

MOINS D'ÉCRANS POUR LES ENFANTS, C'EST PARTI !

**Carl
de Miranda**



Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda

Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda

Se protéger des addictions aux écrans, c'est parti !, Alexis de Maud'huy

J'apprivoise les sons qui me dérangent, c'est parti !, Dominique Habellion

La géobiologie par soi-même, c'est parti !, Eva Dolezel

Les pensées négatives, c'est fini !, Slavica Bogdanov

Se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller

S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN 978-2-88953-192-9

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Illustration couverture : Adobestock / © Vectorovich

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Carl de Miranda est auteur et conférencier dans les domaines de la parentalité consciente et de l'épanouissement personnel. Il est polytechnicien, marié et père de quatre enfants. Son approche conjugue rigueur scientifique et sensibilité intérieure.

Carl de Miranda est également le cofondateur de Greenweez.com, qu'il a codirigé pendant plusieurs années et qui est devenu un important site de vente en ligne de produits sains, respectueux de l'homme et de l'environnement.

Site de l'auteur : www.carldemiranda.com

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

10 étapes clés sur le chemin du bonheur, 2019

Bien choisir son lieu de vie pour vivre en harmonie, 2018

100 conseils spirituels pour être heureux, 2017

Je deviens papa, c'est parti !, 2017

100 conseils spirituels et pratiques pour devenir parents,
2016

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, 2016

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Introduction	7
--------------	---

Première partie

Pourquoi l'excès d'écrans pose problème ?

Chapitre 1 ■ Quelques chiffres sur l'exposition des enfants aux écrans	10
Chapitre 2 ■ L'attrait fascinant des écrans	19
Chapitre 3 ■ Les problèmes liés à l'excès d'écrans	31
Chapitre 4 ■ Les problèmes liés aux contenus	47

Deuxième partie

Les moyens d'action pour réduire le temps d'écran

Chapitre 5 ■ Les préparatifs	67
Chapitre 6 ■ Le contrôle	76
Chapitre 7 ■ Les alternatives aux écrans	97
Chapitre 8 ■ Le modèle parental	107

Chapitre 9 ■ Comment trouver l'énergie nécessaire ? **114**

Chapitre 10 ■ Pour s'informer davantage
et se faire aider **119**

Conclusion **123**

Notes - Études scientifiques **125**

Introduction

Ordinateurs, smartphones, consoles de jeux, tablettes numériques, télévisions... C'est une **véritable déferlante d'écrans qui s'est abattue ces dernières années dans la vie quotidienne des enfants**, en France comme un peu partout à travers le monde. De fait, la vie des petits et des adolescents a beaucoup changé en quelques décennies, et **de nombreux jeunes parents se trouvent démunis face à cette nouveauté**. D'un côté, les écrans semblent bien pratiques pour occuper les enfants, et après tout **il faut bien les préparer au monde de demain qui sera sans doute imprégné de technologie**, mais d'un autre côté, un nombre grandissant de parents s'inquiètent de **l'état addictif dans lequel se trouvent leurs enfants vis-à-vis des écrans**, à juste titre. Passer autant de temps devant des écrans n'est pas sans conséquence qu'il s'agisse d'effets physiologiques, psychologiques, émotionnels, sociaux, relationnels... et de nombreuses études scientifiques sont venues en attester. **Cette surabondance d'écrans expose aussi nos enfants à des contenus douteux, peu propices à leur épanouissement et souvent inadaptés à leur âge**. De plus, l'état de dépendance aux écrans conduit nos enfants vers les difficultés et souffrances de l'addiction, les transformant en « **drogués** » **des écrans**, à qui la vie réelle apparaît fade tandis qu'ils se réfugient de plus en plus dans ce monde virtuel.

STOP ! Il est temps de réagir.

En tant que parents, beaucoup d'entre nous ont vu grandir le problème dans leur foyer **sans vraiment disposer de repères et de solutions pour gérer cette situation**. Dans cet ouvrage, nous allons évoquer ensemble les éléments clés vous permettant de reprendre en mains la gestion des écrans, pour **trouver des solutions équilibrées** pour vos enfants. Il ne s'agit pas de les couper de ce nouveau monde technologique et d'en faire des parias, mais le but est d'**attribuer une place mesurée aux écrans**, permettant ainsi de préserver leur épanouissement complet.

La première partie de l'ouvrage décrit **les nuisances qui accompagnent l'excès d'écrans et l'exposition surabondante à des contenus inadaptés**. Cela vous motivera pour agir et vous donnera aussi des arguments efficaces pour échanger avec vos enfants à ce sujet. Ensuite, vous découvrirez **les moyens concrets d'agir pour retrouver l'équilibre** en déployant un ensemble d'actions et d'attitudes permettant d'endiguer et de **contrôler la présence des écrans dans la vie de vos enfants**.

Le jeu en vaut vraiment la chandelle, alors c'est parti !

