

SUREXPOSITION

DES JEUNES ENFANTS AUX ÉCRANS

Constats & Prévention



L'EXPOSITION MASSIVE et PRÉCOCE DES ENFANTS AUX ÉCRANS : une PROBLÉMATIQUE SOCIÉTALE

L'avènement du numérique est aujourd'hui une réalité, les écrans occupant une place considérable dans le paysage social et familial des enfants. Autrefois préservés, les tout-petits sont aujourd'hui largement impactés par ce phénomène, du fait du développement de programmes vendus sous le terme d'éducatifs et interactifs, la vente de tablettes interactives et la facilité d'accès aux outils numériques. Les stratégies de marketing sont bien étudiées. Durant les trente dernières années, le nombre de programmes télévisés ciblant les enfants ou les bébés est allé croissant, entraînant une augmentation du temps d'exposition à la télévision et à un âge plus précoce. En 1971, aux Etats-Unis, la moyenne d'âge du début d'exposition à la télévision est de 4 ans ; en 2009, la moyenne d'âge est de 4 mois (Christakis, 2009).

Si les écrans sont devenus incontournables dans le quotidien, la prise en compte des répercussions possibles de ceux-ci sur le développement général des enfants, sur leur comportement et sur leur langage est loin d'être une réalité présente à l'esprit de chacun. Les risques d'une surexposition précoce aux écrans sur le développement du jeune enfant sont pourtant bien décrits dans la littérature scientifique.

Les orthophonistes ont donc toute légitimité d'entamer une démarche de prévention avec les familles autour de cette problématique, devenue un véritable enjeu de santé publique.

Il s'agit d'informer les parents sur les méfaits d'une exposition massive et précoce aux écrans sur le développement neurocognitif du jeune enfant, et de réfléchir avec eux à un usage raisonné et approprié en fonction de l'âge de l'enfant (type d'écran, contenu, durée...).

Suite au questionnaire envoyé recensant les connaissances actuelles des orthophonistes sur le sujet, leur sensibilisation à la prévention ainsi que leurs besoins en termes d'informations et d'outils, nous avons choisi d'élaborer une fiche ressource afin d'aider les orthophonistes à entreprendre cette démarche de prévention avec les familles. Le but de ce document n'est en aucun cas de donner des directives sur la manière d'introduire et de présenter le sujet auprès des familles.

Il a pour but d'aider chaque professionnel à se sentir à l'aise et légitime pour aborder cette thématique

avec les familles. Il n'y a pas de méthode recette ni de bonne ou de mauvaise manière de procéder mais seulement **un engagement à prendre dans le sujet, avec la conviction que l'on peut et que l'on se doit de proposer aux familles une information et un accompagnement.**

Il ne s'agit pas non plus de proposer un discours moralisateur ou culpabilisant mais au contraire de pouvoir proposer une écoute bienveillante des expériences de chacun et **d'inventer une démarche de prévention avec chaque famille, au cas par cas, humblement et de manière réaliste et réalisable.**

Quelques chiffres

Pour dresser un portrait de la consommation des écrans qu'ils soient interactifs (smartphone, tablette, ordinateur, console de jeux) ou passifs (télévision), l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) vient de réaliser une enquête descriptive auprès de parents d'enfants suivis par quelques 144 pédiatres membres de l'association. Elle révèle notamment que 44% des parents prêtent leur téléphone portable à leur enfant de moins de 3 ans pour l'occuper, le consoler... Et vient confirmer que les enfants deviennent adeptes des écrans de plus en plus tôt : près d'un enfant de moins de 3 ans sur 2 (47%) a utilisé un écran nomade la semaine précédant l'enquête et 35% ont regardé un programme TV non adapté à leur âge, notamment le journal télévisé (61% d'entre eux).

DONNÉES PROBANTES

montrant l'impact
d'une surexposition aux écrans sur
LE DÉVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT

Une exposition **précoce** et **massive** aux écrans peut exposer l'enfant à des troubles de :

SOMMEIL

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant est inversement corrélée à la quantité et à la qualité du sommeil (Zimmerman, 2008).
« Plus un enfant regarde la télévision, plus il risque de présenter des nuits agitées, porteuses de parasomnies, de crises d'angoisse, de difficultés d'endormissement, de refus d'aller au lit, de cauchemars et/ou de réveils multiples ».

