

Comme parent, en présence de mon enfant...

- J'observe comment mon utilisation des écrans peut affecter ma disponibilité et mon attention aux échanges avec mon enfant.
- Je réduis graduellement le temps d'exposition aux écrans s'il est trop élevé (ex. : 15 minutes de moins/jour par semaine).
- J'accompagne mon enfant lorsqu'il utilise la télévision ou la tablette. Je **commente**, je me **questionne** à voix haute et questionne mon enfant, je tente de **deviner**, je partage mes **opinions** et encourage mon enfant à partager les siennes, je **converse** sur : les personnages (descriptions et sentiments), les actions (problèmes, solutions, suite de l'histoire), nos préférences, les liens avec la réalité, etc.
- Si je suis occupé et que je ne peux accompagner mon enfant, je lui offre d'autres activités qu'il peut faire seul (ex.: pâte à modeler, dessin, figurines, cuisinette, casse-tête, blocs, etc.).
- Je favorise les applications qui demandent une participation active de mon enfant (ex. : livre numérique interactif), stimule sa créativité ou l'amène à réfléchir.
- J'expérimente les applications avant de les rendre accessibles à mon enfant. Je m'assure que le contenu est de qualité et adapté à l'âge.

Ressources pour parents

- Site internet « EduLulu »
Guide des applications à proposer aux enfants.
- Article « Les écrans et les jeunes enfants »
Équipe Naître et Grandir
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette

Ressources bibliographiques

¹ Direction de la santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2014). Guide pour une saine utilisation des écrans chez les tout-petits à l'usage des parents et des intervenants.

² Harlé, B. & Desmurget, M. (2012) Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. , Pédiatrie au quotidien, Archives de pédiatrie, 19, p. 772-776

³ Pempek, T.A., Kirkorian, H.L. & Anderson, D.R. (2014). The Effects of background television on the quantity and quality of child-directed speech by parents. Journal of Children and Media, 8 (3), p.211-222.

⁴ Zimmerman FJ, Christakis DA & Meltzoff AN. (2007). Associations between media viewing and language development in children under age 2 years. J Pediatr, 151, p. 364-368.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Équipe Jeunes en difficulté Réadaptation/CAFE – Janvier 2019

Les écrans et le langage de mon enfant



Les écrans et le langage de mon enfant

Les écrans (télévision, téléphone intelligent, tablette, ordinateur, etc.) font désormais partie de notre environnement et de nos habitudes de vie. Ils sont divertissants et très pratiques!

Toutefois, l'exposition trop précoce ou la surexposition aux écrans peut présenter des dangers et des désavantages pour la santé et le développement des enfants.

Effets potentiels sur le développement neurologique, sur le sommeil, sur le développement du langage et de la motricité.

Objectifs du présent dépliant :

- S'informer et réfléchir aux effets des écrans sur le développement du langage des jeunes enfants.
- Présenter les recommandations actuelles liées à l'utilisation des écrans chez les enfants.
- Proposer quelques astuces concernant l'utilisation des écrans à la maison.

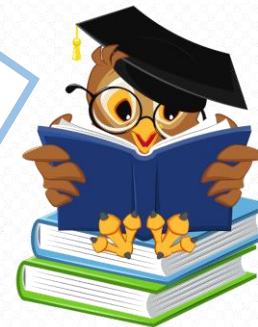
Pourquoi et comment les écrans affectent le langage de mon enfant?

Le développement du langage se fait dans des conditions optimales, lorsque l'enfant interagit directement avec autrui.

L'enfant doit être actif dans l'échange pour apprendre le langage!

- Regarder la télévision ou une vidéo sur un écran est une *activité passive*. Cela « vole du temps » aux moments de jeux et d'interactions actives entre les membres de la famille, qui sont essentiels à l'apprentissage du langage.
- Lorsque le regard de l'enfant (ou du parent!) est dirigé vers l'écran, l'attention conjointe et le pointage (deux habiletés à la base du développement de la communication) ne peuvent se développer.

PSSST...
Une étude a montré que même lorsque la télévision est en bruit de fond seulement, les parents interagissent moins et utilisent moins de mots avec leurs enfants.³



Repères et recommandations

Combien de temps devant les écrans?

- 0-2 ans : 0 heure d'usage.
Exceptions : les échanges vidéos (ex. : Facetime)
- 2-4 ans : moins de 1h/jour au total.
L'heure doit être entrecoupée d'activités actives.
- 4 à 11 ans : moins de 2 heures/jour au total.
Ces moments doivent être partagés en famille.
- Plus de 12 ans : Les parents doivent rester disponibles pour accompagner l'enfant.

Où placer les écrans?

- **Dans une pièce commune.** Jamais dans la chambre de l'enfant car cela nuit à son sommeil et empêche les parents de connaître le contenu regardé.

À quel moment les éviter?

- **Durant le repas.** Moment précieux pour les conversations et les interactions actives.
- **Le matin.** Garder l'attention de l'enfant optimale pour débuter sa journée.
- **Avant de dormir.** Préparer le cerveau de l'enfant au sommeil.

