



POUR LES PROFESSIONNELS

# LES JEUNES ENFANTS ET LES ÉCRANS



# POURQUOI AGIR ? QUELS SONT LES RISQUES ?

De nombreux spécialistes de l'enfance tirent la sonnette d'alarme et observent de plus en plus de signes inquiétants chez les jeunes enfants lorsqu'ils sont souvent mis devant des écrans plusieurs heures par jour.

Retards de langage chez certains enfants, pauvreté de l'imaginaire, difficultés à se concentrer ou même à jouer avec d'autres enfants, sont autant de signes qui doivent alerter.

Sans céder à la panique, il semble important de réfléchir **en tant qu'adulte à comment mieux utiliser les écrans avec les jeunes enfants.**

## 3 points à retenir du rapport du Haut Conseil à la Santé Publique (HCSP)

- 1 Les études dont nous disposons ne permettent pas d'apporter **la preuve incontestable des effets des écrans sur le langage, le développement cognitif et l'apparition de certains troubles dans les apprentissages de l'enfant.**
- 2 L'utilisation excessive de certains écrans engendre **un sommeil de moins bonne qualité ainsi qu'un risque de surpoids.**
- 3 La plupart des effets négatifs sur **le développement des enfants ne vient pas directement des écrans mais de la manière dont on les utilise avec eux,** ce qui est une excellente nouvelle car nous pouvons tous agir !

### Avant 6 ans

10% des enfants possèdent leur propre console de jeu

15% leur propre tablette

Étude OPEN/Unaf/Médiamétrie Fév 2020

### 67%

des enfants âgés de 2 ans regardent la télévision tous les jours

Cohorte ELFE 18 000 enfants  
INSERM-INED Déc 2018



En l'absence de certitudes, le principe de précaution s'impose à tous les adultes !

**Parents et professionnels doivent agir** pour améliorer certains comportements néfastes :

- ✓ **Éviter les écrans allumés en permanence :**  
notamment la télévision, qui viennent se substituer aux activités de l'enfant essentielles à son développement.
- ✓ **Vigilance sur l'équipement des jeunes enfants :**  
le temps passé sur ces écrans est souvent au détriment du temps passé avec les parents.

Permettre aux enfants **d'interagir avec vous et leur environnement** demeure la clé pour assurer leur bon développement : **ne laissons pas les écrans y faire obstacle !**

**50%**  
des enfants de 18 mois en France regardent la télévision

Cohorte ELFE 18 000 enfants  
INSERM-INED Déc 2018



## LE SAVIEZ-VOUS ? Le cerveau du jeune enfant

- Pour construire son intelligence le cerveau du jeune enfant conserve des traces des expériences vécues
- Plus l'enfant vit en interaction avec le monde qui l'entoure et est en capacité de l'explorer, plus les connexions au niveau de son cerveau sont nombreuses
- Moins il y a de connexions dans le cerveau de l'enfant, plus son développement risque d'être retardé
- En grandissant, le cerveau ne conserve pas les connexions des expériences les plus positives mais celles des expériences les plus fréquentes

**Soyons vigilants quant à nos propres habitudes quotidiennes avec le jeune enfant car elles viennent structurer son cerveau pour le meilleur comme pour le pire ...**



# COMMENT ABORDER LE SUJET DES ÉCRANS AVEC LES PARENTS ?

“ En tant que professionnelle je suis inquiète, j'observe de plus en plus d'enfants qui ont du mal à jouer ensemble, qui arrivent dès le matin avec un smartphone entre les mains ou que les parents calment systématiquement en tendant un écran ... pourtant aborder ce sujet avec les parents est compliqué, je ne me sens pas légitime. ”

**Myriam, 45 ans,**  
professionnelle en crèche depuis plus de 15 ans



Un jeune enfant qui passe plusieurs heures par jour devant un écran peut potentiellement voir son développement être impacté.

Accompagner les familles est primordial ! En tant que professionnels, vous êtes donc 100% légitimes pour intervenir ! Tous les parents sont concernés par le bien-être de leurs enfants, ils seront certainement réceptifs à votre approche.

## Pour ce faire, pas d'inquiétudes mais quelques conseils :

- **N'abordez pas les choses de manière frontale** : la gestion des écrans n'est simple pour aucun parent et tous sont persuadés de bien faire.
- **Proposez un accompagnement bienveillant et non moralisateur** : mettez l'enfant au coeur de vos propos en insistant sur ses besoins fondamentaux et sa santé.
- **Pensez pratiques et usages numériques et non outils** : Le problème ne vient pas des écrans en tant que tels mais de la manière dont ils sont utilisés.
- **Questionnez les parents sur leurs motivations à mettre leur enfant devant les écrans** : chaque famille est différente et chaque enfant est unique. Comprendre les motivations des adultes (occuper les enfants, leur donner une chance pour leur avenir, avoir du temps entre adultes, etc...), c'est vous permettre de personnaliser votre approche et éviter toute stigmatisation.

