

Conseils pour les parents : l'enfant de moins de 3 ans sans écrans

Bébé vient d'arriver, il faut d'emblée prendre en considération la place des écrans dans vos habitudes pour préserver au mieux votre bébé et permettre l'installation de bonnes interactions entre vous et votre bébé.

Votre tout petit : Il est nécessaire de ne pas utiliser son smartphone quand on nourrit ou quand on s'occupe de son bébé. En effet, bébé a besoin d'une attention pleine et entière, d'une disponibilité totale quand il est éveillé et c'est ainsi que l'accordage se met en place dans de bonnes conditions.



Le bébé est attiré par ce qui vous mobilise et si vous êtes accaparé par votre portable ou votre tablette, les interactions seront de moins bonnes qualités et votre bébé risque de s'intéresser trop tôt à l'écran. Ce ne sont pas uniquement les ondes ou la lumière qui posent problème, c'est le fait que vous ne soyez pas disponible et que vous ne répondiez pas aux sollicitations de votre bébé. La mise en place du langage se fonde sur le regard, les échanges de mimiques, la parole accompagnée du geste. Si l'écran est trop présent, les échanges seront de mauvaise qualité. Votre enfant

risque de ne pas apprendre à parler correctement. Si le français n'est pas maîtrisé, la langue maternelle doit être utilisée car c'est elle qui fait sens et elle ne doit pas être remplacée par des dessins animés en français qui n'apprennent rien à bébé, contrairement à ce que vous pouvez croire. « Apprenez-lui le Bambara ou l'arabe ..., car c'est votre langue et c'est de lier un mot à un objet qui est le plus difficile ; il apprendra ensuite le français tout seul à l'école sans problème si le lien entre objet et mot est déjà fait ».



Le petit enfant apprend en 3 dimensions, avec ses cinq sens, ce que ne permet pas l'écran. L'enfant de moins de 2 ans apprend moins bien, mémorise moins bien des tâches devant un écran que dans la vie réelle ([cela s'appelle le déficit vidéo](#)). Dans une expérience, Rachel Barr, chercheuse en psychologie, cache un jouet derrière un canapé et l'enfant la voit faire sur un écran de télévision placé à l'extérieur. Quand on fait ensuite entrer l'enfant dans la pièce il ne sait pas où est le jouet : ce qui s'est passé sur l'écran n'avait en fait aucun sens. C'est une des raisons pour lesquelles on déconseille d'exposer les petits enfants de moins de 2 ans aux écrans.

Recommandations pour le tout petit

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evitez d'utiliser votre tablette ou votre téléphone quand vous vous occupez de votre bébé |
| Eteignez la télévision quand votre enfant est dans la pièce |
| Parlez à votre bébé dans votre langue maternelle en le regardant. |
| Sortez tous les jours au moment où la lumière est la plus belle |
| Eviter d'acheter à bébé des jouets, lumineux, sonores ou parlants : seuls les bruits naturels et surtout votre voix stimulent correctement le développement de bébé . |
| Pas d'écran avant l'entrée à l'école |

[Ce conseil est téléchargeable au format pdf en cliquant ici](#)