

27.10.2014

Ecrans : baisse des résultats scolaires dès 30 mn d'exposition par jour

Des chercheurs américains ont observé une baisse des résultats scolaires des enfants à partir de 30 minutes d'exposition quotidienne aux écrans, et inquiétante à partir de 4 heures.



Ecrans © mikitiger — fotolia.com

Une étude américaine a mis en évidence une **baisse des résultats scolaires** chez les enfants exposés aux **écrans**, et ce dès 30 minutes d'utilisation quotidienne. Cette étude, publiée en octobre dans la revue *The American Journal of Family Therapy* et l'ouvrage *The Learning Habit*, a été menée (entre autres) par des chercheurs de la Brown University School of Medicine, auprès de 46 000 familles avec enfants scolarisés de la maternelle à la terminale, via une enquête en ligne.

8 heures d'exposition quotidienne chez les Américains

Dès 30 minutes **d'exposition quotidienne aux écrans**, les scientifiques ont observé une baisse régulière des **résultats scolaires**. Cette baisse augmente sensiblement dès 2 heures d'utilisation quotidienne, et s'aggrave encore une fois passé le palier de 4 heures. Ainsi, soulignent les scientifiques, les collégiens passant 4 heures par jour devant les écrans n'arrivent pas à dépasser 13/20 de moyenne en mathématiques ou en anglais. Et ceci même si l'utilisation des écrans se fait dans le cadre des **devoirs scolaires**.

Une situation qui inquiète d'autant plus les chercheurs qu'entre les **smartphones, tablettes**, ordinateurs et télévisions, un petit Américain passe en moyenne 8 heures par jour devant un **écran**. Les scientifiques conseillent donc aux parents d'adopter une pédagogie "responsabilisante", fondée sur des "règles bien pensées" et des "encouragements basés sur l'effort" pour apprendre à leur enfant à utiliser les écrans de manière raisonnée. "Comme dans la vraie vie. Pour être payé, il faut d'abord travailler. Avant de se détendre, il faut avoir fait ce qu'il y avait à faire. Les parents qui laissent les enfants regarder la télé avant de partir à l'école font vraiment les choses à l'envers", estime ainsi Rebecca Jackson, coauteur de *The Learning Habit*, dans le *Huffington Post*.

Ne pas passer trop de temps sur les devoirs chaque soir

Une autre recommandation, surprenante au premier abord, est de ne pas laisser son enfant passer trop de temps à **faire ses devoirs** le soir, surtout s'il utilise un ordinateur pour cela. "Il faut éviter que les parents le forcent à faire ses devoirs un soir et lui laissent faire ce qu'il veut le lendemain. [...] Il est préférable qu'il y ait, chaque soir, des moments pour s'amuser et des moments pour étudier. L'un n'est pas plus important que l'autre", indique Rebecca Jackson.

Un dernier conseil pour améliorer les résultats scolaires de son enfant ? Le faire participer aux **tâches ménagères** ! Selon les chercheurs, faire la vaisselle, étendre le linge ou aider au ménage responsabilise l'enfant et valorise l'image qu'il a de lui-même. Les enfants participant régulièrement aux tâches ménagères sont ainsi plus équilibrés que les autres et obtiennent de meilleures notes, selon les chercheurs. "C'est très intéressant parce que c'est quelque chose qui peut être mis en place par les parents et les enseignants", affirme ainsi Rebecca Jackson.