

BURKINA FASO

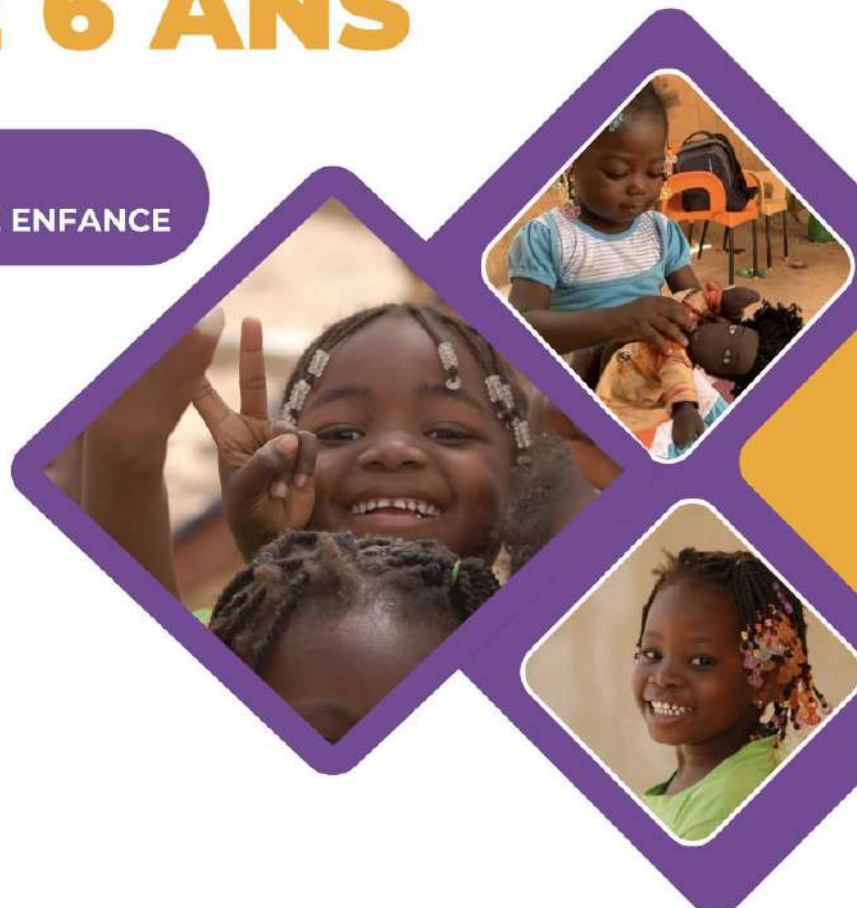
La Patrie ou la Mort, nous
Vaincrons



LES DANGERS DES ÉCRANS POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS

MODULE DE FORMATION DES
PROFESSIONNEL·LES DE LA PETITE ENFANCE

MAI 2025



REMERCIEMENTS

Le présent manuel a été réalisé dans le cadre du programme du développement de la petite enfance mis en oeuvre par Planète Enfants & Développement, avec le soutien de la **République du Burkina Faso** et de la **Principauté de Monaco**. Nous les remercions sincèrement pour leur appui dans l'élaboration du contenu.

COORDINATION DU CONTENU

Nolwenn Deschard

RÉDACTION, RELECTURE ET ÉDITION

Adama Massimbo

Nolwenn Deschard

MISE EN PAGE

Ashley Finaritra Andriamihaja

A PROPOS DE PLANÈTE ENFANTS & DÉVELOPPEMENT

Planète Enfants & Développement est une ONG française engagée depuis plus de 40 ans dans le développement de la petite enfance, de la protection de l'enfance et le soutien à la parentalité. Elle intervient dans plusieurs pays d'Afrique et d'Asie, en faveur d'une société plus juste, inclusive et respectueuse des droits fondamentaux.

CONTACT

Planète Enfants & Développement

53, Bd de Charonne 75011 Paris

+33 (0)1 53 34 86 32

siege@planete-eed.org



RÉSUMÉ

Ce module de formation a été conçu pour accompagner les professionnel·les de la petite enfance dans la compréhension et la gestion de l'exposition des jeunes enfants aux écrans. Il s'inscrit dans le cadre du projet de développement de la petite enfance de Planète Enfants & Développement (PE&D), et vise à renforcer les compétences des animateur·rice·s, éducateur·rice·s, travailleur·euse·s sociaux·ales et autres acteur·rice·s de terrain, afin de mieux sensibiliser les familles à cette problématique croissante.

Les recherches scientifiques sont de plus en plus nombreuses à alerter sur les effets d'une exposition précoce et excessive aux écrans. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande **aucune exposition aux écrans avant l'âge de 2 ans, et un temps limité à maximum 1 heure par jour entre 2 et 4 ans***, toujours sous supervision. Des études menées par l'Université de Calgary en 2019** ont montré qu'une surexposition aux écrans avant 3 ans est associée à **des retards dans le développement du langage, des troubles de l'attention, et une diminution des capacités d'interaction sociale**. Dans les pays où les repères éducatifs sont déjà fragiles, ces risques peuvent être encore plus accentués.

Dans ce contexte, PE&D suit les recommandations du psychiatre **Serge Tisseron**, auteur de la règle des **3-6-9-12**, qui encourage une approche progressive et raisonnée des écrans. Pour les enfants de moins de 3 ans, il ne recommande **aucune exposition aux écrans**, car cette période est importante pour le développement des compétences cognitives de l'enfant.

Le rôle des professionnel·les de la petite enfance est donc crucial pour accompagner les parents dans un usage raisonné des écrans, en tenant compte du contexte familial, culturel et économique. Ce manuel vise à fournir des outils concrets, des supports pédagogiques et des méthodes d'animation pour aider les professionnel·les et les familles à mieux comprendre les enjeux liés aux écrans et à adopter des pratiques plus adaptées.

