

## LES ÉCRANS ET LES TOUT-PETITS DE 0 A 6 ANS VADEMECUM

### INTRODUCTION

Ce module "**Les écrans entre 0 et 6 ans**", proposé par ChildFocus et la Ligue des familles, s'intéresse aux outils numériques et à leur impact sur **le développement de l'enfant**, ainsi que dans **la relation parent-enfant**.

Ce module questionne les usages que nous faisons des écrans avec les enfants de 0 à 6 ans et propose d'apprendre une utilisation plus avertie, avec le support d'informations, de réflexions et de recommandations.

Le module distingue l'usage des écrans pour les enfants entre **0 et 3 ans** et pour les enfants de **3 à 6 ans**.

Il aborde aussi différents **usages des écrans par les parents** et leurs impacts sur la relation et le développement des enfants.

### QUIZ

#### LES ÉCRANS ENTRE 0 ET 3 ANS

##### 1. Quel est l'âge moyen des premiers contacts avec la TV ?

- 8 mois
- **13 mois : regarder la télévision (ensemble) est très populaire**
- 20 mois

##### 2. Quel est l'âge moyen des premières utilisations de la tablette et du smartphone ?

- 6 mois
- 1 an et demi
- **2 ans et 7 mois : 2/3 de vidéos et de musique, et 1/3 d'appels vidéo**

À partir de 4 ans : 26 % font eux-mêmes des photos et des vidéos

##### 3. Les experts disent qu'il faut éviter les écrans avant :

- 2 ans
- 3 ans
- 4 ans

Réponse : les experts ne sont pas unanimes

## Il est important de distinguer les types d'écran : (Interactifs >< non interactifs)

Les études actuelles indiquent que les bébés exposés quotidiennement à des écrans pendant une heure ou deux risquent de moins développer leur langage (deux fois moins de mots de vocabulaire) et d'avoir une moindre capacité de concentration et d'attention.

Quand on regarde ces études, on se rend compte que la majeure partie des études qui parlent des effets délétères des écrans sur le développement des petits lorsqu'on est dans une **surconsommation** sont menées sur **des écrans non interactifs, comme la télévision, plus qu'avec les écrans interactifs.**

Quand on parle des écrans, on ne peut pas faire de généralités et il faut distinguer **le type d'écran et le type d'usage.**

On distingue les écrans non interactifs comme la télévision : un écran face auquel on est passif et qui envoie une quantité d'informations énorme et non-stop, des écrans interactifs, avec lesquels on interagit et on a un impact sur l'environnement numérique qui est proposé par l'écran.

D'autre part, ces études montrent un effet de **corrélation et non de causalité**. On ne peut pas faire de conclusion comme "ça vient de cela". D'autres facteurs sont à prendre en compte dans l'environnement du petit : son environnement familial, social ...

## Les besoins des petits de 0 à 3 ans

Le bébé a besoin **d'interagir spontanément avec ses cinq sens, avec son environnement et avec ses proches.** Il a besoin de se percevoir comme acteur et sentir sa possibilité d'agir sur ce qui l'entoure. Pour se développer, bébé porte à sa bouche, regarde, touche, manipule, jette, bouge, expérimente...

Le petit enfant va ainsi pouvoir développer toute une série de compétences qui lui seront nécessaires pour grandir :

- Pour son développement affectif : comprendre, exprimer ses émotions, être en relation avec son entourage, tisser du lien
- Pour le développement de sa motricité fine : faire des mouvements plus précis, manipuler de petits objets
- Pour le développement de sa motricité globale : s'asseoir, ramper, marcher, grimper...
- Pour le développement cognitif et langagier : acquisition de la mémoire, de l'attention, du raisonnement

## Les risques des écrans entre 0 et 6 ans :

- ➔ Face à l'écran, le tout-petit est passif, il n'est que spectateur. Le temps passé devant les écrans sera du temps en moins pour les activités motrices, exploratrices et interhumaines. Ce qui pourrait avoir des conséquences néfastes sur son développement.
- ➔ Soumis aux écrans, le jeune enfant devient captif du rythme très rapide des images, des couleurs, des sons. Une intensité largement supérieure aux stimulations sensorielles habituelles de la vie quotidienne d'un bébé. Rien n'y fait sens pour lui.

### 4. Je reste toujours à côté de mon tout-petit lors d'un contact avec l'écran

- oui
- non

- pas forcément

### Un usage des écrans avant 3 ans est possible... s'il est interactif !

En effet, passer du temps avec son enfant à jouer sur des supports numériques (de type tablette) n'est pas contre-indiqué et ne pose pas de problème à partir du moment où :

- L'activité sur les écrans se fait sur de **courtes périodes**,
- l'enfant est **accompagné par un adulte** dans un but d'échanges interactifs et éducatifs,
- le seul et unique objectif est de jouer, en mettant à sa disposition des logiciels et applications **adaptés à son âge**,
- cela reste **ponctuel**.

En revanche, ce n'est pas une obligation (l'enfant aura tout le temps d'apprendre à se servir des supports numériques) et il est important que les tablettes ne remplacent pas les jeux traditionnels !

### 5. Est-ce que l'exposition aux écrans participe à l'apprentissage ?

- Aide
- **N'aide pas**
- Entrave

### Les écrans ne se substituent pas à la réalité

Faire une activité sur tablette n'apprend pas au tout-petit à le faire dans la réalité. Par exemple, les jeux d'encastrement sur tablette par rapport au vrai jeu d'encastrement.

- L'exposition aux écrans **n'aide pas le tout-petit à apprendre le langage**. Ce sont les interactions langagières avec les parents et les autres adultes, qui permettent au bébé d'apprendre progressivement le langage.
- L'exposition aux écrans **peut fausser l'apprentissage de certaines notions** : les tablettes et smartphones, par exemple, remettent systématiquement l'image dans le bon sens, ce qui ne permet pas au tout-petit de prendre conscience petit à petit de certains concepts. Il est difficile pour un petit d'utiliser les apprentissages faits avec un écran dans son quotidien. Il a besoin de se familiariser avec l'espace en trois dimensions, de toucher et manipuler des objets et d'interagir avec les autres. Par exemple, qu'on lui raconte des histoires, de feuilleter des livres d'images pour installer les notions d'avant, pendant et après, ainsi que l'endroit et l'envers.

### Nos recommandations entre 0 et 3 ans :

- Favoriser des activités qui impliquent 5 sens
- Soutenir les jeux hors écran et les interactions avec votre enfant
- Éviter de laisser un enfant de moins de 3 ans seul devant les écrans

## LES ÉCRANS ENTRE 3 ET 6 ANS

### 1. Avec quel type d'écran les enfants d'âge préscolaire sont-ils le plus souvent en contact ?

- TV
- Ordinateur portable
- **Tablette**
- **Smartphone**

### 2. Quel pourcentage d'enfants de moins de 6 ans passe plus d'une heure devant un écran en semaine ?

- 20 %
- **40 %**
- 60 %

### 3. Quel est l'âge moyen de la première utilisation de la console de jeux ?

- 3 ans et demi
- **4 ans et 8 mois**
- 6 ans et 8 ans

### 4. Quels sont les points d'attentions à garder à l'esprit lors des moments d'écrans de nos enfants ?

- Le sommeil
- L'aspect physique
- Les capacités d'attention
- Le développement moteur
- Les difficultés émotionnelles
- Le développement relationnel et affectif

Une **utilisation excessive** d'écrans peut entraîner des troubles chez les jeunes enfants, tels que des problèmes de sommeil, du surpoids, des difficultés d'attention et des retards dans les apprentissages moteurs.

L'**utilisation non accompagnée** des écrans peut aussi engendrer des difficultés émotionnelles et affectives.

#### → Le sommeil :

Le temps et la qualité de sommeil nécessaires à cet âge peuvent être compromis par une exposition aux écrans **avant la mise au lit**. L'excitation provoquée par les écrans peut compliquer l'endormissement, le cerveau étant stimulé plutôt que calmé.

