

Écrans et santé du tout-petit

Des écrans avant 3 ans : Quels effets, quelles recommandations ?

Emmanuelle Deschamps, Sabine Duflo-Compoin, Bruno Harlé

L'exposition massive aux écrans peut concourir à l'émergence de troubles. Il est donc important de bien connaître les effets d'une exposition précoce et trop intense pour adopter une attitude préventive.

Aujourd'hui, les écrans sont omniprésents dans l'environnement humain : 10 à 11 écrans par foyer en moyenne et un temps d'exposition quotidien moyen de 7h40 (données américaines) chez les 8-18 ans. De plus en plus de parents consultent pour des troubles des apprentissages, des difficultés attentionnelles et langagières, des troubles de la socialisation. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, ils ne sont pas toujours à mettre sur le compte d'un trouble structurel, d'un déficit intellectuel ou d'un environnement maltraitant.

Le développement de l'enfant de 0 à 3 ans

De 0 à 3 ans, l'enfant explore le monde avec ses cinq sens (le toucher, la vue, l'odorat, le goût et l'ouïe) pour le comprendre et se le représenter. Parce qu'il est sollicité par l'adulte et impliqué dans des interactions humaines, il va développer le langage. C'est dans cet environnement tranquille que l'enfant deviendra progressivement capable de jouer seul et de réguler ses émotions.

Des stimulations sensori-motrices

L'enfant a besoin de manipuler pour éprouver la dureté, le poids, la profondeur des objets. Agir sur ceux-ci lui permet d'acquérir une première connaissance empirique du monde qui l'entoure. La

possibilité d'exercer ses cinq sens participe à son développement harmonieux. Des interactions et du langage L'enfant a besoin que l'adulte lui parle souvent et en le regardant pour acquérir la parole. Dans l'interaction, l'adulte

adapte spontanément son discours, son intonation, son regard et sa posture aux réactions de l'enfant pour soutenir son intérêt et son attention. Cet accordage naturel est impossible dans l'interaction avec une machine.

Le fabricant de jouets Fisher Price, visiblement peu touché par les recommandations des pédiatres américains, propose maintenant Apptivity®, un moyen de mettre un bébé face à un iPad





En 1950, déjà, la firme Motorola encourageait la vente de ses téléviseurs en promettant « un meilleur comportement et de meilleures notes à l'école » ainsi que de « renforcer les relations familiales ».

Capacité à jouer et régulation des émotions

La capacité de l'enfant à rester attentif sur son activité et à réguler ses émotions dans une zone de sécurité, entre l'excitation et la frustration, se développe en étant d'abord soutenue par la présence de l'adulte. Progressivement, l'enfant acquiert la « capacité à être seul » décrite par le psychanalyste Donald W. Winnicott. Celle-ci facilite les moments de séparation (moment du coucher, entrée en maternelle) et est un précurseur d'une bonne socialisation, d'une régulation des émotions de bonne qualité.

Le petit enfant et les écrans

Aujourd'hui, bon nombre de parents sont tentés d'acheter des écrans tactiles ou des tablettes interactives à leur enfant pour leur dimension éducative. Ces objets ne remplacent pas les jouets et les interactions humaines et, en l'état actuel des connaissances, ont plutôt un effet défavorable sur les acquisitions. Du point de vue sensori-moteur, ces objets sont pauvres puisqu'ils ne sollicitent que la vision et l'audition d'une façon artificielle, non représentative de la réalité physique (poids, texture des objets). Le langage diffusé par les

écrans, même dans des programmes éducatifs, ne possède pas les éléments essentiels de l'interaction humaine décrits plus haut. Ces programmes entraînent un appauvrissement du lexique. De nombreuses études ont montré que l'exposition passive à une télévision en bruit de fond nuit à l'acquisition du langage, probablement par différents mécanismes : diminution des échanges langagiers familiaux, parasitage du langage adressé à l'enfant.

La présence d'un écran allumé dans la pièce attire l'attention de l'enfant et rompt la continuité de son jeu. Ces ruptures empêchent la construction de jeux de plus en plus complexes.

Par ailleurs, les media à écrans, dans un usage exclusif leurrent notre système d'attachement et simulent une présence, entravant par là le développement de la capacité à jouer seul. Tolérer le silence, l'absence et l'ennui est essentiel au développement de l'imagination et de la créativité ! Dans le jeu avec autrui, l'enfant développe des compétences sociales comme respecter les tours, accepter de perdre, adopter une attitude empathique pour le perdant, réagir à l'imprévu. Les jeux sur écran permettent rarement de stimuler l'ensemble de ces compétences.

Les recommandations

Notre pratique clinique confirme les effets décrits par les nombreuses études scientifiques. Au quotidien, lorsque nous rencontrons des enfants exposés aux écrans de façon trop intense, nous prescrivons des limitations qui entraînent des effets bénéfiques rapidement observables, surtout chez les petits. Encouragés par ces effets sur leurs enfants, les parents maintiennent, en général, ces recommandations.

Nos recommandations sont simples, elles s'inspirent de celles proposées par l'Académie Américaine de Pédiatrie en 2009 et renouvelées en 2013. Comme les pédiatres américains, nous pensons

qu'il s'agit là d'un véritable problème de santé publique.

Nous recommandons :

- Pas d'écran le matin ;
- Pas d'écran durant les repas familiaux ;
- Pas d'écran ni de connexion internet dans la chambre de l'enfant ;
- Pas d'écran avant le sommeil - Il n'y a pas d'intérêt à exposer un enfant aux écrans avant 2 ans et l'exposition passive à la télévision en bruit de fond a des effets négatifs sur le développement du langage. Il nous semble important que ces questions soient traitées dans la formation des assistantes maternelles.
- Après trois ans, comme l'Académie Américaine de Pédiatrie, nous recommandons de limiter le temps d'exposition à 1 à 2 heures par jour maximum, tous écrans confondus et d'adapter le contenu en tenant compte des recommandations d'âge.

Si on applique ces conseils, on permet à l'enfant de développer les compétences suivantes :

- Une attention de meilleure qualité ;
- Un langage plus riche ;
- Un endormissement facilité ;
- Une meilleure socialisation ;

Pour conclure, il est certain que les écrans entraînent une fascination chez les enfants. Mais il apparaît primordial d'être conscient des effets délétères qu'une exposition trop précoce et trop intense induit sur le développement des petits. Cette prise de conscience nécessaire se fera dans un souci de prévention bienveillante au profit d'un développement harmonieux.

Emmanuelle Deschamps, orthophoniste, CHS Le Vinatier, Bron (69)

Sabine Duflo-Compain, psychologue clinicienne, thérapeute familiale, CMP Enfants de Noisy-le-Grand (93)

Bruno Harlé, pédopsychiatre, responsable de l'unité d'hospitalisation d'enfants du CHS Le Vinatier, Bron (69)

Photos : Photos fournies par Emmanuelle Deschamps, Sabine Duflo-Compain, Bruno Harlé

Références

- Harlé B., Desmurget M., (2012) *Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant*, Archives de Pédiatrie, 19;772-776
- Recommandations de l'AAP : American academy of Pediatrics (2009) Policy statement Media violence, 124:1495-503. Traduction en français de Bruno Harlé, disponible sur www.neurosciencefictions.org (page « Documents »).