



Analyse

FAPEO 2/2023

**Écrans, parents et enfants :
Tous pris dans la toile ?**

Céline Langendries

FAPEO

Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES 50

MOTS-CLÉS

Écrans, COVID-19, inquiétude, banalisation, télévision, jeu vidéo, smartphone, contrôle parental, dépendance, cyberharcèlement, accompagnement, santé mentale, dialogue, éducation aux médias.

L'analyse en un clin d'œil

La place prédominante des écrans dans nos vies au cours des dernières décennies s'est fortement intensifiée. Plus récemment, l'épidémie de COVID-19 et les confinements successifs qui ont suivi n'ont fait que confirmer, voire renforcer, cette prédominance.

Or, comme lors de toute évolution ou changement, il y a toujours des voix qui s'élèvent pour crier au loup. Nos voisins français ne font pas exception à la règle et un collectif de parlementaires a rédigé une proposition de loi afin de lutter contre la surexposition des enfants aux écrans qu'ils décrivent comme « le mal du siècle ». En Belgique francophone pourtant, on ne s'alarme pas et l'heure est plutôt à la nuance et à la complexification des discours autour de cette thématique face aux grandes déclarations alarmistes dont les médias raffolent tant.

Entre banalisation et dramatisation, quelle est donc la bonne posture à adopter pour nos enfants? Que font-ils derrière les écrans? Et quand faut-il s'inquiéter? Les associations de prévention et d'éducation aux médias sur le terrain misent avant tout sur le maintien d'un dialogue et souhaitent éviter à tout prix de générer de nouvelles angoisses parentales, tant dans l'éducation des tout-petits que pour les adolescents, afin de préserver les échanges autour des bonnes pratiques, notamment dans le cadre de la relation parent-enfant.

Table des matières

L'analyse en un clin d'œil.....	1
Introduction	3
1. Le mal du siècle : vraiment ?.....	3
2. Des données chiffrées.....	4
3. Que font-ils derrière l'écran ?	4
4. Et les parents dans tout ça ?.....	4
5. Accompagner les jeunes enfants... ..	5
6. ... et les plus grands !.....	6
7. Et quand les problèmes surviennent ?.....	7
Conclusion	7
Bibliographie.....	9

Introduction

Trois ans après le premier confinement dû à l'épidémie de COVID-19, la question de la place que les écrans ont pris dans nos vies est plus que jamais d'actualité. Enfants, parents, écoles, ... tout le monde a dû s'adapter, chacun a vu sa consommation d'écrans augmenter. Et tous, nous avons appris « à faire avec », d'une manière ou d'une autre.

Pas facile pour autant à gérer pour les parents. Entre les campagnes de prévention culpabilisatrices et les formules-choc des articles de presse alarmants, les parents oscillent souvent entre l'inquiétude, la vigilance, la tolérance et le lâcher-prise.

Mais dans un monde où les parents, obligés de télétravailler, n'ont pas toujours eu d'autre choix que celui d'utiliser la télévision comme baby-sitter d'appoint, doit-on en plus les faire culpabiliser ? Que sait-on de l'impact réel de l'utilisation des écrans chez les enfants et les jeunes ? Constate-t-on une explosion des problématiques liées aux écrans chez les enfants ? Quand peut-on parler d'usage problématique des écrans chez l'enfant ? Et comment, en tant que parents, pouvons-nous accompagner une pratique raisonnée des écrans alors que nous y sommes nous-mêmes scotchés tout au long de la journée ?

1. Le mal du siècle : vraiment ?

En Belgique, après une phase aigüe d'études, de publications et, par effet boule de neige, d'inquiétudes parentales quant à la consommation des écrans par les enfants au cours des années 2010, notamment dans le cadre de la campagne 3-6-9-12¹, la thématique fait aujourd'hui moins de bruit et le relativisme semble avoir globalement pris le dessus.

