

Le jeune enfant et les écrans

2^e PARTIE

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

Suite de l'article paru dans le D.O. N° 479 (Avril 2018).

IMPACT DE L'UTILISATION DES ÉCRANS SUR LE DÉVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT (SUITE)

Développement cognitif

■ Le langage

L'enfant a besoin de deux choses pour apprendre à parler : d'un système de perception et de production efficient mais également d'interactions et de stimulations verbales avec son entourage.

Avant qu'il ne puisse parler, on sait que le bébé active des régions cérébrales quand on lui parle, lui raconte une histoire et lui chante des comptines.

90 % des imitations verbales sont initiées par l'adulte qui sollicite la parole naissante de l'enfant. Lors du babilage, le bébé produit et reproduit des sons dans un dialogue tonique verbal avec l'adulte.

Le langage se construit à travers une communication réelle : intonation, tessiture, le regard, les mimiques, les expressions du visage.

Le nombre de mots entendus et prononcés par l'enfant avant 3 ans est un indicateur majeur des performances linguistiques à venir.

Un écran, ça parle mais ça ne s'adresse pas à l'enfant personnellement. On constate un ralentissement dans les apprentissages linguistiques chez l'enfant de 8 à 16 mois ; en effet, chaque heure quotidienne de vidéo soi-disant adaptée, se traduit par un appauvrissement du lexique de l'ordre de 10 %.

Le risque d'observer des retards de développement du langage est multiplié par 6 si l'enfant est exposé quotidiennement avant 1 an même à faible dose.

L'enfant n'apprend pas plus de mots face aux écrans.

EXEMPLE

72 enfants de 12 à 18 mois, sont placés 5 fois par semaine pendant un mois face à une vidéo commerciale dite éducative, de 40 minutes, 25 objets ordinaires sont présentés et nommés distinctement 3 fois (arbre, table, chaise).

Au terme de cette imprégnation massive, les enfants n'ont pas appris plus de mots que des sujets contrôles qui n'ont pas vu la vidéo.

De plus, quand la TV est allumée en arrière-fond, cela interfère de façon indirecte avec le développement du langage.

Les parents parlent moins et jouent moins avec leurs enfants. Cela diminue la quantité et la qualité de l'interaction verbale entre l'adulte et l'enfant.

Trop de bruits parasitent les perceptions de l'enfant, il n'a pas encore la capacité à trier et faire abstraction du bruitage environnant (TV, radio, ordinateur, dialogues familiaux) pour entendre, intégrer et répéter.

L'enfant est moins sollicité, on lui parle moins donc il parle moins et entend moins de mots.

Le déficit des échanges verbaux intrafamiliaux atteint 40 % si la TV est allumée en moyenne près de 6 heures/jour en bruit de fond.

■ L'attention

Plusieurs études établissent un lien clair entre la durée d'exposition aux écrans et les difficultés attentionnelles ultérieures, avec un effet cumulatif quand l'enfant grandit.

Chaque heure que le petit passe quotidiennement devant la TV avant 3 ans augmente de 9 % le risque d'avoir à 7 ans des problèmes d'attention, de concentration et de persévérance au cours d'une tâche.

Un enfant de moins de 3 ans consommant quotidiennement 1 heure de TV double ses risques de présenter un trouble de l'attention à l'école primaire.

Une mère dit ainsi : « *c'est n'importe quoi tout ça ! mon fils a 2 ans et demi et il est capable de rester concentré deux heures devant ses dessins animés. S'il avait des problèmes d'attention, il ne pourrait pas faire cela !* »

Effectivement, on observe curieusement une attention paradoxale chez l'enfant qui peut rester attentif longtemps devant la TV ou un écran, mais qui semble incapable de se concentrer plus de quelques secondes ou minutes sur un jeu, un puzzle.

Que se passe-t-il ?

Il y a deux systèmes d'attention distincts :

- **Un système d'orientation de la vigilance vers les stimuli lumineux externes (bottom up).** L'attention est accaparée par les caractéristiques de l'environnement qui la capturent en dehors de tout effort du sujet.
- **Un système de contrôle volontaire de la vigilance (top down)** qui fait intervenir la motivation, la tolérance à la difficulté, le besoin de présence de l'adulte par exemple. C'est l'attention dirigée que l'enfant maintient volontairement.

