

# **Est-ce que les nouvelles technologies aident les enfants à mieux grandir ? Quelle est la place des écrans dans la famille ?**

Conférence animée le 14 février 2019 à Viré par Florence LEROUGE, orthophoniste et membre-créateur de l'association joue-pense-parle.

Depuis l'an dernier, le carnet de santé réserve une de ses pages aux conséquences de l'utilisation des écrans chez l'enfant de moins de 3 ans. Dans ce carnet, on retrouve donc les habituelles préconisations concernant la santé de l'enfant comme celles sur les conséquences ô combien graves des bébés secoués mais également des conseils pour se prémunir des risques domestiques. Cet encart sur les dangers des écrans permet de prendre conscience à quel point l'utilisation des écrans peut nuire à la santé de l'enfant.

## **PAS D'ECRANS.**

*"Avant trois ans : évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas". Il est également recommandé, quel que soit son âge, de ne pas lui donner "de tablette ou de smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil", ni de lui faire "utiliser de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir".*

## **Constat :**

**Certains enfants de quelques semaines mangent devant la télé.**

**Des enfants mangent seuls devant des écrans.**

**Certains enfants de moins de 6 ans ont une télé dans leur chambre.**

**Il y a ces dernières années une suraugmentation de plus de 80 % des retards de langage chez les enfants**

**Les enfants sont souvent seuls (sans adultes) devant leur écran.**

**Selon l'étude ELFE : 2/3 des enfants de 2 ans regardent la télé tous les jours**

**20 % de ces enfants regardent la tablette tous les jours**

**10 % de ces enfants regardent un smartphone tous les jours**

**Les enfants en grandissant délaissent progressivement les « jeux » (« le jeu vrai »). Cet âge à malheureusement nettement diminué passant de 12 ans, il y a quelques années à 8 ans désormais !**

**L'utilisation des écrans à des répercussions sur la vue, le sommeil, l'obésité.**

## **Pourquoi ne doit-on pas mettre un enfant de moins de 3 ans devant un écran ?**

-à cet âge l'enfant n'a pas les capacités cognitives suffisantes pour que son cerveau interprète ce qu'il voit. A cet âge c'est pour lui une simple succession d'images, l'enfant ne peut rien en tirer.

-à cet âge, l'enfant développe ses capacités d'imitation et notamment d'imiter ses parents. Ce que l'on ne peut pas faire avec un écran.

- un parent dont l'enfant pleure et qui pour le calmer choisirait de le mettre devant un écran, ce parent ne permettra pas à son enfant de développer l'autorégulation (cad le fait d'apprendre à se calmer de lui-même)

-le temps passé devant un écran est du temps volé aux enfants. Pendant ce temps, il ne va pas « jouer », « expérimenter les objets », « patouiller », « explorer son environnement », « chercher des solutions à son problème ». De plus, il ne va pas vivre avec les autres. Pour qu'un enfant joue varié, il ne faut pas forcément se ruiner en achetant des jeux mais il faut lui mettre à disposition des objets du quotidien.

-les écrans sont comme une drogue comme le sucre en est une, l'alcool, le tabac. Plus on en donne, plus on en veut.

-cela a un impact sur leur capacité d'attention. Un enfant qui aura été trop exposé aux écrans aura des difficultés d'attention exogène ; cad qu'il ne focalisera pas son attention de manière volontaire (enfant ne peut se concentrer de lui-même). Alors que des enfants non soumis aux écrans, possèdent des capacités d'attention endogène ; cad la capacité à focaliser leur attention s'il le souhaite par lui-même.

## Quelques notions-clés concernant le développement de l'enfant de moins de 3 ans (développement de son langage mais aussi de sa pensée...)

-**Les rituels** : ils sont très importants dès la naissance et même après. Ils permettent de créer chez l'enfant même tout petit de la place pour penser. Ex : un parent qui avec son enfant avant le bain prendrait du temps pour parler à son enfant. Ou encore rituel de l'histoire lue ou du livre regardé avant de se coucher.

-**Les pleurs** : Quand un enfant pleure, le parent va chercher à mettre du sens, à mettre des mots sur ses pleurs pour le rassurer par exemple. La communication commence là avec ses pleurs.

