

Le 31 janvier 2019

L'inspecteur de l'Éducation nationale

À

Mesdames et Messieurs
Les professeures et professeurs
S/C
Mesdames et Messieurs
Les directrices et directeurs
Des écoles publiques
De la circonscription d'Anglet

Objet : Note d'information : Les enfants et les écrans

Références : *Écran, faire avec ou sans*, Catherine de Coppet, Sciences humaines n° 307, octobre 2018 ; *Ça va beaucoup mieux*, Chronique RTL de Michel Cymès, 06/02/2019

La présente note d'information porte sur les enfants et les écrans. Dans le cadre de la relation entre les familles et l'école, elle se veut une contribution au développement d'une culture partagée entre les adultes investis d'une mission de coéducation au sein de la communauté scolaire.

Les écrans, entre éloge et blâme

Les écrans ont envahi notre quotidien. TV, ordinateur, tablette, smartphone... Ils sont partout présents dans l'environnement des adultes mais aussi dans celui des enfants. Que nous envisagions leur utilisation dans le contexte familial ou scolaire, notre attitude vis-à-vis des écrans est ambivalente : tantôt nous nous émerveillons des possibilités qu'ils nous offrent, tantôt nous manifestons réserve et défiance à leur égard.

Le regard que nous portons sur les écrans oscille ainsi entre éloge et blâme pour la bonne raison que ces artefacts sont massivement présents dans nos vies et celles de nos enfants depuis peu et que chaque jour nous apporte son lot de découvertes en ce qui concerne leur impact sur nos existences.

Dans un tel contexte, une certitude s'impose : le rapport aux écrans doit faire l'objet d'une éducation des enfants comme des parents et autres adultes en charge de leur éducation, en raison notamment de leur incidence dans les domaines de la santé, des apprentissages ou encore de la citoyenneté.

1.- Les écrans et la santé des enfants

En ce début d'année 2019, l'Observatoire de la vue vient de rendre publique une étude stipulant qu'**un enfant sur trois a des problèmes de vue** ou la vue qui baisse, et souligne que la situation n'est pas en voie d'amélioration.

Dans sa chronique *Ça va beaucoup mieux* du 6 février, Michel Cymès nous alerte : « *L'étude concerne les enfants entre 4 et 10 ans. Lorsqu'on sait que la vue se dégrade naturellement quand on aborde la quarantaine ou la cinquantaine, alors même qu'on a dix sur dix aux yeux dans sa jeunesse, on se dit qu'il faut faire quelque chose* ».

Les écrans sont-ils en cause ? **Les statistiques concernant les enfants sont un réel motif d'inquiétude** : « *9 enfants sur 10 regardent la télé, la moitié utilise une tablette, 2 sur 5 jouent sur une console et près de 3 sur 10 surfent sur un ordinateur ou tripotent un smartphone* ». De plus, la durée d'exposition aux écrans ne cesse d'augmenter. Pour la TV, on approche 1h20 par jour, 1h30 pour la console de jeux et pour la tablette un peu plus.

Les écrans ne sont pas étrangers à l'accroissement des problèmes de vue de nos enfants. Mais ils affectent aussi négativement leur sommeil. L'usage des écrans avant le moment du coucher et a fortiori dans la chambre, retarde l'endormissement, induit un décalage des horaires de veille et opère une ponction non négligeable sur le temps de sommeil des enfants qui, jusqu'à l'adolescence, ont besoin de dix bonnes heures de sommeil par nuit, du lundi au dimanche compris. Or, tout ce qui affecte négativement la quantité et la qualité du sommeil des enfants impacte négativement leur capacité d'attention et leurs apprentissages...

Face à de tels risques, la méthode de prévention la plus efficace consiste à mettre en œuvre **la règle des 3-6-9-12** : pas d'écrans avant 3 ans ; pas de console de jeux avant 6 ans ; pas d'internet avant 9 ans ; pas d'internet non-accompagné par l'adulte avant 12 ans.

2.- Les écrans et les apprentissages

Les écrans modifient les conditions d'exercice de notre attention et de notre mémoire. Une première règle : nous devons nous interroger pour savoir quels sont les (bons) usages qui favorisent les apprentissages. Il n'y a pas lieu de tout attendre des écrans ni de les utiliser systématiquement.

Par ailleurs, les écrans étant présents aussi bien à la maison qu'à l'école, il est important de permettre aux enfants de différencier les usages possibles d'un même outil, pour s'informer, s'exercer, se distraire...

Les écrans enfin sont connectés à l'Internet. Or le Web n'est qu'un canal d'information possible parmi d'autres. Il ne doit pas devenir le canal d'information exclusif des enfants et des jeunes. En outre, l'idée selon laquelle toute l'information est disponible en ligne ne doit pas laisser accroire que la mémorisation de données et de connaissances appartient au passé. Notre cerveau, pour chercher des informations, sur la toile ou ailleurs, doit au préalable en avoir stocké un certain nombre en mémoire.

3.- Les écrans et l'usage responsable d'internet

Les écrans connectés à l'Internet permettent à l'enfant d'échanger avec le monde extérieur, de sortir de la sphère de sa vie privée et inversement de faire entrer le monde extérieur dans la sphère de sa vie privée.

Ces échanges ne sont pas sans danger : exposition de l'enfant à des images qu'il n'est pas en âge de comprendre, à des images pornographiques, à des mauvaises rencontres, au cyber harcèlement... Les risques sont bien réels. L'accès au Web est contraint dans les écoles et l'enfant n'y est jamais livré à lui-même. Dans l'espace familial, l'installation de logiciels de contrôle parental est une garantie de prudence.

Par ailleurs, la méthode des 3-6-9-12 qui stipule « *pas d'internet avant 9 ans et pas d'internet non encadré avant 12 ans* » s'impose comme une mesure de précaution élémentaire. Mais il faut faire davantage.

Une véritable stratégie de prévention des risques doit être mise en œuvre, à la maison et à l'école. L'enfant doit être sensibilisé explicitement aux dangers du Net déjà mentionnés.

Le parcours d'éducation à la citoyenneté qui se déploie de l'école au collège prévoit que les enfants doivent être formés (guidés et accompagnés) pour acquérir un usage responsable d'internet. Une démarche analogue doit avoir cours à la maison.

Il faut ainsi s'intéresser aux pratiques des enfants et les interroger sur leurs usages du Web. Il faut mettre en place des règles d'usage ou une charte d'utilisation du Web précisant, par exemple, que l'on ne chatte pas avec des inconnus, que l'on respecte les règles de savoir-vivre numérique, que certains actes sont répréhensibles... L'injure, la diffamation et le cyber harcèlement sont punis par la loi.

Le parcours d'éducation à la citoyenneté comprend également tout un volet d'éducation aux médias et à l'information. A l'école et à la maison, les enfants doivent apprendre à distinguer les informations des infox, les news des fakenews, à identifier les sources fiables et les sites sérieux et à éviter les autres.

Les technologies numériques sont entrées pour longtemps dans nos vies. Si l'accès à ces technologies est, peu ou prou, une réalité pour tous, on constate selon les milieux de grandes inégalités en matière d'usages, en fonction des niveaux de revenu et d'instruction. L'éducation à l'usage des écrans concerne non seulement la santé, les apprentissages et la vie en société de nos enfants mais encore la promesse républicaine d'égalité des chances.

Emmanuel CAPDEPONT

Copie :

- Mesdames et Messieurs les représentants des parents d'élèves élus au conseil d'école