Les écrans excitent, voire épuisent, le premier système de l'attention alors qu'ils ne permettent absolument pas le développement du second, où il y a engagement volontaire de l'attention.

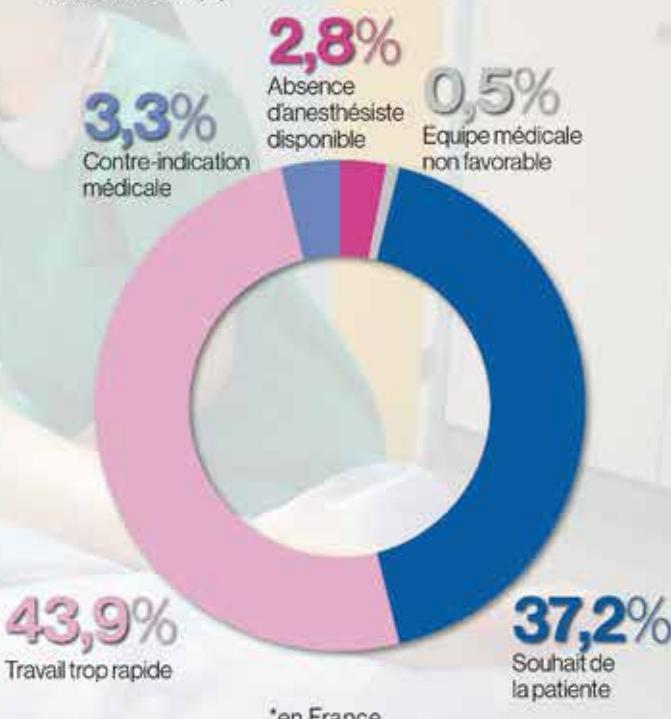
Ainsi, des parents consultent pour des problèmes attentionnels de leur enfant qui épouse chaque matin ses ressources

En France, 20% des femmes accouchent sans péridurale ou rachianalgésie⁽¹⁾



Raisons invoquées pour un accouchement sans péridurale ou rachianalgésie⁽²⁾

Score ENS* ≥ 4 N (%)



*en France

> Quelle alternative ?
KALINOX™
le soulagement inspiré

Une thérapie analgésique bénéficiant d'une indication spécifique en obstétrique⁽³⁾:

Analgésie en obstétrique, en milieu hospitalier exclusivement, dans l'attente d'une analgésie péridurale, ou en cas de refus ou d'impossibilité de la réaliser⁽³⁾.

Références :

1 : HAS. Données épidémiologiques générales liées à la grossesse, Service des bonnes pratiques professionnelles / janvier 2012

2 : Le Ray C et al. Factors Associated with the Choice of Delivery without Epidural Analgesia in Women at Low Risk in France - Birth, 2008; 35:171-8

3 : Résumé des Caractéristiques Produit KALINOX™, dernière mise à jour 13 janvier 2015.

Les mentions légales obligatoires sont disponibles sur la base de données publique des médicaments (<http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>)

Visa N°17/10/67577233/PM/01

www.airliquidehealthcare.fr

« L'enfance, c'est le temps de la créativité et cette créativité s'élabore surtout à partir du jeu, du rêve et du temps perdu ».

cognitives par une bonne heure de dessins animés avant de quitter la maison.

La TV, allumée en arrière-fond, a pour effet direct de détourner l'enfant de ses activités.

Il est attiré par un stimulus sonore, il cesse de jouer pour regarder l'écran et quand, au bout de quelques secondes, il reprend son jeu, il ne reprend pas le jeu précédent et commence autre chose.

La TV en arrière-fond réduit la durée des épisodes de jeu, empêche l'attention soutenue et favorise l'attention flottante.

■ La passivité

Les petits sont dans un état de totale passivité devant la TV. Si vous mettez un bébé devant des images qui bougent, il va être capté; ça bouge, donc ça l'intéresse. L'image le sidère, il devient un otage visuel.

L'enfant a besoin d'interactions, de faire le lien action-réaction.

PAR EXEMPLE, quand le bébé sourit à un adulte, l'adulte lui sourit et il répond en retour avec un sourire. Une forme de dialogue s'instaure dans une spirale à rétroaction positive.

