# Mon enfant face aux écrans

**Sabine Duflo,** psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, pôle 93I05.



**L'écran fait partie de notre quotidien : travail, maison, loisirs… L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Il y passe un temps de plus en plus long.**

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant de s'approprier l'écran sans en devenir captif.

**4 « pas »** qui donneront le temps à votre enfant de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans.

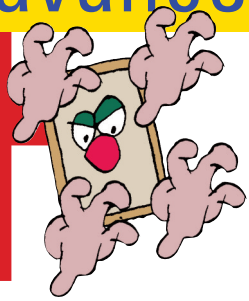
## 4 pas pour mieux avancer

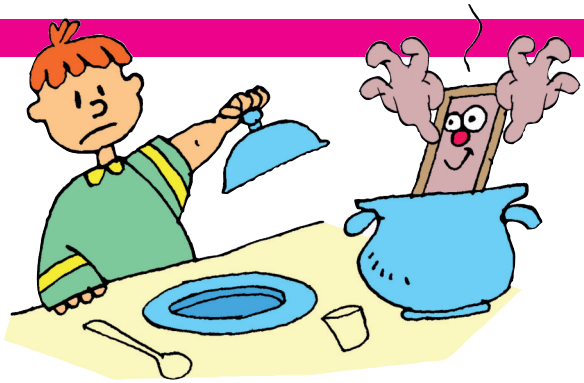
**Pas d'écrans le matin**

**Pas d'écrans durant les repas**

**Pas d'écrans avant de s'endormir**

**Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant**





# 1 Pas d'écrans (télévision, DVD…) le matin

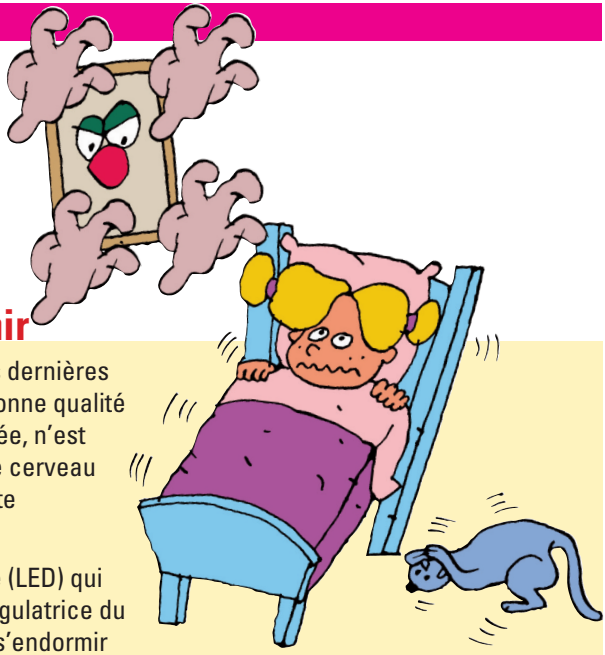
* Les écrans (TV, jeux videos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires… et **qui ne parvient plus à se concentrer !**
* Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

# 2 Pas d'écrans durant les repas

* La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutit à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.
* Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.


**Références**

– Les 4-14 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant les écrans. On compte 10 écrans en moyenne par foyer. Un enfant sur 3 possède une tablette (Étude Ipsos 2014 pour la chaîne Gulli).
– Ces 4 pas s'inspirent des recommandations de l'AAP (American Academy of Pediatry) depuis 2000.
– LANDHUIS C.E et al, « Does chilhoood television viewving lead to attention problems in adolescence ? Results from a prospective longitdudinal study », *Pediatrics*, n° 120, 2007, p. 532 et passim; n°104, 199, p. E27.
– CHONCHAYA W. et al, « Television viewing, associates with delayed langage development." Acta Paediatr., n°97, 2008, pp 977 et passim.
– OWENS J. et al., « Television-viewing habits ans sleep disturbance in school children », *Pediatrics*, N)104, 1999, p.e 27
– PSYCHOMEDIA, 04.09.2015



## 3 Pas d'écrans avant de s'endormir

* Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.
* L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

## 4 Pas d'écrans dans la chambre d'enfant

* La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.
* Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette… dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.
* Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

**Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'AGE**

L'enfant apprend… en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

**Mettre en place ces 4 temps sans écrans dés aujourd'hui, c'est prendre soin de votre enfant afin qu'il développe au mieux :**

- **Son langage**
- **Sa pensée**
- **Son imagination**
- **Sa capacité à être seul**
- **Son autonomisation**
- **La distinction entre le réel et le virtuel**

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




établissement public de santé de Ville-Evrard spécialisé en santé mentale Seine-Saint-Denis

Établissement public de santé de Ville-Evrard
202, av. Jean Jaurès
93200 Neuilly-sur-Marne
standard tél. 01 43 09 30 30
www.eps-ville-evrard.fr

Pôle-secteur 93 I05
Docteur Noël Pommepuy, chef de pôle
Centre médico-psychologique Noisy-le-Grand
46, avenue Méderic,
93160 Noisy-le-Grand
tél. 01 43 03 68 01

EPS Ville-Evrard, Délégation à la communication, 2016, graphisme Eloi Valat, impression reprographie interne.