La meilleure préparation pour le monde en ligne est le monde hors connexion.

-Catherine L'Ecuyer

EN SAVOIR PLUS

Le sujet vous intéresse? Jetez un coup d'oeil à mon tout récent ouvrage publié chez les éditions de l'Homme, "Grandir loin des écrans".





QUELQUES RÉFÉRENCES

Société canadienne de pédiatrie. 2022. Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique. https://cps.ca/fr/documents/position/le-temps-decran-et-les-enfants-dage-prescolaire

OMS. 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536

Société canadienne de pédiatrie. 2019. Le temps d'écran et les médias numériques : des conseils aux parents d'enfants d'âge scolaire et d'adolescents. https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/screen-time-and-digital-media

L'Ecuyer, C. (2021) Pour un retour à la réalité. Québec Amérique.

DIRE NON AUX ÉCRANS

pour les enfants de 0 à 5 ans

www.parentquiapprend.com

Conçu par Laurence Morency-Guay, professeure en psychologie spécialisée en développement humain

Illustration par Viviane Vallerand

PARENT QUI APPREND

MAUVAISES HABITUDES

MANGER DEVANT UN ÉCRAN

Cela nuit à la capacité de l'enfant de bien décoder ses signaux de satiété en plus de réduire la possibilité de socialisation qu'offre l'heure du repas.

S'ENDORMIR DEVANT UN ÉCRAN

Les écrans activent l'organisme au lieu de le détendre, pouvant nuire à l'endormissement tout comme au maintien du sommeil.

PATIENTER DEVANT UN ÉCRAN

Au lieu d'apprendre à exercer ses capacités d'autorégulation, l'enfant pourrait trouver de plus en plus difficile de tolérer les moments d'attentes et l'ennui.

REGARDER DES PHOTOS/VIDÉOS SOUVENIR SUR UN ÉCRAN

Cela crée une nouvelle opportunité d'avoir recours à un écran pour s'occuper. Si possible, faites imprimer quelques photos à coller dans un album que l'enfant pourra feuilleter et utilisez-le dans un moment d'échanges avec l'enfant où vous pourrez vous remémorer des souvenirs.

PARENT QUI APPREND

LES RECOMMANDATIONS

La Société canadienne de pédiatrie recommande **d'éviter tout écran chez les enfants de moins de 2 ans et, par la suite, de se limiter à moins d'une heure par jour jusqu'à 5 ans.** Un bébé ne devrait pas manipuler un téléphone intelligent ou une tablette ni visionner d'émissions à la télévision. **Toute exposition chez les 3 ans et plus devrait être encadrée par un adulte.**

HYPERSTIMULATIONS?

Les contenus hyperstimulants présentent une succession rapide et intense de stimuli visuels et sonores qui sollicitent fortement les capacités de traitement de l'information de l'enfant, sans nécessairement contribuer à ses apprentissages. Cette surabondance de stimulations peut nuire au développement de certaines habiletés cognitives, notamment attentionnelles, et rendre les activités moins stimulantes plus difficiles à apprécier.

Par exemple, certaines émissions animées comme CoComelon ou PatPatrouille, les vidéos courtes sur YouTube Kids et les jeux (applications) sur tablette présentent une succession rapide d'images, de sons, de couleurs vives et de récompenses immédiates qui sollicitent intensément l'attention de l'enfant.

IMPACTS EN BREF

Lorsqu'un enfant de 2 ans et moins est exposé aux écrans, il y a plusieurs impacts qui peuvent s'observer à court terme, mais que certains parents ne constateront pas puisqu'ils maintiennent l'exposition régulièrement. La plupart des effets se manifesteront toutefois à long terme, surtout à l'âge scolaire.



- L'exposition aux écrans omet le développement de connexions neuronales importantes, affectant le développement global des enfants.
- Les capacités attentionnelles et de mémorisations peuvent être réduites significativement.
- L'autorégulation émotionnelle peut être difficile.
- Les difficultés langagières sont plus fréquentes.
- L'intolérance à l'ennui est marquée chez les enfants utilisateurs d'écran.
- L'autonomie créative peut être réduite.