

[Accueil](#) | [Familles](#) | Cadeaux de Noël: Offrir une tablette aux enfants, une bonne idée?

Abo **Cadeaux de Noël**

Offrir une tablette aux enfants, une bonne idée?

L'usage familial d'écrans tactiles s'est banalisé. Pour quel âge, avec quelles règles? Cinq spécialistes livrent leurs conseils.



[Paul Ronga](#)

Publié: 13.12.2022, 07h30

Mis à jour: 14.12.2022, 12h05



Lorsqu'un enfant reste longtemps devant une tablette, le réel problème est la sédentarité.

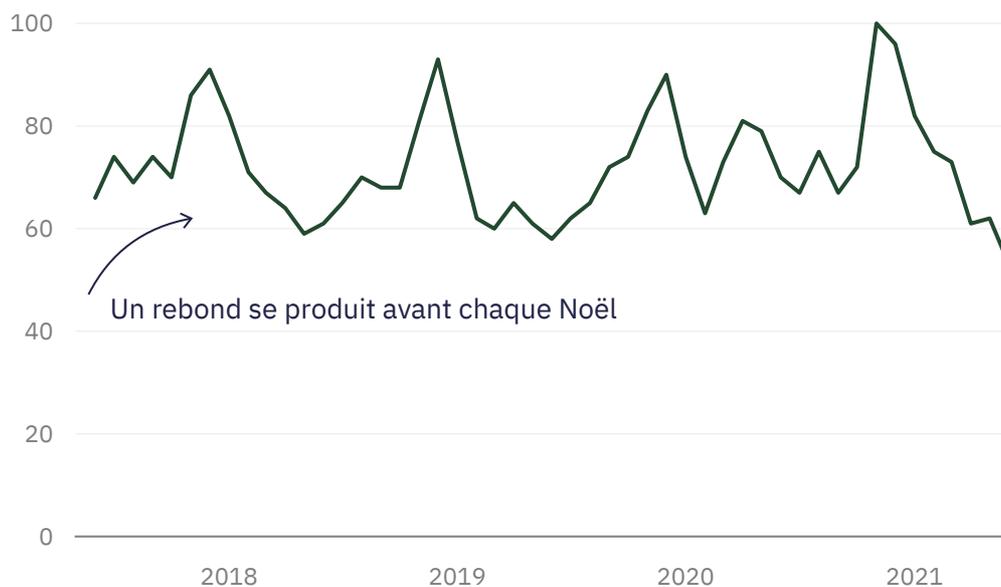
KEYSTONE/GAETAN BALLY

«Depuis longtemps, on déconseille d’offrir un chien en cadeau surprise à Noël. C’est la même chose pour les tablettes: cela se passe mieux si la famille anticipe qui va s’en occuper», prévient le psychothérapeute lausannois Niels Weber, spécialiste de l’hyperconnectivité.

C’est que ces appareils se sont banalisés sous le sapin. Avant chaque Noël, dopé par un matraquage marketing, l’intérêt pour ces produits monte en flèche, comme les données de Google permettent de l’observer. Et les rayons de jouets sèment le doute, avec des tablettes tactiles «dès 3 ans».

Avant chaque de Noël, l’intérêt pour les tablettes tactiles bondit

Fréquence des recherches Google concernant les tablettes en Suisse, mesurée sur une échelle allant de 0 (aucune recherche) à 100 (maximum pour la période observée).



Les enfants – a fortiori les tout-petits – ne sont pourtant pas outillés pour gérer seuls les émotions et les problèmes de priorités suscités par leur usage. Niels Weber préconise de retarder au maximum le moment où on offre un appareil personnel à un enfant et de privilégier le partage en famille.

Pour s’orienter, le psychothérapeute propose les balises 3-6-9-12+ ⁷, des repères par tranche d’âge imaginés par un psychiatre français. «Ce ne sont pas des règles mais

des recommandations», insiste Niels Weber. Les parents définissent leurs propres règles. Sans culpabiliser, ni faire culpabiliser l'enfant.

Un moment d'interaction

Question culpabilité, «les enfants intègrent facilement l'idée que les écrans seraient mauvais, qu'ils abîment les yeux, qu'il ne faut pas trop les utiliser», note le spécialiste. Par extension, ils assimilent qu'il ne faut pas parler aux adultes de leurs activités numériques.

«Si on les accompagne et que cela devient un moment d'interaction, ils comprennent que les écrans sont un sujet dont on peut parler à la maison, et non un objet de conflit. Cela pose déjà le cadre pour plus tard», souligne **Carole Barraud Vial**, intervenante en prévention et chargée de projets au sein de la fondation Action Innocence.

«Les connaissances numériques qu'un enfant peut assimiler seul, par immersion, sont très limitées.»

Mireille Bétrancourt, professeure ordinaire à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève

Le réel problème, en cas de longue utilisation des écrans, n'est pas l'écran en soi, mais la solitude et la sédentarité de l'enfant. Un puissant marketing autour des jeux éducatifs a nourri la croyance que l'écran pouvait se substituer à papa ou maman. Mais les enfants qui grandissent avec le numérique ne le maîtrisent pas de manière innée.