1

**POURQUOI
L'EXCÈS D'ÉCRANS
POSE PROBLÈME ?**

CHAP. 1



QUELQUES CHIFFRES SUR L'EXPOSITION DES ENFANTS AUX ÉCRANS



Dans les années 1970, les enfants regardaient à peine la télévision et aucun autre écran n'était présent à la maison. Puis la télévision a grignoté de plus en plus de temps, à mesure que le nombre de chaînes augmentait et que les programmes destinés aux enfants se diversifiaient. Dans les années 1980 et 1990, les consoles de jeux et les ordinateurs envahissaient à leur tour progressivement le quotidien. Dans les années 2000, c'est l'arrivée massive d'Internet, puis des smartphones et des tablettes numériques.

En 40 ans, nous sommes passés de presque rien à une exposition massive à toutes sortes d'écrans, les enfants jonglant à longueur de journée entre différents types de supports : télévision, ordinateur, console de jeux vidéo, smartphone, tablette numérique.

Des heures et des heures d'écrans chaque jour

Voici quelques chiffres permettant de réaliser l'ampleur du phénomène.

Pour information, lorsque vous verrez une petite note de ce type :¹, vous pourrez trouver à la fin de l'ouvrage en page 125 le nom de l'étude scientifique ou statistique ayant fourni cette donnée.

En France

Voici les derniers chiffres fournis par des instituts publics
– Insee, Anses²:



En 2015, les enfants de 6 à 17 ans passent en moyenne 4 h 11 min par jour devant des écrans, contre 3 h 9 min en 2006. En 10 ans, le temps d'écran par jour a donc augmenté d'une heure !

Pour les 3-6 ans, la moyenne journalière est déjà de 1 h 47 min. On constate ensuite deux grandes tendances : plus l'âge augmente, plus le temps d'écran augmente et les garçons passent 10 à 20 % de temps en plus que les filles devant les écrans. **C'est ainsi que les garçons de 15 à 17 ans atteignent la moyenne colossale de 5 h 12 min par jour.**

Voici une synthèse des résultats de l'étude de l'Anses : les chiffres indiquent le temps passé par jour devant un écran, tout type d'écrans confondus.

Âge	Garçon	Fille	Moyenne
3-6 ans	2 h	1 h 34	1 h 57
7-10 ans	2 h 39	2 h 18	2 h 28
11-14 ans	3 h 47	3 h 30	3 h 38
15-17 ans	5 h 12	4 h 29	4 h 50

Aux États-Unis

Voici maintenant des chiffres obtenus par des études indépendantes conduites par l'organisme Common Sense³, portant sur les années 2016 et 2017 :

- entre 2 et 4 ans, les enfants américains passent déjà 2 h 39 devant les écrans ;

- les 13-18 ans atteignent quant à eux une moyenne sidérante de 6 h 40 par jour.

Aux États-Unis, la durée d'exposition augmente avec l'âge, cependant, garçons et filles passent à peu près autant de temps devant les écrans, et nous en évoquerons les raisons dans les pages qui suivent.

Voici une synthèse des chiffres aux États-Unis, garçons et filles confondus.

Âge	<2 ans	2-4 ans	5-8 ans	8-12 ans	13-18 ans
Moyenne	0 h 42	2 h 39	2 h 56	4 h 36	6 h 40

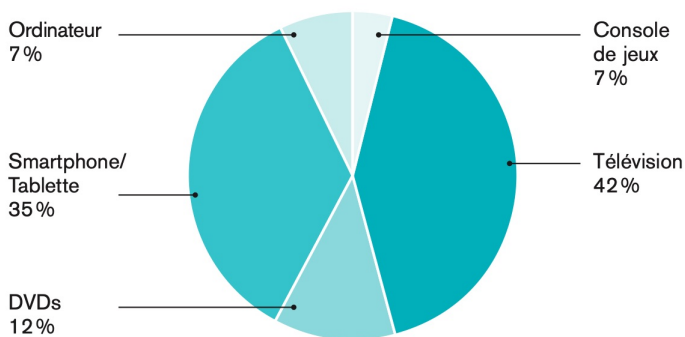
Quels écrans utilisent les enfants et pour quels usages ?

Derrière ce terme général d'« écrans », il y a bien sûr les différents supports que sont la télévision, l'ordinateur, le smartphone, la console de jeux et la tablette numérique, correspondant à différentes activités. Là aussi, des études statistiques venant des États-Unis nous renseignent de façon détaillée⁴.

Aux États-Unis, pour les 0-8 ans, on note logiquement ces dernières années une hausse considérable du temps passé

sur les smartphones et tablettes. Et voici la répartition en 2016 du **temps passé par support** par les enfants américains de 0 à 8 ans.

Répartition du temps par support 0-8 ans États-Unis



Aux États-Unis toujours, pour les 8-18 ans en 2016, voici maintenant **le temps passé par activité** :

Support	8-12 ans	13-18 ans
Télévision	2 h 01	2 h 03
Vidéos en ligne	0 h 25	0 h 35
Jeux vidéo	1 h 19	1 h 21
Réseaux sociaux	0 h 16	1 h 11
Ordinateur, tablette, smartphone pour autres usages divers (Internet...)	0 h 32	1 h 21