

Ecrans et enfants, comment gérer



Alors que les écrans (télévisions, smartphones, ordinateurs...) prennent de plus en plus de place dans le quotidien des familles, des discours contradictoires se sont multipliés concernant l'influence des écrans sur le développement des plus jeunes enfants. Il est alors difficile pour un parent de trouver sa posture éducative. Il est toutefois important d'établir un cadre sécurisant et cohérent afin de pouvoir accompagner son enfant dans ses pratiques numériques tout au long de son évolution.

Avant 3 ans, les écrans ne favorisent pas le développement des enfants

Parce que...

Les plus jeunes enfants ont besoin d'interactions directes, interactives et affectives pour apprendre, grandir et apprendre à parler.



Pour grandir, le petit enfant a besoin du regard de ses parents, d'interagir avec eux, d'être encouragé, d'observer les réactions de l'autre pour valider ses apprentissages. Les écrans ne peuvent apporter ceci car à cet âge, l'enfant n'a pas les capacités d'abstraction nécessaires pour faire le lien entre ce qui se passe sur l'écran et le monde qui l'entoure.

Les plus petits appréhendent le monde en manipulant, en bougeant, pour construire leurs compétences sensorielles, découvrir les possibilités de leur propre corps et apprendre à se repérer dans l'espace.



Privilégiez les jeux « traditionnels » que l'enfant va toucher, sentir, porter à sa bouche, secouer, jeter en l'air, manipuler dans les 3 dimensions afin d'appréhender physiquement le monde et d'acquérir une motricité fine.

La forte stimulation des écrans (mouvement, son, couleurs) sature les capacités de concentration des très jeunes enfants.



L'enfant doit pouvoir se reposer quand il en a besoin. Une télé allumée dans une pièce même si elle n'est pas regardée empêche ce repos et perturbe la concentration des plus jeunes dans leurs activités de jeux et d'apprentissages.

Suis-je un « mauvais parent » si je laisse mon enfant face à un écran ?

Entre la gestion de la maison, du travail, des amis, l'attention quasi permanente demandée par le petit dernier et parfois celle des frères ou sœurs, le quotidien des jeunes parents est extrêmement prenant. Il est difficile d'avoir du temps pour soi et la tentation est grande alors de faire appel à la « télé nounou » pour libérer un peu de son temps ou simplement pouvoir faire des tâches en retard. Pour autant, en faisant ceci, allons-nous transformer notre enfant en « être décérébré » comme le martèle certains discours anxigènes et culpabilisants ?

Ce qu'il faut comprendre, c'est que mettre le petit dernier devant un écran, c'est prendre du temps pour soi, et non dans l'intérêt de l'enfant. Ce temps gagné doit permettre ensuite d'être vraiment disponible et en interaction avec son enfant. Pour le pédopsychiatre Stéphane Clerget, dans ce cas, l'important est de choisir des programmes adaptés et le bon moment de la journée pour exposer les enfants aux écrans.

Pour les tout-petits la séance d'écran ne devrait pas dépasser 10 minutes, pour les enfants plus grands (2-3 ans) 30 minutes par jour. La télévision peut avoir une fonction excitante qui perturbe le sommeil, il paraît donc important d'adapter son utilisation au rythme de l'enfant (pas le soir, et pas avant les temps de siestes).

En terme de contenu, il est conseillé de limiter celui-ci et de bien maîtriser son contenu. Il est donc préférable de privilégier quelques vidéos (sur DVD, clés USB...) plutôt que le flux télévisuel. Le petit enfant a besoin de temps pour comprendre l'enchaînement des événements qu'il voit sur l'écran. Regarder la même vidéo en boucle lui permettra d'anticiper les actions, de faire marcher sa mémoire et à terme de comprendre l'enchaînement de ce qu'il voit. C'est pour cela que les enfants ne se lassent pas d'entendre ou de voir les mêmes histoires, car à chaque fois, ils en retirent une nouvelle chose.

Il est préférable de rester dans la pièce, d'abord pour garder le contrôle sur ce que votre enfant visionne, ensuite pour pouvoir discuter avec lui de ce qu'il a vu et ressenti. Car en regardant une vidéo, il emmagasine des charges émotionnelles considérables qui ont besoin d'être évacuées. Il n'est pas rare de voir un enfant faire une crise lorsque l'on coupe un écran. Cette crise n'est pas due à une addiction aux écrans mais à une surcharge émotionnelle qu'il ne sait pas encore gérer faute de maturité.

Enfin, il ne faut pas craindre de voir son enfant « s'ennuyer ». Ce temps est formateur, et c'est en connaissant « l'ennui » que l'enfant va développer sa créativité, son sens de l'observation et inventer.

Comprendre le fonctionnement de l'enfant n'est pas inné

Dans le cadre d'une étude menée par l'Institute of Learning and Brain Sciences (Washington), des chercheurs ont exposé de jeunes enfants à la langue chinoise à travers 3 séances de 45 minutes par semaine, durant lesquelles les enfants écoutaient des histoires et jouaient avec une personne parlant le chinois. Pour un premier groupe d'enfants, ces interactions se faisaient directement en présentiel. Pour un autre groupe, ces interactions (identiques sur le fond, la personne étant filmée) se faisaient via la télévision.

À l'issue des 6 semaines qu'ont duré l'expérience, les enfants en contact direct avec l'adulte réagissaient à des sons spécifiques au chinois. Les enfants stimulés via la télévision n'avaient rien appris et ne réagissaient à aucune sonorité chinoise.

L'absence d'apprentissage via les écrans s'explique par le fait que l'apprentissage passe par des interactions réciproques entre l'adulte et le jeune enfant à travers des non-dit corporels (mimiques, mouvements du corps, sourires, mouvements d'yeux...) qui décuplent l'attention et la concentration des enfants. Devant la télévision, les enfants sont passifs. Il n'y a pas d'interactions entre l'écran et l'enfant.

À RETENIR

- Les écrans ne sont pas nécessaires au développement du petit enfant.
- Privilégiez les activités qui permettent d'être en interaction avec votre enfant : jeux, lecture, promenade...
- Privilégiez les objets (jouets ou livres) que l'enfant peut manipuler, détourner...
- Ne pas avoir peur de laisser votre enfant « s'ennuyer » seul.
- Pas de petit seul devant un écran. On regarde les vidéos une par une, on fait des pauses, on échange.
- Pas de télé allumée en fond sonore.
- Ne culpabilisez pas de choisir de temps en temps l'option « télé nounou » pour pouvoir vaquer à vos occupations mais n'en abusez pas et prenez conscience que le premier besoin de votre enfant est de partager avec vous.
- La sur-stimulation liée aux écrans peut perturber le sommeil et provoquer des « crises » chez le petit enfant qui n'est pas encore assez mature pour gérer cet excès de stimulation.
- Utilisez les écrans (télé, smartphone) de préférence en l'absence de votre enfant et ne les partagez pas avec lui.