



17h15

18h15

Atelier 2.2

« Les écrans, quelles influences sur le développement de l'enfant »

Mélanie BECAUD, psychologue neuropsychologue
Maggie CHEVASSU, chargée de mission CPTS du GL



Programme de l'atelier



Introduction

Les écrans et nous

Éléments de compréhension

Mise en situation



Les écrans et nous

Portrait de famille !

Combien d'écrans différents avez-vous croisé personnellement et professionnellement au cours de votre journée d'hier ?





23
Participants



**Eléments de
compréhension**

Quelques chiffres

(Source : Ipsos, enquête sur la parentalité numérique, janvier 2023)

96%

des enfants possèdent
ou utilisent au moins
1 équipement numérique.



Les enfants sont aujourd'hui **96%** à posséder ou utiliser au moins un équipement numérique, avec un risque réel de surexposition. En moyenne, ils y passent **1h19 par jour en semaine**, et **2h07 les jours de week-end**.

1h19

2h07

Les enfants passent en
moyenne 1h19 par jour
devant les écrans en
semaine, et 2h07 par jour
le week-end.

12%

seulement des parents
se disent sereins quant à
la consommation d'écrans
de leur enfant.



12% de parents interrogés se déclare sereins quant à la consommation d'écrans de leur enfant et leur inquiétude principale est liée, à **42%**, à l'exposition de leur enfant à des contenus potentiellement choquants.

42%

des parents s'inquiètent
de l'exposition de leur
enfant à des contenus
potentiellement choquants.





1 / 5

Différencier
les écrans



Des caractéristiques différentes les uns des autres

- Interactifs / Non-interactifs
- Usage


Ne pas faire de généralisation !

Il est nécessaire de mieux comprendre l'utilisation qui est faite des écrans pour pouvoir mieux accompagner les enfants/adolescents et leurs proches.





- Questionner l'enfant/l'adolescent sur leur usage des écrans
- Questionner les parents



USAGES DES ECRANS
Questionnaire destiné aux parents
(Remplir un questionnaire par enfant)

Age de l'enfant :

Nombre de frères et sœurs plus âgés vivant au domicile (préciser leur sexe et leur âge) :


Nombre de frères et sœurs plus jeunes vivant au domicile (préciser leur sexe et leur âge) :

Equipement à la maison :

1) Combien d'écrans au total possédez-vous dans votre domicile : réservés aux parents, partagés avec toute la famille ou réservés à votre enfant (indiquez le nombre dans la colonne correspondante) :

	Écrans réservés aux parents	Écrans partagés avec toute la famille	Écrans réservés pour votre enfant
Téléphone mobile sans connexion internet			
Smartphone avec connexion internet			
Tablette tactile			
Ordinateur			
Télévision			
Appareil photo numérique			

ASSOCIATION 3-6-9-12 / ENQUETE PARENTS 1



USAGE DES ECRANS
Questionnaire enfants :
école maternelle et début élémentaire

Es-tu :

un garçon une fille

Quel âge as-tu ?






3	4	5	6	7	8	___
---	---	---	---	---	---	-----

TELEVISION

1. Combien y a-t-il de télévisions à la maison ?

0	1	2	3	4	5	___
---	---	---	---	---	---	-----

2. La (les) télévision(s) est/sont dans :

le salon	la cuisine	la chambre de papa et/ou maman	la chambre de ton frère, ta sœur	ta chambre	Autre
					?

3. Regardes-tu la télévision ?

Seul Avec quelqu'un : qui ?

4. A ton avis, combien de temps la regardes-tu ?


	+	++	+++	++++
0	Moins de 30 minutes	Moins d'1 heure	Moins de 2 heures	Plus de 2 heures

5. La télévision est-elle allumée toute la journée à la maison ?

Oui Non

6. Ton dessin animé, film ou série préféré (e) :

ASSOCIATION 3-6-9-12 / ENQUETE MATERNELLE 1



USAGE DES ECRANS
Questionnaire enfants :
écoles élémentaires et collèges

Es-tu :

un garçon une fille Quel âge as-tu ?

