



LES JEUNES ENFANTS ET LES ÉCRANS



POURQUOI AGIR ? QUELS SONT LES RISQUES ?

De nombreux spécialistes de l'enfance tirent la sonnette d'alarme et observent de plus en plus de signes inquiétants chez les jeunes enfants lorsqu'ils sont souvent mis devant des écrans plusieurs heures par jour.

Retards de langage chez certains enfants, pauvreté de l'imaginaire, difficultés à se concentrer ou même à jouer avec d'autres enfants, sont autant de signes qui doivent alerter.

Sans céder à la panique, il semble important de réfléchir **en tant qu'adulte à comment mieux utiliser les écrans avec les jeunes enfants.**

3 points à retenir du rapport du Haut Conseil à la Santé Publique (HCSP)

- 1 Les études dont nous disposons ne permettent pas d'apporter **la preuve incontestable des effets des écrans sur le langage, le développement cognitif et l'apparition de certains troubles dans les apprentissages de l'enfant.**
- 2 L'utilisation excessive de certains écrans engendre **un sommeil de moins bonne qualité ainsi qu'un risque de surpoids.**
- 3 La plupart des effets négatifs sur **le développement des enfants ne vient pas directement des écrans mais de la manière dont on les utilise avec eux,** ce qui est une excellente nouvelle car nous pouvons tous agir !

Avant 6 ans

10% des enfants possèdent leur propre console de jeu

15% leur propre tablette

Étude OPEN/Unaf/Médiamétrie Fév 2020

67%

des enfants âgés de 2 ans regardent la télévision tous les jours

Cohorte ELFE 18 000 enfants
INSERM-INED Déc 2018



En l'absence de certitudes, le principe de précaution s'impose à tous les adultes !

Parents et professionnels doivent agir pour améliorer certains comportements néfastes :

- ✓ **Éviter les écrans allumés en permanence :**
notamment la télévision, qui viennent se substituer aux activités de l'enfant essentielles à son développement.
- ✓ **Vigilance sur l'équipement des jeunes enfants :**
le temps passé sur ces écrans est souvent au détriment du temps passé avec les parents.

Permettre aux enfants **d'interagir avec vous et leur environnement** demeure la clé pour assurer leur bon développement : **ne laissons pas les écrans y faire obstacle !**

50%
des enfants de 18 mois en France regardent la télévision

Cohorte ELFE 18 000 enfants
INSERM-INED Déc 2018



LE SAVIEZ-VOUS ? Le cerveau du jeune enfant

- Pour construire son intelligence le cerveau du jeune enfant conserve des traces des expériences vécues
- Plus l'enfant vit en interaction avec le monde qui l'entoure et est en capacité de l'explorer, plus les connexions au niveau de son cerveau sont nombreuses
- Moins il y a de connexions dans le cerveau de l'enfant, plus son développement risque d'être retardé
- En grandissant, le cerveau ne conserve pas les connexions des expériences les plus positives mais celles des expériences les plus fréquentes

Soyons vigilants quant à nos propres habitudes quotidiennes avec le jeune enfant car elles viennent structurer son cerveau pour le meilleur comme pour le pire ...



COMMENT BIEN UTILISER LES ÉCRANS EN FAMILLE ?

“ Je reconnais que Théo depuis ses 18 mois, regarde souvent des dessins animés. Je sais que ce n'est pas très bon mais il semble apprécier et d'après notre médecin il est en pleine forme, je ne vois donc pas où est le problème... ”

Stéphane, papa de 35 ans



Tous les enfants sont différents. La situation de Théo ne sera pas nécessairement la même avec un autre enfant.

Le bon sens et une vigilance raisonnable sont à privilégier :

- **Les écrans sont à éviter au maximum avant 3 ans :** le cerveau de l'enfant n'est pas en mesure de décrypter ce qu'il s'y passe.
- **Chaque enfant, chaque famille est unique :** n'hésitez pas à expérimenter et tester des choses, ce qui fonctionne avec l'un méritera sans doute d'être adapté à l'autre.
- **Les habitudes prises tôt sont difficiles à faire évoluer :** autant adopter les bons usages dès le plus jeune âge.
- **Les écrans ne doivent pas devenir un conflit parental permanent :** l'acceptation des règles par les enfants en sera facilitée.