Certains enfants se lèvent plus tôt pour regarder des dessins animés avant d'aller à l'école.

Il existe également un lien entre le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité et le surpoids. Regarder systématiquement une vidéo ou jouer à un petit jeu vidéo avant d'aller dormir n'apprend pas à l'enfant à s'endormir par lui-même et à faire face à ce moment de séparation et de solitude. Avec les rituels tels que la lecture d'une petite histoire ou une comptine chantonnée par son

parent, le bébé apprend à anticiper le moment où il va se retrouver seul, à se préparer à la séparation dans de bonnes conditions. Dans ces petits moments, parent et enfant apprennent à profiter pleinement l'un de l'autre, ils tissent leur relation petit à petit.

→ **L'activité physique :**

Le temps passé derrière l'écran est un temps passif où les enfants ne se dépensent pas physiquement. Confrontés à des publicités pour la nourriture industrielle, ils sont incités au grignotage.

**Un écran est-il mauvais pour les yeux ?**

Le fait de regarder quelque chose de près (que ce soit un écran ou un livre) pendant une longue période peut entraîner une myopie. C'est chez les enfants de l'enseignement primaire que l'impact est le plus important. Ces dernières années, on observe une augmentation de la myopie chez les enfants et les adolescents.

La règle du 20-20-2 permet de limiter l'impact :

- Toutes les 20 minutes, regarder au loin pendant 20 secondes pour stimuler les yeux.
- Passer au moins 2 heures par jour à l'extérieur.

**APPLICATION :**

Combinez les deux heures passées à l'extérieur avec une activité physique suffisante.

Faites une promenade à pied ou à vélo ensemble. Encouragez votre enfant à construire un camp à l'extérieur, à jouer un peu au football, à courir...

**L'écran entraîne-t-il des douleurs physiques ?**

Une bonne posture est importante lors de l'utilisation d'un écran afin d'éviter les douleurs physiques. Lorsqu'un enfant bouge suffisamment, il a également moins de douleurs physiques.

**APPLICATION :**

Aidez votre enfant en lui fournissant par exemple un support pour tablette ou un repose-pied pour une meilleure posture.

Vous pouvez aussi faire une séance d'étirements avec votre enfant. Vous en tirerez également un bénéfice en tant que parent 😊

→ **Les capacités d'attention :**

Le rythme et l'intensité des images diffusées sur les écrans surstimulent le cerveau et rendent l'enfant captif.

Le problème est lié à la quantité et au caractère infini de vidéos disponibles - films, dessins animés, vidéo... - qui s'enchaînent sans que l'enfant le demande. À cet âge, il n'a pas la capacité de s'arrêter seul, son cerveau n'étant pas suffisamment mature pour avoir la capacité de s'autoréguler.

Dès lors, il risque d'avoir des difficultés à pouvoir rester concentré sur des objets moins stimulants comme un livre...

→ **Le développement moteur :**

Les écrans ne peuvent pas se substituer aux activités traditionnelles. Il est important que l'enfant ait aussi des activités engageant ses dix doigts, pour développer l'habileté motrice et permettre la maturation des régions cérébrales concernées.

Par ailleurs, si les jeux vidéo sont introduits très tôt dans la vie de l'enfant, ils risquent d'accaparer toute son attention au détriment d'autres activités.

→ **Difficultés émotionnelles :**

Certains contenus et images peuvent avoir un caractère potentiellement choquant, lié à trois causes souvent associées : (ex. : le Roi Lion, Blanche-neige ...)

- La forte charge émotionnelle qui submerge l'enfant de sensations et d'émotions, sans commune mesure avec celles auxquelles il est confronté dans sa vie quotidienne
- L'impossibilité de leur donner du sens, notamment si l'enfant est laissé seul devant l'écran, ou avec de jeunes frères ou sœurs tout aussi démunis que lui
- L'incapacité dans laquelle l'enfant se trouve de gérer cette situation potentiellement traumatique par le moyen du jeu. D'autant plus pour les enfants ayant été souvent exposés aux écrans dès leur plus jeune âge et qui n'ont pas eu la possibilité de construire la capacité de jouer. Chez les enfants les plus jeunes, cette insécurité générée par les écrans s'accompagne en outre d'une attente de sécurisation qui ne vient évidemment jamais, avec le risque de provoquer des crises de rage et/ou de désespoir aussitôt que l'écran est éteint.

→ **Développement relationnel et affectif**

Les écrans ne peuvent, en aucun cas, remplacer l'interaction émotionnelle et affective avec le parent et l'entourage.

**5. À quel âge offrir la première console de jeux à mon enfant ?**

- 4 ans
- 5 ans
- 6 ans
- 7 ans

**Réponse : Pas de bon âge ou de mauvais âge, ça dépend de l'enfant et ça dépend du parent.**

**Entre 3 et 6 ans**, votre enfant est attiré par les écrans ? Les écrans n'ont pas que de mauvais côtés ! Ils offrent aussi des opportunités, ils procurent du **plaisir** et ils peuvent aider votre enfant à **renforcer certains apprentissages**.

Profitez des côtés positifs de ces médias et accompagnez votre enfant dans la découverte et son apprentissage.

→ **Ensemble, c'est mieux !**

Regardez des vidéos et jouez ensemble. Préférez toujours les jeux vidéo où on joue à plusieurs dans la même pièce à ceux auxquels on joue seul.

Posez des questions, interrogez-les sur leurs émotions, intéressez-vous à leurs choix, sans les juger.

Si on parle ensemble de ce qui a été regardé, joué, cela permet à l'enfant d'apprendre à raconter, à synthétiser, mais aussi à découvrir d'autres points de vue, de stimuler la pensée critique...

Si le parent ne montre aucun intérêt ou laisse entendre qu'une activité n'est que bête ou nuisible, l'enfant aura tendance à cacher ses activités sur les écrans à son parent et à le tenir à distance.

→ **Encouragez vos enfants à vous interpeler s'ils ont des doutes ou des soucis.**

Créez une relation de confiance mutuelle autour de l'utilisation des médias avec votre enfant, encouragez-le à poser des questions s'il a des doutes et à vous alerter s'il rencontre un problème.

→ **Utilisez les écrans avec parcimonie,**

Retenons qu'ils ne doivent **pas remplacer les interactions avec les adultes et les autres enfants, ni les jouets traditionnels** (ex. : cubes en bois, casse-têtes, poupées, petites voitures).

## LA CONSOLE DE JEUX ET LES APPLICATIONS

En raison de leur **interactivité**, des experts pensent que certaines **applications** sont un meilleur outil d'apprentissage que les émissions de télévision ou les vidéos. L'enfant est davantage **stimulé** puisqu'il peut y effectuer certaines actions, comme choisir, pointer, cliquer, dessiner et photographier.

Des applications interactives **d'apprentissage de la lecture** peuvent aussi aider l'enfant à reconnaître des sons et à apprendre de nouveaux mots. Les applications de qualité permettent ainsi de diversifier les sources de stimulation de l'enfant.

Les **jeux vidéo** peuvent avoir des avantages éducatifs quand ils sont bien choisis et adaptés à l'âge de l'enfant. Par exemple, ils peuvent contribuer au développement de la **logique, des habiletés visuelles et spatiales ainsi que de la capacité à résoudre des problèmes**.

Lorsque votre enfant joue à un jeu vidéo, profitez-en pour **passer du temps avec lui**. Discutez avec lui de ses goûts et de ses champs d'intérêt. Peut-être vous laisserez-vous prendre au jeu et jouerez-vous en mode coopération avec lui.

Observez les changements de comportement de votre enfant. S'il devient plus irritable, s'il est nerveux ou s'il s'isole, prenez le temps de comprendre ce qu'il vit et de trouver la source du problème pour y remédier. Quel que soit son format, le jeu reste une activité centrale dans la vie d'un enfant. Évitez d'être trop critique envers les jeux vidéo si votre enfant les affectionne. Rejeter en bloc ce type d'activités revient à rejeter une part de l'univers dans lequel votre enfant grandit. Cela peut être vécu comme blessant ou humiliant et le pousser à se renfermer sur lui-même.