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant favorise le surpoids et l'obésité (Dennison, 2002). Le risque de voir l'enfant développer une surcharge pondérale a tendance à augmenter proportionnellement aux heures passées devant les écrans (Desmurget, 2013), d'autant plus que ce temps est associé à des temps de repas et de grignotage. Or, on sait aujourd'hui que les excès pondéraux sont susceptibles d'avoir des conséquences majeures sur la santé des individus (diabète, AVC, maladies coronaires...) réduisant l'espérance de vie.

OBÉSITÉ

ATTENTION

L'exposition aux écrans capte l'attention exogène, non volontaire, dite automatique ou réflexe. Les contenus audiovisuels, en particulier les dessins animés, sont composés d'effets formels saillants (variations sonores, flashes lumineux, changements ultrarapides de plan, multiplication des angles de vue, sons et cris aigus, enchevêtrement rapide des séquences narratives...) qui tout à la fois captent l'attention du bébé et la relancent en permanence. Ces effets l'empêchent d'apprendre à garder son attention focalisée sur un stimulus plus stable, plus neutre, comme le visage de sa mère, une fleur, un jouet... La surstimulation de l'attention exogène nuit au développement de l'attention volontaire (ou concentration), qui est pourtant indispensable au développement des autres compétences (Schmidt, Vandewater, 2008). Ainsi, un enfant de moins de 3 ans consommant une 1 heure de TV par jour double ses chances d'avoir un trouble d'attention au primaire (Zimmerman, Christakis, 2007). On note l'absurdité fréquente en situation de pédopsychiatrie de l'enfant venant consulter pour des difficultés attentionnelles à l'école mais qui épuise ses ressources cognitives par une heure de dessins animés avant l'école (Lillard, Peterson, 2011). Il suffit de 9 minutes de TV le matin pour perturber l'apprentissage de l'enfant et diminuer ses ressources attentionnelles.

LANGAGE

De nombreuses études étrangères ont démontré l'effet délétère des écrans sur le développement du langage de l'enfant. Zimmerman, Christakis et Meltzoff (2007) affirment qu'entre 8 et 16 mois, chaque heure quotidienne de vidéos soit disant adaptées aux très jeunes enfants entraîne un appauvrissement du lexique de l'ordre de 10%. Des études étrangères établissent clairement le lien entre exposition précoce intensive aux écrans et retards de langage chez des enfants de moins de 12 mois (Chonchaiva et Pruksananonda, 2008), de moins de 16 mois (Zimmerman, Christakis, Meltzoff, 2007) et de moins de 29 mois (Pagani, Fitzpatrick, Barnett, 2013). Ainsi, pour des sujets de 2 à 4 ans, deux heures quotidiennes de TV aboutit à multiplier par trois les probabilités d'observer des retards de développement du langage. Si l'enfant est exposé quotidiennement avant un an, même à faible dose, le risque est multiplié par 6.

COMMUNICATION

Absence ou rareté du contact oculaire, déficits des interactions sociales, déficits de la réciprocité socio-émotionnelle, modes restreints et répétitifs de comportements, absence de réponse au prénom, langage limité à des expressions de type dessins animés, difficultés de compréhension... Ce sont autant de symptômes qu'on pourrait qualifier d'allure autistique et que l'on observe chez certains enfants ayant subi une exposition massive et précoce aux écrans. On parle « *d'autisme virtuel* » (terme inventé par un psychologue roumain Marius Zamfir et repris par des pédopsychiatres américains) pour désigner ces enfants dont les symptômes évoquent des troubles de la communication proches de ceux de l'autisme mais qui disparaissent facilement et rapidement quand un sevrage d'écrans est entrepris. En effet, quand une suppression d'écrans est proposée, la rémission peut être totale et les progrès de l'enfant fulgurants. Le retard accumulé peut se rattraper, à condition d'agir tôt. Quand on supprime les écrans, ces enfants présentent des réactions intenses, proches du sevrage d'un toxicomane (crises d'angoisse, cris, hurlements, auto ou hétéro-agressivité, pleurs...). C'est ce que rapporte Leblanc (2017) affirmant qu'il existe à ce jour peu d'études sur ces troubles affectant les tout-petits mais que les spécialistes de terrain sont de plus en plus préoccupés de l'influence négative des écrans chez les jeunes enfants. Il évoque notamment les travaux de C.Vanhoutte (2015) et ceux du Docteur Anne-Lise Ducanda, médecin de PMI, décrivant ces retards majeurs de langage, de développement, de la communication et du comportement observés au sein de leur exercice clinique et dont le nombre de cas augmentent ces dernières années.