Devant l'écran, si le bébé sourit, la TV ou le personnage ne va pas lui sourire, il n'y a pas de réaction en retour, la boucle d'interaction est brisée.

La TV ne lui répond pas, ne s'adapte pas à lui, et le bébé est entraîné à être de moins en moins actif.

Rivé à l'écran, il est spectateur et non acteur, il ne crée rien.

Tony Lainé, psychologue, nous rappelle que « *L'enfance, c'est le temps de la créativité et que cette créativité s'élabore surtout à partir du jeu, du rêve et du temps perdu* ».

La tablette donne l'illusion d'une présence, mais c'est froid et l'enfant a besoin d'affects pour devenir humain.

Rien ne remplacera jamais le face-à-face avec autrui.

Michel Desmurge, chercheur à l'INSERM, raconte :

« Une mère montre à son enfant de 1 an, une poupée; sur son ventre, il y a une fermeture éclair. Elle ouvre cette fermeture et là, elle trouve une clochette. L'enfant va imiter sa mère et trouver la clochette lui aussi.

Montrez la même scène en vidéo, l'enfant ne fera rien ».

Indépendamment du contenu, les écrans sont nocifs en raison de l'absence d'expériences qu'ils proposent.

Le petit enfant n'est pas mûr pour comprendre les images qu'on lui propose, il n'a pas besoin d'images animées.

Quant au contenu, l'enfant commence à l'appréhender vers 2 ans et demi. Avant, il ne voit que des successions de formes colorées et des personnages.

EXEMPLE. Pendant les cinq premières minutes de "Bambi", un adulte voit un faon qui vient de naître et tous les animaux de la forêt qui se rassemblent autour de lui alors qu'un jeune enfant voit un hibou faire les gros yeux, des lapins courir et une maman et son bébé...

Il ne fait pas le lien entre les images et ne comprend pas du tout que le hibou appelle les animaux de la forêt à venir voir la maman et Bambi. Il privilégie la forme sur le contenu et ne perçoit la cohérence du récit que beaucoup plus tard.

Il ressort clairement que les écrans représentent potentiellement un frein important au développement cognitif harmonieux du jeune enfant, au niveau du langage, de l'attention, et de la passivité.

Construction de l'image de soi et enkystement des identifications précoce

L'image de soi se construit dans la rencontre avec l'autre et dans le monde réel des interactions sociales.

Chez le bébé, le plus important ce sont les sensations et les émotions qu'il ressent et intérieurise pour construire son premier noyau de soi, son moi intérieur, et c'est dans cette direction que va s'exercer sur lui l'influence télévisuelle.

Repronons l'exemple de l'interaction réelle entre un adulte qui sourit à un bébé – le bébé répond par un sourire – l'adulte lui renvoie un sourire... etc. et la communication est établie dans la reconnaissance de l'autre.

En revanche, si le bébé regarde un visage qui lui sourit sur un écran, il va lui sourire mais le visage ne va pas lui répondre en retour, la communication est brisée.

Le bébé va alors intérieuriser des relations avortées qui menacent les interactions sociales car le risque serait alors que l'écran constitue un miroir privilégié où l'enfant se noie dans son image, dans une situation d'être et ne pas être à la fois avec un autre.

Lorsqu'un enfant de moins de 3 ans regarde la télé, tout lui paraît si incompréhensible qu'il cherche avant tout à retrouver des repères sur lesquels s'appuyer.

Pour cela, il choisit bien souvent la solution d'attacher son attention à celui des personnages qui lui paraît le plus proche de lui par ses réactions. Comme les héros sont assez stéréotypés, l'enfant s'identifie finalement toujours au même modèle : celui qui commande ou bien celui qui est commandé, celui qui frappe ou bien celui qui est frappé...

En s'identifiant toujours au même profil de héros, l'enfant court le risque de renforcer un registre relationnel exclusif; il prend l'habitude de se percevoir d'une seule façon c'est-à-dire comme victime, comme agresseur ou comme redresseur de torts.

Le danger alors est qu'il adopte systématiquement la même attitude dans la réalité.

Lorsqu'un enfant de moins de 3 ans regarde la télé, tout lui paraît si incompréhensible qu'il cherche avant tout à retrouver des repères sur lesquels s'appuyer.

Le danger est que la fréquentation des écrans fige son développement identificatoire et l'enferme dans des comportements qui s'auto-renforcent.

