

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 maintenant 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 captivé et captif de 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, ces images en mouvement 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 d'explorer et d'habiter son petit monde en 3 dimensions en bougeant et d'être en contact avec vous.

A 2 ans, l'enfant aborde un moment fort 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, 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.

De votre côté, vous êtes son univers et son modèle, c'est votre présence et votre intérêt pour lui qui donnent à votre enfant 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 probablement 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 ??
- 15 minutes dans la journée, à 3 ans, c'est déjà beaucoup ! Surtout pour la télévision qui est une exposition uniquement passive aux images.
- 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 ?
- l'enfant est-il accompagné dans cette utilisation comme pour tous les autres aspects de l'éducation, par vos explications, et des limites aussi ?
- 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 ?
- est-ce que vous vous rendez activement disponible pour votre enfant et réservez votre iphone ou votre ipad pour des moments hors de sa présence?

Votre intérêt pour votre enfant est son oxygène: l'écran ne peut pas vous remplacer !

Et comme pour tout, vous êtes un modèle pour votre enfant, votre intérêt pour l'écran le rend attractif pour l'enfant.

Dr Nicole Pellaud : pédiatre FMH

Dr Nadia Bruschiweiller-Stern : pédiatre, pédopsychiatre, directrice du Centre Brazelton à Genève

Remerciements pour sa relecture à :

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