Permettre à un bébé de discuter avec grand-papa ou grand-maman en visio n'est pas problématique, d'après les recommandations de l'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Nenad Stojkovic (Creative Commons)

«On est nés dans un monde où des mots sont écrits partout, et pourtant, il faut apprendre à lire. De la même manière, les connaissances numériques qu'un enfant peut assimiler seul, par immersion, sont très limitées», explique Mireille Bétrancourt, professeure ordinaire et directrice de l'unité de recherche Technologies de l'apprentissage et de la formation (TECFA) à l'Université de Genève.

Quand bébé prend la tablette

Quand démarrer l'apprentissage? La règle «pas d'écran avant trois ans», fondée sur des études concernant la télévision, est un casse-tête dans une société où le moindre bus est équipé de moniteurs.

L'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent a revu ses directives en 2016 et conseille désormais, pour les bébés jusqu'à 18 mois, de limiter

l'écran aux appels visio avec des adultes, avant d'élargir progressivement l'utilisation des appareils.

Il serait impossible de détailler toutes les recommandations existantes et parfois contradictoires (*voir ci-dessous*), mais nous avons demandé conseil à Estelle Gillioz, doctorante à l'Université de Genève au sein de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation. Elle mène une étude de terrain sur l'exposition des tout-petits aux écrans, en collaboration avec Action Innocence.

Une bonne utilisation remplit surtout deux critères: «Un adulte accompagne l'enfant et le contenu est adapté à son âge. On utilise l'écran comme une manière d'interagir, en nommant ce qu'on voit et en posant des questions», précise la chercheuse. Car c'est à travers les interactions que le bébé développe ses capacités sociales et son langage.

Mettre le bébé seul devant un écran est déconseillé. Mais il est inutile que cela génère de la culpabilité. «Dans les études de terrain, on observe qu'il y a en général plus d'écran si l'un des parents est au foyer», fait remarquer la doctorante. «Laisser brièvement un petit enfant devant un écran n'est pas problématique en soi, il vaut mieux cela que d'exploser. Tout est une question de mesure.»



Si un papa ou une maman utilise constamment son téléphone devant le bébé, la qualité des échanges s'en ressent.

Patrick Martin

Les habitudes numériques des parents influencent aussi le bébé, notamment quand des notifications interrompent les échanges. «Il n'est pas nécessaire de bannir le téléphone, mais plutôt d'expliquer ce qui se passe, par exemple: maman va répondre à un message, conseille Estelle Gillioz. Et il vaut mieux éviter d'être à moitié avec l'enfant.»

Pour les papas et mamans bombardés d'injonctions, le sujet des écrans est aussi tabou que pour les petits. «Les pédiatres et éducateurs ne savent pas comment en parler. Les parents sont prêts à dire si leur enfant mange des chips, mais ils ont de la peine à répondre honnêtement concernant les écrans», regrette Estelle Gillioz.

Et les idées reçues ont la vie dure. Certains parents pensent que leurs enfants maîtrisent mieux les outils numériques qu'eux et ne se sentent pas légitimes pour leur retirer les appareils. D'autres misent tout sur les contrôles parentaux.

Les limites du contrôle parental

Verrouiller certaines fonctions de l'appareil peut donner une impression de sécurité, mais cela ne suffit pas. Certes, cela fait sens de bloquer les achats sur la tablette. On peut aussi filtrer les applications et les sites web accessibles. Les deux principaux systèmes d'exploitation pour tablette, Android et iOS, permettent d'instaurer ces restrictions.

«Les apps de contrôle parental devraient être un dernier recours.»

Narseo Vallina-Rodriguez, cofondateur d'appcensus.io et professeur de recherche associé à l'institut IMDEA Networks (Madrid)

On trouve aussi des dizaines d'applications de contrôle parental, payantes ou financées par la publicité. Certaines permettent carrément d'espionner son enfant. Au-delà de l'aspect éthique, ces logiciels collectent des données très intimes.

Dans une étude publiée en 2020 ⁷, des chercheurs ont analysé sous cet angle le comportement de 46 de ces apps. La plupart ne respectaient pas la vie privée des enfants, à des degrés divers, et ce malgré des lois américaines et européennes très restrictives en la matière.

«À mon avis, les applications de contrôle parental devraient être un dernier recours. Leur simple nature les rend intrusives», estime Narseo Vallina-Rodriguez, l'un des coauteurs de l'étude. Dans tous les cas, ces garde-fous ne remplacent pas l'accompagnement des parents.

Mise à jour du 14.12.2020, 12h00: la mise en page de l'article a été remaniée et trois paragraphes sur le rapport des parents aux écrans ont été ajoutés.

Paul Ronga est journaliste de données depuis 2016. Il enseigne au Centre de formation au journalisme et aux médias, à Lausanne, ainsi qu'à la Haute école de gestion de Genève. Il a reçu le prix Suva des médias, catégorie «coup de cœur», en 2020. [Plus d'infos](#)