais tout aussi accablantes, ont confirmé l'effet négatif du temps-écrans sur les **désordres alimentaires**, sur la **consommation de tabac et d'alcool**, sur l'**estime de soi**, sur le risque de **déficit de l'attention**, sur les apprentissages et la **fréquentation scolaire**, sur les attitudes et **comportements sexuels à risques**.



On appelle ça de la lecture.
C'est une façon pour les personnes
d'installer de nouveaux logiciels
dans leur cerveau.



DÉCONNEXION : ESSAIS PROBANTS AU MICHIGAN ET AU QUÉBEC DEPUIS 2004

Les chercheurs en prévention de Stanford avaient mis au point une approche efficace pour réduire le temps-écrans des 8-9 ans. Cela leur a permis d'observer rigoureusement les effets de la déconnexion et d'en évaluer les bienfaits. En 2006, le Dr Robinson a décrit sa démarche avec moult détails et mené de nouvelles analyses, qui ont confirmé ses conclusions vieilles de cinq ans.

La réduction du temps-écrans a ainsi été expérimentée en 2004 dans une trentaine d'écoles du Michigan avec des élèves de la maternelle, du primaire et du secondaire. Le programme *Take the Challenge – Take Charge* a conduit à des résultats probants avec les enfants et adolescents de tous âges. Les activités pédagogiques à réaliser dans les classes sont [disponibles en ligne](#) moyennant des frais.

Pendant la même période, soit en 2003-2004, au Québec, avec l'aide des ministères de la Sécurité publique du Québec et du Canada, un programme inédit, le *Défi 10 jours sans écrans*, a pu être expérimenté dans onze écoles primaires et une école secondaire. Le [rapport a été remis aux ministères concernés](#) en septembre 2004, accompagné de [29 annexes](#). Une [vidéo de 20 minutes](#) a été produite, ce qui a permis à d'autres établissements éducatifs d'organiser le Défi sans aide extérieure. Au cours des douze années suivantes, le *Défi 10 jours sans écrans* a été organisé dans une centaine d'autres écoles québécoises, sans contribution financière de l'État. Plusieurs écoles ont [publié leur bilan](#), et les [témoignages](#) se sont additionnés. En 2013, Québec en Forme a produit une [vidéo de 4 minutes](#) sur le *Défi 10 jours sans écrans* relevé par les élèves de l'école Fréchette, au Saguenay. Les [outils servant à organiser le Défi](#) dans les écoles sont disponibles en ligne gratuitement.

LE DÉFI SANS ÉCRANS A TRAVERSÉ L'ATLANTIQUE EN 2008

En Europe, le défi sans écrans 10 jours pour voir autrement a été proposé pour la première fois en 2008, aux élèves de l'école élémentaire du Ziegelwasser, à Strasbourg. Les médias de toute la France ont couvert l'exploit des enfants. En 2011, ÉCO-Conseil a évalué les [bienfaits du Défi](#), deux ans après sa réalisation dans deux écoles alsaciennes. En neuf ans, plus de [200 établissements éducatifs](#) (primaires et secondaires), dans 15 régions de France, ont participé au programme.

BIENFAITS CONFIRMÉS PARTOUT

Parmi les bienfaits constatés de la réduction du temps-écran, on trouve :

- la prévention de l'excès de poids et de l'obésité;
- l'amélioration du vivre-ensemble à l'école et à la maison;
- l'amélioration des résultats scolaires;
- l'acquisition de saines habitudes de vie;
- l'augmentation du temps de qualité avec la famille et les amis.

Même si les défis sans écrans et le programme SMART sont réalisés dans des écoles, ils peuvent inspirer les familles. Avec la multiplication des nouvelles technologies, notamment les jeux vidéo et les réseaux sociaux, le temps-écrans n'a pas cessé de croître, la déconnexion de la réalité s'est propagée, la désensibilisation a facilité la contagion de formes de violence qu'on croyait disparues. Les études de Sara Konrath ont démontré que la [baisse de l'empathie observée entre 1979 et 2009](#) chez les États-Uniens de 18 à 23 ans n'est pas étrangère à la hausse du temps-écrans.

Des constats dégagés par des adultes qui interviennent auprès des enfants et des adolescents, peu importe le pays ou le continent, confirment l'apparition de dommages réels, profonds et durables faisant suite à la surexposition des jeunes au numérique. Ce qui motive des enseignants et des parents à joindre leurs efforts pour animer le *Défi 10 jours sans écrans*, c'est **son caractère éducatif**.

La collaboration des parents et des enseignants requiert qu'on les informe sur les dommages liés à la hausse du temps-écrans et sur les bienfaits obtenus par les jeunes qui l'ont réduit. Le Défi sans écrans est une affaire de famille, d'école, de quartier, de communauté, de société. •