

# Le jeune enfant et les écrans

PAR **MARIE-ODILE DOMINGUES**, ÉDUCATRICE DE JEUNES ENFANTS ET **MONIQUE RIBOULET**, PSYCHOLOGUE

*Télévision, ordinateur, console, tablette, smartphone... les écrans font aujourd'hui partie intégrante de l'univers des enfants, et il est impossible de ne pas y être confronté.*

*Les enfants commencent à les utiliser alors qu'ils sont tout petits. Ils grandissent avec les écrans, s'y meuvent comme des poissons dans l'eau sous le regard amusé, attendri et parfois émerveillé de leurs parents.*

**S**erge Tisseron écrit. « *En quelques années les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. Les parents et les pédagogues en sont désorientés* ». On commence juste à se rendre compte de la nocivité de l'emprise numérique chez le très jeune enfant, et l'utilisation des écrans est envisagée comme une véritable question de santé publique.

Comme le dit le psychiatre Boris Cyrulnik : « *On vit une révolution à l'échelle de l'humanité, plus rien ne sera comme avant. Nous avons devant nous de véritables mutants* ».

On ne peut s'empêcher de se demander ce que deviendront ces petites têtes nourries au virtuel et quel peut être l'impact de ce nouveau monde sur leur développement, leur intelligence et leur façon d'être et de penser.

Il est certain que pour tenter de saisir aujourd'hui les enjeux de demain, une réflexion de tous s'avère indispensable.

Mesure-t-on vraiment ce qui est dangereux ? Les écrans sont-ils dangereux parce qu'ils accaparent l'esprit ? Nuisent-ils à la santé physique, à la bonne santé mentale ? L'enfant perdrait-il le sens de la réalité et, avant tout, sa liberté ?

## DÉFINITION

Le terme *écran* est utilisé pour désigner l'interface visuelle de tout un ensemble d'appareils allant de la TV, lecteur DVD, cinéma (non interactifs) aux technologies numériques, comme ordinateur, console de jeux, tablette, téléphone, Smartphone (interactifs).

Nous distinguerons les différents effets des écrans non interactifs puis des écrans interactifs.

## ÉTAT DES LIEUX

- ❶ Un foyer posséderait en moyenne 10 à 11 écrans de toutes sortes <sup>1</sup>.
- ❷ Il a été recensé en 2012 que 98,3 % des foyers français possédaient au moins un poste de TV. 76,7 % des foyers étaient équipés d'au moins un ordinateur, 90,4 % d'un mobile et 49,3 % d'un ordinateur portable <sup>2</sup>.
- ❸ 38 % des enfants de moins de 2 ans ont déjà utilisé un smartphone et une tablette <sup>3</sup>.
- ❹ Le tout-petit passerait 36 minutes par jour devant un écran dont 9 minutes à toucher les boutons au hasard.

- ❺ 2 enfants sur 3 de moins de 2 ans regardent la TV <sup>4</sup>.
- ❻ En Europe, entre 1/3 et 2/3 des enfants de moins de 3 ans ont la télévision dans leur chambre <sup>5</sup>.
- ❼ Pour les enfants de 1 à 6 ans qui regardent la TV : 94 % dessins animés, 32 % émissions d'animaux, 25 % les jeux télévisés <sup>6</sup>; 29 % ont leur propre tablette. Ils passent 3 h 40 par semaine sur internet <sup>7</sup>.
- ❽ 66 % des enfants de 3 à 5 ans savent manier les jeux vidéo.
- ❾ Alors que 14 % savent faire leurs lacets
- ❿ Aux États-Unis, 40 % des enfants regardent un DVD dès 3 mois et 90 % dès 2 ans.
- ⓫ 86 % des Français déclarent la TV comme premier loisir.

Le monde de l'application mobile pour bébé est en pleine expansion : *Apple store* compte à lui seul 40 000 applications pour bébé.

Comment ne pas s'y perdre quand des chaînes spécifiques bébé <sup>8</sup> vantent la « stimulation des apprentissages précoces et des valeurs éducatives » et se présentent comme une nounou à temps complet susceptible d'aider les bébés à s'endormir seul s'il se réveille la nuit ?