Dès 3 ans, les enfants ont déjà des profils psychologiques marqués ; certains se perçoivent comme des dominants et agresseurs potentiels, d'autres comme des victimes craintives, et d'autres comme des redresseurs de torts. Du coup, on assiste aujourd'hui à des attitudes d'intolérance à la frustration, d'impulsivité, voire de violence, qui étaient pratiquement inconnues il y a dix ans.

Dans le réel, l'enfant répète les attitudes et les comportements observés dans son entourage. Il imite ses parents, mais il sait qu'il n'est pas un adulte,

« *Il joue à... il fait comme si... on dirait que...* », c'est un jeu de faire semblant, il sait que ce n'est pas vrai mais prend plaisir à s'inventer des histoires (faire la cuisine, bricoler, promener un bébé, etc.) et son imagination est débordante !

Plus l'enfant peut imiter pour de faux, moins il est menacé par la tentation d'imiter pour de vrai en se comportant comme agresseur ou victime ; plus il va jouer à faire semblant, mieux il pourra surmonter la frustration, car il existe une corrélation directe entre la capacité de faire semblant et celle de gérer les situations décevantes.

Une Recherche-Action menée en partenariat avec l'Enseignement public, privé et la Fondation de France en 2007-2008 sur Gonesse et Argenteuil a proposé le "*Jeu des trois figures*" à des enfants d'école maternelle afin de tester l'efficacité d'action des jeux de rôle.

LE JEU DES TROIS FIGURES

Les enfants sont invités par leurs enseignants à jouer les situations d'images qui les ont bouleversés, d'abord en choisissant la place qu'ils désirent, puis en jouant chacune des autres (agresseur, victime, redresseur de torts).

Ainsi, l'enfant qui a tendance à s'enfermer dans un certain profil de victime est invité à éprouver un autre profil possible et à l'expérimenter, et se décolle ainsi de ses identifications enkystées.

Ce "*Jeu des trois figures*" a reçu le soutien de la direction générale de l'enseignement scolaire et constitue un outil au plan de lutte contre le harcèlement scolaire.

Il existe en France, Suisse et Belgique, et plusieurs académies ont mis en place une formation afin que tous les enseignants de Maternelle qui le désirent puissent être formés.

Une équipe canadienne s'est intéressée au lien pouvant exister entre l'usage de la TV à l'âge de 2 ans et les compétences sociales des enfants dix ans plus tard.

Dès 3 ans, les enfants ont déjà des profils psychologiques marqués ; certains se perçoivent comme des dominants et agresseurs potentiels, d'autres comme des victimes craintives, et d'autres comme des redresseurs de torts.

ÉTUDE RÉALISÉE PAR UN PÉDIATRE ALLEMAND SUR 1 900 ENFANTS DE 5 À 6 ANS

Enfants qui regardent la TV moins d'1 h par jour



Enfants qui regardent la TV plus de 3 h par jour



La recherche a démontré que chaque tranche de 53 minutes de TV chaque jour, à l'âge de 29 mois est liée à une augmentation de 11 % du risque d'intimidation par les autres élèves, une fois en classe de 6^e.

Pour ces enfants, la sociabilisation est plus difficile. Les interactions familiales sont diminuées, le développement des fonctions cérébrales permettant la régulation des compétences sociales est réduit, ainsi que le contact visuel avec les autres, qui est primordial dans le développement des interactions sociales.

Pour montrer un exemple de la manière dont l'enfant va être en capacité de construire une image corporelle, le dessin est un outil : étude par un pédiatre allemand sur 1 900 enfants de 5 à 6 ans (*cf. ci-dessus*).

Le sommeil

Le sommeil est essentiel pour la santé somatique, émotionnelle et cognitive de l'enfant.

La durée du sommeil est en constante diminution, à raison de 90 à 120 minutes sur les trente dernières années, alors que notre besoin biologique est resté le même.

Plus un individu regarde la TV, moins il dort et plus son sommeil est altéré.

L'exposition aux écrans affecte le sommeil et la présence d'écrans dans la chambre de l'enfant est immensément corrélée à la qualité de sommeil et à sa quantité (que ce soit TV, console de jeux ou ordinateur ou musique, mais... pas la lecture).

