

A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE, QUELLE PLACE DONNER AUX ÉCRANS DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE ?



© pixabay

Alice PIERARD

ANALYSE UFAPEC
JUIN 2019 | 09.19



Résumé

Les outils numériques et leurs écrans ont envahi notre quotidien et nos foyers. Dès leur plus jeune âge, les enfants d'aujourd'hui sont attirés par les écrans : ils tournent la tête pour regarder l'écran, ils tentent d'attraper notre smartphone, etc. Comment accompagner la rencontre entre les jeunes enfants et les écrans ? Quelle place donner aux écrans dès le plus jeune âge ?

Mots-clés

Ecran, smartphone, télévision, ordinateur, tablette, attrait, attirance, découverte, apprentissage, programmes adaptés, enfant, bébé, enfant en bas âge, parent



Avec le soutien du Ministère
de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Introduction

Les outils numériques et leurs écrans ont envahi notre quotidien et nos foyers. Ils sont partout et paraissent nécessaires pour effectuer la moindre tâche. Quelles en sont les conséquences pour les enfants avant 3 ans ?

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont attirés par les écrans : ordinateur, télévision, smartphone, etc. Ils tournent la tête pour regarder l'écran (télévision, tablette ou ordinateur) face auquel on se trouve. Ils tentent d'attraper notre smartphone quand on l'utilise pour téléphoner ou envoyer un message.

Vu la place prise par le numérique dans notre quotidien, contrer cet attrait semble impossible et serait-ce la solution idéale ? Les questions sont plutôt de savoir comment se positionner, comment accompagner la rencontre entre les jeunes enfants et les écrans et quelle place donner aux écrans dès le plus jeune âge.

Comment se positionner vis-à-vis de l'attrait exercé par les écrans sur les jeunes enfants ?

Les couleurs, le bruit, la luminosité, les mouvements... C'est un ensemble d'éléments qui attirent l'attention des enfants qui vont à la découverte du monde.

Le psychologue Michaël Stora explique que l'intérêt de l'enfant pour l'écran et ce qui s'y passe va évoluer avec l'âge. *Avant 9 mois, le tout petit est attiré par la surface lumineuse de l'écran, sans comprendre ce qui s'y passe. Après 9 mois, lors de la phase d'éveil, il commence à percevoir la cohérence narrative d'un récit.*¹ Il défend d'ailleurs un avis clair sur l'utilisation des écrans par les jeunes enfants en disant *qu'avant 18 mois, voire 24 mois, c'est-à-dire quand il commence à parler, cela ne sert à rien de le mettre devant la télévision... sauf pour les parents !*²

En tant que parent, on peut parfois utiliser la télévision comme « gardienne », afin de garantir la tranquillité, la sécurité (relative), et l'occupation de l'enfant permet de souffler, de préparer le bain, de faire les devoirs avec les plus grands, etc. Il peut y avoir plein de raisons au fait d'utiliser la télévision comme une « baby-sitter ». Les psychologues diront simplement qu'il faut veiller à ne pas en abuser, comme l'exprime Michaël Stora. *S'occuper d'un bébé à plein temps, c'est épuisant. En rentrant du travail, le parent n'a pas toujours la force, ou les moyens, d'être en interaction avec son bébé. Un programme attrayant peu devenir un allié, un médiateur supplémentaire tranquilisant. Mais attention, il ne faut pas que la télévision prenne la place des vrais moments partagés, comme l'histoire du soir.*³ C'est important pour l'enfant de partager des moments et des interactions avec des adultes de son entourage, entre autres devant les écrans pour en faire des sources de plaisir et d'apprentissage. La télévision et les écrans ne sont pas empathiques, qualité essentielle dans l'accompagnement du développement de l'enfant.

¹ TISSERON S., *Les dangers de la télé pour les bébés*, Temps d'arrêt lectures, YAPAKA, Bruxelles, 2008, p. 16.

² Idem.

³ TISSERON S., op cit, p. 15.

On peut distinguer trois postures éducatives différentes qu'il est possible d'utiliser en fonction de l'âge de l'enfant... mais aussi parce qu'à partir d'un certain âge, la famille ne sera plus le seul lieu d'utilisation.