**EXEMPLE.** Ainsi Jeanne, 2 ans, s'endort après avoir éteint la lumière des pièces d'une maisonnette animée en appuyant sur des interrupteurs tactiles...

Ou Hector, 2 ans, qui s'endort avec son casque audio qui a remplacé la traditionnelle berceuse chez 10 % des enfants de moins de deux ans...

Rien que les noms de certains produits vidéo tels que *Baby Einstein* ou *Baby Mozart* sont très évocateurs quant à leurs supposés bienfaits sur le plan intellectuel.

- Le site Web des chaînes pour les tout-petits énumère « les contenus éducatifs spécifiques » des émissions : il est question d'éveil, de nombre, de sens, de mots, d'émotions et d'imagination, de gymnastique, de sens de l'humour mais aussi de motivations à apprendre.
- En France, l'arrivée des chaînes pour les tout-petits (*Baby TV 2005* et *Baby First* en 2007) a suscité un vif débat.

*Baby First* serait adapté aux bébés : images lentes de couleurs vives et programmes courts (2 à 7 minutes). Elle est émise de Grande Bretagne. Le CSA se déclare incompetent et ne peut interdire la diffusion.

1. Mag LE FURET n.74 Art : *Écrans et santé du tout-petit, des écrans avant 3 ans : quels effets, quelles recommandations ?*
2. Les plus de la TV 2013 *Le guide du SNPTV*.
3. *L'express l'expansion*, sondage américain.
4. *L'obs.* juin 2015.
5. *L'enfant face aux médias Quelle responsabilité sociale et familiale ?* Dominique Ottavi Dany-Robert Dufour.
6. Les plus de la TV 2013 *Le guide du SNPTV*.
7. *L'obs.* juin 2015.
8. *Baby TV, Baby First...*

- En 2005, pour les abonnés à Noos et TPS, la France émet une chaîne destinée aux moins de 3 ans (*Télévision baby*, créée en Israël). Pas de publicité, programmes courts qui tournent en boucle 24/24.
  - À Noël 2013, un transat-tablette signé Fischer-Price, doté d'une station d'accueil pour IPAD apparaît aux USA pour « stimuler le nouveau-né et l'aider à développer sa capacité à suivre un objet du regard ».
- En simultané apparaissent :
- Power 6 « *Ma première tablette* » dès 6 mois pour découvrir animaux et lettres... ;
  - Chez *Baby Einstein* un DVD pour enfant de 1 an introduit à « la beauté de la poésie, la musique, et la nature » ;
  - Chez *Brainy Bab* la vidéo destinée aux 6 à 36 mois enseigne le langage et la logique ;
  - Dès 18 mois la console *Storio 3 baby* contient : 16 applications, 12 chansons, 2 dessins animés, appareil photo vidéo, lecteur vidéo, MP3... ;
  - *Mon ordi Leaptop* dès 2 ans, avec 4 modèles de jeux autour de l'alphabet.
- Il y a aussi d'autres chaînes : *Disney chanel*, *Canal j*, *Gulli*...

### Comment faire quand on est parents ?

Bon nombre de parents évoquent l'utilisation de la TV avant 3 ans, même si certains ont conscience que l'usage des écrans si tôt est peu adapté au développement de l'enfant.

Alors, si les parents introduisent les écrans dans la vie des enfants, est-ce pour les occuper ? Pour qu'ils soient comme les autres ? Pour ne pas avoir à s'en occuper parce qu'ils n'ont pas le temps, pas la patience ou bien parce qu'ils n'y arrivent pas ?