Pourtant, chez nos voisins, fin 2021, un collectif de parlementaires français tirait la sonnette d'alarme quant à la surexposition des enfants aux écrans présentée comme « le mal du siècle ». Ce faisant, ils enfoncent le clou de l'angoisse parentale sous-jacente depuis plusieurs années : plus les enfants passent de temps derrière les écrans, plus cela compromet leur bon développement. Ils pointent en particulier « une influence néfaste sur le sommeil, l'alimentation ou encore la gestion des émotions »² et retarderaient l'acquisition du langage et de la mémorisation pour les plus jeunes.

Pourtant, ces constats ne sont pas partagés par l'ensemble des chercheurs et pédopsychiatres et, si les études sur le sujet sont légion, le lien de cause à effet entre le temps d'exposition des enfants derrière l'écran et les troubles de comportement n'est pas aussi évident que ce que les titres de presse alarmistes font croire. En effet, s'il existe bel et bien un lien entre les deux, le lien de cause à effet peut être établi dans les deux sens : les enfants ont-ils des problèmes de comportement parce qu'ils ont trop regardé l'écran ou est-ce parce qu'ils rencontraient déjà des difficultés (comportementales, sociales, familiales, ...) qu'ils passent beaucoup de temps devant l'écran ? La question, complexe, nécessite d'éviter les raccourcis de pensées et les généralisations à grande échelle, notamment celle selon laquelle ces problématiques vont s'accroître avec l'augmentation du temps passé derrière l'écran.

¹ Sur la campagne : www.yapaka.be/ecrans

² « La surexposition des enfants aux écrans pourrait être le mal du siècle », tribune collective publiée par le journal Le Monde, 10 décembre 2021. L'article peut être consulté en ligne : www.lemonde.fr

2. Des données chiffrées

En Belgique, nous n'avons pas de données récentes permettant de conclure à un changement des habitudes de consommation des écrans par les enfants suite aux confinements successifs. Toutefois, en 2020, Camille³ a réalisé un double baromètre sur la question des écrans chez les enfants de moins de 13 ans: un premier début mars 2020, soit juste avant le premier confinement, l'autre un mois après, en avril 2020.

Sans surprise, deux parents sur trois reconnaissent avoir été plus tolérants vis-à-vis de l'utilisation de l'écran au début du confinement et près d'un sur deux déclare que les écrans l'ont aidé à occuper les enfants lorsqu'il devait télétravailler. Pour 56% des sondés, le temps d'écran aurait augmenté d'au moins 1h par jour.

Toujours dans l'enquête de Camille, si la grande majorité des parents interrogés sont inquiets des effets potentiellement négatifs de la consommation d'écrans pour l'enfant, ils sont peu à l'en priver pour autant. Enfin, 95% d'entre eux déclarent savoir exactement ce que font leurs enfants lorsqu'ils utilisent l'écran.

3. Que font-ils derrière l'écran ?

Derrière le mot « écran » se cache évidemment une multitude de supports et de pratiques : regarder une émission de télévision, faire un zoom avec la famille pour prendre des nouvelles, jouer à un jeu vidéo, prendre des photos, écouter de la musique, faire ses devoirs, ... L'usage des écrans chez les enfants, tous supports confondus, est très majoritairement récréatif et ludique (vidéos, musique, jeux, ...), tant pour les élèves du primaire que du secondaire⁴. Pour ces derniers toutefois, la dimension sociale prend le dessus à partir d'un certain âge.

Quant au support, c'est la télévision qui arrive en tête pour les enfants du primaire, détrônée – sans surprise – rapidement par le smartphone dès l'entrée en secondaire. Or, dès que le smartphone entre en jeu, le contrôle parental s'avère plus complexe et, progressivement, c'est le groupe de pairs qui va prendre le relais de cette fonction régulatrice, du moins pour les médias sociaux au travers desquels les différents groupes sociaux entourant le jeune commentent, observent, légitiment certains contenus et en décrédibilisent d'autres.

Pour les parents, c'est aussi à ce stade que, outre l'angoisse liée à la dépendance aux écrans, s'ajoute la crainte du cyberharcèlement, des sextos et de la prédation sexuelle. Cela tient notamment au passage de la passivité devant l'écran chez les petits à la production active de contenus chez les plus grands via, essentiellement, les réseaux sociaux (TikTok et Snapchat en tête).