## LA TÉLÉVISION

En ce qui concerne la **télévision**, les émissions de qualité pour enfants peuvent favoriser le développement **d'attitudes positives**, comme le respect des différences. Le **contenu de qualité** contribuerait aussi au développement du langage chez les enfants de 2 ans et plus.

Visionner un film en famille peut constituer un chouette support à des **moments de partage et d'échange**. Tout comme la musique, les livres ... regarder des films ou jouer à des jeux vidéo participe à la création d'une **culture familiale commune**.

### Comment favoriser les apprentissages ?

Les enfants apprennent davantage si un **adulte est avec eux** lorsqu'ils utilisent les écrans. C'est donc une bonne idée d'être aux côtés de votre enfant quand il joue sur un écran ou qu'il regarde des émissions de télévision ou des vidéos. Commenter ses efforts pour réussir un niveau ou discuter avec lui de ce qui se passe à l'écran enrichit son expérience.

## Nos recommandations entre 3 et 6 ans :

- Privilégier l'interactivité
- Bien choisir les contenus
- Le mieux c'est de regarder ensemble

Vidéo Zarbo : 0-3 et 3-6 ans <https://animateurs.esio.be/>

## SHARENTING :

### 1. Qu'est-ce que le Sharenting ?

- Un contrôle parental
- **La publication de photos de ses enfants**
- Une arnaque financière

Né de la contraction de « share » (partage) et de « parenting » (parentalité), le terme sharenting désigne en anglais le fait de poster des photos et/ ou des vidéos de son/ses enfants sur les réseaux sociaux.

### 2. Pourquoi les parents partagent-ils des photos de leurs enfants ?

- Pour se sentir moins seuls
- **Par fierté**
- Car ils s'ennuient
- **Pour les likes**

La plupart des parents et grands-parents ont un compte sur un réseau social, que ce soit Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, etc., et chaque moment de la vie des enfants peut être capturé en images et partagé sur les réseaux sociaux.

L'envie de partager des clichés de ses enfants ou petits-enfants est très répandue : pour partager des moments heureux, donner des nouvelles, rester en contact facilement, recevoir des réactions ...

Remarque : les interactions sociales positives, comme un commentaire ou un « like », peuvent déclencher une réaction chimique dans le cerveau, par la libération de dopamine. La dopamine, à savoir l'hormone du bonheur, provoque un sentiment de « récompense » qui, à son tour, renforce le comportement. En clair, plus un utilisateur reçoit des retours positifs, plus il est susceptible de publier à nouveau des clichés.

### 3. Quels sont les risques liés au sharenting ?

- Pas de risques
- **Détournement des images à des fins malveillantes**
- Cyberharcèlement
- **Désaccord de l'enfant**

De nombreux parents/grands-parents n'ont pas grandi en ayant Internet. Ainsi, ces derniers ne seraient pas toujours conscients des risques liés à cette exposition de leurs enfants.

Nous devons être conscients qu'une fois que nous avons partagé des photos et des vidéos sur un réseau social, nous en perdons le contrôle. Même avec un profil bien sécurisé et en partageant des images uniquement via des groupes non publics ou dans des cercles restreints, on ne peut jamais être sûr à 100 % que les images resteront dans la sphère privée.

Le partage en ligne de ces moments marquants (sharenting) suscite des questions et des inquiétudes légitimes concernant **la vie privée de l'enfant, sa sécurité et la protection de ses données**.

Ce geste courant peut poser des problèmes, à la fois pour le futur de l'enfant et pour sa relation à ses parents : il est important de se demander comment ces partages seront perçus par nos enfants au fur et à mesure qu'ils grandissent et s'ils consentent à voir leur vie exposée de cette manière. Ces publications définissent en effet en partie leur identité. Partager trop d'informations inappropriées sur un enfant peut engendrer des risques comme nuire à sa réputation en ligne ou mener au cyberharcèlement. Sans oublier que ces images pourraient être récupérées et détournées à des fins malveillantes.

En théorie, on pourrait se dire que c'est le parent qui décide ce qu'il publie ! En théorie, oui (si cela reste dans les limites du convenable, du moins) et tant que votre enfant ne sait pas parler, lui demander son autorisation n'a aucun sens. Cependant, si vous voulez que votre enfant apprenne à respecter sa vie privée et celle des autres sur Internet, il est important de donner le bon exemple dès le plus jeune âge. En lui demandant son autorisation, dès qu'il sait parler et qu'il le comprend, votre enfant saura ce que sont les réseaux sociaux et ce que vous y faites, vous les présenterez comme quelque chose de normal et de respectueux de l'image.

Donc, avez-vous demandé l'autorisation de votre enfant ?

- « Non, car mon enfant n'est âgé que de quelques mois » > Dans ce cas, vous ne pouvez effectivement pas demander d'autorisation. Est-ce que vous avez passé en revue toutes les questions qui précèdent ? Dans ce cas, appuyez sur le bouton de publication et profitez des likes et des commentaires !
- « Oui et mon enfant ne veut pas, dommage » > C'est effectivement dommage, mais ne publiez pas la photo, par respect pour sa vie privée.
- « Oui et mon enfant dit : vas-y ! » > Super, appuyez sur le bouton de publication et profitez des likes et des commentaires !

-

#### 4. Le sharenting est-il légal ?

- Oui
  - Non
- Oui, mais...**

LE SHARENTING OPPOSE LE DROIT À LA VIE PRIVÉE DE L'ENFANT FACE À L'AUTORITÉ PARENTALE.

Le sharenting est une pratique qui fait appel à plusieurs notions juridiques, dont celle du droit à l'image ainsi que celle de l'autorité parentale.

- Le droit à la vie privée de l'enfant : L'image est un attribut de la personnalité dont chacun dispose.
- L'autorité parentale pour le droit à la publication : Lorsque la personne qui apparaît sur l'image est mineure, il est nécessaire de recueillir l'autorisation des titulaires de l'autorité parentale.

## HYPOTHÈSES

### Accompagnement – autorégulation - Alternance

#### Contexte, texte d'inspiration.

À l'inverse d'une diabolisation des écrans à l'égard des enfants, le psychopédagogue **Bruno Humbeeck** prône lui aussi un apprentissage constructif pour installer un **rapport positif aux écrans** dès les premiers contacts avec ces médias.

Un apprentissage basé sur le principe des « **Trois A** » :

#### **Autorégulation, Alternance et Accompagnement.**

##### **Autorégulation**

Les enfants et les ados préfèrent **l'autorégulation programmée** à la **régulation forcée** par leurs parents en termes de temps face aux écrans, une sorte de bras de fer qui se révèle souvent inefficace. Donc, par exemple, demander à l'enfant un bon maintien de ses résultats scolaires et le respect de ses heures de sommeil et pour le reste, on lui propose d'autoréguler lui-même son rapport aux écrans.

Pour les tout-petits, il est important d'être plus cadrant, de proposer des règles claires (qu'on peut établir ensemble) et de les expliciter.

##### **Alternance**

En parallèle à cette autorégulation, il faut bien entendu prévoir une **alternance d'activités**.

##### **Accompagnement**

Il est très important également d'**accompagner son enfant**, donc de s'intéresser à ses contenus et à ses activités sur les écrans, en faire un objet de partage, d'échange. Il faut évidemment être à la disposition de son enfant pour pouvoir lui parler si son expérience est problématique.

Un bon usage des écrans suppose une **maturité numérique**. C'est le point que doit viser l'éducation aujourd'hui, pour les enfants comme pour les adultes. D'autant qu'il est illusoire pour un parent d'exiger de son enfant un comportement limité et équilibré par rapport aux écrans quand lui-même passe tout son temps devant ce support, la transmission s'opérant bien davantage par l'exemple que l'on donne que par ce que l'on dit à sa progéniture.

