

“

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 (2017). Le temps d'écran et les  
jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans  
un monde numérique. [www.cps.ca](http://www.cps.ca)

Société canadienne de pédiatrie. 2017. Le temps d'écran. Un  
guide pour le clinicien qui conseille les parents de jeunes  
enfants. [https://cps.ca/uploads/about/CPS\\_ScreenTime-FR.pdf](https://cps.ca/uploads/about/CPS_ScreenTime-FR.pdf)

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.



[www.parentquiapprend.com](http://www.parentquiapprend.com)

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

Illustration par Viviane Vallerand



# DIRE NON AUX ÉCRANS

pour les enfants de 0 à 5 ans



## 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.

## LES RECOMMANDATIONS

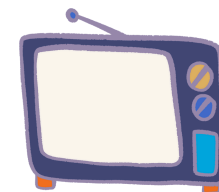
La Société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter tout écran chez les enfants de moins de 2 ans et, par la suite, de se limiter à moins d'une heure par jour jusqu'à 5 ans. Un bébé ne devrait pas manipuler un téléphone intelligent ou une tablette ni visionner d'émissions à la télévision. Toute exposition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

## HYPERSTIMULATIONS?

Les hyperstimulations offrent une surabondance de stimuli visuels et sonores, au rythme très rapide, qui sont difficiles à traiter sans apporter une réelle valeur au développement de l'enfant. Devant un écran, ce dernier est complètement absorbé par une tonne d'informations futiles qu'il tente de traiter rapidement pour continuer à filtrer les constantes sensations qui proviennent de la télévision ou de la tablette. Durant l'exposition, le cerveau de l'enfant est bondé d'informations futiles qui se bousculent. Cela nuit à la création de connexions neuronales significatives et au développement de plusieurs capacités cognitives, comme les habiletés attentionnelles, pour ne nommer que ça. Devant un écran, l'enfant devient dépendant de l'intensité des stimulations qui s'enchainent, de plus en plus incapable de s'y déconnecter, puisqu'il a un besoin constamment renouvelé de maintenir cette sollicitation de son organisme.

## 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.
- La tolérance à l'ennui est de plus en plus difficile.
- L'autonomie créative peut être réduite.