4. Et les parents dans tout ça ?

Une étude réalisée juste avant le premier confinement et co-réalisée par Média Animation et le CSEM questionne notamment la perception des enfants quant à l'usage du smartphone chez

³ « Camille » pour Caisse d'Allocations Familiales d'UCM. Les résultats sont accessibles ici : www.camille.be

⁴ Voir à ce sujet les résultats de l'enquête #Generation2020 réalisée conjointement par Média Animation et le Conseil Supérieur de l'Education aux Médias : www.generation2020.be

leurs parents. 56% des enfants interrogés estiment que leurs parents ou tuteurs sont trop occupés avec leur smartphone⁵. Juste retour de bâton ?

Bien entendu, comme pour les enfants, derrière les écrans les parents ont une multitude d'usages majoritairement non problématiques. Toutefois, si les parents passent beaucoup de temps derrière l'écran, il y a de fortes chances pour que l'enfant considère l'écran comme nécessaire à son tour.

Outre le temps passé derrière l'écran, il s'agit également de prendre du recul sur ce qu'on y fait et quel regard critique on porte ensuite sur les contenus et nos pratiques.

Ce point d'attention vaut autant pour l'adulte, lorsqu'il fait son introspection, que pour l'enfant. Pour ce faire, l'enfant doit être accompagné et guidé, non seulement par l'exemple parental, mais également par le dialogue qui peut alors s'instaurer autour des usages de l'enfant. En effet, en prenant le temps de s'intéresser, par exemple, au jeu vidéo sur lequel son enfant passe tellement de temps, en lui posant des questions sur ce qui l'intéresse, en s'interrogeant sur l'enjeu que l'enfant y met, en questionnant la compréhension des contenus etc., le parent pose les bases d'un apprentissage à long terme du bon usage des écrans. On peut alors parler d'éducation aux médias dans le cercle familial.

En effet, maintenir le dialogue et la confiance dès le plus jeune âge permet d'outiller le futur adolescent qui, nécessairement, finira par se détacher du prescrit parental. Or, si le jeune est ensuite capable de prendre du recul sur ses propres usages numériques, il pourra conseiller et transmettre ses bonnes pratiques à ses pairs tout naturellement le moment venu.

Evidemment, dit comme ça, ça sonne un peu comme une formule magique face à des problématiques parfois bien plus complexes... En réalité, on n'a tout simplement pas toujours le temps de regarder la télévision avec le petit dernier pour discuter après de ce qu'il a compris, ni d'apprendre à jouer au jeu vidéo qui passionne tant le plus grand pour en parler avec lui. Et même quand on le fait, ce n'est pas pour autant une garantie d'un bon usage des écrans qui résoudra tout ! Alors, que faire ?

5. Accompagner les jeunes enfants...

« Pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeu avant six ans, pas d'Internet seul avant neuf ans, pas de réseau social avant 12 ans ». Voilà pour les balises données aux parents, notamment par la Fédération Wallonie-Bruxelles⁶.

Si l'interdiction complète et la diabolisation des écrans n'est plus vraiment d'actualité dans un monde ultra connecté, les professionnels de la petite enfance et les chercheurs sont unanimes pour conseiller de limiter le temps passé devant les écrans afin de permettre aux jeunes enfants d'avoir des interactions, d'entrer dans le langage, de pratiquer une activité sportive, de sortir à l'extérieur, de faire l'apprentissage des limites et de gérer sa frustration.