**Une enquête de l'Union Nationale des Affaires Familiales (UNAF) énumère les principales motivations des parents :**

- 1 **La 1<sup>re</sup> motivation** serait que la TV est un moyen d'occuper les enfants et de les distraire.
- 2 **La 2<sup>e</sup> motivation** est d'utiliser la TV comme sédatif. Les enfants de cet âge bougent beaucoup et dorment peu. Ce serait alors le moyen d'apaiser les tensions et de porter leur attention ailleurs, de les hypnotiser. La TV leur permettrait de se reposer, de se poser, sans se coucher comme une sieste éveillée... souvent utilisée en fin de journée.
- 3 **La 3<sup>e</sup> motivation** est celle de la gratification. Il s'agirait d'occuper, de calmer et de compenser une situation difficile pour l'enfant afin que l'adulte ne soit pas mis en difficultés. Les écrans serviraient alors à canaliser les pulsions motrices et à aider l'enfant à traverser les espaces publics sans bouger, sans déranger les autres, en rendant les contraintes invisibles pour l'enfant (salle d'attente, voyage en train, voiture...).
- 4 **La 4<sup>e</sup> motivation** relève de l'apprentissage : l'idée étant que regarder la TV pourrait constituer une découverte pour l'enfant au même titre que la découverte de l'environnement physique.

Dès 2008, après des réactions de scientifiques, mais aussi de neurologues, psychologues... des chaînes de TV pour enfants sont obligées d'afficher un avertissement sur le caractère nuisible des programmes : « *Ceci est un message du Conseil supérieur de l'audiovisuel et du ministère de la Santé : regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans* ».

De la même manière, tous les supports de communication hors écran doivent comporter cette mention : « *Regarder la télévision, y compris les chaînes présentées comme spécifiquement conçues pour les enfants de moins de 3 ans, peut entraîner chez ces derniers des troubles du développement tels que passivité, retard de langage, agitation, troubles du sommeil, troubles de la concentration et dépendance aux écrans* ».

**Plusieurs symptômes peuvent être liés à l'exposition 3D :** fatigue visuelle avec douleurs péri-oculaires, sensation d'œil sec, troubles de la vision, maux de tête, maux de dos, aux épaules et au cou, et vertiges.

Il y a un risque plus marqué chez l'enfant, du fait du développement très actif du système visuel pendant cette période, ce qui le rend plus vulnérable.

Dans le monde réel, les deux yeux convergent, orientés vers le même objet, et ils s'accommodent à la même distance.

Les images en 3D ne permettent pas de respecter ce principe physiologique, elles obligent les yeux à s'orienter vers des objets virtuels, à un endroit différent de celui où l'œil fait naturellement la netteté.

La maturation de la vision se fait pendant les dix premières années et est extrêmement rapide pendant les deux premières années. C'est sur cette base que le rapport de l'ANSES<sup>9</sup> recommande de proscrire l'usage des technologies 3D au moins avant 6 ans et de le limiter jusqu'à 13 ans, selon le principe de précaution.

### Champs magnétiques

Les effets néfastes des expositions aux champs magnétiques ont aussi été largement prouvés : ses risques sont renforcés chez les jeunes enfants dont les tissus sont plus minces et dont l'exposition au cours de leur vie sera plus longue. L'ANSES admet les effets biologiques, troubles du sommeil, mort des cellules, stress oxydatif, atteinte de la fertilité masculine... Le Code de la Santé publique (art. L5231-4) permet au ministre de la Santé d'interdire la distribution d'équipement radioélectrique aux moins de 6 ans.

### Accidents domestiques

Un article qui s'intitule, « *Smartphone ou bébé, il faut choisir* » affirme le lien entre l'apparition de la 3G et l'augmentation du nombre d'accidents domestiques chez les enfants de moins de 5 ans<sup>10</sup>.

Devant ces constats, il semble nécessaire d'aller au-delà des conseils généraux pour mieux prendre en compte les réalités vécues par les familles. Afin de pouvoir les accompagner plus finement dans la maîtrise des pratiques médiatiques de l'enfant, il est primordial de revenir sur la construction du cerveau de l'enfant et sur les besoins de celui-ci dans les principales étapes de son développement.

Il est important de prendre conscience que si l'écran peut constituer un divertissement, un outil de découverte du monde et un support d'échanges.

**Le problème est qu'il n'est rien de tout cela pour le jeune enfant.**

9. Agence nationale de sécurité sanitaire.

10. L'assmat n° 135 - fév 2015, Craig Palson, *that smarts ! Smartphones and child injuries*, Department of Economics, Yale University 2014.