#### **5. Hypothèse 1 : « Dois-je être un expert des technologies en ligne pour accompagner mon jeune enfant dans sa découverte d'Internet ? »**

**Non, ce n'est pas nécessaire, ce n'est pas le but.**

##### **Rôle des adultes :**

Un parent sera difficilement à jour de connaissances sur l'Internet. Les technologies évoluent très vite et ce sera toujours le cas. Être décalé n'est pas un problème, car pour accompagner son enfant dans l'usage des écrans, il s'agit surtout de **parentalité et d'éducation globale que l'on applique au numérique**.

Pas besoin d'être expert en technologie pour parler intimité, consentement, esprit critique, valeur du temps passé sans écran... Il revient à l'adulte de s'intéresser, de provoquer la discussion autour de ce qui se passe et

de ce que les enfants vivent, afin de pouvoir parler avec eux dans une atmosphère positive des **valeurs** que l'on souhaite transmettre et véhiculer, aussi en ligne.

Ainsi, une relation de confiance s'instaure qui permettra à l'enfant de se confier plus facilement s'il rencontre un problème.

Et, comme pour les sorties ou la nourriture saine, il revient aussi à l'adulte de donner aux enfants **un cadre** autour de l'utilisation des écrans : moments sans écran (un repas, un jeu, une sortie...), minuteur pour se rendre compte du temps passé derrière l'écran...

Et pour donner du poids à la parole, montrer l'exemple se révèle indispensable.

### Ce qui est important :

- S'intéresser à ce que fait son enfant en ligne
- Transmettre ses valeurs
- Mettre un cadre et des règles
- Maintenir le dialogue

### 6. Hypothèse 2 : 3-6-9-12 Serge Tisseron – « La règle des 3, 6, 9, 12 : je la connais et je l'applique. »

Le psychiatre Serge Tisseron a mis au point **quatre balises** pour structurer la consommation d'écrans. Il s'agit de repères théoriques qui ne doivent pas être appliqués à la lettre ni culpabiliser les parents.

- Avant 3 ans : jouons, parlons, évitons les écrans
- Avant 6 ans : limitons les écrans, partageons-les, parlons-en en famille
- Avant 9 ans : expliquons Internet - pas de surf non accompagné
- Avant 12 ans : apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges
- Après 12 ans : âge où les jeunes peuvent être capables de comprendre les enjeux et les dangers de ces modes de communication, restons disponible, il a toujours besoin de nous

Une consommation raisonnée des écrans est préférable à une interdiction totale, pour une meilleure gestion des risques liés à l'usage de technologies en ligne, car cela offre un **un apprentissage progressif et accompagné à l'enfant**. (Cfr l'apprentissage progressif du vélo ...)

#### Avant 3 ans

Éviter les écrans avant 3 ans n'est pas toujours facile ou possible, notamment dans la vie de famille avec des enfants d'âges différents

C'est l'accompagnement qui prime avant tout. Le parent devra établir ses propres balises et règles familiales quant à l'utilisation des écrans dans sa famille, cela en fonction des compétences cognitives, sociales et émotionnelles de l'enfant et de ses contingences familiales.

#### De 3 à 6 ans

Les écrans interactifs peuvent permettre à l'enfant de développer son intelligence intuitive et déductive. Il apprend à résoudre des tâches, en ayant droit à l'erreur.

À cet âge-là, être seul devant la télévision reste déconseillé, car ça expose à une trop lourde charge émotionnelle, qu'il ne peut pas gérer.

### Entre 6 et 9 ans

Durant cette période, les écrans interactifs permettent à l'enfant de continuer à développer son intelligence, à se concentrer, à créer, à innover, à prendre des initiatives et à résoudre des tâches plus compliquées. Les jeux vidéo sont à utiliser de façon modérée et avec des logiciels adaptés à son âge. La télévision est autorisée à condition de fixer des règles claires et de préserver l'enfant d'images violentes. Si l'enfant tombe sur des images choquantes, le parent doit pouvoir l'écouter et en parler avec lui.

### Entre 9 et 12 ans

Les parents doivent veiller à fournir aux enfants des plateformes et programmes adaptés à leurs âges et à leur éviter les images violentes.

C'est à cette période qu'ils vont commencer à pouvoir jouer en ligne avec leurs amis. Les jeux vidéo en réseau leur permettent de développer leur capacité à travailler en équipe, leurs compétences sociales, leur dextérité, leur acuité visuelle, leurs repères spatiaux et leur réactivité.

Officiellement, l'accès aux réseaux sociaux est réservé aux enfants/ados à partir de 13 ans, mais dans la réalité, il est facile pour un enfant de contourner cette règle en créant un profil avec une date de naissance différente de la sienne. Malgré leur jeune âge, les enfants sont capables de télécharger des applications et de publier du contenu, parfois en cachette. Il est donc recommandé d'accompagner l'enfant, de définir des règles claires, d'expliquer le cadre et de vérifier les paramètres d'utilisation ensemble. Les pratiques accompagnées présentent moins de risques que celles non supervisées, car elles évitent que l'enfant agisse en secret et se retrouve seul dans ses activités en ligne.

## Hypothèse 3 : C'est important d'établir des règles réalistes pour vos enfants... et pour vous

Les enfants ont besoin de règles et leurs parents sont leurs modèles

→ **Établissez des règles claires et compréhensibles**, que chacun-e sera en mesure de respecter au quotidien

**Sélectionnez les repères de votre famille et trouvez des accords concernant :**

- Le **moment**
- La **durée**
- L'**endroit** où on utilise l'écran (les pièces communes)
- Les **appareils** utilisés (tablette/smartphone/TV).
- Pour **quelle utilisation** (devoir/jeu...)
- Le **contenu adapté**
- Le temps d'écran **ensemble** (parents/enfants)

**Règle des « 4 PAS » : pas d'écran dans la chambre, pas d'écran avant d'aller dormir, pas d'écran pendant les repas et pas d'écran le matin surtout avant l'école**

→ Un enfant grandit aussi dans **l'imitation des autres**. Les attitudes des parents et de la fratrie influenceront son comportement. Commençons par nous interroger sur nos propres consommations d'écrans et par donner un bon exemple en respectant le cadre établi.

→ **Maintenez le dialogue**

Préconisez toujours **le dialogue avec l'enfant**. Ne dites pas juste NON, mais **expliquez** et posez les règles ensemble.

En cas de problème, discutez et trouvez des solutions ensemble.

→ **Pensez à expliquer vos choix en tant que parent à tous les adultes qui s'occupent de l'enfant régulièrement (grands-parents) afin qu'ils puissent les comprendre et les respecter.**

#### **Hypothèse 4 : le contrôle parental**

**« Dès les premiers pas de mon enfant, j'installe un contrôle parental. »**

**La meilleure protection reste l'accompagnement parental.**

Si vous placez un contrôle parental, **informez votre enfant et expliquez pourquoi**

Évitez d'installer un filtre à l'insu de vos enfants, car un jour ou l'autre ils finiront par le savoir et trouveront alors des moyens détournés que vous ne pourrez plus contrôler. Ils pourront également le ressentir comme une trahison et une violation de leur intimité.

L'installation de filtres et de contrôles parentaux sur l'appareil ne doit pas suppléer le rôle du parent.

Votre enfant sera un jour confronté à des outils ne possédant aucun filtre. Il passera d'un univers prévu pour lui à un autre ouvert sur le monde. C'est pourquoi il est important, dès le plus jeune âge, de lui inculquer les bons réflexes à adopter lorsqu'il est confronté à des contenus inappropriés : appeler un adulte, ne pas cliquer sur le contenu douteux, apprendre à fermer une fenêtre du contenu qui dérange.

Avec ou sans filtre, ne punissez pas un enfant qui tombe malencontreusement sur du contenu que vous jugez inopportun. Saisissez plutôt l'occasion pour en discuter avec lui, pour lui expliquer qu'il s'agit d'images destinées aux adultes. S'il s'agit d'images de violence, expliquez à l'enfant dans quels contextes ont été prises ces images. Rassurez-le. Ce qui est important, c'est de verbaliser, de mettre des mots, d'expliquer ce qu'il n'aurait pas dû découvrir.