Avant 3 ans, la limite de temps est fixée à seulement quelques minutes par jour. Pas toujours facile quand on télétravaille ou quand on a des grands frères et sœurs à la maison qui eux,



⁵ Page 46 des résultats de l'enquête #Generation2020 réalisée conjointement par Média Animation et le Conseil Supérieur de l'Education aux Médias : www.generation2020.be

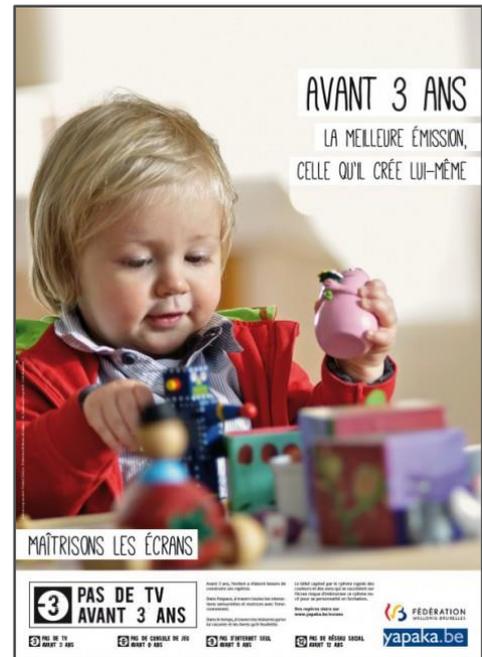
⁶ « Maîtrisons les écrans : La campagne 3-6-9-12 donne des repères » sur <https://www.yapaka.be/ecrans>

regardent la télévision... Il s'agit donc bien d'une indication qui ne pourra probablement pas être respectée à chaque moment mais qui rappelle pourtant l'importance de rester vigilant.

Plus l'enfant avance en âge, plus le maintien des limites se complexifie. La question du temps reste centrale pendant l'enfance et doit rester un élément de réflexion dans la gestion des écrans à la maison. La capacité d'attention moyenne de l'enfant offre un éclairage utile :

- 3 à 6 ans : 20 min
- 6 à 8 ans : 30 min
- 8 à 10 ans : 45 min
- Après 10 ans : 1 h

Les critères concernant la maturité et le caractère de l'enfant ainsi que le temps hebdomadaire consacré à d'autres activités, notamment sportives, entrent également en considération dans cette limitation du temps passé devant les écrans. De même, le moment de la journée est important : éviter le matin avant d'aller à l'école pour favoriser la capacité de l'enfant à se concentrer dans la journée et le soir avant de s'endormir car les écrans perturbent de sommeil.



6. ... et les plus grands ?

Les problématiques associées à l'usage des écrans après 9-10 ans sont très différentes de celles des tout-petits. Et une fois le smartphone en poche, ça se complique encore...

En effet, contrairement au discours préventif tenu par les spécialistes de la petite enfance qui se focalisent essentiellement sur le temps passé derrière les écrans, le lien entre le temps de fréquentation des écrans et le bien-être des adolescents semble beaucoup moins impactant à ce stade de développement⁷.

Sans occulter pour autant les souffrances qui peuvent en découler dans certaines situations, le temps passé sur les réseaux sociaux n'apparaît donc pas significativement lié à des variations dans la santé mentale des jeunes, sauf lorsque ceux-ci se trouvent dans l'une des deux extrêmes, c'est-à-dire lors de l'absence totale ou, à l'opposé, d'un usage excessif des réseaux sociaux⁸.

Ainsi, parler de dépendance aux écrans au sens large n'a aucun sens si on se limite au seul critère du temps, notamment parce que l'adolescent est un être foncièrement social qui cherche à rester en lien avec ses amis, parfois obsessionnellement. C'est une étape importante dans la

⁷ Pascal MINOTTE, « Adolescence, médias sociaux et santé mentale » dans *Note n° 4 de l'Observatoire « Vies Numériques » du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM)*, 2020, www.cresam.be

⁸ Le concept d'usage excessif est utilisé par les professionnels de la prévention et du soin des addictions afin d'éviter toute forme de raccourci de pensée et d'éviter les mots « addiction » ou « dépendance » aux écrans. En effet, non seulement ces termes pathologisent certains comportements souvent spécifiques à un moment dans l'adolescence, mais également parce que cela n'offre aucune nuance quant à la diversité des pratiques des adolescents derrière l'écran.

construction identitaire et l'estime de soi. Et aujourd'hui, cela passe majoritairement par les réseaux sociaux sans que cela ne pose, pour la majorité d'entre eux, un réel problème.

