



Télévision, smartphones, ordinateurs, consoles de jeux... le nombre d'écrans au sein des familles a explosé ces dernières années. Les jeunes enfants sont alors naturellement exposés et confrontés aux différents usages des écrans. Dans cette période importante d'apprentissage, notamment à l'école, et d'ouverture sur le monde, comment accompagner les 3-7 ans dans leur découverte du monde des écrans ?

## Comprendre les besoins pour (re)mettre les écrans à leur place

L'entrée à l'école marque une nouvelle étape dans le développement de l'enfant. C'est une période d'apprentissage intense qui lui permet de mieux comprendre son environnement. L'enfant va construire un raisonnement logique, développer un langage afin d'exprimer sa pensée. Il va sortir de la sphère familiale et commencer à appréhender les codes sociaux pour interagir avec le monde qui l'entoure. Ces apprentissages passent avant tout par le jeu et les échanges avec les autres. C'est aussi une période de changement physique avec une forte croissance musculaire. L'enfant a besoin de se dépenser, il va acquérir une motricité de plus en plus fine. C'est enfin une période d'imitation, l'enfant observe beaucoup (notamment ses parents) et veut faire "comme les grands".

**Capacité moyenne  
d'attention pour des  
enfants de 3 à 6 ans**



## Un usage accompagné qui laisse la place à d'autres activités

Les écrans peuvent répondre à certains besoins exprimés plus haut. Certaines applications et jeux vidéo, proposent des contenus ludiques qui jouent sur les stimuli visuels et sonores, encouragent l'appétit de l'enfant à la résolution de problèmes et le rend actif. Mais rapidement, l'enfant a tendance à adopter des comportements stéréotypés et « compulsifs » : il ne cherche pas à comprendre mais à réussir, il privilégie le mode opératoire du jeu au sens proposé par l'apprentissage. Il est donc important d'accompagner l'enfant dans la compréhension de ce qu'il fait et voit sur l'écran. Il faut également tenir compte que le temps de concentration d'un enfant de cet âge est très limité et qu'il peut varier d'un enfant à un autre. Les activités sur écrans doivent être en adéquation avec ces capacités.

L'apparente facilité manipulative d'un enfant face à une tablette ou une console de jeux peut donner l'impression que les écrans peuvent participer au développement moteur des enfants. Mais bouger un doigt sur une surface lisse n'est pas suffisant pour acquérir une précision et une finesse du geste et de la main. Il faut aussi lui proposer des activités qui vont lui permettre de développer cette motricité globale à travers le dessin, le

découpage, la manipulation dans toutes les dimensions.

Le besoin d'interaction et de partage est fort. Ainsi le temps passé devant la télé doit être un temps familial partagé. Comprendre ce qu'il se passe à l'écran n'est pas toujours simple pour les enfants. Pour suivre une histoire complexe dans un dessin animé, l'enfant doit comprendre ce qu'il voit à l'instant sur l'écran mais aussi le relier à ce qui s'est passé avant. L'enfant a besoin d'un adulte assis à ses côtés pour l'aider à faire des liens entre les images. L'écran devient un outil qui n'est plus seulement là pour être regardé passivement mais pour être commenté, tout comme un livre d'images !

L'usage des écrans doit être complémentaire avec les autres activités qui permettent à l'enfant de se développer. Il ne doit pas empiéter sur les temps d'activité physique (jeux en plein air, promenades, vélo) et les temps de repos qui sont essentiels à l'acquisition des apprentissages de la journée. L'utilisation des écrans avant de dormir est néfaste à la qualité du sommeil, il est donc fortement conseillé de stopper l'usage des écrans, deux heures avant toute période de sommeil (sieste ou nuit).

# L'importance d'établir un cadre précis et cohérent

Accompagner son enfant dans la découverte des usages des écrans, c'est aussi et avant tout, mettre un cadre, afin de le protéger et de lui permettre d'utiliser les écrans en complément d'autres activités essentielles à son bon développement. L'enfant est trop petit pour pouvoir s'autoréguler dans sa consommation d'écran. Il est préférable d'instaurer ce cadre en amont, plutôt que lorsque les usages des enfants sont installés.

Les éléments à prendre en compte dans la construction de ce cadre sont :

- l'âge de l'enfant
- le contenu : ce que regarde l'enfant est-il instructif, pédagogique, ludique ou au contraire complètement inadapté ?
- la durée passée devant l'écran, en relation notamment avec les autres activités de l'enfant.
- et le contexte (période de vacances ou scolaire par exemple).

La présence de la télévision ou de la console de jeu dans la chambre de l'enfant est déconseillée car elle rend plus difficile le contrôle du temps et la capacité à le protéger contre un contenu inadapté à son âge.

Évitez d'acheter aux plus jeunes des objets numériques personnels comme une tablette ou une console de jeux. Il est plus facile pour un enfant de cet âge de respecter le cadre défini quand les outils numériques sont ceux de la famille et non les siens.

La ritualisation du temps d'écran (exemple, un dessin animé avant de dîner) permet de mettre en place le début d'un apprentissage de l'autorégulation (l'enfant apprend à attendre). Ce temps doit être énoncé à l'enfant avant, reformulé par lui et rappelé avant la fin : « on avait dit 20 minutes, il te reste 5 minutes ». Matérialiser le temps à l'aide d'un sablier ou un Timer permet également d'aider l'enfant à visualiser le temps passé devant les écrans et d'anticiper l'heure de fin. Il est également important « d'accompagner » la sortie de l'activité écran pour permettre à l'enfant de se reconnecter au monde physique, d'exprimer ce qu'il a vécu face à l'écran et de se projeter dans l'activité ou le temps suivant.

## Un exemple de cadre



Parce les écrans sont des capteurs d'attention or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires.

Parce les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde.

Parce que les repas sont un temps particulièrement riche en échanges et interactions. Ce doit être un temps rituel partagé.

Parce que l'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui empêche de s'endormir et altère la qualité du sommeil.

## À RETENIR

- C'est aux parents de mettre un cadre clair et cohérent pour l'enfant et de lui montrer l'exemple.
- Le temps d'écran doit être un temps limité qui n'empiète pas sur le temps des autres activités (dessin, lecture, jeux, activités physiques...)
- Ce doit être un temps partagé, permettant l'échange et les interactions. Les enfants doivent associer le temps passé devant la télévision à un moment familial.
- L'usage des écrans avant d'aller à l'école et avant d'aller se coucher est fortement déconseillé.
- Mettez en place des temps sans écran, en famille, et proposez d'autres activités à votre enfant.
- Évitez d'utiliser les écrans comme une récompense ou une punition.
- Laissez votre enfant jouer librement hors écran afin qu'il développe son imaginaire... et n'ayez pas peur qu'il s'ennuie. L'ennui est utile à l'enfant : il est formateur et c'est en connaissant l'ennui que l'enfant va devenir créatif, observer et inventer.