*World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. [World Health Organization \(24/04/19\). To grow up healthy, children need to sit less and play more](https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more) <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

**Anderson Cooper. (2018). *Groundbreaking study examines effects of screen time on kids*. Cbs News. <https://www.cbsnews.com/news/groundbreaking-study-examines-effects-of-screen-time-on-kids-60-minutes/>

***Martinot, P., Bernard, J.Y., Peyre, H. et al. *Exposure to screens and children's language development in the EDEN mother-child cohort*. Sci Rep 11, 11863 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90867-3>



LA DEFINITION DE LA PETITE ENFANCE

Les inégalités émergent même dès la naissance. Selon les estimations de l'ONU, plus de 5 millions d'enfants meurent avant l'âge de 5 ans*.

Le développement de la petite enfance est désigné par l'UNICEF comme « **les premières années formatrices de la vie d'un enfant nécessitant un environnement nourricier et des soins attentifs** »**. La petite enfance est la période allant de la conception à l'âge de 3 ans, ce qui est cruciale pour le développement cognitif, social, émotionnel et physique de l'enfant. Cela signifie que les enfants ont besoin d'une nutrition adéquate, d'une bonne santé, d'une protection, de soins réactifs et d'une éducation préscolaire pour grandir dans les meilleures conditions.

Pourquoi agir pour le développement de la petite enfance est-il important ?



Il est nécessaire de fournir un service essentiel pendant une période critique du développement cérébral chez les enfants



Le développement de la petite enfance joue rôle vital dans la protection des enfants contre le danger



Cela offre des opportunités d'éducation préscolaire qui participent à l'amélioration de l'apprentissage et des possibilités à l'âge adulte.

*1. Organisation Mondiale de la Santé (En ligne). New York/Genève/Washington DC (USA/CHE) : Organisation Mondiale de la Santé ; 2023 (publié le 10 janvier 2023, cité le 22 juillet 2025). Disponible : <https://www.who.int/fr/news/item/10-01-2023-a-child-or-youth-died-once-every-4.4-seconds-in-2021---un-report>

**UNICEF. (s.d). *Early Childhood Development - Because investing in the early moments of life matters*. UNICEF. <https://www.unicef.org/eu/early-childhood-development>



QUELLES APPROCHES POUR CE MANUEL?

NON GENRÉ

Ce programme adopte une approche **neutre en matière de genre**. Ainsi, il est conseillé aux facilitateur·rice·s d'utiliser des termes non genrés, comme « équipe éducative » plutôt que « enseignant·e ». Les jouets ne seront pas classés par genre, ce qui signifie que les enfants sont libres de jouer avec des poupées, des camions, des voitures autant qu'ils le souhaitent. Tout au long des sessions, cette dimension du genre sera rappelée aux parents, afin qu'ils et elles comprennent à quel point les stéréotypes de genre peuvent être néfastes, et comment éviter de les perpétuer dans leur éducation à l'avenir.



LES ÉCRANS

Les écrans se multiplient dans notre quotidien, et il peut arriver qu'on l'utilise devant des enfants, ou qu'on leur donne pour jouer. Cependant, il est notable que les écrans ont des **impacts majeurs sur le développement des enfants** et ils ne sont pas toujours positifs. Pour cette raison, l'utilisation d'écrans en présence d'enfants n'est pas recommandée. Il est préférable que les parents se déconnectent et passent du temps de qualité avec leurs enfants.

CONTRE LA VIOLENCE EDUCATIVE ORDINAIRE

Selon l'UNICEF, 2 enfants sur 3* subissent des violences physiques de la part de leurs soignants, souvent utilisés pour « les éduquer ». La violence éducative ordinaire existe sous une forme de violence normalisée. Pourtant, cela peut causer des conséquences irréremédiables telles que des troubles (anxiété, dépression, troubles du comportement). Pendant les sessions, nous appliquons une politique de **tolérance zéro à la violence éducative ordinaire**.

*UNICEF, (Last update in June 2025). *Violent discipline*. UNICEF Data. <https://data.unicef.org/topic/child-protection/violence/violent-discipline/>

ACRONYMES

DEP : Développement de la Petite
Enfance

PE&D: Planète Enfants &
Développement

OMS: Organisation Mondiale de la
Santé

UNICEF: Fonds des Nations
Unies pour l'enfance



COMMENT UTILISER CE MANUEL?

Bienvenue, cher·e collègue !

Ce manuel a été conçu pour les équipes de Planète Enfants & Développement ainsi que pour leurs partenaires au Burkina Faso, au Togo, au Vietnam, au Népal et au Cambodge, dans le cadre des actions menées autour du développement de la petite enfance. Il s'adresse aux professionnel·les de terrain, animateur·rice·s, éducateur·rice·s, travailleur·euse·s sociaux·ales face à l'usage croissant des écrans chez les jeunes enfants.

