

Photo DR



5 questions à

**DR MANON COLLET**

« Pas d'écran pour les enfants, le matin, avant l'école ! »

**Propos recueillis  
par Anne-Cécile Juillet**

● Manon Collet est médecin généraliste à Rennes. Elle a mené, entre juillet et octobre 2016, une étude auprès de 276 enfants, âgés de trois ans et demi à six ans et demi, recrutés dans 24 communes d'Ille-et-Vilaine. Cette étude, publiée ce mardi par Santé Publique France, met clairement en évidence le lien entre exposition précoce aux écrans et troubles du langage.

**Votre étude démontre que l'exposition aux écrans, le matin, chez les enfants a des conséquences directes sur les troubles du langage. C'est-à-dire ?**

Nous nous sommes rendu compte que, plus que le temps d'exposition, le moment de la journée où les enfants sont exposés aux écrans est décisif. Le matin, avant d'aller à l'école, regarder la télévision ou tout autre écran (tablette, jeu vidéo), va épuiser l'attention de l'enfant, et donc cela va avoir des conséquences directes sur les apprentissages de la journée.

**Pourquoi ?**

L'enfant répond à un réflexe d'orientation de la vigilance, c'est-à-dire qu'il est attiré, de manière réflexe, par le stimulus apporté par l'écran. Les adultes parviennent à gérer ces réflexes mais pas les enfants. Là où on pense qu'ils sont captivés par un programme sur

**« Sous le calme apparent de l'enfant face à l'écran, le cerveau est en ébullition. »**

écran, en réalité, ils sont captifs de cet écran : leur cerveau y est attiré par réflexe. Cette hypervigilance est épuisante, parce que, sous le calme apparent de l'enfant face à l'écran, le cerveau est en ébullition.

**Vous indiquez également qu'il ne ressort pas d'apprentissage de cette exposition aux écrans...**

Les apprentissages importants, ce sont ceux qui découlent de l'interaction avec une tierce personne, de nombreuses études l'ont déjà montré. Or, si l'on arrive à l'école avec le cerveau déjà épuisé, il ne sera pas en état d'interagir et d'apprendre correctement. Même avec des programmes dits « éducatifs »...

**Vous insistez aussi sur le fait de parler avec l'enfant****de ce qu'il regarde...**

Discuter du contenu d'un dessin animé ou d'un jeu vidéo avec son enfant le remet justement dans cette position d'interaction. L'accompagnement des enfants face aux écrans est fondamental : le développement psychomoteur de l'enfant se joue dans l'échange et l'interaction. Le fait d'accompagner, de choisir ensemble, de discuter d'un contenu, cela peut aussi permettre de se rendre compte que certains programmes sont peut-être conseillés à partir d'un certain âge, mais qu'en réalité, ils ne conviennent pas à la personnalité de l'enfant...

**Quels conseils donnez-vous aux parents ?**

D'abord, mon propos n'est pas de les culpabiliser mais de leur faire savoir qu'il y a des outils efficaces pour cadrer ce rapport aux écrans. La règle des 3-6-9-12 (pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeux avant six ans, pas d'internet avant neuf ans, et pas de smartphone avant 12 ans, NDLR) est éprouvée. Par ailleurs, les « Quatre pas », élaborés par la psychologue clinicienne Sabine Duflo permettent de cadrer l'usage au fil de la journée : pas d'écran le matin, pas pendant les repas, pas avant de se coucher et pas d'écran dans la chambre de l'enfant. Ce sont des recommandations pratiques et efficaces.