LOGIQUE & RAISONNEMENT

Devant un écran, l'enfant est passif et spectateur par lui-même, par son action, par le jeu que l'enfant expérimente les propres spatiaux et temporels articulés sur une pensée plus élaborée, faite de problèmes qui se présenteront à lui avec explorations préalables. Les découvertes de l'enfant de créer les liens, pourtant indispensables à sa compréhension globale du monde. L'enfant surexposé aux écrans a ainsi tendance à construire un mode de pensée « fragmentaire et désarticulée » et sa pensée s'alimente uniquement de ce qui est immédiat, perceptif, rapide (Bermejos Berros, 2007).

Pourtant, l'enfant doit découvrir le monde sensori-moteur. C'est en effet par la manipulation des objets. Il va ainsi créer des repères du monde réel pour ensuite entrer dans les présentations. Il pourra alors aborder le raisonnement et la logique en se basant sur ses propositions par les écrans ne permettent pas à sa compréhension globale du monde. L'enfant surexposé aux écrans a ainsi tendance à construire un mode de pensée « fragmentaire et désarticulée » et sa pensée s'alimente uniquement de ce qui est immédiat, perceptif, rapide (Bermejos Berros, 2007).

DÉVELOPPEMENT PSYCHO-AFFECTIF

Une surexposition aux écrans peut développer chez l'enfant des problèmes de comportement (violence, agressivité, intolérance à la frustration, repli sur soi) et des troubles psycho-affectifs. Tisseron (2013) affirme que l'écran génère chez le jeune enfant une insécurité qu'il faut accompagner. L'adulte a davantage tendance à laisser l'enfant seul devant la télévision qui devient alors privé d'une relation rassurante et étayante. La présence de l'adulte permet en effet à l'enfant de réguler ses émotions et crée une zone de sécurité, entre frustration et excitation. Par les propriétés remarquables qu'ils présentent (images, paroles, musique) les écrans simulent une présence humaine qui vient tromper le jeune enfant. Pour se construire, au contraire, l'enfant doit progressivement apprendre à être seul en se détachant de ses parents. Le sentiment de se « sentir au monde » en devient ainsi affecté.

En France, ces troubles sont constatés dans tous les milieux socio-économiques et dans toutes les régions mais les recommandations comme les messages de prévention efficaces sont quasi inexistantes. Il s'agit pourtant d'un véritable enjeu de santé publique tant les répercussions sur le jeune enfant sont importantes. Avant 3 ans, les écrans sont donc nocifs pour le développement de l'enfant. D'autre part, il

n'existe aucune étude montrant que l'exposition aux écrans avant 3 ans vient supplanter le développement de l'enfant. Autant de raisons qui légitiment la mise en place d'actions de prévention dans lesquelles, l'orthophoniste a un rôle important à jouer, en tant qu'interlocuteur privilégié avec les familles et les enfants qu'il reçoit, mais aussi en tant que témoin au quotidien des effets induits par les écrans.

Quelles sont les RECOMMANDATIONS OFFICIELLES ?

Depuis 1999, l'**Académie Américaine de Pédiatrie** demande aux parents **D'ÉVITER TOUT ÉCRAN AVANT 2 ANS**. Elle a revu sa position en 2016 affirmant qu'**à partir de 18 mois**, les petits pouvaient regarder certains programmes de qualité **avec la présence des parents**. Elle conseille également aux parents de ne pas introduire les écrans trop tôt, d'éviter de laisser la télévision allumée en fond, d'éviter d'utiliser les écrans pour calmer l'enfant, de les supprimer des chambres et lors des repas, et de les éviter avant le coucher de l'enfant.

