EP1 RC2

L'IMPACT DES ECRANS DANS LE DEVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT

Les écrans (télévision, ordinateur, tablette et smartphones...) font maintenant partie du quotidien de la plupart des familles. Or, en tant que professionnels de la petite enfance, on ne peut faire l'impasse de s'interroger sur l'impact des écrans sur le développement des enfants accueillis.

En effet, les études récentes démontrent que les écrans comportent plusieurs désavantages pour la santé et le développement des enfants :

- Limite les apprentissages, notamment au niveau du langage ;
- Réduction de la qualité de l'attention et de la réussite scolaire ;
- Troubles du comportement (anxiété, agressivité, passivité, estime de soi),
- Troubles de la santé en général :
    - Le sommeil car la lumière bleue des écrans perturbe gravement les rythmes de sommeil et a un impact sur la qualité du sommeil ;
    - L'alimentation en raison une faible activité physique et du grignotage devant l'écran qui provoquent un surplus de poids
    - La fatigue : maux de tête, problèmes de postures…

Les écrans sont officiellement interdits dans tous les lieux d'accueil du jeune enfant à partir du 3 juillet 2025. L'interdiction a fait l'objet d'un arrêté, publié au Journal officiel.

Ce texte modifie la charte nationale pour l'accueil du jeune enfant guidant l'activité des professionnels de l'accueil du jeune enfant (assistantes maternelles, employés de crèches etc.).

Le texte de 2021, qui indique qu'il « n'est pas recommandé de laisser un enfant de moins de trois ans devant un écran (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) compte tenu des risques pour son développement », est remplacé par **« il est interdit d'exposer un enfant de moins de trois ans devant un écran (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) compte tenu des risques pour son développement. »**

Un consensus scientifique sur les risques des écrans

Ces risques pour le développement font l'objet d'un consensus scientifique clair, comme l'avait souligné le rapport de la commission d'experts « Enfants et écrans », remis en avril 2024.

Il pointait notamment qu'une utilisation excessive ou mal encadrée des écrans peut entraîner des troubles du sommeil et de la vision, une sédentarité accrue et, à terme, une prise de poids ou le développement de pathologies chroniques.

La commission préconise notamment :

- pas d'exposition aux écrans pour les enfants de moins de trois ans,
- un usage déconseillé jusqu'à six ans, ou limité, occasionnel, en privilégiant les contenus éducatifs avec un adulte,
- une exposition modérée et contrôlée à partir de six ans,
- pas de téléphone portable avant onze ans,
- pas de téléphone portable avec internet avant treize ans,
- pas d'accès aux réseaux sociaux avant quinze ans,

COOP EDUC FORMATION Siège : 29 Rue Bernard Labrosse, 26140 Anneyron http://www.coopeduc-formation.com/
Contact : 06 86 410 411 contact.coopeduc@gmail.com
SIRET : 97862928500013 – RCS Romans sur Isère – Code APE 8559A Déclaration d'activité N° 84260368526 auprès du préfet de Auvergne Rhône Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- un accès uniquement aux réseaux sociaux « éthiques » après quinze ans.

Que penser des programmes pour les plus petits ?
Le problème n'est pas tant le programme, mais plutôt l'écran en tant que tel : Même s'ils n'y voient qu'une succession de formes colorées et de personnages, les bébés peuvent rester de longs moments le regard fixé sur l'écran. Ils se captivent pour ces images répétitives hautes en couleur qui défilent à un rythme rapide. Ces stimuli qui se succèdent à un train bien supérieur à celui des activités habituelles l'excitent et génèrent une certaine instabilité. Hyper-stimulé par la télé, l'enfant en redemande encore et encore, au détriment des jeux traditionnels et des activités essentielles à son développement. Un vrai cercle vicieux peut alors s'installer : seul l'écran devient capable de calmer le jeune enfant, de plus en plus agité.