1. La posture « protectrice » qui utilise les interdictions/autorisations (par ex. des filtres parentaux).
2. La posture « sélective » qui hiérarchise les utilisations et autorise ou non certaines d'entre elles en fonction de critères prédéfinis.
3. La posture « autonomisante » dont l'objectif est de développer d'un sens critique pour éduquer aux médias et comprendre les risques et donc, à terme, de responsabiliser l'enfant.⁴

Chaque famille choisit et adapte donc ses postures. Elle définit des stratégies en fonction de ses besoins (âge et nombre d'enfants, temps disponible avec l'enfant, matériel présent...) et des valeurs qu'elle veut transmettre à ses enfants.

Les programmes adaptés le sont-ils réellement ?

Des programmes adaptés peuvent-ils répondre au besoin ou souhait de parents d'utiliser la télévision avec les tout-petits ? Ceux-ci sont annoncés attractifs, pédagogiques et adaptés aux bébés et aux jeunes enfants.

Dans une enquête, 21 % des parents ont avoué que la télévision leur servait de gardienne d'enfant, une garantie de tranquillité quand ils se reposent ou s'affairent à des tâches ménagères ou à du travail de bureau. Certains utilisent le petit écran comme somnifère. Le bébé fatigué par la tension du regard orienté vers l'écran finit par s'endormir ou devient ennuyé par des images qui n'ont pas de sens pour lui ; alors, il s'assoupit. En effet, « un bébé (de 6 mois à 2 ½ ans) de cet âge, souligne Tisseron, placé deux heures devant un écran, n'est présent à ce qu'il voit que 10 % du temps. » Avec toutes ces chaînes dites adaptées aux bébés, les parents pensent stimuler adéquatement leur petit. La télé devient alors non seulement une alliée pour le parent épuisé, mais aussi un argument de taille pour s'en servir comme gardienne éducative. L'enfant immobile devant l'écran est profondément seul. On peut le voir sourire à un personnage à l'écran ou encore émettre une vocalise, mais qui lui répond ?⁵

Contrairement au psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron, Michaël Stora est convaincu des bienfaits des programmes adaptés *dans la mesure où les programmes sont simples, de courte durée, sans publicité et dénués de violence. (...) Les bébés adorent tout ce qui est répétitif, car ils aiment maîtriser ce qui les entoure. En résumé, un bon programme pour bébés est une émission qui ennueie les parents ! Comme les Télétubbies.*⁶

Les avis sont tranchés sur la question. *Pour les producteurs de télévision, cela ne fait aucun doute, les émissions spéciales tout-petits produisent des **effets bénéfiques** sur leur développement. Mais pour les pédopsychiatres, comme Stéphane Clerget, la réponse est toute autre : « **La télévision est inutile, au pire néfaste. Tout ce qu'elle apporte peut se***

⁴ ORBAN A-C, intervention lors d'une soirée « Quelle éducation aux médias numériques pour nos enfants en tandem avec l'école ? » à l'école Saint-Joseph de Malonne le 28 mai 2019

⁵ BOURSIER S., *L'enfant et les écrans*, Editions du CHU Sainte-Justine, Montréal, 2010, pp. 114-115.

⁶ TISSERON S., op cit, pp. 12-13.

trouver ailleurs : dans les livres, au musée, sur Internet... ».⁷ N'oublions pas que les producteurs de télévision ont des priorités économiques avant toute considération éducative ou de santé. Les plus-values éducatives de leurs programmes dédiés aux bébés sont donc à questionner sachant qu'ils tentent de séduire les parents.

Serge Tisseron rejoint Stéphane Clerget en défendant l'intérêt d'activités interactives permettant à l'enfant de développer ses cinq sens en l'obligeant à bouger, à inventer, à imaginer pour se développer harmonieusement. Dans ce cadre, l'utilisation de tablettes est déjà fort différente de celle de la télévision. En effet, Serge Tisseron a lui-même modifié ses recommandations suite au développement de ces outils interactifs. De l'idée de *pas d'écran avant 3 ans* il est passé à *pas de télévision avant 3 ans*.

Avec des arguments éducatifs, les fabricants développent des tablettes et téléphones jouets « adaptés » aux petits enfants. L'envie des enfants d'imiter leurs parents dans leurs comportements et leurs outils est une façon pour eux d'apprendre et de découvrir le monde. Les fabricants l'ont bien compris : il existe des modèles de tablette pour enfants dès 2 ans, des smartphones dès 4 ans.