TELEVISION

1. As-tu une télévision à la maison ?

oui non

2. As-tu plusieurs télévisions à la maison ?

oui / précise combien : non

3. Où sont la/les télévision(s) ?

Dans le salon
 Dans ma chambre
 Dans la chambre de mon/mes parent(s)
 Dans la cuisine
 Autre / précise où :

4. A quelle fréquence regardes-tu la télévision ?

Jamais
 Rarement (moins d'une heure par jour)
 Régulièrement (1 à 2 heures par jour)
 Très régulièrement (plus de 2 heures par jour)

5. Regardes tu la télévision ?

Le plus souvent seul Le plus souvent avec quelqu'un / précise qui :
 Je ne regarde pas la télévision

ASSOCIATION 3-6-9-12 / ENQUETE ELEMENTAIRE ET COLLEGE 1



2/5

Âge

Recommandations Société Française de Pédiatrie (Bach et al., 2013)

- **Avant l'âge de 2 ans**, « les écrans [non interactifs] n'ont aucun effet positif reconnu ». La place des écrans interactifs ludiques reste discutée.
- **Entre les âges de 2 et 12 ans**, « l'exposition passive et prolongée des enfants à la télévision, sans présence humaine interactive et éducative, est déconseillée ». L'utilisation ludique ou pédagogique des écrans est possible et potentiellement bénéfique. Il est recommandé de favoriser le maintien de larges moments sans écran.
- **Au-delà de l'âge de 12 ans**, l'utilisation des écrans est plus large sous forme de jeux et de participations aux réseaux sociaux. La contribution positive des écrans est indiscutable mais les risques d'isolement, de diminution d'activité physique, de surpoids et de désinhibition de la violence, liés à une consommation excessive et inadaptée en termes de contenu, doivent être pris en compte.

Ecrans et enfants

Nécessité d'une approche développementale

- Balises 3-6-9-12+ de Serge Tisseron

Guidance parentale


- Sensibiliser les parents aux risques liés aux mauvais usages des écrans sans diaboliser
- Mettre des écrans dans les espaces de vie collectif mais pas dans la chambre des enfants
- Instaurer des temps sans écran





3/5

Ecrans et capacités
cognitives



« Si l'exposition aux écrans semble bien avoir des effets négatifs sur le développement cognitif, seules des expositions massives peuvent avoir un impact véritablement inquiétant. »

Guez A. et Ramus F. (2019)





Un temps d'exposition néfaste au développement ?

Influence négative du temps d'exposition à la télévision...



Développement du langage

Performances scolaires

Capacités attentionnelles

Santé physique et
psycho-émotionnelle

Présence de troubles du langage liée :

- Exposition aux écrans le matin avant d'aller à l'école
- Ne pas parler du contenu des écrans avec des adultes



Déficit attentionnel à 6-7 ans

→ TV > 7H / jour entre 1 et 3 ans



Céline COMBES, psychologue - Conférence Usages des écrans et développement psychologique de l'enfant - Journées Internationales de Neuropsychologie des Lobes Frontaux et des Fonctions Exécutives, Juin 2021

TV et Langage

Des liens sont observés entre exposition précoce et excessive à la télévision et des perturbations du développement du langage oral.

Pour développer son langage, l'enfant doit communiquer et interagir avec son entourage. Or, s'il est exposé à la télévision de manière trop importante, il interagit moins et ses compétences sociales en communication peuvent être perturbées.

TV et Attention

- L'association entre télévision et difficultés d'attention sont observés en cas de surexposition.
- La télévision allumée en arrière plan perturbe l'attention de l'enfant en le distrayant. L'enfant est aussi exposé à des programmes pour adultes, non adaptés à son âge, ce qui peut nuire à son développement.
- « Attention paradoxale » des enfants décrite par les parents.
 - système bottom-up VS système top-down


TV et fonctions exécutives

- L'exposition à la télévision (dessins animés non éducatifs OU éducatifs) a un impact négatif sur la mémoire de travail et l'inhibition alors que la tablette avec application éducative aurait un impact positif sur ces deux fonctions.
- La capacité des enfants à différer la prise de récompense (inhibition) est plus longue après une activité éducative que ce soit sur tablette ou sur vidéo.
- Les auteurs nuancent leurs résultats en mettant en avant le fait que cela dépend aussi des interactions parents/enfant.