En France, les recommandations sont arrivées plus tardivement, grâce à la mobilisation d'acteurs, chercheurs et associations de la petite enfance, et notamment sous l'impulsion de Serge Tisseron, qui a développé une « diététique des écrans » avec des **balises « 3-6-9-12 »**.

En 2008, la **Direction Générale de la Santé** a rédigé un avis sur l'impact des chaînes télévisées sur le tout petit enfant (0 à 3 ans). Cet avis « déconseille la consommation de télévision jusqu'à l'âge d'au moins 3 ans, indépendamment du type de programme ». Le **Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA)** effectue ainsi annuellement des campagnes de prévention pour protéger les enfants de moins de 3 ans des effets de la télévision. Il a notamment imposé aux distributeurs des services la diffusion d'un message d'avertissement : « Regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux » (Boyon, 2008). Les distributeurs doivent rappeler ce message dans leurs documents commerciaux et ne peuvent alléguer de vertus sanitaires, éducatives ou pédagogiques de telles chaînes.

En 2013, l'**Académie des Sciences** a publié un rapport faisant l'objet de vives polémiques car il ne se prononçait pas de façon claire sur les dangers des écrans. Il vient certes conforter l'idée que le jeune enfant ne doit pas être exposé aux écrans de type téléviseur avant l'âge de 2 ans (« avant 2 ans, toutes les études montrent que les écrans non interactifs (télévision et dvd) devant lesquels le bébé est passif n'ont aucun effet positif, mais qu'ils peuvent avoir des effets négatifs ») mais il ne s'exprime pas clairement sur l'utilisation des tablettes tactiles (« les tablettes visuelles et tactiles peuvent être utiles au développement sensori-moteur du jeune enfant, même si elles présentent aussi le risque de l'écarter d'autres activités physiques et socio-émotionnelles multiples, indispensables à cet âge... »). Plus récemment, l'**Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)** a donné des recommandations pratiques pour les familles, selon les types d'écran et les âges. « Avant 3 ans, l'enfant n'a pas besoin d'une tablette pour se développer. S'il n'en a pas, il ne prendra pas de retard sur les autres ! Et si l'enfant est demandeur, on peut l'initier à son utilisation à partir de 2 ans et demi. Il est important de privilégier le jeu à partager, sans autre but que de jouer ensemble... » Pour la télévision « il n'existe pas avant 3 ans de programme réellement adapté. À cet âge, l'enfant a une intelligence sensorielle et motrice et non une intelligence conceptuelle et imagée. Jouer, toucher, manipuler, se familiariser avec l'espace en 3 dimensions est fondamental... » Mais ces conseils ont été peu diffusés dans les médias.

Autre initiative récente, **Sabine Duflo**, psychologue, a lancé une campagne reprise au niveau ministériel, intitulée « **4 Pas pour mieux avancer** », à savoir : « Pas d'écran le matin. Pas d'écran durant les repas. Pas d'écran avant de s'endormir. Pas d'écran dans la chambre de l'enfant ». Mettre en place ces 4 temps sans écrans, c'est permettre à l'enfant d'être plus attentif en classe, de mieux développer son langage, sa pensée, son imagination, sa capacité à être seul, son autonomisation, et de faire la distinction entre le réel et le virtuel.

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

MOMENTS D'ÉCRANS Se parler
Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

MOMENTS D'ÉCRANS Être attentif en classe
Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

MOMENTS D'ÉCRANS Savoir être seul
Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoïsser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

MOMENTS D'ÉCRANS Bien dormir
La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

LES ÉCRANS

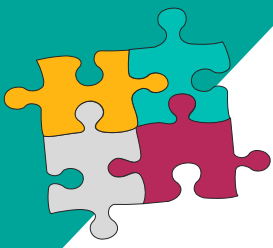
Pas le matin

Pas pendant les repas

Pas dans la chambre de l'enfant

Pas avant de se coucher

AFPA
Sabine Duflo



COMMENT ENTREPRENDRE cette démarche de PREVENTION avec les PARENTS ?

QUAND ABORDER LE SUJET ?