Toutefois, lorsqu'un adolescent maintient un comportement problématique dans la durée, malgré les conséquences négatives directes qui en découlent, la vigilance parentale est de mise et un travail thérapeutique doit alors être envisagé⁹.

7. Et quand les problèmes surviennent ?

D'autres problématiques associées aux écrans sont toutefois susceptibles d'apparaître à l'adolescence. Anxiété, dépression, harcèlement, dépendance, etc., Liées de près ou de loin aux écrans, ces problématiques font l'objet de nombreuses controverses auprès des chercheurs et des professionnels et sont, en grande partie, des difficultés connues de longue date¹⁰. Rappelons toutefois que ces problématiques sont souvent multifactorielles (psychologiques, familiales, sociales, scolaires...) et amplifiées par les écrans.



Ce phénomène d'amplification ne doit pas être négligé pour autant et les parents sont souvent les premiers à pouvoir observer un mal-être chez leurs enfants, que celui-ci soit directement lié ou pas aux écrans. D'où l'importance de maintenir le dialogue, de se permettre de questionner certains comportements et de les accompagner dans leurs usages. En focalisant autour de dangers, en alimentant les inquiétudes et en pathologisant des

comportements trop rapidement, le risque est de cristalliser les positions de chacun, empêchant alors le dialogue intergénérationnel nécessaire pour accompagner et soutenir l'enfant ou l'adolescent en difficulté.

Bien entendu, lorsqu'une difficulté s'installe et que l'enfant ou l'adolescent en souffre, il s'agit avant tout de ne pas rester isolé, d'en parler aux personnes-ressources de l'entourage de l'enfant (enseignant, éducateur, centre PMS, ...) et, si le comportement reste inquiétant, de se tourner vers un professionnel pour permettre à l'enfant ou à l'adolescent de parler de ses difficultés avec une personne proposant un accompagnement spécifique.

Conclusion

Contrairement à nos voisins français, il semble qu'en Belgique francophone, les nombreuses peurs alimentées par les pseudo-enquêtes et les gros titres de presse concernant les problématiques liées aux écrans ont progressivement diminué au fil du temps. Et, contrairement à ce que les confinements successifs, et la prédominance des écrans dans nos vies qui en a

⁹ A titre d'exemple, dans le cas d'une pratique potentiellement problématique du jeu vidéo, le critère de durabilité du comportement est important pour distinguer un comportement passionnel temporel d'une pathologie. L'OMS parle dans ce cas d'une période de 12 mois avant de parler de « trouble du jeu vidéo ». www.cresam.be

¹⁰ « Le harcèlement classique, comme les autres embrouilles sociales, est vieux comme le monde. Dans tous les lieux de vie collective, on observe brimades, insultes, taquineries et harcèlement. Les caractéristiques structurelles de ces intimidations n'ont pas évolué, ni plus que leur degré de violence. [Toutefois,] même si, sur le terrain, le cyberharcèlement se combine avec le harcèlement, et implique que les mêmes rôles y soient joués, il en diffère sur plusieurs points : les types de pratiques, les acteurs impliqués, les effets mesurés. » Yves COLLARD, « Cyberharcèlement, un harcèlement 2.0 ? » consultable sur media-animation.be

résultat, pourraient faire penser, les problématiques liées au temps passé derrière les écrans ne semblent pas angoisser outre mesure.

Bien entendu, il ne s'agit pas pour autant de faire l'impasse sur une série de questions incluant, d'un côté, le développement de l'éducation aux médias dès le plus jeune âge, tant à l'école qu'en famille, et, de l'autre côté, les liens entre le bien-être et les écrans à l'adolescence.

En Fédération Wallonie-Bruxelles notamment, l'éducation aux médias¹¹ est aujourd'hui intégrée dans les référentiels du Tronc commun de manière transversale afin que « chaque élève dispose d'un ensemble de compétences médiatiques indispensables à l'exercice d'une citoyenneté active, critique et responsable »¹². Nous l'avons vu, lorsque la réflexion autour de ces compétences se poursuit dans le cadre familial dans un dialogue ouvert autour du temps et des contenus visionnés derrière l'écran. Cela pose des bases favorables pour de bonnes pratiques pour le futur adolescent lorsque celui-ci commencera à produire lui-même des contenus partagés.