**Quelques réflexes techniques à adopter pour les premiers pas des enfants en ligne :**

- Désactiver la lecture automatique (ex., sur YouTube Kids)
- Prévoir des profils d'utilisateurs différents pour tous les membres de la famille
- Les fournisseurs de services mettent en place des outils (kidcity,...) pour aider les parents à sécuriser leur messagerie ou leur connexion Internet.
- Paramétrage au niveau de la connexion Internet.
- Sécuriser les paramètres de confidentialité des applications utilisées.
- Configurer ses navigateurs de recherches

Sources <https://www.xn--parentsconnects-onb.be/contrôle-parental-reglage-et-utilisation>

#### **Hypothèse 5 : le tout-petit est incapable de s'autoréguler concernant les écrans.**

**Réponse : en effet.**

Les jeunes enfants n'ont pas encore la capacité de se réguler eux-mêmes et de savoir ce qui est bon pour eux ou pas.

C'est la même chose avec la nourriture ou l'heure du coucher. Ils auront toujours envie de manger le dessert avant le repas et d'aller dormir plus tard. Un enfant n'éteindra jamais la tablette de lui-même. C'est notre rôle de parent d'établir un cadre clair et des règles précises quant à l'usage des écrans. Plus l'enfant est petit, plus ces règles sont présentes et précises, plus l'enfant grandit (en compétences), plus le cadre s'assouplit et rime avec confiance.

Si les parents commencent dès le plus jeune âge à expliquer et à fixer des limites d'utilisation des écrans, il sera plus facile pour l'enfant d'en comprendre le sens et il deviendra normal de les accepter. Un enfant ou un ado sera plus à même de respecter les règles d'utilisation des écrans si cela a toujours fait partie de sa vie.

Comme dans la vraie vie, fixer des limites et un cadre clairs sécurise l'enfant.

#### **Aidez votre enfant en le préparant :**

- Rappeler les accords de durée, de moment ...
- Se mettre d'accord sur l'activité qui suivra.
- Prévenir du moment de la fin du temps d'écran (fin d'un épisode)

**Vidéo Zarbo : quand ça tourne mal** <https://animateurs.esio.be/reseaux-sociaux/videos/>

#### **Hypothèse 6 : Télécharger les contenus à l'avance, bonne ou mauvaise idée ?**

##### **Réponse Oui**

Le monde numérique nous offre des possibilités infinies d'activités. Sélectionner et télécharger des contenus à l'avance, permet de **s'assurer qu'ils soient appropriés en termes d'âge, d'intérêt et de contenus**, que ce soit pour l'amusement ou l'apprentissage. Il est important de respecter les âges indiqués pour les applications, programmes, jeux, films, que l'enfant peut regarder.

Cette pratique protège les enfants de contenus inadaptés et évite les pièges de la lecture automatique, le surf impulsif et la publicité.

➔ Sélectionner les contenus à l'avance et les télécharger à l'avance. (Ex : AUVIO)

##### **YouTube Kids une bonne idée ?**

C'est la plateforme vidéo lancée en par Google 2015. Elle est destinée aux enfants de 3 à 9 ans.

Le concept est séduisant : permettre au plus jeune public, les 3-9 ans, de regarder des vidéos sur des tablettes sans risquer de tomber sur des contenus inadaptés. Sur l'application YouTube Kids de Google (disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play), l'enfant pourra visionner des épisodes de séries pour enfants, mais aussi des émissions éducatives ou une large sélection de comptines. Cette appli sécurisée comporte des avantages, mais aussi certains inconvénients pour les tout-petits.

Sur YouTube Kids, tous les contenus sont vérifiés et filtrés. Un bon point pour tous les spécialistes du numérique et de la petite enfance. Autre avantage de cette plateforme, il n'y a pas le côté réseau social. Les parents n'auront donc pas besoin de créer un compte pour accéder à l'application. Aucune donnée personnelle de l'enfant n'y sera stockée.

Sur cette plateforme, une minuterie est intégrée pour permettre de limiter le temps passé par vos chères têtes blondes devant l'écran. Car si le parent ne contrôle pas ce que l'enfant regarde, il se rend bien compte du

temps qui passe. Et comme les enfants perdent totalement la notion du temps quand ils sont installés devant une tablette, il est primordial de pouvoir le limiter. Pour relancer l'application, une fois que le temps de visionnage est écoulé, l'enfant devra donc demander à son parent de regarder à nouveau. À ce moment-là, le parent devra s'interroger et accepter, ou pas, de relancer le programme.

Si le parent est beaucoup plus tranquille sur le contenu que regardera son enfant, il y a un risque important de laisser-aller. Les parents pourraient avoir tendance à trop laisser l'enfant seul sans accompagnement. Un manque de communication peut s'installer entre le parent et l'enfant au sujet du seul canal d'information que possède l'enfant.

Un des inconvénients de YouTube Kids est de conditionner les enfants à la publicité dès le plus jeune âge. Comme sur le YouTube "classique", des **spots de publicité** peuvent apparaître avant le lancement d'une vidéo. Du coup, très jeunes, les enfants sont confrontés à de la publicité hyper ciblée et très intrusive. Et là aussi, c'est problématique quand l'enfant est laissé seul face à son écran.

### Hypothèse 7 : Vous arrive-t-il de donner un écran à votre enfant parce qu'il s'ennuie.

#### → Accepter l'ennui :

« Je m'ennuie ! » Quel parent n'a jamais été confronté à cette phrase lancée par son enfant ? Avant de répondre tout de suite à sa demande et de lui proposer quelque chose à faire, ou de recourir à un écran, prenons le temps de réfléchir aux qualités de ces moments libres pour nos enfants

**Vidéo 2'18'' : Sophie Marinopoulos « Vive l'ennui » YAKAPA:**

**Découpage : 0 à 2'18''** <https://www.yapaka.be/video/video-vive-lennui>

On parle donc de la notion de « droit à l'ennui » pour les enfants.

Ces périodes d'ennui sont de véritables moments qui permettent à **la créativité et à l'imagination de s'exprimer**.

C'est également pour le parent, l'opportunité de **lâcher prise**, d'accepter que l'enfant s'ennuie et de ne pas répondre immédiatement à sa demande. En lui permettant de profiter de ce temps de pause, **l'enfant va puiser dans ses ressources** et finira par trouver une activité de lui-même et par **prendre des initiatives personnelles**.

Plus spécifiquement, ces périodes libres d'activités structurées vont favoriser différents apprentissages et expérimentations :

**Réduction de la surstimulation** : Dans un monde moderne souvent surchargé d'activités et de stimuli, le droit à l'ennui offre une pause nécessaire. Cela peut aider à réduire la surstimulation, permettant aux enfants de se détendre, à être à l'aise dans des moments plus calmes et de retrouver de l'énergie.

**Favoriser la curiosité naturelle et la créativité** : lorsque les enfants ont du temps libre sans stimulation constante, cela peut doper leur curiosité naturelle. Ils peuvent commencer à poser des questions, explorer leur environnement et apprendre par eux-mêmes, ce qui est essentiel pour le développement intellectuel. Il est important de souligner que **le droit à l'ennui ne signifie pas ignorer les besoins des enfants ou les laisser sans surveillance**. C'est plutôt une approche qui encourage l'équilibre entre les activités structurées et le temps libre, permettant aux enfants de développer un équilibre sain entre la stimulation externe et la réflexion intérieure.

### Hypothèse 8 : Que puis-je proposer comme alternative aux écrans ?

Les écrans sont une activité parmi d'autres  
Réapprenons à développer nos talents et notre créativité. En famille, initiions-nous à de multiples activités : jeux de société, sorties, livres...

**Encouragez l'alternance : proposez d'autres activités**

- Les créations manuelles : créer de ses propres mains, dessiner, modeler... toucher, manipuler pour développer son imagination
- La lecture à voix haute :  
4 avantages de la lecture à voix haute
  - Développement du langage
  - Identification des émotions
  - Imagination et créativité
  - Contact entre le lecteur et l'auditeur
- Les jeux de société
- Les activités d'extérieures

## QUE FAIRE SANS ÉCRAN ?

L'écran est devenu le premier réflexe quand l'ennui pointe le bout de son nez.<sup>(27)</sup>

Réapprenons à développer nos talents et notre **créativité**. Seuls, en famille ou entre amis, initiions-nous à de multiples activités.