4/5

Contenu et interaction



« Si un jeune enfant passe trois heures par jour seul devant la télévision ou à jouer sur une tablette, c'est autant de temps pendant lequel il n'interagit pas avec ses parents et avec d'autres adultes ou enfants. »

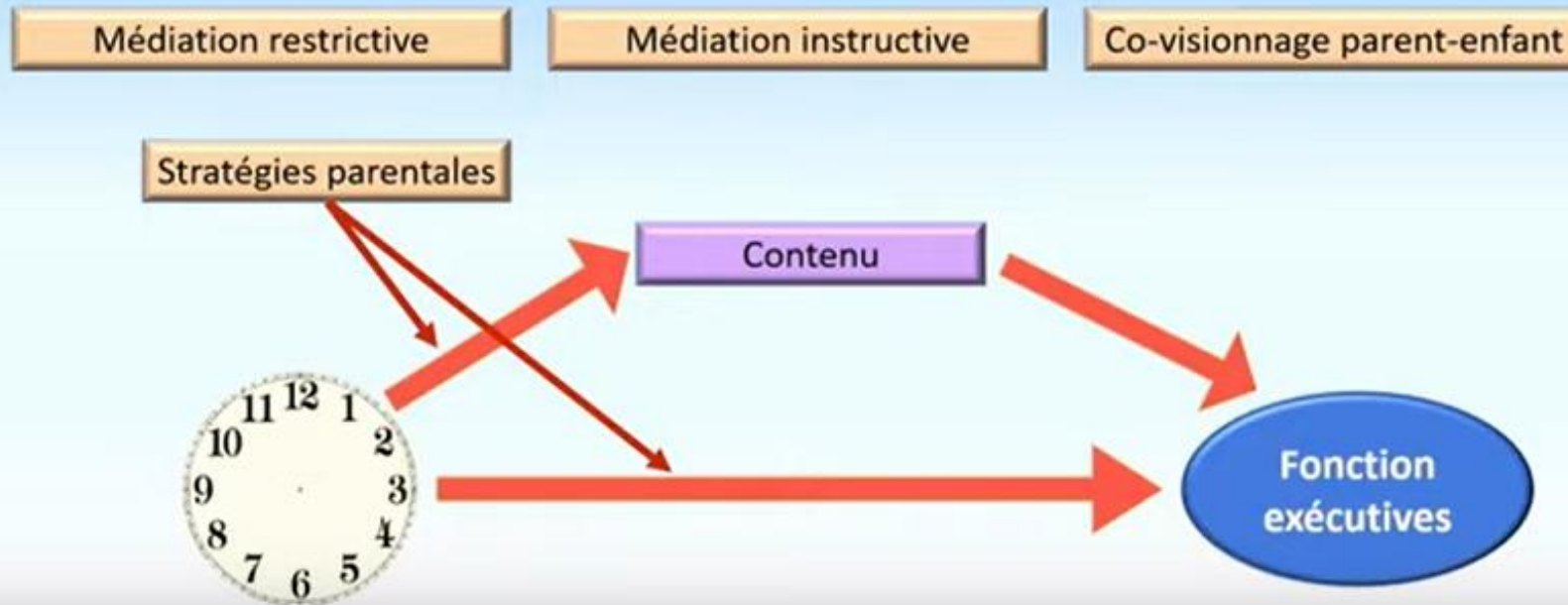
Guez A. et Ramus F. (2019)





Contenus et interactions : des aspects essentiels

Stratégies parentales concernant l'exposition aux écrans



Médiation
instructive
Co-visionnage

→ Réduisent les impacts négatifs de l'exposition aux écrans sur les fonctions exécutives



Céline COMBES, psychologue - Conférence Usages des écrans et développement psychologique de l'enfant - Journées Internationales de Neuropsychologie des Lobes Frontaux et des Fonctions Exécutives, Juin 2021



5/5

Ecrans &
inégalités sociales de
santé

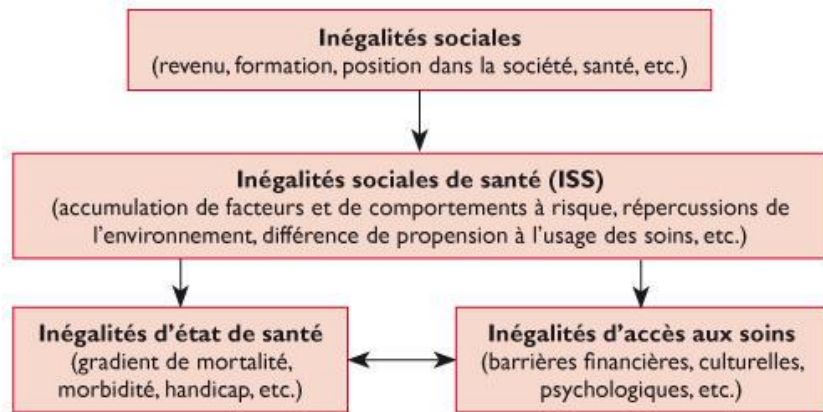
Mais pourquoi les usages ne changent pas ?

(aka pourquoi les gens fument encore alors qu'ils savent que fumer tue ?)

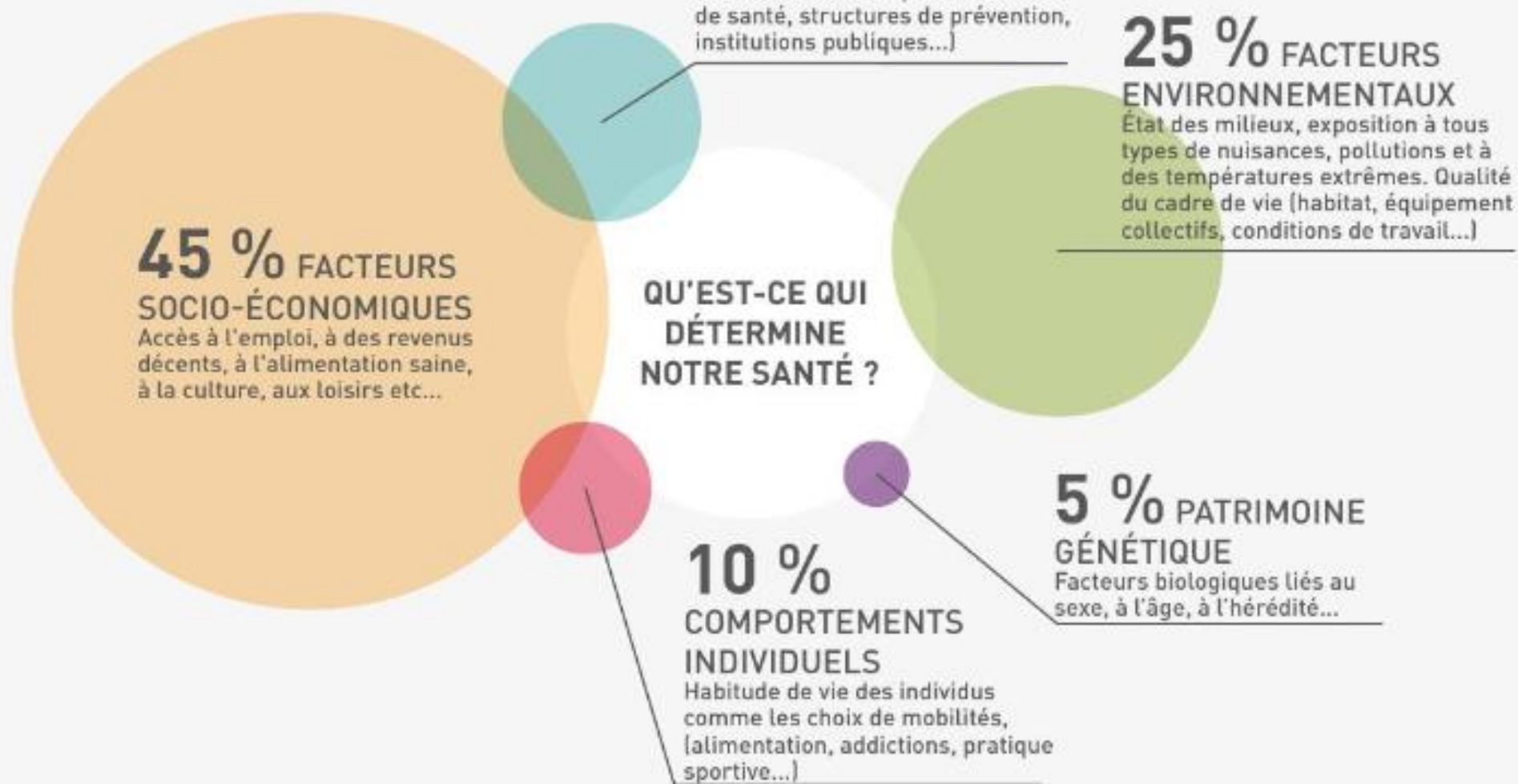
... Parce que les facteurs économiques, sociaux, environnementaux (le cadre de vie, les conditions de travail, les conditions de logement, l'insuffisance de soutien social ou encore les périodes de changement...) constituent autant de **déterminants collectifs** qui affectent la capacité individuelle à faire face à un contexte critique.