PAS D'ECRAN AVANT 3 ANS

Avant 3 ans, l'enfant a besoin de construire des repères dans le temps et dans l'espace pour prendre conscience du monde qui l'entoure. Cette découverte se construit en agissant concrètement sur son espace et son environnement. C'est par les jeux libres mis à sa disposition – sous le regard bienveillant et sécurisant de l'adulte- que les habiletés motrices sont stimulées, que les repères spatiaux-temporels se développent, tout comme le langage, les compétences relationnelles et intellectuelles, et les interactions sociales. Or, cette exploration, l'écran ne la permet pas (d'où le terme de réalité virtuelle).

Alors que le jeune enfant a besoin d'un environnement sécurisant pour intégrer ses apprentissages, les bruits et les couleurs de la télévision allumée perturbent l'attention sur son jeu et ses explorations : il est donc recommandé aujourd'hui de ne pas installer un enfant dans une pièce où la télévision serait allumée. Egalement, l'écran allumé durant les repas privent l'enfant d'un moment d'échange et de dialogue, pourtant si précieux au point de vu relationnel et affectif. Enfin, proposer l'écran pour s'endormir a pour résultat l'inverse de ce qui est recherché : non seulement toute son attention est mobilisée malgré lui vers l'écran, source de stress, mais surtout le jeune enfant n'a pas les capacités à se soustraire seul de l'écran : rien ne vaut une présence humaine pour rassurer le tout-petit, et l'apaiser pour entrer sereinement dans le sommeil.

Justification de l'Absence Totale d'Écran

La période 0-2 ans est une phase de développement cérébral intense et rapide. Le cerveau du bébé et du jeune enfant se construit par l'expérimentation directe du monde réel, la manipulation d'objets, les interactions humaines et l'exploration sensorielle.

- **Développement cérébral :** Le cerveau a besoin de stimuli riches et variés, mais surtout d'interactions en "face à face" pour développer les circuits neuronaux essentiels au langage, à l'attention, à la régulation émotionnelle.
- **Développement sensorimoteur :** L'enfant apprend en touchant, goûtant, sentant, manipulant. Les écrans offrent des stimulations bidimensionnelles et passives, qui ne remplacent pas cette exploration active.
- **Développement du langage :** Le langage s'acquiert par l'interaction verbale et non verbale avec l'adulte. Les écrans réduisent ces échanges essentiels.
- **Régulation émotionnelle et sommeil :** Les écrans peuvent sur-stimuler l'enfant, perturber son sommeil et rendre plus difficile la gestion de ses émotions.

Rôle de l'Adulte : Proposer des Alternatives Riches

La posture pédagogique est ici celle de la **prévention active** et de la **proposition d'alternatives**.

COOP EDUC FORMATION Siège : 29 Rue Bernard Labrosse, 26140 Anneyron http://www.coopeduc-formation.com/
Contact : 06 86 410 411 contact.coopeduc@gmail.com
SIRET : 97862928500013 – RCS Romans sur Isère – Code APE 8559A Déclaration d'activité N° 84260368526 auprès du préfet de Auvergne Rhône Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- **Offrir un environnement stimulant :** Mettre à disposition des jouets adaptés à l'âge, des matériaux à manipuler (tissus, objets du quotidien sécurisés), des tapis d'éveil.
- **Prioriser les interactions humaines :** Parler, chanter, lire des histoires, jouer à des jeux de coucou, faire des câlins. Ces interactions sont le carburant du développement.
- **Favoriser la motricité libre :** Laisser l'enfant bouger, ramper, s'asseoir, se lever à son rythme.
- **Proposer des expériences sensorielles directes :** Bac à sable, eau, pâte à modeler, découverte de textures.
- **Être un modèle :** Limiter sa propre utilisation des écrans en présence de l'enfant.

Communication avec les Parents

- **Informer et sensibiliser :** Expliquer aux parents les raisons des recommandations "zéro écran" de manière bienveillante, en s'appuyant sur des faits scientifiques.
- **Proposer des solutions concrètes :** Suggérer des activités alternatives, des jeux simples, des moments de partage.
- **Écouter leurs préoccupations :** Comprendre les contraintes des parents et les accompagner sans jugement.