Les écrans d'ordinateurs, de tablettes et de téléphones diffusent de la lumière dite « bleue » avec faible longueur d'onde et haute énergie. Cette lumière bleue participe à la régulation du rythme circadien, mais l'excès de stimulation visuelle le soir pourrait le troubler en faisant croire que le jour est encore là, alors que c'est la nuit. Cela nous aide à comprendre les difficultés d'endormissement de certains enfants !

De plus, la lumière bleue des écrans pourrait léser la vision à long terme et sa toxicité constitue un facteur aggravant de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

S'endormir, c'est se retrouver avec soi-même, loin des stimulations, de la présence d'autrui.

L'enfant se détend, se laisse aller, et peu à peu s'endort.

Pour faciliter son endormissement, l'enfant a besoin d'être rassuré, accompagné, par la mise en place de rituels

(histoires, câlins) afin de finir sa journée dans la détente et le plaisir partagé avec un ou deux parents.

Cet accompagnement est un facteur important pour la facilité d'endormissement de l'enfant.

C'est pourquoi, les programmes d'endormissement existants, apparaissent inadéquats voire néfastes. En effet, ils incitent les parents à ne plus instaurer de rituel de coucher.

À deux heures du matin, la TV peut être toujours allumée car les chaînes spécialisées diffusent des images censées pouvoir calmer l'enfant qui se réveille.

Troubles alimentaires

Le bébé est, dès le début de sa vie, un être de relation qui ne peut se contenter de voir satisfaits ses besoins primaires de manière mécanique ; il lui importe de vivre ses expériences de soins dans des conditions relationnelles satisfaisantes.

Cela suppose que la personne qui le nourrit soit disponible à lui, le regarde comme un être humain, qu'elle soit attentive à ses attitudes et puisse s'y adapter.

Le repas devrait être le moment où se rencontrent deux plaisirs : celui de l'adulte à donner et celui de l'enfant à recevoir.

Selon le Syndicat Familial des Aliments de l'Enfance (enquête auprès de 1 188 familles) 29 % des enfants de moins de trois ans sont souvent devant un écran lors des repas.

La TV distrait les enfants qui avalent machinalement le repas sans le savourer et sans se rendre compte de ce qu'il avale (amputer des expériences de saveurs).

Comme pour l'histoire du pot, c'est couper son attention de ses propres fonctions corporelles, c'est renier son corps, c'est en faire un « corps machine ».

Une fois de plus, l'attention de l'enfant est détournée d'expériences qui lui montrent que son corps lui appartient.

Il nous semblait important de faire un comparatif des apports différents et complémentaires.

LE LIVRE ET LES ÉCRANS

Avec le numérique, il nous faut apprendre. Apprendre à voir le monde autrement, apprendre à naviguer entre la culture du livre et celui des écrans, toutes les deux sont les témoins et le relais des capacités humaines qui ont toujours existé : la pensée narrative et la pensée spatialisée.

Le livre favorise l'identité unique : un lecteur est seul devant un seul livre écrit par un seul auteur.

L'écran, c'est la culture du multiple : plusieurs personnes sont réunies devant plusieurs écrans dont les contenus ont été créés par des équipes. Et même lorsque chaque usager est isolé devant son propre écran, la culture des écrans réunit ensemble tous ceux qui les regardent en même temps.

Le livre propose une relation verticale au savoir, celui qui écrit le livre enseigne celui qui lit.

L'écran propose une relation horizontale au savoir : il y a un réseau qui partage des connaissances et son modèle est l'encyclopédie *Wikipédia*.

Le livre est composé une fois pour toutes, pour l'éternité, il est protégé par sa reliure et sa dorure sur tranches, il se conserve et il se veut définitif.

L'écran a un contenu provisoire : tout est imprévisible et peut être modifié.

“... L'enfant qui regarde des images violentes apprend donc les gestes de la violence et les mémorise ; cela augmente son agressivité. L'enfant qui regarde la TV avant 3 ans devient plus agressif.”

Le livre favorise la pensée linéaire qui est organisée par la succession des mots, des lignes, des paragraphes et des pages.

La pensée du livre est construite autour d'une logique de succession et de construction narrative.

Dans toute histoire, il y a un avant, un pendant, et un après ; c'est ce qu'on voit tout de suite quand on tourne les pages, il y a à gauche le volume des pages déjà lues et à droite le volume des pages encore à lire.

