

Smartphones, télévision, ordinateurs... Les écrans sont partout dans nos vies, même pour nos jeunes enfants. Pourtant, avant 3 ans, il est conseillé d'éviter les écrans pour aider les enfants à mieux se développer.

Quels sont les risques pour mon enfant ?

Sens moins développés : Les enfants ont besoin de toucher, sentir et découvrir ce qui les entoure. En fixant leur attention, les écrans empêchent les activités essentielles à ce développement.

Énervement et manque de mobilité : L'exposition aux écrans d'un tout-petit crée chez lui une habitude pouvant entraîner des crises quand on les lui retire. De plus, elle remplace ou retarde les apprentissages d'un enfant de cet âge : apprendre à marcher, à se servir de ses mains et de ses bras, à se tenir droit...

Retard de langage et de socialisation : Les écrans parasitent les échanges humains nécessaires à l'apprentissage du langage, de la communication et des codes sociaux.

Altération du sommeil et de la vue : La lumière des écrans perturbe le sommeil des jeunes enfants et peut abîmer leurs yeux en plein développement.

Comment faire alors ?

Créer des moments d'échanges

Lire une histoire avant de s'endormir, jouer, faire des câlins, raconter sa journée sont des moments simples, pourtant essentiels au développement de l'enfant. Encourageons-les !



Accepter que votre enfant s'ennuie

L'ennui a des côtés positifs ! Il donne aux enfants le temps de rêver, d'imaginer des jeux et des histoires, et leur apprend à s'occuper seuls !



Proposer des activités d'éveil

Remplacer les jeux sur tablette ou téléphone par des jeux qui créent du mouvement, de la manipulation, et l'éveil des sens chez l'enfant.

Préserver les moments clés de la journée

Préparer bébé, l'habiller, le faire déjeuner, l'endormir, le calmer... tout ceci peut se faire dans le calme et le dialogue, tout ceci peut se faire dans le calme et le dialogue sans télévision ni téléphone !



Pourquoi éviter les écrans avant 3 ans ?

Les trois premières années de vie sont très importantes pour un enfant. Explorer le monde, interagir avec ce qui l'entoure, apprendre à utiliser son corps et ses sens, c'est bien plus facile sans écrans et plus utile à son développement. Une télévision allumée en continu, par exemple, même si l'enfant ne la regarde pas, parasite ses apprentissages.



Scannez le QR code pour visionner la vidéo