Au moment du BILAN : en posant la question des écrans au moment de l'anamnèse du bilan, en questionnant les parents sur les habitudes de vie familiales et la place que les écrans occupent dans le quotidien. Il est intéressant de demander aux parents de décrire une journée type de l'enfant (en semaine et en week-end).



Au moment du RETOUR DE BILAN : cette séance peut être propice à l'introduction de conseils et des comportements à privilégier. Les parents peuvent être davantage à l'écoute car ils viennent consulter l'orthophoniste pour ses compétences professionnelles. Son discours peut prendre alors une valeur différente. Les parents sont souvent avides de connaissances, de conseils et de « solutions » pour aider leur enfant dans ses difficultés.



EN SEANCE : l'orthophoniste peut prendre quelques minutes avec le parent à la fin de la séance pour échanger avec lui sur les propositions faites et les objectifs fixés ensemble.



EN SEANCE SPECIFIQUE D'ACCOMPAGNEMENT PARENTAL : certaines séances peuvent être dédiées à répondre aux questions des parents ou à aborder certains sujets avec eux, de manière plus explicite et dans un cadre défini. Ainsi la question peut être amenée plus posément. Il s'agit non pas de juger les parents sur leurs pratiques éducatives mais de leur donner la possibilité de réfléchir ensemble à comment améliorer les habitudes familiales pour que l'environnement de l'enfant soit porteur et étayant.



PAR DES MOYENS DETOURNES : déposer des affiches de prévention en salle d'attente, comme celle de l'AF-PA reprenant les règles 3-6-9-12 (disponible sur <http://3-6-9-12.com>), celle des « 4 Pas » de S.Duflo (ci-dessus, en ligne sur le site COSE), celle de l'APOMM ou encore le dessin illustrant l'étude du pédiatre allemand où figurent des bonhommes dessinés par des enfants exposés à la TV et d'autres non exposés.

Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12

Avant 3 ans : l'enfant a besoin de construire ses premiers schémas sensoriels et moteurs.

De 3 à 6 ans : l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et motrices.

De 6 à 9 ans : l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.

De 9 à 12 ans : l'enfant commence à s'affranchir des règles familiales.

Après 12 ans : l'enfant commence à s'affranchir des règles familiales.

Pas de TV avant 3 ans
Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans
Internet après 9 ans
Les réseaux sociaux après 12 ans

44 Je imagine, les règles 3-6-9-12 - comment une règle de prévention des écrans peut aider les parents et les professionnels. Serge Tisseron www.cergefrance.com

À tout âge, limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

AVANT 3 ans
Interdire les jeux télévisés et les vidéos qui accèdent à la télévision et au CNC.

De 3 à 6 ans
Choisir des règles claires et le temps d'écran à respecter. Les jeux vidéo pour les programmes scolaires à réserver et limiter dans une zone commune. Favoriser les jeux en plein air.

De 6 à 9 ans
Interdire les jeux vidéo en ligne. Prévoir le temps de jeu de nuit à l'extérieur et de nuit à l'intérieur de la maison.

De 9 à 12 ans
Interdire les jeux vidéo en ligne. Prévoir le temps de jeu de nuit à l'extérieur et de nuit à l'intérieur de la maison.

Après 12 ans
Interdire les jeux vidéo en ligne. Prévoir le temps de jeu de nuit à l'extérieur et de nuit à l'intérieur de la maison.

Diffusions cette affiche partout où elle invitara à parler. Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.

La télévision n'est pas toujours un jeu d'enfant

Parents, enfants : la télévision, c'est mieux quand on en parle

Peu d'écran avant 3 ans

Avant 6 ans, seulement des programmes pour enfants

Limites le temps devant l'écran

Signalez à inspecteur pour enfants et adolescents

Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel vous accompagne dans la protection de vos enfants à la télévision. Pour plus d'informations, www.csa.fr

CSA

Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins de une heure de télévision par jour.

Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus de trois heures de télévision par jour.



QUEL ACCOMPAGNEMENT PROPOSER ?