L'écran favorise la pensée non linéaire, c'est-à-dire en réseau ou circulaire, les récits peuvent se réorganiser, s'effacer et réapparaître au gré des intentions de l'auteur.

Le livre encourage la mémoire événementielle et l'ancre dans le temps avec les récits et les images ; le livre est naturellement un support d'apprentissage.

L'écran encourage la mémoire de travail : maintenir, croiser, comparer, manipuler des infos et des documents permet de la cultiver chez l'enfant et de la rendre plus efficace. Il encourage l'innovation et la capacité à s'ajuster aux changements.

L'avenir est dans le métissage des deux cultures, c'est fait avec les tablettes de lecture, liseuses, qui ont intégré une visualisation des pages déjà lues et des pages encore à lire, afin de permettre au lecteur de visualiser son parcours

APPRIVOISER LES ÉCRANS

Dans son livre « Pour une enfance heureuse », Catherine Guegen écrit que les enfants en France passent plus de temps devant les écrans qu'à l'école : ils sont 900 heures/an à l'école pour 1200h/an devant leurs écrans. Comme nous l'avons évoqué plus haut, l'auteur insiste sur le fait que les adultes doivent savoir que les images violentes sont mémorisées par le cerveau... que celui-ci répète la scène et reproduit les mêmes gestes. L'enfant qui regarde des images violentes apprend donc les gestes de la violence et les mémorise ; cela augmente son agressivité. L'enfant qui regarde la TV avant 3 ans devient plus agressif.

Michel Desmurge dans « TV lobotomie » nous dit qu'en plus d'augmenter l'agressivité, la TV exerce une influence profondément négative sur le développement intellectuel, les résultats scolaires, le langage, l'attention, l'imagination, la créativité, le sommeil, l'image du corps et favorise l'obésité.

Il est donc bien temps d'apprendre tous ensemble à apprivoiser les écrans

Le souhait d'établir une feuille de route des écrans pour chaque âge n'est pas simple, cela dépend de la maturité de l'enfant, de la relation qu'il a avec ses parents et des pratiques en cours dans la maison, à l'école et parmi les camarades.

Serge Tisseron a néanmoins imaginé la règle du « 3-6-9-12 » comme façon de répondre aux questions les plus urgentes des parents.

Cela évoque **quatre étapes essentielles de l'enfance**, pour plus de repères : • 3 ans l'entrée à la maternelle • 6 ans le CP • 9 ans l'accès à la maîtrise de la lecture et écriture • 12 ans entrée au collège.

Car, comme il existe des règles pour l'introduction alimentaire, il serait possible de concevoir une diététique des

écrans afin de les utiliser correctement. Mais il faut renoncer à deux tentations : idéaliser/diaboliser ces technologies.

Ce ne sont que des outils, ne leur demandons pas plus qu'ils ne peuvent donner et commençons par les introduire au bon moment et à la bonne place.

Le problème des écrans est individuel, familial et sociétal.

Il ne s'agit pas de dénoncer et de culpabiliser les usagers mais de réfléchir tous ensemble aux conditions d'utilisation des écrans, conditions pour permettre aux enfants d'apprendre des choses neuves et de nous en apprendre.

AVANT 3 ANS

- ✓ Les repères spatiaux sont construits à travers toutes les interactions avec l'environnement qui impliquent ses sens, les repères temporels sont construits à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.
- ✓ Évitez la télévision et les DVD, dont les effets négatifs sont démontrés.
- ✓ Les tablettes tactiles ne sont pas prioritaires : elles peuvent être utilisées en complément des jouets traditionnels, mais toujours accompagnées, sans autre but que de jouer ensemble, et de préférence avec des logiciels adaptés.

DE 3 À 6 ANS

- ✓ Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.
- ✓ Établissez des règles claires sur le temps d'écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.
- ✓ Préférez les jeux vidéo qui permettent de jouer à plusieurs à ceux où on joue seul : les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.
- ✓ N'offrez pas une console ou une console personnelle à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.

