



Compte rendu

Les écrans chez les tout-petits

Le vendredi 21 octobre de 20h à 22h au foyer de St Génies de Malgoirès

Intervenante Carine Blanc-Brude, Educatrice de Jeunes Enfants libérales

Introduction

Les écrans sont omniprésents dans nos vies. Ils prennent des formes variées. Aujourd'hui nous avons suffisamment de recul pour affirmer que cela peut avoir un impact sur le développement de l'enfant et particulièrement sur le jeune enfant.

Quels sont-ils ? Qu'appelle-t-on écrans ? Que voulons nous dire par surexposition ? Qu'est-il possible de faire pour accompagner au mieux nos enfants à prendre de bonnes habitudes et ainsi préserver leurs santés ?

Les constats

Depuis les années 1990/2000, la place des écrans est montée en puissance dans nos vies.



Face à ce constat des personnes comme [Serge Tisseron](#) ont développé des campagnes de prévention avec la mise en place de repères (campagne des [3/6/9/12](#)) pour accompagner les parents :

- Avant 3 ans, pas d'écrans
- De 3 à 6 ans, limiter le temps d'écran. Être présent avec l'enfant de manière à pouvoir en discuter avec lui.

L'[UNAF](#) (Union Nationale des Associations des Familles) nous donne des chiffres sur les habitudes des jeunes enfants face aux écrans :

- En moyenne les enfants âgés de 3 à 6 ans passent deux heures par jour devant les écrans.
- 47% des enfants de moins de 3 ans utilisent des tablettes et des smartphones.
- Depuis la crise sanitaire, 53% des enfants, tout âge confondu, ont augmenté leur consommation d'écrans.

Qu'appelle-t-on écrans ?

Télévision, smartphones, ordinateurs, jeux vidéo, tablettes tactiles, montres et réveils connectés, appareils photos numérique à destination des enfants, panneaux publicitaires et maintenant tableaux numériques interactifs.

Remarques : les tablettes dites « éducatives » et les appareils photo numérique font partis des jouets les plus achetés en France pour les 0-3 ans depuis 2014.

Cependant il existe plein de côtés positifs au numérique tel que le maintien des relations longues distances (ex confinement), accès aux informations, etc. Ce n'est donc pas le numérique en tant que tel qui pose question mais bien son usage excessif.

Qu'appelle-t-on surexposition ?

On distingue deux types d'écrans :

- Ecrans actifs : l'enfant est en interaction avec l'écran. Il résout des problèmes.
- Ecrans passifs : l'enfant est assis devant un écran ou celui-ci est allumé en ambiance de fond.

L'ensemble des études considère qu'à partir de 15 min par jour devant les écrans, des troubles chez l'enfant peuvent apparaître. Nous partons donc du constat qu'un enfant est surexposé lorsque sa consommation d'écrans dépasse 15 min par jour (en comptant la télévision ambiante) et qu'il présente des troubles.

Notre posture d'adulte

L'enfant grandit par imitation mais aussi grâce aux moments d'interactions avec son entourage. En tant que parents/adultes, nous sommes bien souvent absorbés par nos écrans et en particulier par notre smartphone.

D'ailleurs [Edward Tronick](#), psychologue américain a mis en évidence que nous avons souvent un regard impassible devant notre smartphone et que cela suscite de l'angoisse pour les nourrissons en présence de la scène. Cette expérience en psychologie porte le nom de still face.

Sabine [Duflo](#), psychologue clinicienne a créé une campagne de prévention sur les [4 Pas](#) :

- Pas d'écrans le matin car cela fatigue le système attentionnel de l'enfant.
- Pas d'écrans pendant le repas pour garder les temps d'échange et de convivialité familiaux.
- Pas d'écrans avant de s'endormir car l'écran diffuse une lumière bleue qui inhibe la mélatonine (hormone régulatrice de sommeil) et donc empêche l'enfant de dormir.
- Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant car celui-ci doit apprendre à s'endormir seul et cela permet également au parent de garder le contrôle du contenu regardé par l'enfant.

Conséquences d'une surexposition sur les besoins et le développement de l'enfant

La surexposition empêche le bon développement du cerveau de l'enfant :

- Des troubles du langage

Langage absent : L'enfant ne parle pas et /ou comprend ou pas ce qui lui est dit.

Langage pauvre : L'enfant parle et comprend mais a un retard de langage.