## APPORT DES NEUROSCIENCES

Toutes les recherches récentes en neurosciences démontrent que c'est en grande partie avant 3 ans que se forme le cerveau et que se constitue la construction neurologique.

Le cerveau du bébé humain est prodigieusement plastique, il construit ses voies neuronales et une forme d'intégration commence déjà pendant les derniers mois de sa vie fœtale.

Il est fragile et hypersensible à tout ce qu'il voit, touche et ressent.

La petite enfance est la période où la plasticité synaptique est la plus grande, c'est-à-dire que tout est fonctionnel, en état de marche et que tout peut arriver...

La neurogenèse bouillonne, les neurones se connectent entre eux, le maillage commence entre des dizaines de milliards de cellules.

À la naissance, seulement 10 % des neurones sont connectés entre eux, et peu à peu le cerveau se complexifie en fonction des interactions, des expériences et des apprentissages.

L'activité synaptique est influencée par ce que vit l'enfant à travers ce que son environnement lui propose. Ainsi, un nouveau-né à qui l'on banderait les yeux pendant un an, ne verrait jamais.

Cela souligne l'importance de l'impact de l'environnement proposé à l'enfant.

### Ainsi l'outil que l'enfant utilise imprime l'organe de sa pensée

À partir de 14 mois, quand l'enfant pointe le doigt vers un objet, il interpelle sa figure d'attachement qui est sa base de sécurité.

Il est content de partager sa découverte, le parent reformule « *ah oui, tu veux la poupée qui est là... tu l'aimes bien cette poupée!* » et lui donne.

Et hop, les voilà en interactivité tous les deux, le cerveau de l'enfant se nourrit de cette relation dans l'écoute, cela déclenche l'activité neuronale qui cherche à se connecter à celle de l'autre et la communication synaptique est tracée et balisée pour la prochaine fois.

Le cerveau du jeune enfant ne fonctionne que dans la motricité et l'interactivité, il a absolument besoin de la présence physique des autres et d'une mise en résonance empathique avec eux.

#### Les relations virtuelles ne lui suffisent en aucun cas.

Comment le cerveau peut-il intégrer et gérer l'irruption du monde numérique et des écrans? Comment les structures neuronales vont-elles se saisir de ces nouveaux outils?

## IMPACT DE L'UTILISATION DES ÉCRANS SUR LE DÉVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT

Les connaissances actuelles démontrent les dangers de la consommation d'images chez le jeune enfant. Nous allons évoquer leurs effets sur la relation d'attachement, le développement sensoriel, le développement affectif et émotionnel, le développement cognitif, la construction de l'image de soi et sur le sommeil.

### Relation d'attachement

Il est indispensable et vital de développer une relation d'attachement pour tout être humain : l'humain est un être de relations.

La relation d'attachement se construit avec l'entourage, elle fonde le sentiment de sécurité chez l'enfant. Elle se crée par la présence d'une figure réelle et par une alternance d'interactions réelles (échanges verbaux, regards, mimiques, portage physique et psychique, contacts corporels...).

Dans ses travaux sur la théorie de l'attachement, John Bowlby décrit l'émergence des premiers liens précoces et leur importance pour l'individu. Sa description du rôle de la relation mère-bébé a transformé les pratiques et la compréhension du développement affectif et social du jeune enfant.

Les nourrissons sont capables de discriminations visuelles, auditives, olfactives et gustatives.

Ceux-ci disposent d'importantes capacités sensorielles mais ce n'est que dans une relation à l'autre, dans les soins quotidiens que va se développer toute cette sensorialité.

Le bébé a besoin d'être porté physiquement et psychiquement c'est-à-dire d'être tenu et soutenu dans un enveloppement sécurisé, reconnu dans ses besoins, entendu dans ses demandes et être accompagné dans la découverte du monde. C'est ce que D. Winnicott a appelé le *Holding* et le *Handling*. Il a aussi parlé de la notion d'*Object presenting*, qui décrit la manière dont la mère va présenter son bébé au monde mais aussi la manière dont elle lui présente le monde et les objets qui composent ce monde, à commencer par elle-même.

Sans les bras qui le portent, un bébé n'existe pas.