DE 6 À 9 ANS

- ✓ Évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.
- ✓ Établissez des règles claires sur le temps d'écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.
- ✓ Paramétrez la console de jeux du salon.
- ✓ À partir de 8 ans, expliquez-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

DE 9 À 12 ANS

- ✓ Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans.
- ✓ Déterminez avec lui l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- ✓ Rappelez les particularités d'Internet :
 - ➊ Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
 - ➋ Tout ce que l'on y met y restera éternellement;
 - ➌ Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution.

Suite p. 14 >

BOOSTER SA FERTILITÉ ET CHOISIR LE SEXE DE SON BÉBÉ

par Raphaël GRUMAN, nutritionniste

De plus en plus de couples rencontrent des problèmes liés à la fertilité. D'autres expriment ouvertement leur désir d'avoir une petite fille ou un petit garçon. Nous avons donc imaginé un coaching personnalisé en préconception répondant à ces deux besoins :

- d'un côté un programme diététique qui modifie l'équilibre acido-basique de l'organisme
- de l'autre un ciblage précis de l'ovulation en vue de concevoir son bébé aux bonnes dates.

Ces 2 principes existent depuis longtemps mais n'avaient jamais été combinés et modernisés de la sorte. Grâce à l'application MyBuBelly, un concept inédit devenu la référence en la matière.

En savoir +
www.mybubelly.com



Découvrez notre livre
aux Editions Leduc
(sortie le 12 juin 2018)

« L'enfant qui sait utiliser des cubes réels, gagnera beaucoup à assembler des cubes virtuels mais celui qui ne sait pas assembler des cubes réels ne gagnera rien à assembler des cubes virtuels. » SERGE TISSERON

Comment comprendre que le gouvernement se soit opposé à la suppression de la publicité dans les programmes de TV pour enfants sur les chaînes publiques, en estimant que l'autorégulation dont elles font preuve va dans le bon sens !

Nous ne changerons notre rapport aux écrans que tous ensemble.

C'est pourquoi cette règle du « 3-6-9-12 » concerne la famille, la santé, l'école et les pouvoirs publics.

C'est une pièce essentielle pour apprivoiser les écrans mais ce n'est pas la seule.

Car, si malheureusement l'abus d'écrans est stigmatisé comme la cause de nombreux problèmes, c'est avant tout trop souvent la conséquence de situations de difficultés vécues dans les familles :

Les écrans sont aujourd'hui largement utilisés pour tenter d'oublier les difficultés et les souffrances de la vie quotidienne.

Comment éviter les effets négatifs des technologies numériques et faire bénéficier nos enfants de tout ce qu'elles peuvent leur apporter ?

- **Introduire la dimension du temps** aussitôt que possible par un apprentissage à l'autorégulation. Informer l'enfant en amont sur le temps pendant lequel il pourra utiliser la tablette et, pour l'enfant plus grand, l'inciter à exercer sa capacité de choix « *tu as droit à 30 minutes d'écran, est-ce que tu préfères les utiliser maintenant ou plus tard ?* ».
- **Accompagner l'enfant en l'invitant à raconter ce qu'il a vu** comme on l'invite à raconter ce qui lui arrive à l'école. Il apprend ainsi à construire un récit en distinguant l'avant, le pendant et l'après et, l'enfant qui a intériorisé ces repères, ne sera jamais perdu dans les écrans.
- **Pratiquer l'alternance réel-virtuel**, en variant les stimulations et en encourageant l'enfant à développer des compétences variées au cours d'activités qui mobilisent ses cinq sens et ses dix doigts.

Dès la naissance, le bébé est génétiquement programmé pour apprendre. Olivier Houdé, chercheur en psychologie du développement, dit qu'une tablette numérique à la fois visuelle et tactile « *peut très bien, avec le concours d'un adulte, participer à son développement cognitif, en exerçant sa rapidité de traitement de l'information et sa capacité à faire du multitâches* ».

Jeux vidéo et réalité virtuelle peuvent constituer un support dans de nombreuses formes de prise en charge en orthophonie, ergothérapie, psychothérapie... en fournissant une forme de médiation thérapeutique très utile, aussi bien en thérapie individuelle qu'en thérapie de groupe (troubles phobiques).

Les avatars sont également utilisés comme support et miroir de la construction de soi, et aussi pour permettre à l'enfant de se donner une représentation de ses conflits internes et d'y apporter des solutions.