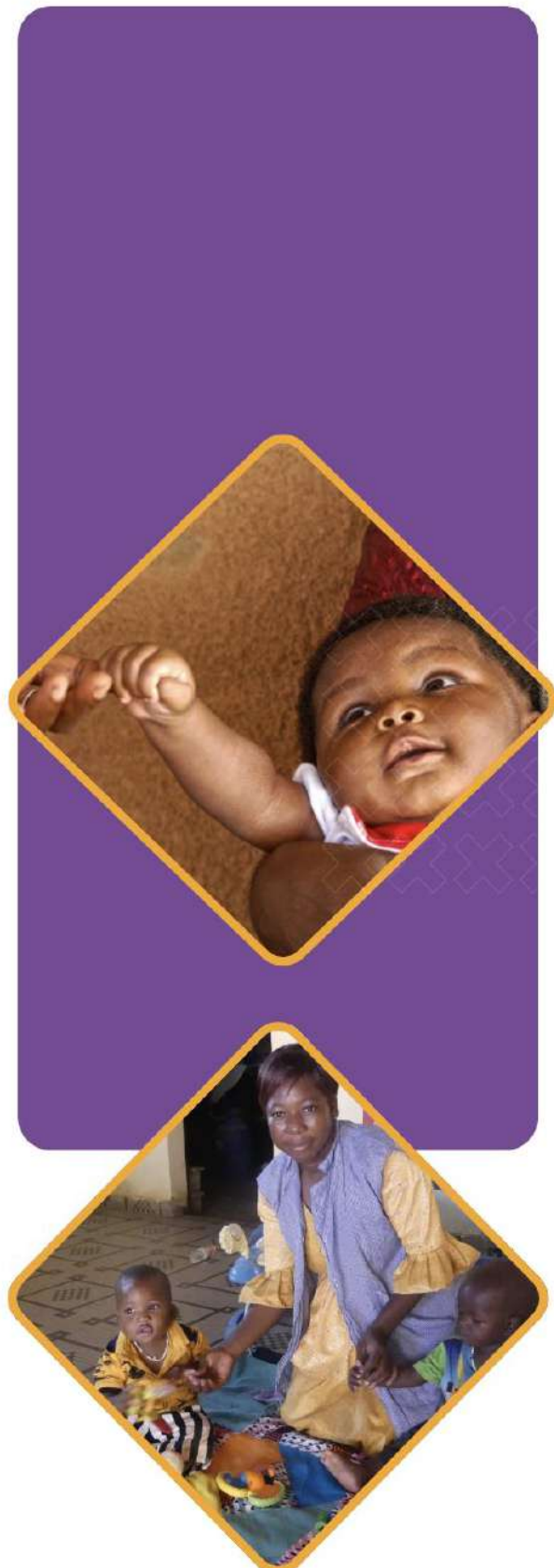
STRUCTURE DU MANUEL

Ce manuel a été conçu pour donner aux professionnel·les de la petite enfance des connaissances solides face aux enjeux liés à l'usage des écrans chez les jeunes enfants. Il vise à fournir des informations clés, fondées sur des recherches scientifiques, pour mieux comprendre les effets des écrans, qu'ils soient positifs ou négatifs, sur le développement de l'enfant, ainsi que pour proposer des alternatives concrètes à destination des familles.

Il s'agit d'un support de formation et de réflexion, qui permet aux professionnel·les de renforcer leurs connaissances et de développer une posture éducative bienveillante lorsqu'ils abordent ce sujet avec les parents.

Ce manuel s'articule autour de 5 grandes thématiques:

- ➔ **Les besoins fondamentaux de l'enfant**
- ➔ **Les idées reçues sur les écrans**
- ➔ **Les conséquences négatives et positives des écrans sur les enfants**
- ➔ **Des propositions d'alternatives pour la réduction des impacts négatifs de l'utilisation des écrans**
- ➔ **Des techniques d'animation d'une causerie éducative**





LE RÔLE DU·DE LA FACILITATEUR·RICE

En tant que facilitateur·rice, considérez-vous comme un guide et non comme un·e enseignant·e : vous n'êtes pas un parent ni un expert·e dans le domaine. Ainsi, si vous n'avez pas les réponses à toutes les questions, ce n'est pas grave. Votre rôle est de créer un espace où chaque participant·e se sent à l'aise pour partager et apprendre les un·es des autres.

Conseils pour une facilitation réussie:

- ➔ **Créez un espace sûr** : les participant·e·s doivent se sentir en sécurité et à l'aise pour participer aux activités et s'exprimer
- ➔ **Rappelez les règles de base** : au début des séances, invitez les participant·e·s à faire preuve de respect, d'écoute et d'attention. En cas d'appel téléphonique, ils ou elles doivent quitter la pièce et revenir plus tard. La confidentialité et la participation sont les clés d'une facilitation réussie.
- ➔ **Restez bienveillant·e** : restez amical·e. Rappelez-vous que vous n'êtes pas là pour être autoritaire ou imposer vos idées. Votre rôle est de soutenir les parents et de créer un espace où chacun·e peut se sentir en sécurité.
- ➔ **Soyez inclusif·ve** : si vous voyez que quelqu'un est mis de côté, essayez de l'inclure et assurez-vous que tout le monde a la possibilité de s'exprimer.
- ➔ **Gérez votre temps** : il est important que les sessions ne soient pas trop longues et adaptées à la capacité d'attention des participant·es. Gardez à l'esprit qu'ils ou elles ont également leur propre emploi du temps.

ASTUCES POUR LES FACILITATEUR·RICE·S

À la fin de chaque session, prenez le temps de résumer les messages clés et de valoriser les efforts des parents. Ce rappel final favorise la mémorisation et donne du sens aux activités qui ont été proposées.

Il y a des sessions où des sujets sensibles ou tabous seront abordés. Attention, il peut y avoir des victimes de violence ou qui sont en train de la perpétrer sur quelqu'un d'autre. L'animateur·rice doit être prêt à parler de ces sujets. Ce qui est important, c'est de maintenir un espace sûr, où la **confidentialité** est primordiale. Encouragez les membres à se soutenir mutuellement et à être ouverts d'esprit. Habituellement, tout ce dont ils et elles ont besoin, c'est d'être écoutés.



INTRODUCTION

L'omniprésence des écrans dans notre société moderne est indéniable. Qu'ils soient interactifs (console de jeux) ou passifs (télévision, smartphone, tablette, ordinateur,...), ils font désormais partie intégrante de notre quotidien, et ce dès le plus jeune âge.

Or, nous savons que la période de vie correspondante à la petite enfance est la période où le cerveau se développe plus rapidement avec de grandes capacités de changements, jetant les bases de l'apprentissage, du comportement et de la santé tout au long de la vie.

Cependant, l'exposition excessive aux écrans pour les enfants comporte des risques significatifs pouvant réellement entraver leur développement harmonieux. Dès lors, Quels sont ces risques ? l'écran présent-il des aspects positifs ? Quelles alternatives pour une saine utilisation des écrans ? Mais avant, cherchons à comprendre le sens de certains concepts.