La prévention autour du sujet des écrans ne doit pas se limiter à des injonctions restrictives mais il s'agit bien de **RÉFLÉCHIR AVEC LES FAMILLES AUX CHANGEMENTS ENVISAGEABLES.**



Pour cela, il faut auparavant avoir une représentation précise du fonctionnement et des habitudes familiales. D'où l'importance de **S'INTÉRESSER EN PREMIER LIEU À L'ENVIRONNEMENT DE L'ENFANT**, à son cadre de vie, à ses activités, au fonctionnement de chaque famille... pour se faire une représentation la plus réelle possible de l'environnement de l'enfant. Utilisez plutôt des questions ouvertes avec les parents pour les inciter à décrire, à raconter le quotidien de leur enfant, et évitez les questions fermées qui pourraient induire un jugement. A partir de ce travail, vous pourrez **DÉTERMINER ENSEMBLE DES OBJECTIFS** réalisables.



Pour les **enfants de moins de 3 ans**, l'objectif est de **LIMITER AUTANT QUE POSSIBLE LES ÉCRANS, VOIRE DE LES EVITER.** Pour cela, on pourra conseiller aux parents de ne pas laisser la télévision allumée en fond, de ne pas prendre les repas devant la télévision et de ne pas installer de télévision dans la chambre de l'enfant. Il s'agit d'expliquer aux parents que, pour son développement, le jeune enfant a besoin d'interagir avec son environnement par l'engagement moteur et qu'il construit ses repères en engageant ses 5 sens. Les expériences avec les objets conviennent à son besoin de manipuler, porter, prendre, toucher, casser, sentir, goûter... et à son besoin d'être en interaction avec autrui. On peut aussi expliquer aux parents qu'il n'y a pas de logiciel/application/DVD « miracle » qui permettra à leur enfant de parler, lire, écrire ou apprendre les maths... et qu'il s'agit d'une **EXPÉRIENCE RÉELLE** que l'enfant réalise en interaction avec les objets de son environnement et avec son entourage. On peut aussi prévenir les parents de leur propre usage des écrans et les inciter à ne pas donner leur portable ou tablette en guise d'écran « doudou » à leur enfant.

*Le guide « **A quoi on joue** » réalisé par l'**OP 17** reprend les étapes du développement de l'enfant et présente des choix de jeux simples et adaptés et propose des attitudes à favoriser pour permettre le développement harmonieux du jeune enfant. Ce peut être un appui intéressant pour guider les parents dans l'éveil de leur enfant (livret disponible sur : <http://op17.fr/projet-a-quoi-on-joue/>), de même que la plaquette « **Objectif langage** » (disponible sur : <http://info-langage.org/objectif-langage.html>). Le site **naitre et grandir** (https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette) donne également de précieux conseils et de recommandations sur les écrans pour les tout-petits.*



Pour les **enfants de plus de 3 ans**, il s'agit davantage de **D'AIDER LES PARENTS À ÉDUCER LEURS ENFANTS AUX ÉCRANS POUR QU'ILS EN AIENT UN USAGE RAISONNABLE.** En effet, il ne s'agit pas de bannir les écrans ni d'en diaboliser l'usage mais bien de faire prendre conscience aux parents et à l'enfant que cet **USAGE** doit être **ADAPTÉ À SON ÂGE ET À SON DÉVELOPPEMENT.** Il est important de rappeler aux parents qu'il est bien **D'ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS SA DÉCOUVERTE DU MONDE DES ÉCRANS** et de pouvoir parler avec lui de ce qu'il a vu et ce qu'il en a compris. On peut par ailleurs donner aux parents les repères de la règle des « 4 Pas » de S.Duflo ainsi que les balises « 3-6-9-12 » de S.Tisseron.

*N'hésitez pas à renvoyer les parents vers des sites d'éducation au numérique afin de les aider à établir avec leur enfant un cadre du « temps écrans », tel que le site **healthychildren.org**, créé par l'Académie Américaine de Pédiatrie, qui a mis en place un « Family Media Plan » interactif pour aider les familles à établir leur programme d'accès aux écrans, ou encore le site **ONE** qui propose une plaquette enfant-écrans.*

EN REGLE GENERALE

Adopter un discours positif et non culpabilisant

Encourager les mesures déjà prises

Expliquer ce qui favorise le développement de l'enfant, valoriser les idées d'activités à faire

Connaître quelques émissions, logiciels, applications adaptées aux différents âges que à conseiller aux familles si besoin.