Concernant les problématiques liées au bien-être, s'il existe des liens statistiques entre l'usage des médias sociaux et la santé mentale à l'adolescence, il faut éviter d'avoir une lecture simpliste de causalité directe. Chaque situation est nécessairement beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît, non seulement en raison des nombreux facteurs qui entrent en considération, mais également car, si un usage peut devenir problématique, il permet parfois en même temps de tenir le coup, de bénéficier de soutiens par les pairs, de partager autour des difficultés vécues... Il existe de nombreux espaces au sein desquels les parents en questionnement sur des problématiques liées aux écrans peuvent s'adresser. Ceux-ci sont repris à la fin de cette analyse.

Quoiqu'il en soit, en focalisant sur les risques et dangers dans un discours sécuritaire centré uniquement sur le contrôle et la protection plutôt que sur le décodage des contenus, des pratiques et des comportements derrière l'écran, l'adulte creuse l'écart intergénérationnel, fermant ainsi la possibilité d'être perçu comme personne-ressource vers laquelle l'enfant peut se tourner en cas de dérive problématique. Alors, parlons-en !

¹¹ L'éducation aux médias en Fédération Wallonie-Bruxelles a pour finalité de rendre chaque citoyen actif, autonome et critique envers tout document ou dispositif médiatique dont il est destinataire ou usager. Plus d'infos sur www.enseignement.be

¹² « L'éducation aux médias dans les référentiels du tronc commun » dans le cadre du Pacte pour un Enseignement d'Excellence : www.enseignement.be

Bibliographie

Média animation, #Generation2020 - Les usages des écrans chez les moins de 20 ans, Les dossiers de l'éducation aux médias, Bruxelles, 2021, consultable ici : www.generation2020.be

Olivier DURIS, *Quand l'écran « fait écran » à la relation parent-enfant*, éd. Yapaka, coll. Temps d'arrêt, Belgique, 2022, consultable ici : www.yapaka.be

Sophie MAES, *Covid-19 : l'impact sur la santé mentale des jeunes*, éd. Yapaka, coll. Temps d'arrêt, Belgique, 2021, consultable ici : www.yapaka.be

Pascal MINOTTE, *Adolescence, médias sociaux et santé mentale*, Note n° 4 de l'Observatoire « Vies Numériques » du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM), Belgique, 2020, www.cresam.be

Pascal MINOTTE, *Coopérer autour des écrans*, éd. Yapaka, coll. Temps d'arrêt, Belgique, 2017, consultable ici : www.yapaka.be

Yves COLLARD, *Cyberharcèlement, un harcèlement 2.0 ?*, 2016, consultable sur media-animation.be

Illustrations :

- = [Dessin humoristique partagé via les réseaux sociaux](#)
- = [Maîtrisons les écrans : La campagne 3-6-9-12 donne des repères - Yapaka](#)
- = [Dessin extrait du rapport d'enquête #Generation2020](#)

Pour les parents qui souhaitent être accompagnés autour des usages excessifs et autres problématiques liées aux écrans en termes de bien-être de l'adolescent :

- ASBL Nadja (consultations) : www.nadja-asbl.be
- ASBL Prospective-jeunesse (espace de guidance parentale et consultations) : prospective-jeunesse.be

Pour les parents confrontés spécifiquement au cyberharcèlement :

- Informations générales : www.enseignement.be
- Réseau Prévention Harcèlement (outils et relais des centres d'aide) : www.lerph.be

Copyright © 2022 FAPEO, Tous droits réservés.

Fédération des Parents et des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL

Rue de Bourgogne 48, 1190 Bruxelles

Tel. : 02 527 25 75 E-mail : secretariat@fapeo.be

N° d'entreprise : 0 409 564 781 – RMP Bruxelles

IBAN : BE48 2100 2838 9427 – BIC : GEBABEBB

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES