

Compte rendu de la conférence sur les écrans du mardi 3 mai menée par
Emmanuel Boudier.

Les écrans, après de nombreuses études et quand ils sont utilisés en quantité trop importante, ont un impact sur les résultats scolaires (utilisation de « l'attention captée » qui fatigue à long terme, langage moins développé, problèmes de sommeil...).

Pour qu'ils soient en meilleure condition à l'école et dans leur épanouissement futur, aidons les enfants à mieux développer leur « attention dirigée » nécessaire aux apprentissages, aidons les enfants à mieux gérer et limiter les écrans.

Avant tout, il faut éviter de culpabiliser, il y a toujours des solutions.

Les recommandations :

- **éviter de regarder la télévision le matin, avant de venir à l'école** (Si l'enfant regarde la télé le matin, il met 2 / 3 h pour récupérer, à 11h du matin, les enfants sont alors opérationnels...)

- **éviter de regarder la télévision avant le coucher** (Les écrans retardent la sécrétion de la sérotonine, qui est l'hormone qui permet l'endormissement.)

- **éviter de jouer à des jeux-vidéo violents, ou regarder des programmes TV violents** : d'après les neuroscientifiques, la télé / les écrans rendent violent. 3500 études scientifiques vont dans ce sens là.
La violence : on s'y habitue, c'est l'effet d'habituation (comme on s'habitue à un parfum). Il y a une petite zone dans le cerveau dont le rôle est de permettre une inhibition de la violence. Un scientifique a étudié le cerveau des jeunes qui jouaient régulièrement à des jeux violents. Cette zone est devenue atrophiée. Heureusement le cerveau est plastique : on peut retrouver cette zone normale en se déshabituant.)

Dialoguer avec ses enfants car souvent les jeux sont un refuge.

Contrôler !! 3 / 7 / 12 / 16 / 18 ans : on respecte le code de l'âge de l'enfant pour les jeux vidéo.

- **Il serait préférable d'utiliser tous types d'écrans moins d'une heure par jour pour les enfants.**
- **Éviter la télé et les écrans avant 3 ans (cf neuroscientifiques)**
- **Limiter les écrans et éviter la télé dans la chambre.**

Offrez leur d'autres alternatives : jeux de société, lecture, jeux d'extérieur, activités sportives, activités manuelles, pâte à modeler, coloriage