TABLE DES MATIÈRES

I.	GENERALITES
	12
1. Définitions de concepts.....	12
2. Aperçus sur l'utilisation des écrans.....	13
II. LES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ENFANT	14
1. Les grands besoins du développement global de l'enfant	14
2. Le développement du cerveau avant 6 ans	15
3. Ce que les écrans remplacent silencieusement	15
III. LES IDÉES REÇUES SUR LES ÉCRANS	15
1. Les écrans et l'apprentissage de l'enfant.....	15
2. Les écrans et la prise des repas chez les enfants	16
3. Les écrans et le sommeil des enfants	17
4. Écrans et addiction.....	17
5. Écran et vision des enfants	17
IV. IMPACT DES ÉCRANS SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT	18
1. Les impacts des écrans sur le développement cognitif de l'enfant.....	18
2. Les impacts sur le développement émotionnel de l'enfant	19
3. Impacts sur le développement social.....	19
4. L'impact des écrans sur la vision des enfants.....	20
V. QUELQUES ASPECTS POSITIFS DE L'UTILISATION DE L'ÉCRAN PAR L'ENFANT	21
VI. PROPOSITIONS D'ALTERNATIVES POUR LA RÉDUCTION DES IMPACTS NÉGATIFS DE L'UTILISATION DES ÉCRANS	22
1. Instauration d'un cadre structurant (à la maison et à l'école)	22
2. Développement actif des compétences sociales.....	22
3. Usage éducatif et partagé des écrans.....	22
4. Éducation numérique et prévention en milieu scolaire.....	22
5. Renforcement du lien affectif et de l'environnement social	23
6. Respecter les trois (03) principes éducationnels (LES 3 A)	23
CONCLUSION	24

I. GENERALITES

1. Définitions de concepts

- **Impact :**

L'impact est défini selon le Dictionnaire LAROUSSE comme étant l'effet produit par quelque chose. Il désigne également les effets ou les conséquences d'une action, d'un projet ou d'un événement sur un système donné.

- **Ecran :**

C'est un dispositif d'affichage visuel qui présente des images, des textes ou des vidéos à l'utilisateur. Il constitue une composante essentielle de nombreux appareils électroniques tels que les téléviseurs, les ordinateurs, les Smartphones, les tablettes, etc. C'est aussi une surface destinée à recevoir des images photographiques ou cinématographiques.

Dans le contexte de notre communication, le terme écran se rapporte aux appareils qui permettent d'afficher des images, des films, des messages, etc. et de restituer des sons.

- **Jeune enfant :**

C'est la période de vie de l'enfant comprise entre la naissance et l'âge de six ans. Elle comprend : la prime enfance ou première enfance (0 à 3 ans) et la deuxième enfance, aussi appelée enfance d'âge préscolaire (3 à 6 ans).

- **Développement du jeune enfant :**

Selon Robert G.Myers, « le développement du jeune enfant est un processus au cours duquel celui-ci apprend à maîtriser l'utilisation de plus en plus complexe de ses facultés motrices, intellectuelles, affectives et sociales ». Autrement dit, c'est un processus par lequel les jeunes enfants âgés de 0 à 6 ans développent au mieux leur santé physique, leur vivacité intellectuelle, leur confiance émotionnelle, leurs compétences sociales et leur faculté d'apprentissage.

- **Temps d'écran**

Correspond à l'ensemble du temps passé devant un écran pour différentes activités de divertissement (vidéos, jeux, réseaux sociaux), d'éducation (cours en ligne, applications éducatives) et de communication (appels vidéo, messages, etc)

- **Surexposition**

La surexposition désigne une exposition excessive ou prolongée à un stimulus particulier (comme les écrans, la publicité, le bruit, etc.). Elle peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale ou physique, notamment en perturbant l'attention, le sommeil ou le développement chez les enfants.

- **Dépendance**

La dépendance est un état dans lequel une personne ne peut plus se passer d'une substance (comme l'alcool, le tabac, ou la drogue) ou d'un comportement (comme les jeux vidéo, les réseaux sociaux, etc.), malgré les conséquences négatives. Elle peut être physique, psychologique ou les deux. On parle souvent d'addiction pour les formes malades de la dépendance.

- **Surstimulation**

La surstimulation se produit lorsque vos sens sont submergés par une densité d'informations visuelles, auditives et olfactives que vous recevez. Le cerveau reçoit trop d'informations ou de sollicitations en même temps, ce qui

peut entraîner de la fatigue mentale, de l'irritabilité ou des troubles de la concentration. Elle est fréquente chez les jeunes enfants exposés à des environnements trop bruyants ou riches en stimuli (écrans, lumières vives, etc.).

- **Sédentarité**

La sédentarité désigne un mode de vie caractérisé par une faible activité physique. Elle est souvent liée à des comportements prolongés en position assise (devant un écran, par exemple) et peut entraîner divers problèmes de santé comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou le diabète.

2. Aperçus sur l'utilisation des écrans

Accès aux technologies numériques au Burkina Faso

- **Téléphonie mobile** : En janvier 2025, le pays comptait 28,1 millions de cartes SIM actives pour une population de 23,8 millions d'habitants, indiquant une pénétration mobile de 115,1%
- **Accès à Internet** : 18,8 millions de personnes ont accès à Internet, avec 13,3 millions abonnés à l'Internet mobile haut débit (3G/4G)
- **Médias sociaux** : Facebook comptait 3,4 millions d'utilisateurs actifs en janvier 2025

II. LES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ENFANT

Le développement global de l'enfant repose sur plusieurs grands besoins fondamentaux qui interagissent entre eux. Ces besoins concernent à la fois le corps, le cœur et l'esprit de l'enfant. Les respecter permet à l'enfant de grandir de façon harmonieuse, sur les plans physique, cognitif, affectif et social.

1. Les grands besoins du développement global de l'enfant

Pour grandir, l'enfant doit se sentir dans une sécurité affective (Sentiment d'être aimé, protégé, rassuré). L'enfant doit développer un attachement stable (Présence de figures de référence fiables (parents, éducateurs...) et des reconnaissances et valorisation : Être écouté, respecté, encouragé. Ce qui est le fondement de la confiance en soi, de la stabilité émotionnelle et des relations sociales.

Il a besoin d'une alimentation saine et suffisante, d'un sommeil adapté à son âge, de l'hygiène, des soins et des activités physiques régulières. Ce qui contribue au soutien du bon développement du cerveau, du corps, et à la régulation émotionnelle.

L'enfant a des besoins cognitifs. Il explore son entourage et développe sa curiosité, il est stimulé par le jeu dans un cadre propice à l'apprentissage. Ce qui est indispensable pour le développement du langage, de la pensée, de la mémoire et des capacités d'attention.

En outre, l'enfant a besoin d'autonomie et d'estime de soi, il a besoin de faire seul les choses, il a besoin d'être encouragé et de persévérer, ce qui contribue à forger sa responsabilisation progressive. Important pour la construction de son identité, du sens des responsabilités et de la motivation. Il apprend et développe des émotions, du langage social, de la créativité et du vivre-ensemble.