### Le bébé est donc un être social ayant une vie mentale, qui a un rôle actif dans la mise en place de ce lien.

Le bébé est au début de sa vie dans la période dite de « la dépendance absolue » : il est totalement dépendant, lui et l'environnement ne font qu'un.

Il entre ensuite dans la période dite de « la dépendance relative », qui s'étendrait environ jusqu'à l'âge de deux ans. Cette période est donc marquée par la différenciation *Moi/Non moi*.

Ce processus se poursuit et il entre ainsi dans l'espace transitionnel qui va lui permettre de se séparer psychiquement de sa mère et d'investir les objets.

Par son jeu et sa créativité, il va « être », s'approprier et maîtriser le monde et ainsi aller vers l'autonomie.

### Que penser de la tablette ou de la TV à la maternité?

La mère regarde l'écran, le bébé qui est dans ses bras, regarde sa mère qui regarde la TV. Ils ne peuvent plus se mirer l'un dans l'autre, ils se perdent, il n'y a pas de vigilance conjointe, pas de rencontre...

Alors, comment donner du sens à la phrase de D. Winnicott quand il écrit « *l'enfant se voit dans le regard de sa mère* »?

### Développement sensoriel

La relation du jeune enfant est d'emblée multisensorielle, associant la vue, le toucher, l'audition, l'odorat et le goût.

Il lui faut expérimenter encore et encore et encore ses cinq sens, pour être acteur de son monde par ses actions, pour le connaître et pouvoir le transformer.

Le développement du cerveau et l'apprentissage chez les petits se font à travers la répétition d'expériences qui mobilisent les cinq sens et, en parallèle, s'appuient sur l'engagement de la motricité (toucher, prendre, tourner, manipuler, ramper, pousser, tirer...). C'est l'intelligence sensorimotrice.

Quand un enfant de quelques mois manipule, par exemple un objet ou un jouet, il apprend progressivement à coordonner ses gestes pour le prendre, le mettre à sa bouche, pour le goûter, le sentir,

Il prend des informations sur son poids, ses dimensions, le bruit qu'il déclenche quand il le secoue ou le fait tomber...

Il acquiert ainsi des connaissances sur les qualités de l'objet par son expérimentation active « *c'est dur, c'est mou, j'enfonce le doigt, je peux le mettre dans le trou, la petite boîte va dans la grande, ça roule, ça s'éloigne, si je lance fort la balle, elle va très loin...* ». C'est une véritable quête exploratoire qui participe à l'éveil de l'enfant.

L'image des écrans est bidimensionnelle, elle implique une perception différente de celle que l'enfant peut avoir face à un objet réel, elle ne peut pas lui enseigner toutes les particularités sensorielles de l'objet regardé.

De plus, le rapport entre l'image et le son est faussé, il manque les odeurs, la possibilité de toucher et de porter à la bouche.

L'expérience d'un tout-petit avec un écran, est infiniment plus pauvre et moins stimulante que celle qu'il fait en évoluant dans le monde tridimensionnel.

En ce qui concerne les écrans interactifs, l'enfant touche, balaie, pointe et regarde le résultat du mouvement de sa main que rien ne l'avait amené à prévoir.

Cette expérience est semblable à celle qu'il fait quand il découvre, émerveillé, la trace de son doigt dans sa purée ou celle de son geste sur le papier avec un crayon.

Dans les deux cas, il transforme le monde et son jeu est jouissance. La différence est qu'avec la tablette, le résultat qu'il contemple n'est plus seulement l'inscription de son geste, c'est une féerie, un feu d'artifice... bref, tout y est beau, tout y est magique, faisant apparaître d'autres images.

### **Alors pourquoi limiter une activité si gratifiante ?**

Parce que n'utiliser que le doigt, comme c'est le cas avec une tablette, c'est amputer l'expérience corporelle de dimensions qui lui sont indispensables pour construire ses repères corporels.

L'enfant découvre son corps et construit son schéma corporel en se servant de ses bras, de ses jambes et en menant des actions et des manipulations et en se servant de ses cinq sens.

