

COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DE SON ENFANT

Limiter les écrans

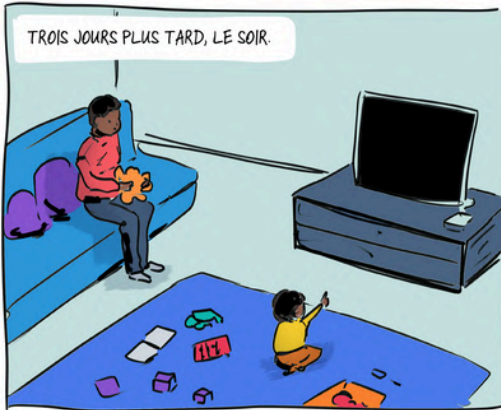


FONDATION
**POUR
L'ENFANCE**

reconnue d'utilité publique

Limiter les écrans, c'est vraiment important





LE VENDREDI SOIR.

Je le trouve vraiment agité depuis deux jours,
j'ai même cru qu'il était malade.



Ah bon ? Il est super calme avec moi !



Surtout avec la télé
et le téléphone, ça aide
quand même beaucoup.



Comment ça ?
Qu'est-ce que tu veux dire ?



Ben oui, il adore les dessins animés ! J'ai trouvé une chaîne qui en passe pour les petits
c'est top, ça leur apprend à compter et même à parler anglais.



Je crois qu'il pourrait rester des heures devant.
Et, quand j'ai fait les courses hier, je lui ai laissé mon
téléphone dans la poussette. Ne t'inquiète pas c'est un
vieux téléphone, il ne risque pas grand-chose.



OK, je comprends mieux.



Écoute, je ne le savais pas quand je suis devenue maman, mais je me suis renseignée et j'ai beaucoup échangé là-dessus.



Les petits enfants comme Nathan ne peuvent pas passer des heures devant un écran. Ça les fatigue, c'est mauvais pour leur cerveau.



À cet âge, ils ont surtout besoin de manipuler des objets, d'être avec un adulte qui leur parle, leur sourit et s'intéresse à eux. Et, crois-moi, un enfant n'apprend pas à parler anglais en regardant la télévision.



J'aurais dû te le dire. Ça me paraissait évident, mais en fait ça ne l'est pas du tout. Bien des parents l'ignorent.

Tu peux mettre un petit devant un écran sur un temps très limité, mais pas plusieurs heures d'affilée, et pas partout.



Au supermarché, par exemple, tu peux lui parler pendant que tu fais tes courses, décrire ce que tu achètes.



Ça ne te prend pas beaucoup plus de temps, ton enfant est occupé et il apprend de nouveaux mots ! Pas besoin de téléphone.



Je suis désolée, il avait l'air de tellement aimer les dessins animés.



C'était très pratique pour moi, je pouvais faire autre chose pendant ce temps-là.



Je sais bien. De temps en temps, on a besoin que son enfant reste tranquille sans nous solliciter. C'est juste que ces moments devant un écran doivent être limités au maximum.



Et puis surtout, il faut proposer des activités intéressantes pour les tout-petits en dehors du temps d'écran. C'est ça qui va faire la différence.



Le saviez-vous ?

Pour bien se développer sur le plan social, affectif, cognitif, un petit enfant a besoin de relations avec les adultes ou avec d'autres enfants et il a besoin d'explorer son environnement.



Une exposition importante et précoce aux écrans (plusieurs heures par jour pour un enfant de moins de 6 ans) empêche le petit d'être en interaction avec d'autres êtres humains et l'empêche aussi de manipuler les objets présents autour de lui.



Le temps passé devant un écran est comme un temps "volé" à des activités bien plus bénéfiques pour le développement de l'enfant, comme jouer, manipuler, sortir, courir, parler.



De plus en plus de spécialistes constatent une corrélation entre un temps d'écran trop important, au détriment d'autres activités indispensables, et des troubles du développement, comme une agitation excessive ou des retards de langage.



En résumé, plus l'enfant est jeune, plus le temps d'écran doit être limité, plus le contenu doit être adapté (rythme plus lent, aucune de violence, etc.), plus le tout-petit doit pouvoir interagir avec son environnement.



Pour aller plus loin

Les contenus de cette brochure sont issus de la BD « De quoi as-tu besoin ?! », Autrices : Gaëlle Guernalec Levy et La Grande Alice Éditions First, 2022.



Pour apprendre en s'amusant, découvrez également EDUKATI, le jeu interactif destiné aux parents et à tous les éducateurs qui gravitent autour de l'enfant.



EDUKATI

Le jeu éducatif pour comprendre
le développement de l'enfant



Consultez le site de la Fondation
www.fondation-enfance.org

