

NE LAISSONS PAS LES ÉCRANS FAIRE ÉCRAN

Pas d'écran AVANT 3 ANS¹

AVANT 3 ANS, LA MEILLEURE EMISSION, CELLE QU'IL CRÉE AVEC SON ENTOURAGE.

Si les écrans facilitent notre vie quotidienne, permettent de nous évader, de rester en contact avec la famille, les amis... il est néanmoins indispensable de penser leur utilisation et leur place dans nos vies et en particulier dans celles des tout petits. Il est souvent tentant pour les parents d'embarquer leurs enfants, y compris les plus jeunes, dans cet univers : montrer des photos sur le smartphone, appeler sa marraine ou son grand père en visio, regarder de petits dessins animés...

Avant 3 ans, l'enfant a surtout besoin de bouger librement, de jouer, de découvrir le monde, notamment avec son corps, d'interagir avec ses proches, de toucher, manipuler, qu'on lui chante des comptines, qu'on lui parle... Si passer quelques minutes devant l'écran en présence de papa ou maman n'est évidemment pas préjudiciable à l'enfant, il est nécessaire de prendre conscience que ce dernier est trop jeune pour en comprendre les codes.

Aujourd'hui, on observe que de plus en plus d'enfants très jeunes passent beaucoup de temps sur les écrans et y compris pour manger, durant les trajets, dans les salles d'attente, avant de faire dodo... or, de telles pratiques impactent négativement le développement des plus petits.

AVANT 3 ANS, quelques repères développementaux

1. **Le bébé se développe en mettant en bouche**, regardant, touchant, manipulant, jetant, courant, expérimentant, jouant... A travers ces activités, il développe tant ses repères dans l'espace que sa motricité fine et globale et sa capacité à interagir avec ce qui l'entoure. Il a besoin d'activités engageant l'ensemble de son corps et ses dix doigts. Les écrans allumés attirent l'enfant et accaparent toute son attention, l'enfant devient figé, les écouilles sont fermées. Les écrans risquent de le distraire de ses activités en 3 dimensions, de le rendre agité... Tout ce temps passé devant les écrans, il ne le passe pas à développer des capacités primordiales pour son évolution.

2. La télévision et les autres écrans ne peuvent, en aucun cas, remplacer l'interaction émotionnelle et affective avec l'entourage. Les programmes et applications, même spécifiques au bébé et même en présence d'un adulte, ne favorisent pas ce type d'interaction car aucune parole n'est vraiment adressée au bébé. C'est en se repérant dans le temps **grâce aux interactions directes avec les personnes** qui l'entourent que l'enfant entre dans le langage. Il a également besoin qu'on lui raconte des histoires, de feuilleter des livres d'images pour installer les notions d'avant, pendant et après ainsi que l'endroit et l'envers. A cet égard, les tablettes et smartphones par exemple, remettent systématiquement

¹ Note en partie basée sur le TA de S.Tisseron "Grandir avec les écrans, la règle 3-6-9-12"

l'image dans le bon sens, ce qui ne leur permet pas de prendre conscience petit à petit de ces concepts.

3. Face à l'écran, l'enfant est passif : il n'a pas le sentiment de pouvoir agir sur le monde. Il n'est que spectateur. Or, pour son développement, le bébé **doit être acteur** et sentir très tôt sa possibilité d'agir sur ce qui l'entoure. C'est ce qu'il fait quand il manipule de petits objets autour de lui et quand il est en relation avec ses proches.

4. L'enfant doit peu à peu **apprendre à faire face à l'absence, au vide, à l'ennui** avec le soutien et les encouragements du parent ou de l'adulte. C'est dans les alternances de présence et d'absence que le bébé construit sa capacité à être seul. Quand il est tout petit, les adultes répondent très rapidement à chacun de ses besoins mais petit à petit le parent glisse des interstices, dit à son bébé « j'arrive dans 5 minutes » et le bébé, rassuré par la voix, imagine alors ce qui va arriver, et tolère des attentes de plus en plus longues. C'est cette capacité à faire face au vide, à l'absence qui lui permettra plus tard de ne pas être dans une activité incessante, une avidité de consommation.