**Des difficultés à aborder le sujet ?**  
Passez le relais à un membre de votre équipe ou rapprochez-vous d'une personne ressource extérieure.

# TRUCS & ASTUCES pour rester connecté aux enfants



- ✓ **Incitez les familles à repoussez l'âge de l'équipement de l'enfant** : l'initier aux bonnes pratiques numériques sera plus simple si ce sont des écrans partagés par toute la famille
- ✓ **Mobilisez les parents que vous accompagnez dans la pratique d'activités numériques partagées avec leur enfant** cela leur permettra d'adapter le contenu à son âge et de discuter avec lui de ce qu'il a vu et compris
- ✓ **Intéressez-vous à l'installation/utilisation d'écrans dans les lieux qui accueillent des enfants**. Si des projets d'équipement ou des nouveaux usages vous semblent problématiques pour l'intérêt des enfants, discutez-en en équipe et mobilisez-vous !
- ✓ **Évitez l'utilisation d'écrans avec les jeunes enfants y compris au cours d'activités ludo-pédagogiques**. Comme vous le savez, livres et jeux de société en présence d'un adulte intéressent toujours les enfants !
- ✓ **Éloignez les écrans pour calmer ou endormir un enfant** : en cas de situation compliquée votre présence à ses côtés sera bien plus utile pour l'apaiser.
- ✓ **Limitez l'utilisation de vos écrans en présence des enfants** même s'il n'est pas simple de modifier ses habitudes - adoptez le principe du smartphone en mode avion !

## Vous souhaitez en savoir plus sur les jeunes enfants et les écrans ?



Retrouvez le dossier thématique de l'OPEN

<https://www.open-asso.org/dossiers/jeunes-enfants-et-ecrans/>

Retrouvez le site mon enfant et les écrans



<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr>



Observatoire de la Parentalité  
& de l'Éducation Numérique

L'OPEN est une association spécialiste des questions de protection des enfants au sein des univers numériques. Première association française mobilisée à 100% autour de l'accompagnement des parents et des professionnels sur les sujets de parentalité et d'éducation numérique, l'OPEN propose de nombreuses ressources et anime de multiples conférences et formations sur le terrain.

Retrouvez les conseils et les avis de l'OPEN sur les réseaux :



Dans le cadre du plan Enfance-Égalité visant à une meilleure formation des professionnels de la petite enfance, la Préfecture de la région d'Île-de-France a mandaté l'OPEN pour sensibiliser et informer ces professionnels ainsi que les parents sur les risques liés à la surexposition des jeunes enfants (0-6 ans) aux écrans. Cette première initiative du genre en France permettra de réaliser plusieurs centaines d'ateliers de sensibilisation à destination de ces publics en besoin d'accompagnement.



L'Unaf est une institution engagée avec et pour les familles depuis 1945. Experte des réalités de vie des familles, l'Unaf informe et accompagne les parents dans leur quotidien en s'appuyant notamment sur son réseau de professionnels et de bénévoles issus des Udaf, des Uraf et des associations familiales. En particulier l'Unaf développe des ressources et conseils pour une pratique responsable et positive du numérique.



**POUR ALLER PLUS LOIN**

## POUR ORGANISER UNE INTERVENTION :

Conférence, café des parents, formation, ... les équipes de l'OPEN sont à vos côtés : [informations@open-asso.org](mailto:informations@open-asso.org)

## LES EXPERTISES DE L'OPEN :

- **Socialisation & conduites à risque sur les réseaux sociaux** : quelle posture éducative pour accompagner les ados dans les espaces numériques ?
- **Santé et numérique** : quels sont les risques sanitaires pour les enfants dans les univers numériques ?
- **Nos enfants face aux écrans** : comprendre et maîtriser les risques pour le développement des jeunes enfants.
- **Séduction, sexualités et pornographie dans les univers numériques** : comment en parler et accompagner les jeunes face à ces influences ?
- **Addiction aux jeux vidéo** : les jeux vidéo sont-ils bénéfiques pour les enfants ?
- **Radicalisation en ligne & dérives sectaires** : quelles sont les stratégies d'embrigadement des enfants et comment les protéger ?