En tant que parents, laissons aussi nos enfants se débrouiller seuls. Ils s'inventeront un jeu, feront un dessin, écriront, rêveront, ...mais n'allumons pas systématiquement un écran lorsqu'ils n'ont rien à faire, laissons-leur le temps d'être créatif.

### ■ Quelques idées (28-29)

#### Activités de loisir

« Elles offrent aux enfants l'occasion d'explorer leur identité, de développer leur esprit d'initiative, d'apprendre à contrôler leurs émotions et d'acquérir des compétences sociales». Elles donnent la possibilité d'acquérir des connaissances, des repères de culture générale, de développer une ouverture sur le monde, de nouveaux centres d'intérêt, de nouveaux goûts. Elles permettent d'éveiller la curiosité, de ressentir de la satisfaction et de la motivation ; autant d'avantages pour avancer dans la vie et multiplier les choix d'orientation future.



ON VA À LA YSCINE,  
ON JOUE AU FOOT.  
J.



#### Activités manuelles

Elles nous aident à développer tous nos sens et notre esprit créatif. Peinture, dessin, pâte à sel, pâte à modeler, jongler, coudre, jardiner, faire des photos montages, du scrapbooking...

QUAND IL FAIT BEAU, ON SORT FAIRE DES PROMENADES.  
J.

#### Jeu<sup>(30)</sup>

Il permet un enrichissement culturel, est l'occasion d'apprentissage des règles collectives et de citoyenneté. Il permet d'affirmer sa personnalité et mobiliser de nombreuses compétences. Il en existe de toute sorte : Jeu d'Exercice (boulier, bâton de pluie...), Jeu Symbolique (poupée, dinette, déguisement...), Jeu d'Assemblage (Käppla, Légo, Puzzle...), Jeu de Règles (Echec, Memory, Monopoly...).

ON VA EN VÉLO JUSQU'À LA RAMÉE.  
J.

#### Activités culturelles

Théâtre, Spectacle, Exposition, Musée, Ateliers Concerts pour Enfants, Concerts éducatifs (Découverte de la Musique Classique, Jazz, Rock, Africaine...), Visite du Jardin des plantes...

#### Activités sportives

Elles se pratiquent de façon autonome ou encadrée (ex: Boxe Thaïlandaise, Karaté, Hip Hop, Foot en salle, roller...) et possèdent de nombreuses vertus, tant physiques que psychiques. Les activités parent-enfant sont de plus en plus proposées en club. C'est l'occasion d'influer son enfant à une pratique sportive et de passer un agréable moment ensemble.



#### Lecture

Elle développe l'imagination, la créativité, renforce notre maîtrise de la langue, enrichit notre vocabulaire. Livre, Magazine, Bande Dessinée, Manga, Roman... toute lecture est de la lecture.



#### Participation aux activités du quotidien

Tous les parents n'ont pas le temps de faire une activité de loisir avec leur enfant. Des actions comme faire à manger, mettre la table, arroser les plantes, faire du bricolage...peuvent être réalisées ensemble très tôt. Les activités du quotidien sont aussi une source de transmission de savoirs et de savoir faire précieux, c'est même la première.

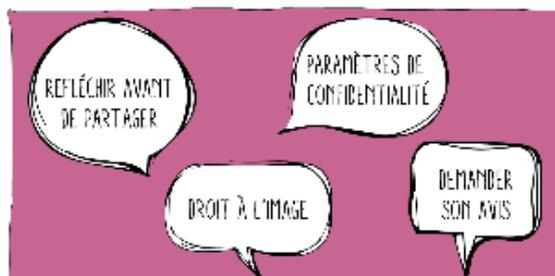
#### Où avoir les infos :

associations, centres sociaux, ludothèques, médiathèques, mairies, accueils jeunes... Vous trouverez les programmes et coordonnées des structures sur internet ou auprès de votre mairie.



## CAS PRATIQUES

### SHARENTING :



#### EXEMPLES :

##### Bébé prend son bain



##### Pourquoi partager ?

C'est une jolie photo de bébé. En tant que parent fier de sa progéniture, on aime partager ce moment avec la famille et les amis.

##### Pourquoi ne pas partager ?

C'est et cela reste une photo dénudée qui peut s'avérer très gênante plus tard pour l'enfant concerné. Il vaut donc peut-être mieux que cette photo reste tout à fait privée. Nous devons aussi tenir compte de technologies qui ne sont pas encore répandues aujourd'hui, mais qui seront certainement utilisées massivement à l'avenir. Citons comme exemple la technologie de la reconnaissance faciale. Vous pourriez donc écumer le Net avec la photo d'un-e adulte, à la recherche de toutes ses photos publiées, y compris quand il-elle était bébé.

En outre, des photos d'enfants dénudés peuvent toujours atterrir entre de mauvaises mains. Une perspective effrayante !

### À la grille de l'école



#### **Pourquoi partager :**

Le premier jour à la grande école : fier parent que nous sommes, nous voulons évidemment partager ce moment avec tout le monde.

#### **Pourquoi ne pas partager :**

Ce n'est pas parce que l'on pose pour une photo que l'on consent à ce qu'elle soit diffusée. Si notre enfant est assez grand pour le faire, il doit au moins pouvoir avoir son mot à dire sur la diffusion de la photo.

En outre, on sait à présent quelle école fréquente cette fille/ce garçon (grille d'entrée reconnaissable). Si la photo est partagée par une personne possédant un grand cercle d'amis, cela peut parfois avoir des conséquences indésirables.

### Des enfants qui jouent



#### **Pourquoi partager :**

C'est une très chouette photo d'ambiance, qui rappelle des souvenirs heureux d'une belle journée

#### **Pourquoi ne pas partager :**

Si les enfants sont reconnaissables sur la photo : tous les parents sont-ils d'accord pour que la photo de leur enfant soit publiée ?

Si les enfants ne sont pas reconnaissables sur la photo : dans ce cas, en principe, il ne faut pas demander de consentement.

## Carnaval



### **Pourquoi partager :**

C'est une photo amusante.

### **Pourquoi ne pas partager :**

Aujourd'hui, cette photo est peut-être chouette et craquante, mais elle peut très vite se retourner contre l'enfant. Elle est amusante, mais elle peut aussi être interprétée à double sens et donner lieu plus tard à du harcèlement.

## Enfant malade



### **Pourquoi partager :**

Les parents aiment demander conseil à d'autres parents à propos d'une maladie infantile déterminée. Ils veulent partager leur inquiétude avec autrui et se sentir soutenus.

### **Pourquoi ne pas partager :**

Est-ce que l'enfant aimera qu'on lui rappelle cette période plus tard ? L'enfant n'est-il pas gêné qu'une photo de lui avec son doudou soit publiée sur Internet ? Beaucoup d'enfants considèrent en effet cela comme quelque chose de personnel et d'intime. Cette photo semble quand même être davantage destinée à un cercle familial.

## Bébé sur le pot



### Pourquoi partager :

Les parents aiment partager les moments clés de la vie de leur enfant : "Regardez un peu ce que notre petit bout sait déjà faire !", et surtout, c'est aussi tout simplement adorable et amusant.

### Pourquoi ne pas partager :

Ne nous leurrions pas, cette photo sur le petit pot semble peut-être mignonne et adorable aujourd'hui, mais quand l'enfant sera plus grand, elle sera tout simplement gênante. Une chouette photo pour l'album de famille, mais faut-il vraiment la partager en ligne ?