-**L'imitation** : les petits grandissent en nous regardant et en cherchant à faire comme ses parents. De ce fait, si nous ne sommes pas disponibles pour l'enfant à ce moment-là, on rate des choses. A force, l'enfant ne cherchera plus à imiter puisqu'il n'aura pas eu de retour

-De plus, il lui faut **du réel**. « L'image d'un biberon sur une tablette n'est pas un vrai biberon ». « On n'apprend pas à parler avec un magnéto ».

-**La répétition de ses actions** : pour se développer, l'enfant a besoin de faire, refaire et rerefaire, .... Ainsi par la suite, il aura la représentation mentale de son action qui est indispensable dans les apprentissages.

-**L'apparition du langage** : l'enfant qui est dans l'exploration va expérimenter sa bouche, ses cordes vocales et va alors émettre ses 1ères syllabes papa, mama, dada, ... (= le babillage). Au début, il le fait par hasard mais ce qui va l'amener à le refaire, c'est notre réaction, cad le fait qu'on y mette du sens (hourra il a dit papa !). Et voilà comment l'on rentre dans le cercle de la communication.

-Nous sommes trop dans l'immédiateté, trop sur le résultat (on veut qu'il réussisse tout et tout de suite). Pourtant il est important de ne pas donner la solution trop vite à son enfant, sous peine de ne pas faire développer la **frustration** chez l'enfant. Or cette frustration est importante chez l'enfant pour qu'il puisse à long terme être « un explorateur ».

-**L'attention conjointe** = les regards, les sourires. Ils sont à la base de la communication. Malheureusement, s'il y a présence d'écrans, le développement de cette capacité ne se fait pas ou pas correctement.

-**Le pointage** : l'enfant essaye d'étiqueter le monde en pointant du doigt afin de savoir ce que c'est. Plus grand, cet enfant nous interpelle en nous posant beaucoup de questions (ex : pourquoi ? comment ?)

-**Oralité alimentaire** : Pour que l'enfant puisse développer les concepts « ça colle », « ça salit », « ça mouille », « ça roule », ... , il est important qu'il les vive et donc qu'il fasse l'expérience (ça ne suffit pas de lui dire « attention ça salit »). Il pourra ainsi se les représenter dans sa tête et créer ses premières relations logiques (ex : « ce qui est rond roule », « la sauce c'est mouillée et ça colle »).

-Importance de **mettre à la bouche** : c'est une zone d'exploration, de découverte. L'enfant découvre d'ailleurs le monde tout d'abord en mettant à la bouche pendant sa 1<sup>ère</sup> année. C'est donc normal qu'à cet âge, il passe les choses en bouche. Au niveau du cerveau la zone qui commande la bouche est proche de la zone qui commande la main. Elles se développent donc de manière conjointe et complémentaire.

-**Les repas** : pour qu'il puisse accepter de goûter des nouvelles choses, il faut qu'il ait la possibilité de les piocher dans l'assiette voisine en voyant son parent le manger. Car un enfant ne mange pas ce qu'il ne connaît pas. Ainsi il est donc primordial de partager les repas avec son enfant. Cas d'enfant ultra sélectif qui ne mange que très peu d'aliments.

-Après avoir découvert les objets et imité ses parents et les autres dans des vraies scènes de la vie, l'enfant va chercher à détourner l'objet pour en faire autre chose. Il va donc utiliser l'objet comme un symbole, un code. C'est ce que l'on appelle **le jeu symbolique** qui est une étape cruciale dans le développement car l'enfant utilise les objets qui l'entourent pour être créateur ; en créant une histoire ou une chose par exemple. Il ne faut surtout pas à ce moment-là à vouloir rationaliser l'enfant ! Ex : l'enfant qui arrive dans la pièce et qui brandit la cuillère en bois et qui dit abracadabra transforme-toi ! Surtout ne lui dites pas « mais non enfin c'est une cuillère en bois pas une baguette magique » mais plutôt « Ahhh, j'ai été transformée en grenouille » par exemple.

Un enfant qui est dans le symbolique est capable d'imaginer ce qui a pu se passer avant et/ou après, cad faire des hypothèses.

Un enfant qui est dans le jeu symbolique pourra également entrer facilement dans les apprentissages car il aura la capacité d'utiliser les codes (ex de code : les lettres, les chiffres, ...)

