

BIBLIOGRAPHIE

JEUNES / ECRAN / INTERNET ET RESEAUX SOCIAUX

Le biberon numérique, Stéphane Blocquaux

Parents, éducateurs et professionnels de la santé, les mutations numériques vous interpellent, vous choquent ou vous passionnent.

À l'ère des casques virtuels immersifs et du smartphone, nous devons rester vigilants concernant les usages de l'Internet et des outils connectés que nous offrons aux enfants.

Vous qui n'êtes pas « nés avec internet dans votre berceau », partez prendre la mesure de ce que vivent ces enfants sur qui repose désormais le lourd fardeau de la connectivité juvénile permanente. Cet ouvrage questionne votre éducation au virtuel, pour vous aider à mieux lutter contre toutes les formes de cyber-violence, au sein du système éducatif ou de santé, comme dans votre sphère familiale.

La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants, Michel Desmurget

La consommation du numérique sous toutes ses formes – smartphones, tablettes, télévision, etc. – par les nouvelles générations est astronomique. Dès 2 ans, les enfants des pays occidentaux cumulent chaque jour presque 3 heures d'écran. Entre 8 et 12 ans, ils passent à près de 4 h 45. Entre 13 et 18 ans, ils frôlent les 6 h 45. En cumuls annuels, ces usages représentent autour de 1 000 heures pour un élève de maternelle (soit davantage que le volume horaire d'une année scolaire), 1 700 heures pour un écolier de cours moyen (2 années scolaires) et 2 400 heures pour un lycéen du secondaire (2,5 années scolaires).

Contrairement à certaines idées reçues, cette profusion d'écrans est loin d'améliorer les aptitudes de nos enfants. Bien au contraire, elle a de lourdes conséquences : sur la santé (obésité, développement cardio-vasculaire, espérance de vie réduite...), sur le comportement (agressivité, dépression, conduites à risques...) et sur les capacités intellectuelles (langage, concentration, mémorisation...). Autant d'atteintes qui affectent fortement la réussite scolaire des jeunes.

" Ce que nous faisons subir à nos enfants est inexcusable. Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle ", estime Michel Desmurget. Ce livre, première synthèse des études scientifiques internationales sur les effets réels des écrans, est celui d'un homme en colère. La conclusion est sans appel : attention écrans, poisons lents !

Michel Desmurget est docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'Inserm. Il est l'auteur de TV Lobotomie (Max Milo, 2011) et de L'Antirégime (Belin, 2015), qui ont tous deux remporté un large succès public. « La fabrique du crétin digital » a remporté le prix Femina Essai.

3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir, Serge Tisseron

Les règles d'usage des écrans ne peuvent pas être les mêmes à chaque âge. La règle «3-6-9-12 » – « Pas de télévision avant 3 ans, pas de console de jeux personnelle avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans et Internet accompagné jusqu'à l'entrée en collège, vers 11-12 ans » – constitue une feuille de route pour un usage raisonné des écrans, de la naissance à la majorité, et au-delà. Cette nouvelle édition se présente enrichie de trois façons par rapport à la précédente, même si le message principal reste évidemment le même : l'apprentissage du bon usage des écrans commence dès la naissance, et il se fait en famille. 1. De nombreux exemples nouveaux. 2. La référence à des travaux parus depuis 2013 renforce l'idée que les troubles liés à la surconsommation d'écrans sont corrélés au temps passé devant un écran avant l'âge de trois ans. Du coup, l'accent de la prévention est déplacé. La responsabilisation se porte encore plus sur les parents qui doivent comprendre l'importance de tenir l'enfant de moins de trois ans à l'abri des écrans. 3. L'énoncé d'un mode d'emploi pour aider les parents à tenir leurs décisions concernant les limitations du temps d'écran face à leurs enfants. Les enfants ont beaucoup plus de plasticité psychique et comportementale que tous ne le croient : profiter des changements, comme la rentrée scolaire, pour modifier les habitudes...

Guide de survie pour accros aux écrans, Serge Tisseron

Enfin un livre pour la paix des familles ! Un décryptage de 15 situations-types liées à la sur-utilisation des écrans par les enfants (ordinateur, console, portable...) avec pour chacune un plan d'action à la clé.

Le but ? Que l'enfant aigüise son esprit critique et se prenne en main pour mieux gérer ses écrans. Pas de diabolisation des écrans : le livre alerte sur les dangers liées à leur sur-utilisation, mais en souligne aussi les nombreux bénéfices.

Mon quotidien : Internet et ses pièges expliqués aux enfants (aux grands aussi parfois !), ouvrage collectif

Qu'est ce qu'Internet ? Facebook, Snapchat, comment s'en servir ? Quels sont les dangers quand je surfe en ligne ? Pourquoi ne faut-il pas abuser d'Internet ?

Savoir se servir d'Internet aujourd'hui est essentiel, même pour les plus jeunes. Que ce soit à l'école, à la maison, pour travailler ou garder contact avec des amis, Internet offre de merveilleuses possibilités. Cependant, il peut aussi représenter quelques dangers. Ce livre vous accompagnera pour faire comprendre à vos enfants comment utiliser cet outil en toute sérénité.

À lire à votre enfant... ou à laisser dans les mains de votre ado !

Réalisé avec "Mon quotidien", 1er quotidien d'actualité, recommandé par les professeurs !