5. Soumis aux écrans, le jeune enfant devient **captif du rythme très rapide** des images, des couleurs, des sons, ça submerge ses capacités. Cet environnement est d'une intensité largement supérieure aux stimulations habituelles de la vie quotidienne d'un bébé. Il risque alors d'intégrer cette excitation comme ingrédient nécessaire dans sa personnalité en construction. D'un côté, on recourt à la télé pour que l'enfant reste tranquille et de l'autre, aussitôt que l'écran est éteint, ce même enfant révèle une agitation croissante.

AVANT 3 ANS, des repères clairs

- **Favorisons les activités qui impliquent ses 5 sens** et ce même si l'usage de la tablette ou du smartphone est attirant. Beaucoup d'adultes s'extasient devant la capacité d'un bébé à empiler des cubes virtuels sur tablette ou smartphone alors qu'il est incapable d'assembler de vrais cubes en bois. Et ce n'est pas étonnant, parce qu'un bébé a d'abord besoin de construire ses repères corporels et sensori-moteurs. Et il doit pouvoir pour cela sentir, humer, toucher, porter à la bouche ses objets favoris, les secouer pour voir s'ils font du bruit, les jeter en l'air pour les regarder tomber, courir derrière. Le bébé qui se livre à ces activités construit ses repères spatiaux, découvre les possibilités de son propre corps et apprend à se repérer dans l'espace. Après les repères sensori-moteurs, les repères prioritaires pour le jeune enfant sont les repères temporels. Rien ne les installe mieux chez lui que le fait d'écouter une histoire ou de tourner les pages d'un livre d'images. La culture du livre est inséparable de la construction narrative : il y a un avant, un pendant et un après. Elle est également inséparable de la mémoire des événements du passé. Pour comprendre chaque nouvelle situation, il faut se souvenir de ce qu'on a entendu ou lu juste avant. La capacité de construire une narration constitue le support de l'identité. Il est également indispensable pour l'enfant de vivre des activités en extérieur qui constituent des expériences fondamentales : sentir le vent, observer les nuages, entendre les oiseaux, un chien qui aboie au loin... En lui permettant de sortir de sa poussette, d'explorer son environnement proche, de sauter dans les flaques, courir,

on lui offre de vivre toute une série de mini aventures qui donne de la saveur à l'enfance.

- **Soutenons le jeu, hors écran**, qui est une activité primordiale pour l'enfant et lui permet de **développer sa créativité et ses capacités intellectuelles** ainsi que l'acquisition du langage. Le jeu encourage également l'enfant dans ses capacités à être seul et à se confronter à l'ennui, points essentiels à son développement. Or, tout le temps passé devant les écrans est un temps pendant lequel l'enfant ne joue pas. [La campagne « Jeu t'aime »](#) explore toutes les facettes du jeu, son importance pour le développement de l'enfant
- **Évitons au maximum tous les types d'écrans** dont les effets négatifs sur les plus petits ont été démontrés. En effet, ils n'ont pas encore les capacités de comprendre les images qui constituent des stimulations bien supérieures à celles auxquelles ils sont confrontés dans la vie quotidienne.
- **Posons un cadre clair** dès cet âge. Il sera plus simple de faire comprendre aux enfants les règles qui évolueront au cours de leur développement si cela commence dès la petite enfance. Un enfant ou un ado sera plus à même de respecter les règles d'utilisation des écrans si cela a toujours fait partie de sa vie.
- **En tant qu'adulte, interrogeons notre propre consommation d'écrans.** Quelle place les écrans occupent-ils dans notre vie ? Viennent-ils combler le silence, l'ennui ? Sont-ils un moyen de s'évader d'un quotidien difficile à supporter ?... Dès la naissance, un enfant cherche à **imiter**. S'il nous voit souvent regarder la télévision, il voudra la regarder, s'il nous voit toujours le nez sur notre Smartphone, il voudra faire de même. Lorsqu'on passe du temps avec un bébé, si on est absorbé par notre smartphone, on risque d'être moins attentif à lui et il cherchera alors par tous les moyens à attirer notre attention... De plus, une étude a montré que lorsqu'un adulte est occupé sur son téléphone en présence d'un enfant, il lui fait moins de mimiques, échange moins de vocabulaire, et le bébé fait de même en retour. Ceci impacte son développement langagier et émotionnel
Privilégions donc d'utiliser les écrans lorsque nous sommes seuls.