Tout se joue-t-il déjà si jeune ?

Comme le défendent des pédopsychiatres, l'utilisation des écrans peut être préjudiciable aux acquisitions sensorielles et au développement moteur. Les risques principaux d'une exposition aux écrans sont de priver le bébé d'apprentissages sensoriels et moteurs, de le mettre dans une position de consommation, de passivité, de l'exposer à des images excitantes et fatigantes, de sur-stimuler certaines fonctions au détriment d'autres et de limiter ou freiner le développement de son imagination.

Catherine Jousset, pédopsychiatre et professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, développe les arguments d'un groupe d'experts ayant rendu un avis défavorable concernant la consommation de télévision pour les enfants de moins de trois ans. *Dans les expériences d'apprentissage et de jeu en interrelation avec le parent, l'enfant va avoir accès à une multitude d'expériences sensorielles et motrices impliquant le toucher, le son de la voix, les émotions. Si l'on s'installe sur une pelouse avec un enfant pour découvrir une marguerite, on va ramper jusqu'à la marguerite, la toucher, rire, se prendre dans les bras, lui expliquer que c'est pas forcément une bonne idée d'arracher tous les pétales, il y a alors une réalité de partage et d'expérience. Or, la télévision pour bébé est très éloignée de cette proximité sécurisante. Le premier risque est d'installer un tout jeune enfant devant un écran TV et de faire autre chose, le bébé va alors « consommer » l'outil TV comme un objet totalement extérieur, seul. (...) Deuxième risque important : les bébés sont fatigués au bout d'un moment de stimulation fournie immanquablement par les images et, par conséquent, peuvent devenir plus excitables.⁸*

L'avis du groupe est basé sur deux principaux fondements : les études scientifiques bibliographiques existantes et le constat clinique que ces professionnels font au quotidien auprès de parents et d'enfants. C'est à dire plus globalement leur expérience et leur

⁷ « Pour ou contre la télévision pour Bébé ? », in *Parents*, publié le 9 avril 2018, <https://www.parents.fr/bebe/eveil-et-developpement/pour-ou-contre-la-television-pour-bebe-5515>

⁸ GERY Y., « Nous déconseillons fortement l'usage de la télévision chez le tout-petit », in *La santé de l'homme* n°400, mars-avril 2009, pp. 26-27. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/articles/400/05.htm>

connaissance du développement de l'enfant. *Un enfant, pour se développer et apprendre, a besoin avant tout d'une sécurité par rapport au monde, dans le sens d'une sécurité dans la relation avec ses parents. (...) Ainsi, par exemple, quand il expérimente la marche, il peut lâcher la main, parce qu'il expérimente le fait qu'il peut la reprendre ; quand un parent porte son enfant dans un sac ventral kangourou, le bébé peut explorer et découvrir l'extérieur tout en ayant ce sentiment de sécurité, s'il fait face à une stimulation extérieure trop forte, il peut se pelotonner contre son parent pour y retrouver cette sécurité. Tout se joue donc dans l'émotion, l'affectivité et, pour le tout petit, dans un contact corporel : on est avec lui, on le porte dans les bras, il est proche de nous.*⁹

Serge Tisseron appuie ces propos en disant que *le jeune enfant qui prend l'habitude de jouer sans la télévision apprend à trouver en lui-même la source de stimulations dont il a besoin. Un tel enfant a non seulement appris à organiser sa relation au monde autour d'activités différentes, mais aussi autour de son propre rythme intérieur, et il a moins besoin que celui-ci soit constamment alimenté et potentialisé par un écran.*¹⁰ Selon lui, il est important de veiller à ne pas trop laisser les enfants devant les écrans, car *la dépendance aux écrans peut commencer dès le plus jeune âge, à un moment où la conscience de soi, de l'autre et du réel n'est pas encore installée.*¹¹