Selon les pédiatres, psychologues et neuroscientifiques, un jeune enfant a besoin de :

Besoin fondamental	Explication courte
Interaction affective	Être en lien, regarder, toucher, écouter.
Stimulation cognitive	Explorer, manipuler, découvrir par lui-même.
Motricité libre	Bouger, grimper, tomber, courir.
Langage interactif	Dialoguer, poser des questions, raconter.
Temps d'ennui/créativité	Imaginer, créer, inventer ses jeux.
Rythme veille/sommeil stable	Respect du rythme biologique.

Pour apprendre à l'enfant, Il faut..

Parler	Être écouté, corrigé, encouragé.
Bouger	Explorer, grimper, se salir.

Pour apprendre à l'enfant, Il faut..

Gérer ses émotions	Être content, consolé, guidé.
Être autonome	Essayer, échouer, recommencer.

2. Le développement du cerveau avant 6 ans

De la naissance à 6 ans, le cerveau connaît un développement fulgurant (création de millions de connexions neuronales par seconde). C'est la période critique. En effet, ce développement dépend :

- Des **interactions sociales** réelles (regards, échanges verbaux, toucher).
- Du **jeu libre** et de l'exploration active.
- De la **motricité**, de la manipulation d'objets concrets.

3. Ce que les écrans remplacent silencieusement

- Les écrans prennent souvent la **place d' expériences concrètes**.

Activité de base	Si remplacée par un écran, l'enfant perd...
Jouer au sol	Coordination, équilibre, autonomie.
Regarder un visage humain	Réponses émotionnelles et apprentissage social.
Lire une histoire avec un adulte	Interaction, vocabulaire riche.
Discuter, raconter	Construction du langage oral.
Observer la nature	Curiosité, calme, repères sensoriels.

Les écrans ne nourrissent pas les besoins profonds, même si certains contenus sont "éducatifs".

III. LES IDÉES REÇUES SUR LES ÉCRANS

1. Les écrans et l'apprentissage de l'enfant

Le cerveau de l'enfant est en mode passif devant un écran. L'apprentissage efficace chez le jeune enfant passe par :

- L'expérimentation ;
- L'imitation ;
- L'engagement des cinq sens (vue, toucher, ouïe, goût, odorat)

Résultat : même si l'écran diffuse du contenu éducatif, l'enfant apprend peu, car il n'est ni acteur, ni engagé émotionnellement ou socialement dans l'apprentissage. En effet, à la question de savoir si les enfants apprennent avec les écrans, il faut savoir :

- **Pas d'expérimentation, d'éveil des sens, de motricité**

L'enfant apprend en bougeant, en touchant, en imitant, en posant des questions. Les écrans limitent ou remplacent ces activités fondamentales :

- **Moins de manipulation concrète** (puzzles, jeux de construction, dessin, etc.).
- **Moins de mouvement** : le corps est en position statique, ce qui freine le développement moteur.
- **Moins de langage spontané** : l'enfant écoute mais ne parle pas forcément, et il n'y a pas de véritable interaction.

Cela peut entraîner un retard dans l'acquisition du langage, de la motricité fine et globale, ainsi que dans la capacité à se concentrer et à résoudre des problèmes par lui-même.

- **Troubles de l'attention, agitation, retard de langage**

Un usage trop précoce ou trop fréquent des écrans est associé à :

- **Des troubles de l'attention** : l'enfant est habitué à des stimulations rapides, colorées et bruyantes. Il a ensuite du mal à se concentrer sur des tâches plus lentes et plus complexes comme l'écoute d'un récit, le dessin ou les jeux calmes.
- **De l'agitation** : après l'écran, certains enfants deviennent plus nerveux ou irritables.
- **Un retard de langage** : l'exposition passive ne stimule pas l'expression orale. Moins de temps est passé à écouter et parler avec des adultes, ce qui freine l'apprentissage du vocabulaire et de la grammaire.

2. Les écrans et la prise des repas chez les enfants

L'usage des écrans pendant les repas est une habitude de plus en plus répandue dans les foyers, notamment chez les enfants. Cette pratique peut sembler anodine ou même pratique pour les parents, mais elle n'est pas sans conséquences sur la santé physique, cognitive et émotionnelle des enfants.

- **Signaux : 2 cerveaux éteints**

Lorsqu'un enfant mange devant un écran (télévision, tablette, téléphone), deux "cerveaux" essentiels à une bonne alimentation se mettent en pause :

- **Le cerveau cognitif**, responsable de l'attention, de l'analyse et de la prise de conscience : L'enfant ne se rend pas compte de ce qu'il mange, ni des quantités ingérées.
- **Le cerveau digestif** qui envoie des signaux de satiété : Ce cerveau est perturbé par le manque de concentration sur l'acte de manger.

Résultat : l'enfant mange de façon automatique, sans attention ni régulation naturelle de son appétit. En effet, il faut savoir qu'un enfant en mangeant devant un écran :

- **Pas de sensation de satiété, besoin de mâcher**

L'exposition aux écrans distrait l'enfant de ses sensations internes. En particulier :

La sensation de satiété (être rassasié) ne se déclenche pas ou trop tard, car le cerveau est focalisé sur l'écran, pas sur les signaux du corps.

L'enfant avale sans mâcher, ce qui nuit à la digestion, et ne permet pas au cerveau de prendre conscience que le repas avance. Cela pousse à manger davantage que nécessaire.

L'enfant ne développe pas l'habitude de manger en pleine conscience, ce qui est pourtant essentiel à une bonne relation avec la nourriture.

- **Risque d'obésité**

De nombreuses études ont démontré un lien direct entre l'exposition aux écrans pendant les repas et le risque d'obésité chez les enfants : suralimentation due à l'absence de sensation de satiété, sédentarité accrue : manger devant un écran est souvent couplé à une inactivité physique.

3. Les écrans et le sommeil des enfants

Le sommeil : c'est une fonction physiologique et comportementale essentielle en santé mentale. Sa perturbation est citée parmi les signes précurseurs d'une souffrance psychique ou morale.

