

Compte-rendu réunion « Moins d'écran pour mieux devenir grand » par Mme Tiphane THOMAS, Orthophoniste – 6 avril 2023

1- Le développement de l'enfant

- [La pyramide des besoins de Maslow](#) (elle concerne tous les êtres humains et pas que les enfants)

Elle a pour rôle de hiérarchiser les besoins des individus. Cinq besoins y sont recensés :

- les besoins physiologiques : manger, boire, dormir, ...
- les besoins de sécurité : physiques, matériels et émotionnels.
- les besoins d'appartenance : groupe social, amour (au sens large), ...
- les besoins d'estime,
- les besoins d'accomplissement.

Si les besoins physiologiques ne sont pas satisfaits, les besoins de l'étage supérieur ne peuvent pas être comblés, pouvant entraîner des retards ou altérations notamment pour les besoins émotionnels.



- [La figure d'attachement](#)

Boris Cyrulnik parle d'attachement sécurisé. Les figures d'attachement de l'enfant sont comme des repères, des phares. Pour être « un phare » efficace pour l'enfant, il faut en tant qu'adulte aller suffisamment bien soi-même. L'adulte doit réguler ses propres émotions et les verbaliser.

En présence de sa première figure d'attachement, l'enfant peut lâcher ses émotions notamment négatives. Un comportement pouvant être difficile à accepter pour l'adulte mais constituant une vraie preuve d'amour de la part de l'enfant.



- [Les neurones miroirs](#)

Notre cerveau est en partie composé de neurones-miroirs qui s'activent uniquement en face d'une vraie personne et ne s'activent pas face à l'image d'une personne sur un écran. Il est donc important que l'enfant ait des interactions avec d'autres personnes puisqu'une part de la communication est non verbale.

Au minimum jusqu'à 6 ans, cérébralement les apprentissages ne se feront qu'avec des interactions humaines. Les outils « pédagogiques » sur un écran ne seront donc pas un moyen d'apprentissage.

Dans son livre, Nawal ABOUB « La puissance des bébés », nous révèle les incroyables compétences des jeunes enfants.

Nawal
Abboub
**La
puissance
des
bébés**



- [Quelques repères du développement de l'enfant](#)

A partir de 3 mois : l'enfant fait des babillages et des mimiques, pousse sur ses pieds, s'intéresse aux mobiles, redresse la tête et est stimulé par des interactions.

6-12 mois : l'enfant s'assied par lui-même, s'intéresse au miroir et est capable de se reconnaître, se déplace, tend les bras et prend des objets dans ses mains. Il reconnaît les figures connues.

Aux alentours des 9 mois : la disparition de la figure d'attachement primaire est difficile à gérer pour l'enfant. Il est en train d'acquérir la permanence de l'objet. C'est l'apparition des jeux cachés/coucou.

12-18 mois : l'enfant devient autonome, grimpe les escaliers, c'est une phase d'exploration, et le début de la trace graphique

A partir de 18 mois : l'enfant est de plus en plus précis concernant le graphisme et la manipulation des livres. Il dessine de plus en plus, participe aux tâches ménagères, pointe beaucoup du doigt ce qui permet d'enrichir son vocabulaire par les échanges verbaux avec l'adulte, c'est l'apparition des jeux symboliques, l'enfant apprécie de vider et de remplir. C'est le début des notions de mathématiques et de logique. Parfois quand l'enfant a peu manipulé les jeux et les objets, il peut avoir des difficultés pour acquérir certaines notions scolaires.

A partir de 24 mois : c'est une période d'opposition, les jeux symboliques sont très présents dans les jeux de l'enfant et c'est le début de l'apprentissage de la propreté. Quand l'enfant est en mesure de monter les escaliers, cela nous indique qu'il serait prêt physiologiquement à maîtriser ses sphincters.

A partir de 3 ans : L'enfant joue au ballon et aux jeux de construction, sa motricité fine est plus précise. C'est la phase des pourquoi qui permet à l'enfant de se nourrir de langage.