[Ici gérer les écrans !](#)

Ce sont les inégalités sociales de santé.

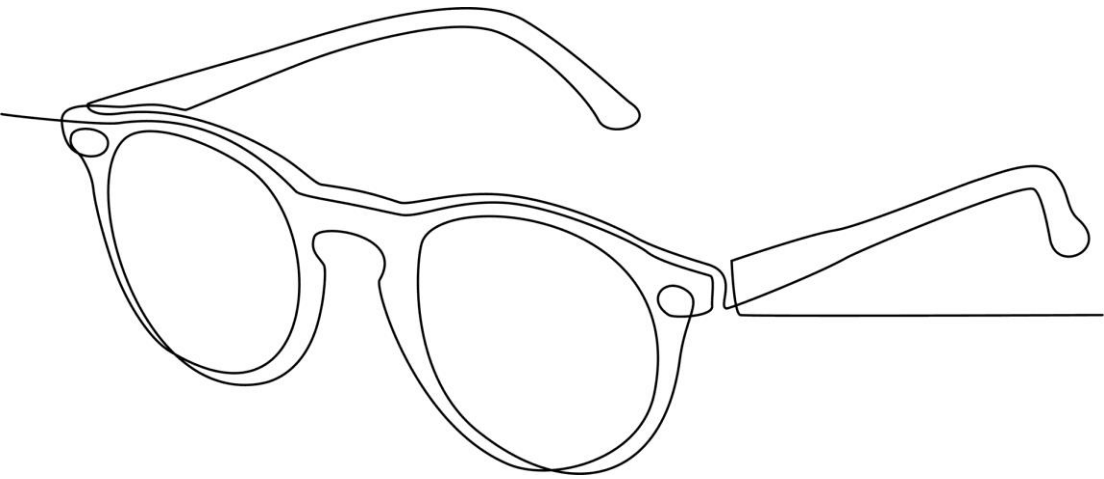


Le poids des déterminants de santé



Sources : représentation de Lalonde / Synthèse des travaux Barton et al, 2015 ; OMS, 2010 ; Cantoreggi N, et al. 2010- Pondération des déterminants de la santé en Suisse, université de Genève ; Los Angeles County Department of Public Health, 2013 : How Social and Economic Factors Affect Health

Et concrètement... le rapport avec les écrans ?



Penser inégalités sociales de santé,
C'est être face à des parents
et donc penser les environnements,
les circonstances sociales,
les déterminants plus structurels
plutôt que leurs comportements
individuels.

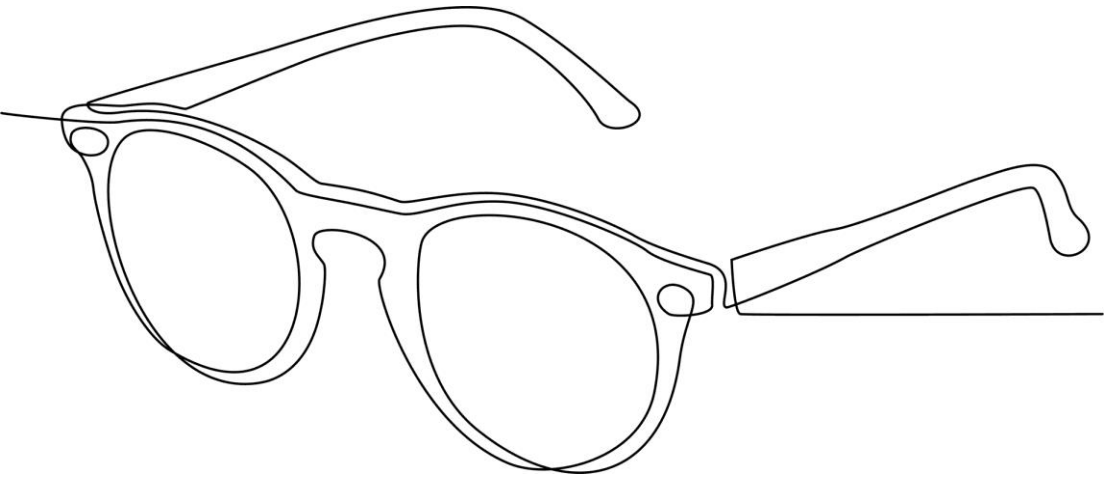




« Tous les enfants ont un téléphone !
Si notre fils n'en a pas,
on va se moquer de lui ! »

#normes #société

Et concrètement... le rapport avec les écrans ?