## Vidéo 26' : « quand on regrette »

### Découpage : 0 à 26'

### Nos recommandations :

- La règle d'or : réfléchissons avant de poster ! Avant de publier, réfléchissez à l'impact que l'image pourrait avoir si elle était diffusée. Pourrait-elle porter préjudice à votre enfant à un moment dans sa vie ?
  - Pour bien comprendre : aimeriez-vous tomber sur des photos peu flatteuses en vous en ligne ? Internet a une mémoire encore plus grande que les vieux albums photos. Poster aujourd'hui, c'est revoir plus tard. Partagez uniquement ce que vous accepteriez de voir publier en ligne sur vous-même. Aimeriez-vous vraiment retrouver sur Internet des photos de vous dans le bain ou sur le petit pot ? Si la réponse est non, alors pourquoi en serait-il autrement pour vos enfants ?
- Réglez vos paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux et les applications de partage avant chaque publication. Ne partagez des photos et des vidéos de vos enfants que dans des cercles restreints et de confiance.
- Évitez de partager des images pouvant porter atteinte à la sécurité et à l'intégrité de votre enfant, par exemple en révélant l'endroit où il se trouve, ou des images sur lesquelles vos enfants apparaissent dénudés ou dans des poses compromettantes.
- Initiez votre enfant au **droit à l'image** en lui donnant l'exemple. Le principe central du droit à l'image repose sur le consentement.
  - Votre enfant se développe en fonction de ce que vous lui donnez et de l'environnement social dans lequel il baigne. S'il est assez grand pour comprendre la situation, demandez-lui son consentement pour prendre les images et avant de poster une photo de lui.

## QUAND LES ÉCRANS FONT ÉCRAN



### 1. La technoférence parentale

Les écrans, notamment les smartphones, sont omniprésents dans notre vie quotidienne, jouant un rôle essentiel dans nos interactions personnelles, professionnelles, familiales et amicales. Cependant, cette immersion constante dans la technologie a engendré un phénomène connu sous le nom de "**technoférence**". Il se caractérise par les nombreuses interférences (notifications, messages, appels) qui perturbent nos interactions, conversations et pensées, entraînant une perte significative de temps.

Ces dernières années, une attention particulière a été portée à l'étude de **l'impact de la technoférence sur les relations parent-enfant, notamment chez les jeunes enfants**, ce qui a donné naissance au concept de "**technoférence parentale**". Il fait référence aux interférences qui interrompent la relation entre les parents et leurs enfants, affectant ainsi leur disponibilité et la capacité des parents à fournir un accompagnement attentif. Les recherches indiquent que la technoférence parentale a des répercussions négatives sur la dynamique parent-enfant, et altère parfois la qualité des relations familiales. N'oublions pas que nous, en tant qu'adultes, sommes des modèles importants pour nos enfants, et ces derniers apprennent souvent en nous imitant.

Il est important de surveiller notre propre utilisation des écrans pour donner le bon exemple à nos enfants et les encourager à adopter un comportement équilibré. Bien gérer les interférences technologiques est fondamental pour maintenir des relations familiales saines et un environnement favorable à l'épanouissement des enfants.

### 2. Les besoins d'interaction des petits

**Vidéo Duris 3'13" : Les besoins d'interactions des petits**

<https://www.youtube.com/watch?v=oJZ9LWuZazA>

**Découpages : 12.05 à 13.29 + 14.11 à 14.33 + 14.59 à 16.06 + 16.36 à 16.56**

*Les bébés ont besoin d'interagir avec le monde, de toucher les choses, de sentir, de se déplacer et ils ont surtout besoin d'interagir directement avec leur environnement, physique et humain, et particulièrement avec leurs parents.*

*Surtout, c'est par l'imitation qu'on découvre le monde. C'est-à-dire que pour découvrir le monde on va chercher à imiter un peu tout ce qu'on voit, à imiter les gestes.*

*Conclusion : puisque les petits imitent tout ce qu'on fait, ce n'est pas étonnant que s'ils nous voient tout le temps devant les écrans ils soient aussi attirés par eux.*

*Les comportements qu'on va avoir avec nos écrans sont des exemples que nous allons donner aux petits.*

*Mais le plus important, c'est que l'enfant a besoin de notre regard, il a besoin d'échanges, il a besoin d'interactions. C'est extrêmement important.*

*Quand on s'adresse à un bébé, on utilise un langage particulier et cette prosodie est essentielle dans les interactions qu'on va avoir avec le tout petit. Elle aide à développer ses capacités empathiques et son rapport à l'autre. Elle va permettre à mettre du sens sur ce que le petit ressent.*

*Car pour grandir, l'enfant a besoin de continuité, d'une attention constante et de la pleine présence d'un adulte qui s'ajuste à ses besoins et à ses émotions.*

*On voit que l'interaction va être essentielle pour le développement du tout petit. Le problème c'est que, justement, lorsque vous êtes surexposés à un écran, ce temps passé devant un écran est du temps sans en interactions et c'est pour cela qu'on dit que l'écran peut faire écran à la relation.*

### 3. Le phénomène du « stillface » ou « visage impassible »

On se rend compte aujourd'hui que la question **du regard du parent** dans ses échanges avec son enfant est essentielle. Le petit a besoin d'interactions émotionnelles et affectives avec son parent et son entourage pour être en lien avec eux.

Plongés dans nos téléphones, nous sommes bien souvent coupés de notre environnement. Nous sommes concentrés sur l'écran et sans nous en rendre compte, l'expression de notre visage se fige. C'est ce qu'on appelle le « **stillface** », ou « **visage impassible** ». Ce phénomène a un impact fort anxiogène sur les petits.

**Vidéo Duris (2'2'') : still face** <https://www.youtube.com/watch?v=oJZ9LWuZazA>

**Découpages : 20.20 à 21.36 + 21.51 à 22.17 + 22.49 à 23.09**

*Avez -vous déjà entendu parler du phénomène que l'on appelle le still face ? Des études ont été menées impliquant une maman et son petit. La maman joue avec son petit, rigole ... Et un à un moment donné on demande à la maman de se mettre en position de still face, donc un visage totalement fermé, sans aucune émotion, qui ne montre rien. Ce visage froid va angoisser le petit. Il va essayer d'activer le visage de la mère en essayant de faire quelque chose, de bouger ... après le tout-petit va se renfermer sur lui-même pour couper court à cette relation qui est beaucoup trop anxiogène pour lui. Des études ont montré qu'un parent sur son smartphone va avoir le même impact qu'un parent en position de still face. Quand vous êtes sur votre smartphone vous montrez un visage froid sans émotion ni interaction.*

### 4. Quelques questions sur nos usages : la captologie

En tant qu'adultes, nous sommes confrontés à une réalité où l'utilisation intensive des écrans, en particulier des smartphones, est devenue quasi inévitable. Il est devenu courant de consulter constamment les médias sociaux, les messages et de naviguer sans fin sur des applications telles que Facebook, Instagram et WhatsApp. Ce comportement n'est pas simplement une « faiblesse individuelle », mais résulte d'études approfondies menées par des entreprises comme "Meta" (propriétaire de Facebook, Instagram et WhatsApp). Ces entreprises ont **exploité le système de récompense du cerveau, en particulier la production de dopamine**, pour rendre leurs applications plus stimulantes. Cette convergence entre informatique et psychologie est connue sous le nom de **captologie**.

Initialement, des déclencheurs externes, tels que les notifications et les incitations visuelles, nous conduisent à utiliser ces applications. Cependant, au fil du temps, des déclencheurs internes se développent, alimentant une dépendance liée à la recherche de **gratifications instantanées**. Des émotions telles que l'ennui, la frustration et l'anxiété peuvent ainsi devenir des moteurs pour notre utilisation fréquente des smartphones. Ces applications sont délibérément conçues pour créer une appétence, car la rentabilité des entreprises dépend directement du temps que nous passons à les utiliser. En bref, la captologie vise à créer une dépendance aux écrans pour récolter des données qui seront ensuite vendues.

### L'Économie de l'attention

La captologie donne naissance à **un phénomène sociétal plus vaste : l'économie de l'attention**. Notre temps d'attention est devenu une ressource précieuse, fortement convoitée par les entreprises. Les multiples clics et interactions générés par notre utilisation des écrans créent des données exploitables à des fins publicitaires et commerciales. Ainsi, l'attention individuelle est devenue un enjeu économique majeur. L'économie de l'attention souligne comment nos habitudes en ligne contribuent directement à la valeur économique des entreprises, transformant notre temps et notre attention en une monnaie d'échange.