ENTRE 3-6 ANS : INTRODUCTION PROGRESSIVE DES ECRANS

En grandissant, l'enfant a toujours besoin de découvrir toutes ses possibilités manuelles, sensorielles et relationnelles : c'est en expérimentant son environnement et étant en interaction avec lui qu'il va poursuivre son développement. A cette période seulement, en complément d'une exploration concrète de l'environnement, toujours basée sur les interactions, les écrans lui ouvrent une nouvelle fenêtre sur le monde, à condition que le temps passé devant les écrans soit toujours avec la présence d'un adulte pour distinguer le vrai du faux, mettre des mots sur ce qu'il a vu afin de développer son sens critique, sur de courtes durées toujours pour ne pas *voler du temps* sur d'autres activités d'éveil essentielles à son bon développement.

C'est uniquement dans l'échange avec l'adulte -qui s'assurera que les émissions ou les applications correspondent à ses valeurs, encouragent l'enfant à réfléchir et à participer activement au jeu, et à créer aussi des interactions sociales - que cette activité passive deviendra interactive et profitable à l'enfant.

Principes Clés : Temps Limité, Choix du Contenu et Esprit Critique

À cet âge, l'enfant entre à l'école maternelle et son monde s'élargit. Il est capable de comprendre des règles plus complexes et de commencer à développer un esprit critique.

- **Temps d'écran limité et défini :** Le temps d'écran ne devrait pas excéder 1 heure par jour, et doit être défini à l'avance (ex: "Après le goûter, 30 minutes de tablette").
- **Choix du contenu :** L'adulte doit continuer à sélectionner des contenus de qualité, adaptés à l'âge et aux centres d'intérêt de l'enfant. Privilégier les contenus qui stimulent la créativité, la logique, le langage (documentaires simples, jeux éducatifs, histoires interactives).
- **Développer l'esprit critique :** Commencer à discuter avec l'enfant de ce qu'il voit. "Est-ce que c'est vrai ?", "Comment le sais-tu ?", "Qu'est-ce que tu as appris ?".
- **Écrans comme outils :** Utiliser les écrans pour des activités spécifiques (recherche d'informations simples, création de dessins numériques, écouter de la musique).
- **Maintenir l'interdiction des écrans dans la chambre et avant le coucher.**

Rôle de l'Adulte : Accompagnant et Éducateur aux Médias

COOP EDUC FORMATION Siège : 29 Rue Bernard Labrosse, 26140 Anneyron http://www.coopeduc-formation.com/
Contact : 06 86 410 411 contact.coopeduc@gmail.com
SIRET : 97862928500013 – RCS Romans sur Isère – Code APE 8559A Déclaration d'activité N° 84260368526 auprès du préfet de Auvergne Rhône Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

La posture pédagogique est celle de l'**éducateur aux médias**, qui aide l'enfant à comprendre le monde numérique.

- **Dialoguer sur les contenus :** Ne pas laisser l'enfant seul face à l'écran. Discuter de ce qu'il regarde ou fait.
- **Expliquer le fonctionnement :** Comment les vidéos sont faites, pourquoi il y a de la publicité.
- **Fixer des règles claires :** Établir un cadre d'utilisation (temps, lieux, types de contenus) et s'y tenir.
- **Proposer des alternatives riches :** Continuer à encourager fortement les activités physiques, les jeux de société, la lecture, les sorties culturelles, les jeux de rôle.
- **Gérer la frustration :** Aider l'enfant à gérer le moment de l'arrêt de l'écran par des transitions douces et des propositions d'activités alternatives.

Communication avec les Parents

- **Renforcer les règles :** Souligner l'importance de la cohérence entre la maison et la structure.
- **Partager des ressources :** Proposer des sites ou applications de qualité pour enfants.
- **Discuter des contenus :** Encourager les parents à regarder avec leurs enfants et à dialoguer sur ce qu'ils voient.

COOP EDUC FORMATION Siège : 29 Rue Bernard Labrosse, 26140 Anneyron http://www.coopeduc-formation.com/
Contact : 06 86 410 411 contact.coopeduc@gmail.com
SIRET : 97862928500013 – RCS Romans sur Isère – Code APE 8559A Déclaration d'activité N° 84260368526 auprès du préfet de Auvergne Rhône Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.