En 2016, 600 écoliers ont été mis au défi avec leur famille de vivre sans écran pendant une semaine face à la hausse de consultations pour troubles du comportement et de la mémorisation (à Créteil sur trois écoles, activité proposée à la MJC, sortie, jeux, soirée à thèmes...). 85 % des élèves ont assuré s'être tenus loin de la TV, tablette et autres consoles. L'an prochain, l'opération pourrait être étendue à toutes les écoles volontaires...

CONCLUSION

Il ne faut pas craindre les mondes virtuels mais absolument éduquer, afin qu'ils ne deviennent pas des mondes de consoles, des espaces de repli, qui peuvent détourner de la vraie vie.

Permettons à l'enfant d'apprehender cet outil, après lui avoir permis toutes les constructions nécessaires à son bon développement.

Si les écrans prennent trop tôt la place des actions traditionnelles, l'enfant risque d'être fragilisé par eux et d'échouer à construire une pensée organisée.

C'est seulement dans un deuxième temps qu'il pourra bénéficier des écrans pour augmenter sa plasticité psychique.

« *L'enfant qui sait utiliser des cubes réels, gagnera beaucoup à assembler des cubes virtuels mais celui qui ne sait pas assembler des cubes réels ne gagnera rien à assembler des cubes virtuels.* » Serge Tisseron.

Le temps passé devant un écran, quel qu'il soit, est du temps volé pour autre chose.

Le meilleur des écrans pour l'enfant, c'est le visage de l'adulte qui l'accompagne dans ses jeux. •

BIBLIOGRAPHIE

- *L'enfant et les écrans. Un avis de l'Académie des Sciences.* J.-F. Bach, O. Houdé, P. Léna, S. Tisseron. Édition le Pommier.
- *3-6-9-12-Apprivoiser les écrans et grandir.* Serge Tisseron. Erès.
- *Faut-il interdire les écrans aux enfants ?* B. Stiegler, S. Tisseron. Ed. Mordicus.
- *Les dangers de la télé pour les bébés.* S. Tisseron. Erès.
- *TVlobotomie.* Michel Desmurge. Max Milo.
- *Enfants sous influence, les écrans rendent-ils les jeunes violents ?* S. Tisseron. Armand Colin.
- *Parents, enfants, écrans.* Nouvelle Cité. Vie des hommes ; 2014.
- *L'enfant face à la télévision : quels effets sur son développement cognitif, langagier et pragmatique ?* Mémoire de Tiphaine Martin, école d'orthophonie de Lorraine.
- *Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau,* 2015 C. Guegen.

ARTICLES

- *Le rôle de la télé dans l'acquisition des mots pour penser... écrire et s'exprimer.* Peter Winterstein. 2008.
- *Nos enfants, ces mutants.* Enquête du Nouvel Obs, 2012.
- *La sensibilité des bébés au bruit de fond.* Psycho, 2014.
- *Des écrans avant 3 ans.* Le Furet n° 74..
- *Les enfants et la télé.* Journal des professionnels de l'enfance, 2009.
- *Pas de télé avant 3 ans.* Yapaka.be
- *Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant.* Archives de pédiatrie.
- *3-6-9-12 quand bébé prend la tablette.* Eje 2014.
- *Les enfants et la télé.* Métiers petite enfance. 2000.
- *Le tout-petit face à l'écran.* Métiers petite enfance 2007.
- *Télévision, d'abord ne pas nuire.* M.P.E 2012.
- *Les psychs disent non à la télé pour les tout-petits.* M.P.E 2008.
- *Grandir dans un monde numérique.* Cerveau et psycho. 2014.
- *L'enfant face aux médias. Quelle responsabilité sociale et familiale ?* Dominique Ottavi Dany-Robert Dufour.
- *Médecine et enfance.* Mai 2015 « Existe-t-il une toxicité de la lumière chez l'enfant ? ».



Naturellement bon

Recommandé par
les Sages-Femmes

matilia® Biscuits Anti-Nausée

Pour lutter contre les nausées
de la grossesse
ou le mal des transports



Biscuits citron - gingembre

matilia® Grossesse

Pour vivre la grossesse
en pleine forme



Smoothies



Boissons lactées

matilia® Allaitemment

Pour booster la lactation



Boissons lactées



Matilia & Nébilia



matiliaetnebilia



Notre boutique en ligne :
<http://francebebe.fr/shop/>