

24/04/2018 05:06 | [Poitiers](#) | [POITIERS](#)

"L'écran n'est pas un baby-sitter"

Le centre d'animation de Beaulieu et le centre socioculturel de la Blaiserie organisent deux soirées sur l'usage des écrans. La psychologue Delphine Le Bihan y échangera avec les parents.



Delphine Le Bihan dit oui aux écrans si l'usage est partagé en famille et limité dans le temps. eroyez

A quelques jours d'intervalle, deux maisons de quartier de Poitiers invitent à la réflexion sur un même sujet: l'usage des écrans, au cours de soirées d'échanges sur la parentalité. « *Une commission éducative réunit régulièrement les acteurs du quartier*, explique Romane Bouchet, du centre de Beaulieu. *La directrice de l'école maternelle et le principal du collège ont tous deux remarqué la pratique intense des élèves. C'est un sujet qui interpelle beaucoup. Le but n'est pas de diaboliser mais d'accompagner les parents vers une utilisation raisonnée.* » Les deux structures ont fait appel à Delphine Le Bihan, psychologue spécialisée dans l'accompagnement de la parentalité, pour intervenir lors de ces temps d'échanges.

***La sensibilisation aux écrans est de plus en plus au coeur des préoccupations. Pourquoi?***

**Delphine Le Bihan:** « En 2013, Serge Tisseron avait déjà instauré des repères d'usage des écrans selon l'âge des enfants. Mais il y a vraiment une prise de conscience actuellement. Les smartphones sont apparus il y a une dizaine d'années, et nous avons maintenant le recul pour voir l'effet sur le développement des enfants et les dynamiques familiales. Les professionnels de l'éducation et les pouvoirs publics se disent qu'il faut faire quelque chose. Dans mon cabinet, c'est un sujet que je rencontre au quotidien. »

"Il y a une prise de conscience"

### ***Vous évoquez les smartphones. Le problème est-il le même pour tous les écrans?***

« Oui, mais c'est différent selon les âges. Pour les plus petits, ça va être la télé ou la tablette. Ou même les smartphones avec lesquels on voit jouer des bébés. Les parents ont besoin de souffler et l'écran devient parfois le baby-sitter. Il y a aussi les applications éducatives, les chaînes télé pour enfants... qui donnent l'illusion que ça peut être bien. Pour les plus grands, ça peut être le temps passé sur la console. Il ne faut pas tout évacuer mais limiter à des temps spécifiques et pas n'importe comment. On peut regarder une vidéo de comptine par exemple, mais avec une interaction, il faut que l'enfant et le parent soient acteurs. Et je dis 1.000 fois "oui" pour partager un moment autour d'un jeu vidéo entre parent et enfant, ou entre enfants, mais sur un temps limité. »

### ***Quels sont les signes qui doivent alerter?***

« C'est problématique si ça génère du conflit. Chez les enfants d'âge de la maternelle, on va voir des grosses frustrations ou des grosses peurs. Quand ils sont passifs devant un écran, ils reçoivent un gros shoot émotionnel et ne peuvent pas bouger pour libérer leurs émotions. Ils peuvent avoir du mal à s'endormir, du mal à se concentrer à l'école... Les enseignants constatent aussi que des enfants n'ont pas la force de faire la pince pour tenir un crayon. Chez les ados, certains peuvent être en difficulté avec la réalité, s'enfermer dans les jeux vidéo, Youtube... Parfois les familles consultent pour autre chose, et quand on gratte, il y a un problème d'écran dessous. »

### ***Que conseillez-vous aux parents?***

« La psychologue Sabine Duflo préconise quatre temps sans écran (lire ci-contre). Il faut aussi respecter les âges: de 0 à 3 ans, c'est zéro écran; de 3 à 6 ans: pas de console de jeu personnelle; internet c'est après 9 ans, et les réseaux sociaux après 13 ans. Les parents ont besoin d'être accompagnés. Les écrans font partie de la vie, le but n'est pas de les supprimer mais de définir des règles. On peut par exemple faire un tableau où l'enfant inscrit le temps passé sur les écrans chaque jour, ou créer une boîte où, à un temps choisi, toute la famille laisse smartphones et autres. L'écran ne doit pas être le centre du monde de l'enfant. »

> **Centre d'animation de Beaulieu, 10 bd Savari, jeudi 26 avril** à 18h30 (inscription au 05.49.44.80.40 ou à l'accueil). Gratuit, ouvert à tous, dès 5 ans.

> **Centre socioculturel de la Blaiserie, rue des Frères-Montgolfier, vendredi 4 mai** de 19h à 22h. Inscription avant le 2 mai (05.49.58.05.52). Gratuit, ouvert à tous, dès 5 ans.

[>> LIRE AUSSI : Des sketches pour les scotchés](#)

repères

### **Quatre temps "sans écran"**

> Pas d'écran le matin: « Ça crée des problèmes d'apprentissage. »

> Pas d'écran durant les repas: « Le langage s'acquiert en échangeant en famille autour d'une table. »

> Pas d'écran avant de s'endormir: « Cela apporte trop d'émotions, et la lumière bleue perturbe l'hormone du sommeil. »

> Pas d'écran dans la chambre: « C'est valable aussi pour les adultes! »

Recueilli par **Élisabeth Royez**