Au niveau du jeu de l'enfant, un objet permet diverses actions possibles et une action peut être réalisée avec divers objets possibles. L'enfant doit expérimenter suffisamment pour construire des certitudes. Le cerveau est un objet de prédiction. Il aime bien voir ce qui va se passer et anticiper.

2- Une surexposition aux écrans

- [Quels usages ?](#)

Il faut distinguer l'usage passif ou actif ainsi que l'usage professionnel ou récréatif.

La moyenne d'heures que l'enfant passe devant tous les écrans confondus : (source 2020)

- 0-2 ans : 1h
- 2-5 ans : 3h
- 5-12 ans : 5h
- Adolescent : 7h

L'utilisation importante des écrans à des effets délétères :

- pour l'adulte concernant la concentration, la planification et le sommeil.
- pour l'enfant puisqu'il a moins d'interactions, moins de bain de langage.
Si l'enfant est en présence d'un adulte qui utilise un écran, il y aura en moyenne 150 mots échangés par heure au lieu d'environ 1000 mots/heure.

Le Cortex pré-frontal est mature vers 7 ans, âge où l'enfant peut commencer à gérer ses émotions.

Il sert pour la planification, l'initiative, la prise de décision, la gestion des émotions. Ainsi que la mémoire à court terme, la mémoire de travail qui sont indispensables pour les apprentissages scolaires.

- [Les conséquences à court terme](#)

- Troubles du comportement
- Troubles du sommeil avec la lumière bleue et la surstimulation
- Troubles des interactions sociales
- Troubles du spectre autistique (TSA)

Devant un écran, l'enfant est comme hypnotisé.

- [Les conséquences à long terme](#)

Source : avis et rapports HAS 2020

- Troubles visuels, déformation au niveau de la cornée,...
- Augmentation du surpoids et de l'obésité
- Troubles attentionnels
- Retard de parole et de langage
- Troubles du raisonnement logico-mathématique
- Troubles des interactions sociales
- Fractures de fatigue avant 10 ans

Dr DUCANDA et Dr TERRASSE, médecins de PMI alertent sur le danger des écrans pour les tout-petits - vidéo You tube : www.youtube.com/watch?v=9-eldSE57Jw

- [Alors comment fait-on ?](#)

Il est nécessaire de répondre le plus possible aux besoins physiologiques de l'enfant et assurer une sécurité émotionnelle. Pour le bon développement de l'enfant, il est essentiel qu'il soit baigné dans un bain de langage avec des livres, des comptines, des échanges sur les différents temps de la journée. Il est alors « aisé » d'utiliser 1000 mots par heure.

Comme vu auparavant, l'enfant éprouve des besoins d'interactions, d'être dans le mouvement et jouer avec des jeux (seul ou avec d'autres personnes). Cela donne des possibilités à l'enfant de faire de multiples expériences. Les actions/réactions : le cerveau adore ça ! Le plus beau cadeau que l'adulte puisse faire à l'enfant c'est de lui accorder du temps !

Le cerveau humain a toujours besoin d'échanges avec des humains dans cette ère du numérique. Il peut être réajusté à tout moment. Il n'est jamais trop tard.

Maintenir le zéro écran avant trois ans peut parfois s'avérer difficile, Il est préférable de proposer de manière très ponctuelle des écrans adaptés à l'âge de l'enfant et éviter par conséquent des tensions entre parents et enfants.

Les addictions aux écrans sont en lien avec le cervelet qui est attiré par les couleurs. Face à cette problématique des écrans, il est possible de proposer des temps à la maison où tout le monde met son téléphone dans une boîte à clef le soir.

Les filtres photos utilisés sur les réseaux sociaux, notamment par les adolescents, peuvent entraîner un rejet de leur image renvoyée par le miroir et peut s'accompagner par la suite de troubles psychiatriques.

- [Deux courants de pédagogues face à la problématique des écrans](#)

Serge TISSERON, psychiatre, « 3-6-9-12 apprivoiser les écrans et grandir »

www.3-6-9-12.org

Les 4 pas de Sabine DUFLO, psychologue clinicienne, « 4 temps sans écrans= 4 pas pour mieux avancer » :

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

www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/

www.surexpositionecrans.org/les-4-pas/