

LES ECRANS ET LES TOUT PETITS

iphone, ipad, pc, mac, télévision...

Dr Nicole Pellaud, Dr Nadia Bruschweiler-Stern

Pour les parents comme pour les enfants, les écrans sous toutes leurs formes font partie du quotidien, au point que l'on oublie parfois d'aborder des questions que l'on se pose pour d'autres moyens éducatifs: ce ballon est-il adapté à son âge, peut-il déjà attraper ces cubes...?

On n'offre pas des BD ou un vélo à un nourrisson, alors, à quel âge une tablette pour un bébé?

Le bébé en a-t-il vraiment besoin pour se développer?

Quand et comment lui apprendre à bien les utiliser?

Comment vivre aussi d'autres expériences non virtuelles pour qu'il se développe harmonieusement?

AVANT 3 ANS: AUCUN INTERÊT

En début de vie, le bébé a des tâches développementales fondamentales à accomplir: Il va se construire dans son environnement et apprendre à être humain à travers la relation avec ses proches avec tout son corps, par tous ses sens et ses mouvements: il écoute vos paroles, vos chansons, les bruits de la maison, il vous touche, vous le changez, le bercez, le portez, il sent les odeurs, il suit des yeux, vous échangez des regards, il porte les objets à sa bouche, il se retourne puis rampe pour attraper son doudou.....et se mettra enfin debout pour sauter dans vos bras...

Devant un écran, il sera naturellement captivé par tout ce qui bouge. Vous aurez l'impression qu'il s'y intéresse, mais son cerveau n'est pas encore en mesure de traiter les informations présentées. De surcroît, les stimuli uniquement sonores et visuels ne s'ajustent pas à l'enfant comme le fait la personne humaine dans une interaction. L'écran, et en particulier la télévision, a son propre programme que le bébé ne peut que subir.

Durant ses premières années, les écrans n'apportent rien d'utile à son

développement. Il a surtout besoin de jouer avec vous, d'explorer et d'habiter son petit monde en 3 dimensions en bougeant.

Jusqu'à 3 ans, l'enfant est dans une phase importante de l'apprentissage du langage qui se fait dans l'interaction avec ses proches. Les études ont montré que ce ne sont pas les écrans qui apprennent à parler à un bébé, mais vous, ses parents. Les écrans ne peuvent y contribuer que de façon très périphérique et non nuancée, sans s'adapter aux progrès et aux difficultés de votre enfant.

Et vous, comme parents, vous êtes son univers et son modèle, c'est votre présence et votre intérêt pour lui qui lui donnent sa vitalité. Si vous êtes concentré sur votre iphone ou votre ipad en sa compagnie, il se percevra comme n'étant pas suffisamment intéressant et valable pour recevoir votre attention. Il se manifestera de différentes manières pour l'attirer et s'il ne l'obtient pas, il risque de perdre l'envie de vous solliciter.

Mettez-vous à profit les moments précieux tels que les temps d'éveil, de repas et de bain pour discuter et jouer avec lui plutôt que de regarder votre iphone ou la télévision?

APRES 3 ANS: EN COMPLEMENT PEUT-ÊTRE, MAIS PAS EN REMPLACEMENT

Après 3 ans, les écrans peuvent éventuellement devenir un complément éducatif s'ils sont bien utilisés. En votre compagnie, ils seront un moyen de découverte, comme le sont les livres ou d'autres jouets.

Si vous introduisez des écrans, prenez soin de vous poser les questions suivantes:

- le temps qui leur est consacré ne prêterait-il pas d'autres activités motrices, ludiques et relationnelles sans écran, essentielles à son bien-être, à sa santé et à son équilibre: construire une tour de cubes, jouer au ballon, des sorties quotidiennes en plein air, aller jeter des cailloux dans les flaques.....ou tout autre moment partagé?
- dans cette utilisation comme pour tous les autres aspects de l'éducation, votre enfant est-il accompagné par vos explications, y a-t-il des limites aussi?
- leur contenu correspond-il au développement cognitif et affectif de votre enfant?
- s'il se détourne de l'écran, est-ce que vous l'éteignez?
- trouvez-vous des moyens de l'amuser ou de le calmer en étant en lien avec lui plutôt qu'en l'occupant avec votre iphone ou une tablette électronique?
- 15 minutes dans la journée, à 3 ans, c'est déjà beaucoup! Surtout pour la télévision qui est une exposition uniquement passive aux images.

- savez-vous que la luminosité de la télévision et des écrans stimule le cerveau de votre enfant et l'éveille au lieu de l'aider à s'endormir? Deux heures avant le coucher, il est important d'avoir des activités calmes: une histoire, des chansons, un rituel pour s'endormir.
- est-ce que vous vous rendez activement disponible pour votre enfant et réservez votre iphone ou votre ipad pour les moments où il n'est pas là? Pour les écrans comme pour tout, vous êtes le modèle de votre enfant: il apprend à s'y intéresser en vous voyant faire.

Dr Nicole Pellaud, pédiatre

Dr Nadia Bruschweiler-Stern, pédiatre, pédopsychiatre, directrice du Centre Brazelton Suisse

Remerciements pour sa relecture à:

Dr Peter Hunkeler, co-président de la Société suisse de pédiatrie du développement, Zürich