Facteurs perturbateurs du sommeil de l'enfant

Le sommeil des enfants peut être affecté par plusieurs éléments extérieurs, surtout dans notre monde moderne où les écrans et les stimulations lumineuses sont omniprésents. Voici trois perturbateurs majeurs :

- **La mélatonine : l'hormone du sommeil perturbée**

La lumière bleue émise par les téléphones, tablettes, télévisions et ordinateurs est particulièrement nocive : elle trompe le cerveau en lui faisant croire qu'il fait encore jour.

Cela retarde l'endormissement et diminue la qualité du sommeil.

Même une veilleuse trop forte ou un éclairage constant dans la chambre peuvent nuire au sommeil profond de l'enfant.

La mélatonine est une hormone naturellement sécrétée par le cerveau pour signaler au corps qu'il est temps de dormir. Cette hormone est produite quand il fait sombre. Si l'enfant est exposé à la lumière ou à des écrans en soirée, la production de mélatonine est ralentie ou bloquée.

Résultat : l'enfant met plus de temps à s'endormir et le sommeil peut être moins réparateur.

4. Écrans et addiction

Pour que l'on puisse parler d'addiction il faut que l'usage problématique existe depuis plus d'une année, qu'il y ait une désocialisation ou une déscolarisation complète. L'on parle plutôt de dépendance quand il s'agit de l'écran.

En règle générale, cela ne se rencontre jamais sauf en cas de trouble mental associé.

Par ailleurs, il s'agit de ce qu'on appelle une « addiction comportementale ».

La différence entre une addiction à une substance toxique et une addiction comportementale porte sur :

- il n'y a pas de sevrage physiologique dans l'addiction comportementale.
- Il n'y a pas de risque de rechute dans l'addiction comportementale.

En revanche, il n'est pas conseillé d'enlever la console brutalement ou l'ordinateur de l'adolescent car le jeu problématique cache toujours des problèmes psychologiques ou relationnels.

5. Écran et vision des enfants

Ce n'est pas l'écran lui-même qui abîme la vue. Mais son usage prolongé et inadapté (distance trop courte, temps d'exposition excessif) qui fatiguent l'œil. Cela a pour risque : la sécheresse oculaire, vision floue, fatigue visuelle, céphalées, myopie.

IV. IMPACT DES ÉCRANS SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

1. Les impacts des écrans sur le développement cognitif de l'enfant

Le développement cognitif repose sur :

- **La mémoire**

C'est la faculté de l'esprit d'enregistrer, conserver et rappeler les expériences vécues ou intégrées, stocker et restituer.

- **La concentration**

La concentration consiste à focaliser son attention sur une tâche. Elle demande un effort, elle mobilise la mémoire de travail ; l'attention, elle, demande un état de vigilance sans effort.

- **Le raisonnement et l'intelligence**

Elle se traduit par différentes aptitudes cognitives comme le raisonnement, la mémoire, la perception visuelle et auditive et les capacités d'adaptation.

- **Le langage et les interactions sociales**

Le temps passé devant un écran peut réduire les interactions verbales essentielles au développement du langage. C'est connu, le langage s'acquiert et se perfectionne avec de l'expérience. Plus le petit entend les autres parler, échanger et s'exprimer, plus il enrichit son vocabulaire et est capable de faire des phrases. Toutefois, l'usage des écrans ne nécessite pas de dialogues : le temps passé auprès des écrans rompt la communication et donc l'apprentissage du langage de l'enfant.

Le manque d'interactions sociales impacte également l'aisance à interagir de l'enfant, qui se renferme peu à peu sur lui-même et ne sait pas comment communiquer avec les autres. Le petit peut très mal le vivre à l'école, en s'isolant, se murant dans le silence ou ayant recours à la violence.

Des études ont montré que l'impact négatif des écrans sur le développement cérébral et cognitif avant 3 ans n'existe que dans les cas extrêmes (5H par jour).

- L'expérience sensorielle : manipulation, exploration, jeu libre

❖ Risques liés aux écrans :

- Baisse de la concentration et de la capacité de mémorisation : les écrans stimulent une attention courte, dispersée
- Ralentissement du langage : moins d'écoute active et d'expression orale
- Moins d'activités sensorielles : l'enfant regarde mais ne touche pas, ne manipule pas
- Baisse de la créativité : moins de jeux libres, de récits inventés, de construction mentale

Les écrans sont donc un réel frein au développement cognitif de l'enfant et c'est pourquoi il est important d'en limiter l'usage. Vous pouvez par exemple suivre la **règle « 3-6-9-12 »** de **Serge Tisseron** et signifie :

Pas de temps d'écran avant 3 ans _ Pas de jeux vidéo avant 6 ans _ Pas d'Internet sans contrôle avant 9 ans _ Pas de réseaux sociaux avant l'âge de 12 ans.

“3” : pas d'écran avant 3 ans (*voir image en annexe*).

2. Les impacts sur le développement émotionnel de l'enfant

Les enfants qui passent trop de temps sur leurs écrans sont à risque de présenter des troubles de gestion des émotions qui peuvent nuire à leur développement, selon professeure Caroline Fitzpatrick de l'Université de Sherbrooke. Elle préconise l'adoption d'un plan de consommation médiatique clair avec les enfants dès le plus jeune âge.

Elle note que l'on observe une hausse des manifestations d'émotions désagréables et une plus grande difficulté à les gérer entre les deux âges (3,5 ans et 4,5 ans) où les données ont été collectées. (Source : Université de Sherbrooke, communiqué du 28 mars 2023)

« Le temps d'écran des enfants est déjà associé à un moins bon contrôle de la capacité d'attention. Ce qu'on a trouvé de nouveau, c'est que les enfants qui ont passé plus de temps sur les écrans ont de la difficulté à gérer la colère et la frustration. La capacité de gérer les émotions négatives est construite à travers le temps par des interactions avec les parents et les autres enfants. On a donc émis l'hypothèse que les enfants qui passent trop de temps sur les écrans ont moins de temps à consacrer aux activités essentielles de développement de cette capacité », souligne la professeure.

« Cette capacité, poursuit Mme Fitzpatrick, est le ciment de notre habileté à interagir avec les autres. C'est une capacité essentielle pour bien entrer en interaction avec les pairs. C'est aussi super important pour la préparation scolaire, notamment. »

Elle indique par ailleurs qu'une mauvaise capacité à gérer nos émotions peut influencer sur le développement à long terme, car elle vient appuyer le fondement de la personnalité d'un être humain.