Il se sent entier quand son schéma corporel est unifié, il vit avec son corps avant d'intellectualiser et il est important de ne pas limiter au doigt et à la main ses expériences corporelles.

Aujourd'hui, on peut même trouver sur le marché, des tablettes tactiles reliées à des pots (*iPotty*, le pot compatible iPad) ! Ce type de produit ampute complètement le lien espace/temps des actions du quotidien de l'enfant.

Couper son attention de ses propres fonctions corporelles, c'est renier son corps, c'est en faire un « corps machine » prolongé par le numérique. L'attention de l'enfant est détournée d'expériences qui lui montrent que son corps lui appartient.

La motricité est l'outil du bébé pour apprendre ; il faut lui proposer le bon outil au bon moment.

**On parle du pot tablette mais c'est la même problématique avec l'enfant laissé sur le pot devant la TV, ou avec un smartphone, ou une tablette...**

## **Développement affectif et émotionnel**

Le jeune enfant absorbe l'atmosphère environnante, il éprouve des émotions, des ressentis. Ces émotions non comprises, non verbalisées et non accompagnées par une parole bienveillante, peuvent engendrer d'autres émotions contradictoires comme la peur, la colère, la tristesse, l'angoisse, qui contribuent à une fragilité émotionnelle et affective, touchant la confiance en soi et la sécurité intérieure du jeune enfant.

Les écrans sont une source d'excitation ; la sur-stimulation, le bruit, l'image, se traduisent par une augmentation d'irritabilité, d'agressivité et d'instabilité mais aussi par une grande fatigue.

L'enfant peut ressentir la TV de manière traumatisante, peut subir le flot d'émotions déclenché par les images et les sons et d'autant plus s'il y a absence de partage d'émotions et qu'il est seul pour les gérer.

Même si, en apparence, l'enfant est calme devant l'écran, il va construire un rythme mental identique. La télévision le maintient dans un état d'excitation permanente, qu'il va ensuite chercher à retrouver lorsqu'il ne la regarde plus.

Il faut savoir que plus la source d'excitation est intégrée tôt dans le développement de l'enfant, moins l'enfant pourra s'en passer et aura besoin de passer au cran supérieur.

L'enfant exposé à la TV vit en effet des sensations et des émotions très intenses qu'il n'arrive pas à « digérer » et il ne cesse pas d'attendre que la TV l'apaise enfin, mais cela n'arrive évidemment jamais.

### **Images violentes et images qui font violence**

Ce qui est perçu comme violent par l'enfant, n'est pas toujours vu ainsi par l'adulte.

**EXEMPLE.** *Cette petite fille qui a des troubles du sommeil après avoir vu à la TV les dents énormes d'un ours en train de bailler, ou ce petit garçon qui a peur de la mort après avoir vu le passage de Babar quand sa mère meurt.*

Pour l'adulte, ce ne sont pas des images violentes. « *Bambi, Babar, le Roi Lion, c'est pour les enfants* » disent-ils mais, pour l'enfant, ce sont des images à potentiel traumatique.

Si un enfant apparaît agité à l'issue d'un programme TV ou DVD, c'est qu'il a ressenti de fortes charges émotionnelles qu'il doit évacuer en parlant, en jouant ou en dessinant.

Au Canada les enfants de moins de 3 ans passent en moyenne 2 h 15 par jour devant la TV, et subissent un trop grand flux d'images.

Après avoir subi le flux des images dans la passivité, dans un état hypnoïde, il accumule la frustration. C'est une bombe à retardement quand la TV s'arrête, il y a rupture, vide, tout ressort et l'enfant est surexcité.

Seul devant la TV, l'enfant ne partage pas son émotion alors qu'à cet âge, il a surtout besoin de la relation pour parler de ce qu'il a ressenti, il a besoin de lien et de contenance pour contenir ses émotions, les élaborer, les digérer et les contrôler pour mieux les gérer.

**Vers 11 ans, l'enfant « moyen » aura vu environ 100 000 actes de violence à la télévision et aura assisté à quelque 12 000 meurtres ! dans la passivité. Il s'agit bien là de « maltraitance audiovisuelle » !**

*Suite le mois prochain.*