Pour approfondir notre compréhension de ces phénomènes, en tant que parents, il est crucial de nous interroger sur **notre propre relation aux écrans**. Pourquoi est-il si difficile de se séparer de nos téléphones ? Cette réflexion personnelle peut révéler des motivations profondes et aider à comprendre la place occupée par les dispositifs numériques dans notre vie quotidienne. En fin de compte, cette prise de conscience nous pousse à examiner nos usages afin de maintenir un équilibre sain entre la technologie et nos relations familiales.

**Vidéo Duris 1'10" : les écrans pour couper un peu la relation avec les tout-petits**

<https://www.youtube.com/watch?v=oJZ9LWuZazA>

**Découpage : 34.45 à 35.11**

*Avec des tout-petits, je me rends compte que très souvent les parents vont se servir des écrans pour se couper un peu de la relation avec les petits qui peut être anxiogène, débordante ou pour plein d'autres raisons. Alors que justement, on pourrait se servir des écrans pour jouer ensemble et partager quelque chose. Mais il ne faut surtout pas s'en servir pour couper justement le lien.*

Nos recommandations :

- **Veiller à rester présent et attentif à son enfant.**
- Prendre conscience et partager ce slogan : **"Votre enfant a besoin de votre regard, ne laissez pas un écran vous séparer"**.
- **Prendre conscience du fonctionnement de notre cerveau** (dopamine), de nos besoins (bien légitimes) et de ces enjeux de société, pour choisir des moments de déconnexion.
- **Prendre conscience de nos besoins** : l'utilisation des écrans répond parfois à des besoins : souffler un peu, avoir du temps pour soi, se reposer ou de se déconnecter d'une réalité difficile ...
- **Choisir des moments de déconnexion en famille** - suggestions :
  - Laisser son téléphone de côté quand on reprend son enfant à l'école ou à la crèche
  - Réduire les interruptions et l'immédiateté : supprimer les notifications (qui sont aussi une charge mentale)
- Sanctuariser des espaces/temps avec sa famille : s'appliquer la règle des « 4 PAS » en présence de son enfant. **Pas d'écran dans la chambre, pas d'écran avant d'aller dormir, pas d'écran pendant les repas et pas d'écran le matin surtout avant l'école**



Avant 3 ans, l'enfant a besoin de beaucoup d'interactions sociales. Une conversation est le monde physique. Il joue, bouge, manipule, observe, crée son récit. Il a un besoin de ce qui est réel et concret. Il apprend à travers ses expériences et ses interactions avec les autres. Il apprend à travers ses expériences et ses interactions avec les autres. Il apprend à travers ses expériences et ses interactions avec les autres.

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités. Il est curieux et aime les activités engageant ses dix doigts, pour développer son habileté motrice et surtout son cerveau. Il est également essentiel qu'il ait des interactions sociales, des échanges qui l'aident à comprendre qui il est et comment être acteur du monde qui l'entoure. Établissez des règles claires sur les temps d'écrans pour éviter qu'il ne prenne toute la place. Autorisez-vous à fixer des limites de temps, de lieu, de contenu.

3 PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS

4 PAS DE JEU VIDEO AVANT 5 ANS

5 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS

6 PAS DE RESEAUX SOCIAUX AVANT 12 ANS

yapaka.be

3 PAS D'ÉCRAN AVANT 3 ANS

4 PAS DE JEU VIDEO AVANT 5 ANS

5 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS

6 PAS DE RESEAUX SOCIAUX AVANT 12 ANS

yapaka.be

## ÉCRAN SAUVEUR DU PARENT-ÉCRAN AU MENU



### Quand l'écran devient indispensable pour libérer du temps pour les tâches quotidiennes des parents

L'utilisation d'écrans peut parfois se révéler profitable, offrant aux parents une précieuse assistance dans la gestion des tâches quotidiennes. Il est crucial d'intégrer cette technologie de manière consciente et équilibrée, en veillant à ce qu'elle ne compromette pas la qualité des relations parent-enfant.

L'écran devient un allié lorsque les parents ont besoin de temps pour des activités telles que la préparation des repas, le bain des plus jeunes ou les appels téléphoniques. Dans de tels moments, il est recommandé **de choisir, en collaboration avec l'enfant, un contenu adapté et de définir une limite de temps**, favorisant ainsi une utilisation consciente et interactive de la technologie.

S'il est crucial de souligner que le développement de l'enfant dépend d'interactions régulières hors écran avec ses parents, ceux-ci **ne doivent pas ressentir de culpabilité quant à l'utilisation contrôlée des écrans**. L'idée est que l'écran ne doit pas faire obstacle à la relation et la clé réside dans le maintien d'un **équilibre** entre le monde numérique et les moments de connexion dans la vie réelle, pour favoriser un développement sain de son enfant.

L'écran peut également être une ressource lors des sorties au restaurant pour permettre aux parents de savourer leur repas en toute tranquillité. Cependant, il est essentiel de définir un cadre clair en fonction du contexte, que ce soit un moment entre adultes ou en famille, afin d'éviter que l'écran ne devienne un substitut aux interactions familiales.

## Nos recommandations :

- Choisir et télécharger au préalable des contenus qui, en cas de besoin, pourront être donnés à votre enfant en toute sécurité et toute confiance.
- Des alternatives, telles que **prévoir un sac d'activités préférées** de l'enfant (des puzzles, des livres et des crayons de couleur...), peuvent être envisagées pour maintenir l'équilibre entre la tranquillité et les interactions familiales.
- **Informez les enfants à l'avance** sur le déroulement de la sortie au restaurant, les règles à suivre, et le comportement attendu, contribue également à une expérience plus harmonieuse.

## CONSEILS

- Veillez à un bon équilibre entre le temps passé devant un écran et les autres activités.
- Osez partir à la découverte et jouer ensemble.
- Vérifiez si le contenu est adapté aux enfants.
- Écoutez votre enfant et posez-lui des questions sur son expérience en ligne.
- Donnez le meilleur exemple possible, les enfants vous imitent.
- Établissez des règles claires (accords) avec votre enfant.
- Les 4 PAS
- Réfléchissez de manière critique avant de publier des photos en ligne.
- Discutez (et établissez des accords) avec votre entourage (applications, écrans, partage de photos).
- N'hésitez pas à demander conseil à votre entourage, mais osez suivre votre instinct.
- Pour en savoir plus : [www.medianest.be](http://www.medianest.be), [www.kindengezin.be/ontwikkeling/spelen/digitale-kinderwereld](http://www.kindengezin.be/ontwikkeling/spelen/digitale-kinderwereld), <https://childfocus.be/fr-be/> ou appelez le 116 000

## LES ÉCRANS : LE BAROMÈTRE

Votre enfant adore les jeux, films ou séries, mais que savez-vous du contenu qu'ils véhiculent? Êtes-vous curieux de savoir si vous êtes sur la même longueur d'ondes? Mesurer, c'est savoir! Soumettez le sujet au baromètre, vous et votre enfant et, chacun de votre côté, coloriez le cercle qui décrit le mieux votre opinion. Ensuite, comparez vos scores! Est-ce que votre avis est le même? Découvrez ensemble pourquoi!



Est-ce qu'on peut apprendre des choses de ce contenu?



Est-ce qu'il y a de la violence?



Est-ce qu'il y a parfois des gros mots?



Est-ce que ça nécessite de dépenser de l'argent de poche?



Est-ce qu'il y a des scènes à caractère sexuel?



Est-ce qu'il y a des contenus relatifs à la drogue, à l'alcool?



Est-ce que ce contenu pourrait générer des cauchemars?



Est-ce ce contenu véhicule un message positif?

1 = noooooon, vraiment pas 2 = pas vraiment

3 = je ne sais pas/je n'ai pas d'avis là-dessus