3. Impacts sur le développement social

Pour bien se développer, l'enfant a besoin d'avoir des contacts avec les autres et de faire toutes sortes d'activités (ex. : casse-têtes, pâte à modeler, bricolage, culbutes, lancer un ballon, regarder des livres). D'ailleurs, les interactions qu'un enfant a avec son environnement et son entourage sont la meilleure source de stimulation pour lui. Sur le plan social, l'usage excessif des écrans peut entraîner :

La réduction des interactions sociales réelles

- Moins de jeux coopératifs, d'échanges spontanés : l'enfant développe moins de compétences en négociation, gestion des émotions, partage.
- Le développement de l'empathie et de la manifestation des émotions peut être freiné par l'absence de contacts humains directs.
- Le manque d'interactions sociales peu développer l'anxiété chez l'enfant
- Peut provoquer une dépression chez l'enfant

Des difficultés dans les travaux de groupe

- L'enfant peut présenter des comportements d'évitement, d'opposition ou de retrait lors d'activités collaboratives.
- Les enfants habitués à des réponses immédiates (comme sur les écrans) ont plus de mal à gérer la frustration, la patience, la négociation et l'écoute active.

Une altération de la capacité de concentration et de régulation émotionnelle

- La surstimulation numérique peut entraîner une forme de nervosité, d'impulsivité ou d'agitation.
- Cela affecte l'attention soutenue nécessaire à des échanges calmes, à la construction d'un dialogue ou à la résolution de conflits.

Autres impacts sur le développement social

- Développement de la violence
- Trouble du comportement

L'usage non encadré des écrans peut freiner le développement des compétences sociales essentielles chez l'enfant : langage, coopération, régulation émotionnelle, empathie. Il ne s'agit pas de diaboliser les écrans, mais de les inscrire dans un cadre éducatif équilibré où l'interaction humaine reste au cœur de l'apprentissage social.

4. L'impact des écrans sur la vision des enfants

Perturbation du film lacrymal, gêne oculaire, sensation de sécheresse oculaire, céphalées, vision floue, fatigue oculaire (asthénopie), myopie, lésions rétinienne (cellules nerveuses).

Les appareils électroniques ne sont pas, en soi, une source de problème sur le plan visuel. C'est plutôt l'utilisation inappropriée de ces appareils qui peut entraver le développement naturel de l'œil, ainsi que les habiletés de lecture et d'apprentissage. Le premier élément à considérer est la distance d'observation. L'œil est conçu pour regarder, en vision de près, à une distance qui est à peu près égale à celle de l'avant-bras (distance du coude au bout des doigts de la main). On parle d'environ 30 centimètres pour un enfant en bas âge et 40 centimètres pour un adulte. Or, les tablettes et les téléphones sont tenus en moyenne à 20-30 centimètres de l'œil, cette distance devenant de plus en plus courte avec une exposition prolongée. L'effort visuel demandé pour garder une image claire à cette distance est donc doublé. Une distance trop courte influence la qualité de l'image rétinienne, c'est-à-dire le développement visuel et cause une fatigue oculaire excessive.

Il faut comprendre également que lorsque l'œil accommode, les yeux se dirigent automatiquement vers le nez (convergence), afin de se focaliser à la distance de lecture normale, explique le praticien. Un effort accommodatif trop important s'accompagne donc d'une convergence plus grande que la normale. Comme l'œil ne peut maintenir cet effort prolongé sur une longue période, il va relâcher son effort et l'image perçue deviendra floue pendant un moment. Après une période de repos, l'œil reprendra son effort, et cette alternance entre la clarté et le flou s'opérera, tant que l'attention auprès sera sollicitée. Ainsi, idéalement, la tablette ou le téléphone devrait toujours se tenir à distance d'avant-bras. Il faut aussi noter que l'utilisation d'outils électroniques avec des jeux ou des vidéos, demande un temps d'attention constant et sans pause.

V. QUELQUES ASPECTS POSITIFS DE L'UTILISATION DE L'ÉCRAN PAR L'ENFANT

- **Socialisation et communication** : les enfants peuvent rester en contact avec leurs familles et amis à travers des appels vidéo, des messageries instantanées, les réseaux sociaux ;
- **Créativité et expression personnelle** : de nombreux outils et applications permettent aux enfants d'explorer et d'exprimer leur créativité. Que ce soit à travers le dessin, la musique, la création de vidéos ou la programmation, les écrans offrent des plateformes variées pour que les enfants expriment leurs idées et talents de manière innovante ;

Bon à savoir - Pour une meilleure consommation des écrans chez les enfants, le b.a.-ba se résume en deux mots : accompagnement parental !

VI. PROPOSITIONS D'ALTERNATIVES POUR LA RÉDUCTION DES IMPACTS NÉGATIFS DE L'UTILISATION DES ÉCRANS

1. Instauration d'un cadre structurant (à la maison et à l'école)

Limitation du temps d'écran selon les âges :

- Avant 3 ans : zéro écran recommandé (OMS)
- 3 à 6 ans : max 30 mn par jour, accompagné d'un adulte
- Après 6 ans : temps d'écran équilibré avec les autres activités
- 🚫 Zones sans écran : chambre, table familiale, école

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer (*voir image en annexe*) :

- ✗ Pas d'écran le matin
- ✗ Pas pendant les repas
- ✗ pas dans la chambre de l'enfant
- ✗ pas avant de se coucher

2. Développement actif des compétences sociales

- Jeux de rôle, théâtre, activités collectives : renforcer l'expression verbale, la compréhension des émotions et l'écoute.
- Travaux de groupe structurés à l'école : projets collaboratifs, débats, résolution de problèmes en binômes ou petits groupes.
- Éducation au langage émotionnel : nommer, comprendre et exprimer ses ressentis face aux autres

3. Usage éducatif et partagé des écrans

- Co-visionnage actif avec les adultes : discuter des contenus, poser des questions, stimuler le langage et l'esprit critique.
- Choix de contenus de qualité : éducatifs, lents, sans surcharge visuelle ni sonore.
- Créer plutôt que consommer : réalisation de vidéos, de bandes dessinées numériques, enregistrements audios de leurs histoires.