Langage inadapté : L'enfant parle sans comprendre ce qui lui est dit ou ce qu'il dit.

- Des troubles de la concentration, relationnel ou émotionnels

Les images sur les écrans surstimulent l'enfant sans qu'il ait la capacité de les traiter convenablement. Cela crée un surstimuli et une extrême agitation.

- **Difficultés motrices** car ces temps ne permettent pas de solliciter les muscles et les mouvements nécessaires au bon développement moteur de l'enfant.

- Difficultés de l'oralité alimentaire

L'INSERM (Institut national de la santé et le recherche médicale) affirme que 60% des enfants de 2 ans prennent leur repas devant un écran. De ce fait, la connaissance des aliments, (textures, saveurs, odeurs, etc.) ne peuvent pas être perçus lors de ces temps. En effet, les enfants sont connectés aux écrans et non à leur corps. Le cerveau de l'enfant n'enregistre pas l'information sur ce qui est mangé.

- **Des comportements agressifs** en fonction du temps d'écrans et du contenu visionné.

- **Anxiété et troubles du sommeil** qui peut se manifester par de pleurs, crises de panique, angoisses de séparation.

L'anxiété tient à la fois du fait que les écrans ne peuvent pas apporter à l'enfant la sécurité affective dont il a besoin mais aussi du caractère violent qui peuvent nous échapper (ex : journal télévisé).

- **Les maux de tête et fatigue oculaire** liés au fait que le cristallin de l'œil, avant 10 ans, ne filtre pas totalement la lumière. De ce fait, la lumière bleue atteint plus facilement la rétine. Cela peut, sur du long terme, causer des difficultés à l'enfant.

- **L'addiction**

Le cerveau est mature à 25 ans. Celui du jeune enfant se développe grâce à toutes les expériences qu'il va vivre, ressentir, partager, observer et imiter.

Cf : vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=qB_jyyU-92w

Particulièrement de 0 à 6 ans l'enfant a besoin d'explorer le monde à travers ses 5 sens et la proprioception (comment est placé notre corps dans l'espace). D'où l'importance :

- De faire le lien avec la nature,
- Développer les relations sociales,
- Vivre ses émotions,
- Echanger, dialoguer...

Solutions et outils

Il y a ce que l'on sait mais aussi la pratique et la réalité familiale. Nous essayons de faire mieux. Il est important d'en être conscient afin de trouver un bon équilibre.

De plus il est essentiel d'apprendre à nos enfants à se gérer en toute autonomie dès le plus jeune âge en fonction de là où ils en sont dans leur développement. Cela passe par le soutien (compréhension et écoute du parent), l'accompagnement (règles et limites que l'on va mettre avec l'enfant et la confiance (l'espace qui permet à l'enfant de se construire et grandir).

Il est également important de ne pas laisser l'enfant seul devant l'écran. Cela permet d'avoir connaissance de l'utilisation que fait l'enfant de l'écran, de ce qu'il regarde et poser un cadre des règles adaptés.

Cela permet également d'échanger avec l'enfant afin de le couper de sa passivité.



En tant que parents nous devons être vigilants à :

- La durée du programme (ne pas hésiter à mettre un timer ou une alarme)
- Au contenu (attention à la télévision ambiance car l'enfant réagit avec sa sensibilité et n'a pas de recul suffisant pour percevoir la différence entre fiction et réalité)
- S'appuyer sur la règle de 4 pas
- Aller à l'extérieur
- Lire des livres et cela dès les premiers mois (cf contenu soirée cassettes : <http://ram.temps-libre.org/wp-content/uploads/2022/06/Compte-rendu-le-livre-et-le-jeune-enfant-le-2-avril-2022.pdf>).
- Proposer toutes sortes de jeux (manipulation, construction ou imitation)
- Proposer des comptines ou podcasts adaptés (ex : Radio Minots : <https://www.mixcloud.com/RAMATL/tracks/>).
- Proposer une malle à jeux lorsque l'on va au restaurant, ou en salle d'attente (cahier de coloriage effaçable, cahier de jeux type 7 différences, boîte à trésors, boîtes encastrement, etc...).

Pour conclure cette séance, l'intervenante nous a proposé de réfléchir à cette citation de [Jean Epstein](#) : « L'enfant ne joue pas pour apprendre mais il apprend parce qu'il joue ».