

Un objectif à la fois, il n'est pas facile de changer ses habitudes...

Check-list SMARTPHONE



(en moyenne on le regarde toutes les 6 mn)

- ◆ Je laisse mon téléphone au salon quand je change bébé
- ◆ Je verrouille mon téléphone quand bébé joue pour pouvoir le regarder et l'encourager
- ◆ Je ne regarde pas mon téléphone quand je nourris bébé

Check-list TÉLÉVISION



- ◆ J'éteins la télé si bébé joue dans la pièce
- ◆ Je couche bébé dans une pièce où il n'y a pas de télé
- ◆ J'éteins la télé pendant les repas

Check-list TABLETTE



- ◆ Je propose à bébé des objets pour jouer et non pas la tablette
- ◆ Je choisis plutôt un vrai livre si je veux lire une histoire à bébé
- ◆ Je berce bébé ou je lui chante une chanson pour l'endormir plutôt que de lui donner la tablette

MAINTENANT À VOUS DE JOUER :

- ✓ Chez vous quels sont les écrans accessibles à bébé ? Pourriez-vous en déplacer ?
- ✓ Comment vous organisez-vous pour continuer à regarder vos programmes favoris hors des temps d'éveil de bébé ?
- ✓ A quel moment de la journée pensez-vous avoir des temps d'échange avec bébé ?
- ✓ Quelles astuces avez-vous pour ne pas être attiré(e) par votre smartphone quand vous vous occupez de bébé ?
- ✓ Comment vous organisez-vous avec les frères et sœurs plus grands ?



Pour plus d'informations

- ◆ Des idées pour occuper bébé (plaquettes disponibles sur internet) : "A quoi on joue" (OP17), "Jouer pour se construire" (C. Godot).
- ◆ Michel Desmurget : La fabrique du crétin digital, 2019, éditions Seuil.
- ◆ Serge Tisseron : Les dangers de la télé pour les bébés, 2018, éditions Erès ; La règle 3-6-9-12 (pas de télé avant 3 ans).
- ◆ Sabine Duflo : Quand les écrans deviennent neurotoxiques, 2018, éditions Marabout.
- ◆ Sylvie Dieu Osika : Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille, 2018, éditions Hatier.

SITES :

- ◆ Collectif Surexposition Ecrans (CoSE)
- ◆ Joue Pense Parle (Ma Pause sans Écrans)
- ◆ Le Bon Usage des Écrans
- ◆ Yapaka.be

esopecrans@gmail.com

ESOP
Et si les orthophonistes prévenaient...

Harmonie mutuelle
GROUPE vyv
AVANÇONS collectif

Accueillir bébé dans la famille : QUOI FAIRE DES ÉCRANS ?



Comment gérer les écrans ?



Un objectif à la fois



Adapter ses habitudes

3 priorités pour bien grandir

Juliette Journiat - Louise Fouquet
sous la direction
de Nathalie Grenier Chouteau,
orthophonistes

Gérer les écrans dans la vie de bébé : 3 objectifs pour bien grandir...

Partager



Le saviez vous ? Bébé grandit grâce à vos échanges !

✓ Bébé communique avec vous par **le regard** (pendant le change, le repas, ...). Votre regard le rassure : bébé grandira sûr de lui et pourra découvrir le monde. C'est indispensable pour lui !

✓ Vous communiquez avec bébé par **le visage**. Et quand vous utilisez les écrans ? Vous souriez devant un sms, sans lien avec ce que bébé vit devant vous, il ne comprend pas votre réaction. Cela perturbe sa communication et ses émotions.

✓ Pour développer son **langage** bébé a besoin de **vous** : vous nommez ce qu'il voit, vous imitez son babillage, vous vous ajoutez à son rythme, ce que les écrans ne peuvent pas faire.



Bébé apprend beaucoup en vous imitant ! Il copie vos habitudes, bonnes mais aussi mauvaises.

Télé allumée (quand vous la regardez OU PAS) = vous parlez moins à bébé (**770** mots en moins par heure) et n'êtes plus disponibles quand il en a besoin

Est-ce que les écrans peuvent calmer bébé ?

NON, devant un écran bébé semble calme mais accumule de l'excitation. Rien ne vaut un câlin, des mots, des comptines, ... Faites vous **confiance, vous saurez mieux calmer bébé que l'écran !**



Bien dormir

Le saviez vous ? Bien dormir permet de mieux apprendre et d'être plus calme

Les écrans retardent l'endormissement (excitation, lumière bleue qui trouble la production de mélatonine).

Quand bébé regarde les écrans durant la journée, il **dort moins bien** et se réveille plus souvent.



Explorer



Le saviez vous ? Bébé = petit chercheur : Il touche, tape, empile, sent, goûte pour construire sa pensée et son langage

✓ Bébé explore s'il voit que c'est important pour vous et peut **partager** ses découvertes ! Quand vous utilisez les écrans, vous le regardez moins : il risque d'abandonner ses manipulations.



Il est nécessaire de regarder, applaudir, mettre des mots sur ses actions !



✓ Bébé a besoin de **calme** pour apprendre. Quand la télé est allumée dans la pièce où il joue, elle capte son attention et coupe son jeu : il ne fait pas le lien entre ce qu'il fait et le résultat de son action. Cela peut créer des troubles attentionnels qui le gêneront pour apprendre à l'école.

✓ **Bébé s'amuse avec tout** : boîtes, verres en plastique, brosse à cheveux, étui à lunettes, ... !

Sur les écrans, bébé ne comprend pas ce qu'il se passe. Il reste **"hypnotisé"** par les changements rapides, les bruits et les lumières : pour bébé, les images sont séparées et le tout ne forme pas une histoire.

Pensez à inclure bébé dans vos activités du **quotidien** : cuisine, rangement, balades...

✓ Bébé peut aussi « s'ennuyer » parfois : cela développe son imagination

TOUS CES CONSEILS DÉCOULENT DE RECOMMANDATIONS OFFICIELLES :

- L'Académie Américaine de Pédiatrie demande aux parents d'éviter tout écran avant 2 ans.
- Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel diffuse sur les chaînes dédiées aux enfants ce message : "Regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans".
- Dans le carnet de santé : "avant 3 ans : évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas".

QUELLES RECOMMANDATIONS POUR APRÈS ?

Les 4 "Pas" (Sabine Duflo) : pas d'écrans le matin, pas pendant les repas, pas avant de se coucher, pas dans la chambre de l'enfant.



Certains professionnels retrouvent chez des enfants exposés tôt aux écrans l'association de troubles suivants : retard de langage et de compréhension, de communication, trouble du comportement et de l'attention, difficultés relationnelles et sociales, altération de la motricité, difficulté dans la construction des notions de temps et de causalité, voire même : apparition de stéréotypies et refus de contact visuel.