Marcel Rufo, pédopsychiatre, est plus nuancé : plutôt que de bannir les écrans, il semble opportun d'en faire un support d'apprentissages et d'échanges et non de fascination. *L'écran fait partie du quotidien de l'enfant comme le sein et le biberon. Ceci dit, entre 0 et 3 ans, on s'est aperçu que trop d'écrans, ça coupe un peu la communication entre les parents et l'enfant. Mais en même temps, je ne veux pas dramatiser : un petit garçon ou une petite fille peut être souvent sur les écrans et avoir quand même un bon développement et parfois, ceux qui ne se développent pas correctement ne se seraient pas développés malgré l'écran. L'antidote, dans ces âges-là, ce sont les contes de fées : c'est ce que je prescris souvent. On s'aperçoit que lorsqu'on lit un conte à l'enfant, il adore ça. (...) Le conseil aux parents, c'est de faire l'effort de regarder le dessin animé avec l'enfant et non l'abandonner au dessin animé. Je ne suis donc pas contre l'exposition aux écrans petit, à condition qu'il s'agisse d'un partage avec l'enfant. L'autre jour, j'étais à la campagne avec la petite-fille d'amis. Elle a 3 ans et quelques et a été très exposée aux écrans. Elle est montée sur un petit rocher et elle a dit : « Je suis le Roi Lion ! ». Elle a donc associé le rocher à ce qu'elle a vu. On était tous rassurés par son évolution. Mais pour qu'elle me dise cela, il faut quand même que je connaisse le dessin animé... Il est très important de partager des choses avec l'enfant, de lui montrer qu'on s'intéresse à ce qui l'intéresse.*¹²

Dans cette idée, l'asbl Média Animation a développé un outil pour aborder ces questions avec son enfant dès 3 ans : 1,2,3 clic¹³. Celui-ci permet de réaliser des activités avec son enfant autour des usages du téléphone ou de la tablette, dans le dialogue et en interaction avec lui.

⁹ GERY Y., op cit.

¹⁰ TISSERON S., op cit, p. 46.

¹¹ Idem, pp. 57-58.

¹² BOURTON W., « L'écran fait partie du quotidien de l'enfant comme le sein et le biberon », in *Le Soir*, publié le 10 septembre 2018, <https://plus.lesoir.be/176721/article/2018-09-10/marcel-rufo-lecran-fait-partie-du-quotidien-de-lenfant-comme-le-sein-et-le>

¹³ Lien vers le site : <https://www.123clic.be>

Des balises pour aiguiller les parents

Comme l'explique Yves Collard, expert et formateur en éducation aux médias de Média Animation, il faut accepter que les écrans fassent partie de notre quotidien et apprendre à nos enfants à grandir avec les écrans. Le problème n'est pas l'existence des outils numériques, mais plutôt l'usage que l'on peut en faire.¹⁴

Les repères des experts ne sont que des pistes ! Selon Yves Collard, il n'y a pas de bon ou de mauvais comportement éducatif. Chaque parent fait ses choix dans l'éducation de ses enfants, y compris en matière d'éducation aux médias.

Les balises « 3-6-9-12 » sont des repères à ne pas prendre au pied de la lettre, mais à adapter au contexte familial et aux besoins de chaque enfant. Développées par Serge Tisseron et adaptées par la Fédération Wallonie Bruxelles lors de sa campagne diffusée par Yapaka, il s'agit de :

- Pas de télévision avant 3 ans ;
- Pas de console de jeu avant 6 ans ;
- Pas d'internet seul avant 9 ans ;
- Pas de réseau social avant 12 ans.¹⁵

Concernant la première balise « pas de télévision avant 3 ans », les interactions du jeune enfant avec l'environnement sont importantes pour construire ses repères spatiaux et temporels. Il semble donc judicieux de permettre à l'enfant d'utiliser activement ses sens (observer, toucher, sentir, mettre en bouche, etc.).

Les psychiatres et psychologues démontrent les risques d'une surexposition aux écrans des enfants de moins de 3 ans : passivité, retard de développement du langage, manque de créativité, violence, moindre qualité du sommeil, troubles de l'attention, etc. *Un consensus scientifique se dégage aujourd'hui pour considérer que l'exposition aux écrans (y compris DVD et applications sur tablettes et smartphone qui prétendent enrichir précocement le vocabulaire) n'aide pas les bébés à apprendre le langage. C'est dans un échange avec les parents (...) que l'enfant apprend le langage. La télévision à cet âge ne pourra jamais remplacer la richesse d'un échange en vrai pour apprendre à parler. Et même quand l'enfant a une langue maternelle différente de celle de l'école, il est plus riche pour lui d'avoir des échanges nourris et investis par ses parents dans sa langue d'origine plutôt que d'être placé devant un écran. De façon générale, l'exposition précoce et excessive des bébés aux écrans, sans présence humaine interactive et éducative, est très clairement déconseillée.*¹⁶