## **Faut-il interdire ?**

**Avant 3 ans, OUI TOUJOURS.**

**Après 3 ans, il va falloir doser ! Et prendre en compte la somme de tous les écrans (télé, tablette, consoles, ...)**

- Pour les 3-6 ans, pas plus de 20 min d'écrans (tous confondus) par jour.
- Pour les plus grands, 45 min à 1 heure grand maximum par jour. Il serait d'ailleurs judicieux que s'il passe 1 heure par jour, il n'en fasse que la moitié le lendemain par exemple, car rappelez-vous que les écrans volent du temps aux enfants.

## **Et nous parents : quel exemple donnons-nous ?**

L'enfant cherche à faire comme nous. On ne peut pas lui interdire l'écran si nous même nous y sommes fréquemment. Il faut donc prendre conscience du rapport que nous avons avec les écrans et veillez à ne pas se faire absorber par eux.

Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas avoir notre temps à nous sur l'écran mais pas à table, pas dans les moments de jeu, pas trop longtemps, et pas de manière trop fréquente et le moins possible en présence des enfants.

## **Et l'école dans tout ça !**

De plus en plus d'écoles passent au numérique et s'équipent de tablettes et écrans connectés. Cela inquiète certaines personnes. L'important est que les enseignants et les professeurs les utilisent avec parcimonie et que le livre, le papier/crayon ne passent pas aux oubliettes. Il est important que chaque enseignant soit conscient des dangers et vigilant, afin que cet outil ne prenne pas la place des temps de manipulation par exemple qui sont indispensables chez certains enfants pour qu'ils puissent développer des représentations mentales.

Il faut également que toutes personnes qui s'occupent d'enfants se méfient de « ces pseudo-experts qui sont à la fois juges et partis » cad qui sont embauchés par des lobbies pour promouvoir le soi-disant intérêt pédagogique/éducatif d'un logiciel ou d'un jeu pour le développement des enfants. Ne tombons pas dans le piège car cela peut avoir des conséquences dramatiques à tous les niveaux !

## **Voici des idées à mettre en place**

- Instaurer des temps sans écran à la maison (et pourquoi pas à l'école également). Cad ; pas pendant les repas, pas dans la chambre, pas avant l'école et pas avant le coucher et pourquoi pas une journée, et même un week-end complet sans écran !

- Calculer le temps total d'écrans tous confondus de l'enfant (mais aussi des parents) par jour/par semaine.
- Stopper tout écran. C'est radical. C'est dur au début mais les progrès que l'enfant fera (au niveau scolaire par exemple) ne pourront être qu'encourageant. Certaines familles l'ont fait, pourquoi pas vous ?
- Sinon, instaurer un contrat avec l'enfant. Fixant les modalités au niveau de la quantité totale d'écrans, et de la fréquence.
- Respecter les âges indiqués pour les jeux-vidéos/films. S'ils sont notés c'est qu'il y a une raison.
- Un enfant en maternelle et primaire ne doit pas posséder sa/son propre télé/téléphone/tablette. Après cet âge, il faudra doser la quantité (cf plus haut), et même l'interdire à certaines heures (ex : pas dans la chambre la nuit, pas à table pendant les repas)
- S'il y a un temps d'écran, ne le laissez pas seul mais profitez-en pour partager ce moment avec lui
- Prendre un temps avec son enfant pour partager un moment ensemble. Un vrai moment d'échange/de relation/ d'attention conjointe, pas juste faire acte de présence.
- Dans le cas de fratrie, quand l'ainé est demandeur d'écrans mais qu'il y a un plus petit. La solution est soit de reporter le temps d'écrans à un moment approprié (ex : quand le plus jeune fait la sieste) et de limiter le temps d'écrans voir même en cas de jeux violents d'interdire formellement tant que le plus jeune est présent.
- Oser en parler et se faire aider par un professionnel
- Ne pas oublier de sortir, s'aérer et se dépenser physiquement en famille.
- 

### **Livre conseillé sur le sujet :**

-Quand les écrans deviennent neurotoxiques de Sabine Duflo.

« Il est important de jouer varié comme on mange varié. »

« Laisser un enfant de moins de 3 ans devant un écran, c'est une bombe à retardement »

Merci à Christelle, la directrice de la Crèche de Viré ainsi que son équipe d'éducatrices, merci également à tous les professionnels et écoles qui ont participé à ce projet. Et merci aux parents présents d'être venus !