4. Éducation numérique et prévention en milieu scolaire

- Séances d'éducation aux médias : comprendre les mécanismes des écrans, leur influence, et développer un esprit critique.

- Projets interdisciplinaires (langues d'apprentissages, art, technologie) intégrant des réflexions sur les usages numériques.
- Sensibilisation des familles : ateliers parent-enfant, fiches pratiques, conférences.

5. Renforcement du lien affectif et de l'environnement social

- Moments de jeu symbolique entre adultes et enfants et/ou entre enfant-enfant pour reconstruire le lien et encourager les échanges.
- Activités hors écran systématiques : sorties nature, sport, musique, lecture à voix haute, etc.
- Modèle parental cohérent : les adultes doivent eux aussi réguler leur propre usage.

6. Respecter les trois (03) principes éducationnels (LES 3 A)

- **Alternance** : avec d'autres activités. Les programmes doivent être variés, de courte durée et éviter les répétitions ;
- **Accompagnement** : prendre le temps de parler avec les enfants ce qu'ils regardent. Éviter ci-possible de les laisser seuls devant un écran ;
- **Apprentissage de l'autorégulation** : notamment des horaires ritualisés

L'objectif n'est pas de bannir les écrans, mais de restaurer un équilibre entre le numérique et les interactions humaines, indispensables au développement social de l'enfant. Il s'agit d'une coéducation numérique, où l'école, la famille et les collectivités ont un rôle partagé, fondé sur la prévention, l'accompagnement et l'exemplarité.

CONCLUSION

La technologie, avec ses nombreux outils et applications, permet aux enfants d'explorer le monde et d'exprimer leur créativité. Aussi, permet-elle aux enfants de rester en contact avec leurs familles et amis.

Mais, comme tout ce qui est façonné par l'humain, la technologie a aussi la faculté d'être utilisée pour enfermer, aliéner, soumettre les enfants. Une surexposition des enfants dès le plus jeune âge peut avoir des conséquences dévastatrices telles les troubles du comportement, du langage, de la concentration et du sommeil, ou encore la dépendance, l'agitation et l'isolement.

Ainsi, à l'heure où les écrans captivent les plus jeunes par leur praticité, leur instantanéité et leur aspect ludique, ne laissons pas croire à nos enfants qu'il suffit d'appuyer sur un écran... pour obtenir le monde ! Car les interactions sociales sont bien plus importantes dans la construction de l'être que le virtuel utopique et déshumanisant.

Références scientifiques clés

- **Serge Tisseron (psychiatre) insiste** sur l'importance des 3-6-9-12" (repères d'âge pour introduire les écrans).
- **Catherine Gueguen (pédiatre) :** montre comment les émotions et les interactions affectueuses développent le cerveau social.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



Après 12 ans

L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Avant **3** ans, évitez les écrans

Pas de console ou tablette personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

Cette affiche peut être téléchargée sur : www.sergetisseron.com

“ J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”

Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

CoSE



www.surexpositionecrans.fr



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

**4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer**



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.



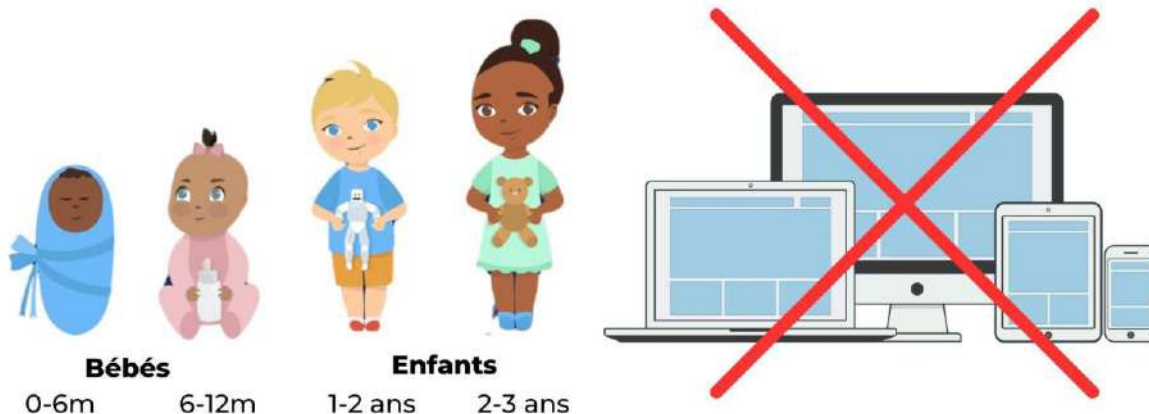
La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



Soutenez le collectif CoSE www.surexpositionecrans.fr



PAS D'ECRAN AVANT 3 ANS



AVANT 3 ANS

Jouons, parlons, arrêtons les écrans



De 3 à 6 ans : Limitons les écrans, partageons-les, parlons en famille



De 6 à 9 ans : Créons avec les écrans, expliquons lui Internet



De 9 à 12 ans : Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans : Restons disponibles et aidons les à utiliser les écrans avec des règles.

3 PRINCIPES ÉDUCATIONNELS

LES 3 A



Alternance : avec d'autres activités. Les programmes doivent être variés et de courtes durées et éviter les répétitions

Aider les jeunes cerveaux à absorber une multitude d'informations diverses

Accompagnement : Prendre le temps de parler avec les enfants de ce qu'ils regardent. Eviter si possible de le laisser seul devant un écran.

Interaction bidirectionnelle, favorisant le développement du langage et de la pensée

Apprentissage de l'auto-regulation : notamment des horaires ritualisés

Les enfants se familiarisent avec la notion de temps et de discipline



UTILISER LES ÉCRANS EN BONNE INTELLIGENCE

- 1 Choisir Ensemble des Programmes de Qualité.
- 2 Limiter et Réguler le temps d'écran.
- 3 Parlez aux enfants de ce qu'ils ont vu et regardé à l'écran.
- 4 À partir de 6 ans, encouragez les enfants à participer à des jeux créatifs en utilisant l'appareil photo pour créer des films amusants.