CONSEILS aux PARENTS

N'oubliez pas que le temps que votre enfant passe devant la télévision est autant de temps qu'il ne passe pas à utiliser ses mains, se servir de ses cinq sens, parler, jouer (seul ou avec les autres), lire, bricoler, construire, cuisiner, ne rien faire, chanter, courir...

PARTAGEZ avec lui le plaisir de jouer, de construire, de créer, de lire, de rire ensemble, de discuter, de découvrir des jeux de société...

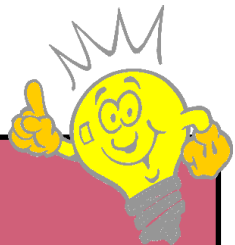
Laissez lui **LE TEMPS DE S'ENNUYER...** cela favorise l'imagination et la créativité.

Faites **PARTICIPER** votre enfant à la vie de famille.

Incitez votre enfant à faire des activités à l'extérieur, à être au contact de la nature... pour **L'ÉVEIL DE SES SENS** et pour lui apprendre à vivre avec les autres.

Questionnez-le sur ce que vous voyez quand vous vous promenez...

Une PRÉVENTION à INVENTER en collaboration avec les professionnels de la PETITE ENFANCE



- Travailler en interaction avec les professionnels de la petite enfance : sensibiliser et informer les médecins libéraux, les pédiatres, les enseignants, les professionnels de la crèche, les collectivités, les mairies par des formations, des conférences...
- Insister pour que la prévention soit prise en compte dans la nomenclature des orthophonistes.
 - Signer la charte du collectif COSE pour avoir davantage de poids au niveau politique.
 - Sensibiliser les parents dès la maternité au cours de la campagne « Un bébé-un livre » en insistant sur la nécessité d'éloigner les bébés des écrans.
 - Inclure un questionnaire sur les habitudes de vie dans le carnet de santé de l'enfant, avec une partie consacrée à l'usage des écrans dans la famille et une partie « recommandations » où l'on pourrait voir écrit : « 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. »
- Encourager les défis « une semaine sans écrans » au sein des écoles.
- En parler autour de soi, dans son entourage proche, avec ses stagiaires, ses collègues de travail...



ENVIE d'en savoir PLUS ?

DES LIVRES

- *TV Lobotomie* de Michel Desmurgets.
- *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*, de Serge Tisseron.
- *Psychopathologie quotidienne de l'enfant au pays des nouveaux médias : une approche neuroscientifique*. Neurosciences, psychothérapie et développement affectif de l'enfant, Joël Monzée, Bruno Harlé et Sabine Duflo.

DES VIDÉOS

Les écrans : un danger pour les enfants de 0 à 4 ans. <https://www.youtube.com/watch?v=9eldSE57Jw> Dr Anne-Lise Ducanda

DES ARTICLES

- Leblanc, A. (2017) « Le bébé, la télé, la tablette et le smartphone. » *Enfances & Psy* (74), 6-10.
- Panayoty-Vanhoutte, C. (2015) « Impact des écrans sur la relation, le jeu et les apprentissages du jeune enfant »,

Soins Pédiatr Pueric., n° 282, 25-28.

- Rana Esseily *et al.*, « L'écran est-il bon ou mauvais pour le jeune enfant ? Une revue de la littérature sur la prévalence de l'écran et ses effets sur le développement cognitif précoce », *Spirale* 2017/3 (N° 83), p. 28-40.
- L'enfant et les écrans, Avis de l'Académie des Sciences.
- Deschamps E., Duflo-Compoin S. et Harlé B. « Des écrans avant 3 ans, quels effets ? Quelles recommandations ? » *Le furet*, (2014)

DES SITES INTERNET

Collectif COSE, A propos, Joue Pense Parle, APOMM (plaquette de prévention à demander à : attentiontelevision@gmail.com), healthychildren.org, le blog d'Elisabeth Bâton Hervé, www.afpa.org, www.info-langage.org, site de Sabine Duflo...