AVANT 3 ANS, les dangers des écrans

De nombreux travaux montrent que l'enfant de moins de 3 ans ne gagne rien à être derrière un écran. Les premières études dans ce domaine ont porté sur la **prise de poids**, puis sur le **langage**. Le « bain linguistique » réel, interactif entre adultes mais aussi ajusté au bébé de la part des parents, de la fratrie, des grands parents, avec des enjeux émotionnels de communication, est incontestablement plus riche qu'une exposition à un écran. Un consensus scientifique se dégage aujourd'hui pour considérer que l'exposition aux écrans n'aide pas les bébés à apprendre le langage. C'est dans les interactions langagières avec les parents et les autres adultes, en parlant, que le bébé entre petit à petit dans le langage. De façon générale, l'exposition précoce et excessive des bébés aux écrans, sans présence humaine interactive et éducative, est très clairement déconseillée.

De plus, l'univers des écrans est très peu contraignant, l'enfant se contente d'y regarder des successions d'images, tout au plus en swippant de gauche à droite pour décider d'un autre programme à regarder. Comment, dès lors, un bébé qui passe beaucoup de temps derrière un écran pourrait-il supporter les contraintes imposées dans la vie hors écrans ? Il n'est pas rare d'observer des enfants hurler dans les transports ou une salle d'attente et de voir que l'adulte lui tend son téléphone pour le calmer. Si cela permet à l'enfant de se calmer directement, la question se pose de comment ces mêmes enfants apprennent à faire face à la frustration, à la colère... si on vient systématiquement y répondre avec un écran.

Signalons encore que le temps passé par les bébés devant la télé (ou simplement lorsque celle-ci est allumée dans la pièce où est le bébé), sur la tablette ou le smartphone, y compris les programmes qui leur sont spécialement dédiés, les éloigne de la seule activité vraiment utile à leur âge : interagir spontanément avec leur environnement grâce à leurs cinq sens. Jouer, toucher, manipuler les objets, se familiariser avec l'espace en trois dimensions est fondamental pour leur développement. L'enfant à cet âge a besoin de se percevoir comme acteur. Au contraire, face à un écran il est non seulement **passif**, mais **soumis à des couleurs et à des sons d'une intensité largement supérieure aux stimulations sensorielles habituelles** de sa vie quotidienne. Rien n'y fait sens pour lui.

L'utilisation des écrans à des moments tels que le repas prive l'enfant d'expériences essentielles : la découverte des goûts, des textures, des odeurs de la nourriture, le sentiment de satiété, le plaisir du partage et des interactions familiales lors d'un repas.

S'il est en permanence devant un écran durant les trajets, à l'arrêt de bus ou dans une salle d'attente, il n'expérimente pas la patience, le temps long, et ne développe pas les capacités nécessaires pour apprendre petit à petit à y faire face, d'abord avec le soutien de ses parents qui lui propose des jeux, lui suggère des activités...puis finalement par lui-même.

Quand il regarde systématiquement une vidéo ou joue à un petit jeu vidéo avant d'aller dormir, outre le fait que son cerveau soit stimulé plutôt que calmé, comment fera-t-il pour s'endormir par lui-même et apprendre à faire face à ce moment de solitude, de séparation, de vide ? A contrario, par des rituels tels que la lecture d'une petite histoire, une comptine chantonnée par papa ou maman, le bébé apprend à anticiper le moment où il va se retrouver seul, à se préparer à la séparation dans de bonnes conditions. Dans ces petits moments, parents et enfant apprennent à profiter pleinement l'un de l'autre, ils tissent leur relation petit à petit.

Un enfant qui regarde pas ou peu les écrans développe toute une série de compétences qui lui seront bénéfiques tout au fil de son développement : explorer le monde, rêver, créer, bouger... Et lorsque les parents commencent dès le plus jeune âge à fixer des limites d'utilisation des écrans, plus il sera normal pour l'enfant d'en comprendre le sens et donc de les accepter.