TRUCS & ASTUCES pour rester connecté aux enfants

Avant 6 ans votre enfant a besoin de vous pour grandir

Il n'y a pas de bonne recette ... mais des ingrédients communs pour réaliser celle qui conviendra à votre enfant !

- ✓ **Repoussez l'âge de l'équipement de l'enfant.**
L'initier aux bonnes pratiques numériques sera plus simple si ce sont des écrans partagés par toute la famille.
- ✓ **Intégrez la question des écrans dans le quotidien** et dès le plus jeune âge de l'enfant, comme vous le faites pour tous les autres sujets liés à son éducation.
- ✓ **Définissez un cadre et essayez de le respecter :** les sessions d'écran avant 6 ans doivent être courtes et jamais pour endormir ou calmer l'enfant.
- ✓ **Partagez au maximum les activités numériques avec l'enfant,** cela vous permettra d'adapter le contenu à son âge et de discuter avec lui de ce qu'il a vu et compris.
- ✓ **Privilégiez des activités qui vous plaisent aussi en tant que parent,** c'est le meilleur moyen d'être motivé pour avoir ces temps de partage.
- ✓ **Évitez de laisser l'enfant seul avec un écran** et notamment de laisser la télévision allumée dans la même pièce que lui, même s'il ne la regarde pas.
- ✓ **N'ayez pas peur des moments d'ennui,** ils sont très importants pour le développement de l'enfant. Faites-lui confiance, il saura vite rebondir !
- ✓ **N'oubliez pas que l'enfant est un formidable imitateur !** Il est donc essentiel d'adapter ses propres pratiques numériques (temps, moment, type d'activités) à l'âge de l'enfant.

Vous souhaitez en savoir plus sur les jeunes enfants et les écrans ?



Retrouvez le dossier thématique de l'OPEN

<https://www.open-asso.org/dossiers/jeunes-enfants-et-ecrans/>

Retrouvez le site mon enfant et les écrans



<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>





Observatoire de la Parentalité
& de l'Éducation Numérique

L'OPEN est une association spécialiste des questions de protection des enfants au sein des univers numériques. Première association française mobilisée à 100% autour de l'accompagnement des parents et des professionnels sur les sujets de parentalité et d'éducation numérique, l'OPEN propose de nombreuses ressources et anime de multiples conférences et formations sur le terrain.

Retrouvez les conseils et les avis de l'OPEN sur les réseaux :



Dans le cadre du plan Enfance-Égalité visant à une meilleure formation des professionnels de la petite enfance, la Préfecture de la région d'Île-de-France a mandaté l'OPEN pour sensibiliser et informer ces professionnels ainsi que les parents sur les risques liés à la surexposition des jeunes enfants (0-6 ans) aux écrans. Cette première initiative du genre en France permettra de réaliser plusieurs centaines d'ateliers de sensibilisation à destination de ces publics en besoin d'accompagnement.



L'Unaf est une institution engagée avec et pour les familles depuis 1945. Experte des réalités de vie des familles, l'Unaf informe et accompagne les parents dans leur quotidien en s'appuyant notamment sur son réseau de professionnels et de bénévoles issus des Udaf, des Uraf et des associations familiales. En particulier l'Unaf développe des ressources et conseils pour une pratique responsable et positive du numérique.



POUR ALLER PLUS LOIN

POUR ORGANISER UNE INTERVENTION :

Conférence, café des parents, formation, ... les équipes de l'OPEN sont à vos côtés :
informations@open-asso.org

LES EXPERTISES DE L'OPEN :

- **Socialisation & conduites à risque sur les réseaux sociaux** : quelle posture éducative pour accompagner les ados dans les espaces numériques ?
- **Santé et numérique** : quels sont les risques sanitaires pour les enfants dans les univers numériques ?
- **Nos enfants face aux écrans** : comprendre et maîtriser les risques pour le développement des jeunes enfants.
- **Séduction, sexualités et pornographie dans les univers numériques** : comment en parler et accompagner les jeunes face à ces influences ?
- **Addiction aux jeux vidéo** : les jeux vidéo sont-ils bénéfiques pour les enfants ?
- **Radicalisation en ligne & dérives sectaires** : quelles sont les stratégies d'embrigadement des enfants et comment les protéger ?