Dans la même optique que la Fédération Wallonie-Bruxelles, l'académie américaine de pédiatrie estime que les enfants de 18 mois et moins ne devraient pas être exposés aux écrans. La société canadienne de pédiatrie et la direction de santé publique de Montréal défendent un idéal de minimum 2 ans avant toute exposition aux écrans.¹⁷

¹⁴ Intervention lors d'une conférence débat « Les écrans et les enfants : quels repères pour les familles et les écoles ? », Braine-l'Alleud, 4 avril 2019.

¹⁵ Source : <http://www.yapaka.be/ecrans>

¹⁶ Source : <http://www.yapaka.be/page/avant-3-ans>

¹⁷ Source : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-bebe-television-ordinateur-tablette

Stéphane Clerget donne aussi des pistes concernant la durée et les moments de l'utilisation des écrans pour les tout-petits, ainsi que la présence d'un adulte.

- « *Il ne faut certainement **pas dépasser des tranches de dix minutes** ». Au-delà, les tout-petits s'intoxiquent ! Une chance, ils se tournent rapidement vers une autre activité... ;*
- « *A exclure : l'heure des repas et juste avant le coucher. Les moments les mieux appropriés sont les milieux de matinée et d'après-midi* ». *La télévision peut avoir une fonction excitante qui perturbe le sommeil ;*
- « *La présence d'un adulte est idéale* », *d'abord pour **garder le contrôle** sur ce que Bébé visionne, ensuite pour pouvoir discuter avec lui de ce qu'il a vu et ressenti.*¹⁸

Le plus important est de faire respecter les règles que l'on souhaite donner à nos enfants en la matière et de faire part de celles-ci aux adultes amenés à encadrer nos enfants. Le dialogue et la cohérence peuvent apporter un plus à l'éducation que l'on souhaite mettre en place à la maison.

Conclusion

Nous utilisons les outils numériques au quotidien. Dans ce cadre, il semble judicieux de réfléchir à la place des médias que nous souhaitons accorder dans la vie de nos enfants. A chaque âge, en fonction du contexte également, les balises devront être ajustées et seront d'autant mieux acceptées qu'elles seront mises en place dès la petite enfance.

Les repères de la campagne Yapaka et des pédopsychiatres expriment l'intérêt de ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans aux écrans, mais il va de soi que les enfants évoluent dans un monde numérique. Ils nous voient utiliser nos smartphones pour téléphoner, envoyer des messages, des ordinateurs et tablettes pour faire toutes sortes de choses, la télévision pour s'informer et passer des moments de détente, etc.

La meilleure posture éducative soutenue par l'UFAPEC n'est donc pas de bannir totalement les écrans, mais d'en limiter l'usage avant 3 ans et d'accompagner leur utilisation en étant tout d'abord présent, en proposant à l'enfant des programmes adaptés, en s'intéressant et s'informant sur ce qu'il regarde et peut regarder, en dialoguant avec lui autour de ce qu'il a pu voir. L'essentiel n'est-il pas d'éduquer nos enfants dans une relation qui leur permette de se sentir en sécurité dans leurs découvertes et les prépare pas à pas à grandir et évoluer dans une société numérique ?

Pour le développement psychomoteur de l'enfant, le principal est de lui permettre de découvrir toutes sortes de divertissement en utilisant ses cinq sens et de développer sa créativité. Cela rejoint une des revendications de l'UFAPEC en matière d'éducation aux médias : **faire attention au tout numérique et ne pas oublier les autres dimensions d'apprentissage**. *Il faut limiter l'usage du numérique aux aspects où il se révèle réellement utile et bien borner son utilisation. (...) « Cadrer et accompagner les écrans à tout âge, pour apprendre à s'en servir, et à s'en passer ». Continuer à valoriser le vivre ensemble et la pratique manuelle.*¹⁹

¹⁸ « Bébé et la télévision », in *Parents*, publié le 18 avril 2018, <https://www.parents.fr/bebe/eveil-et-developpement/bebe-et-la-television-78837>

¹⁹ Mémoire UFAPEC, 2019, p 54.