Penser inégalités sociales de santé,
C'est donc penser la parentalité
comme une galère !
pour laquelle tous les individus
ne sont pas outillés de la même façon.

Non, tout le monde le dit ne permet
pas à tout le monde de le faire.



« Oui, je suis une maman,
levée depuis 5h00,
seule,
qui compte chaque sou,
et oui, je mets mon enfant
devant la télé même si je sais
que je ne devrais pas. »

#culpabilité

En résumé



Les écrans sont un révélateur des inégalités sociales de santé.

En avoir conscience, c'est envisager d'accompagner des parents sur le sujet avec **équité**.

En résumé



Il n'y a pas UN mais DES écrans.

- Les limites sont nécessaires à tout âge même si certaines pourront varier selon l'âge de l'enfant.
- Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien. Leurs effets sur le développement sont observés dans des contextes de surexposition, notamment précoce (avant 3 ans).
- Questionner précisément l'enfant et les parents sur leurs habitudes avec les écrans permet de mieux comprendre les usages et de mieux accompagner si besoin.
- Le contenu doit toujours être adapté à l'âge. Aussi la télévision allumée en permanence est à éviter.
- Le co-visionnage reste la stratégie parentale la meilleure pour limiter les effets négatifs des écrans sur le développement des enfants.
- L'usage et/ou mésusage est souvent un révélateur d'inégalités sociales.

Faire un meilleur usage du numérique plutôt que proscrire l'outil.



Utiliser l'écran pour un objectif précis et avec un temps donné.



Éviter les écrans avant 3 ans.



Éviter les écrans en mangeant.



Éviter les écrans dans la chambre des enfants.



Éviter les écrans le soir au moins une heure avant l'endormissement.



Respecter les âges autorisant le visionnage de films (- 12 ans, - 16 ans ou - 18 ans) ou l'âge conseillé pour l'utilisation de jeux vidéo (3 ans, 7 ans, 12 ans, 16 ans ou 18 ans).



Éviter les écrans 3D pour les enfants âgés de moins de 5 ans.

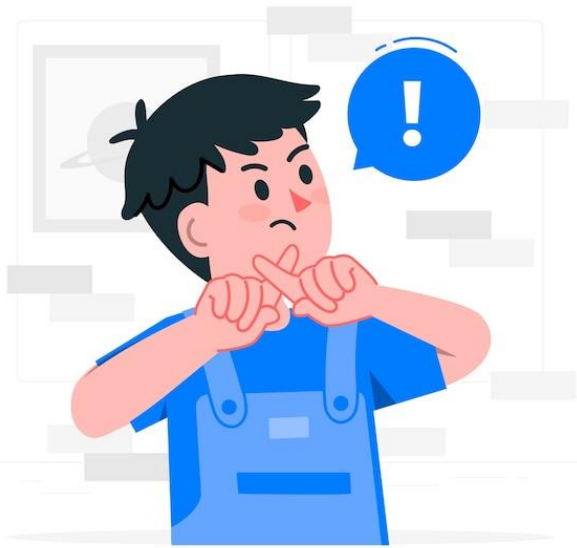
Ces conseils sont issus des recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP).

- Image 1 : Utiliser l'écran pour un objectif précis et avec un temps donné.
- Image 2 : Éviter les écrans avant 3 ans.
- Image 3 : Éviter les écrans dans la chambre des enfants.
- Image 4 : Éviter les écrans en mangeant
- Image 5 : Éviter les écrans le soir au moins une heure avant l'endormissement.
- Image 6 : Éviter les écrans 3D pour les enfants âgés de moins de 5 ans.
- Image 7 : Respecter les âges autorisant le visionnage de films (-12 ans, -16 ans ou -18 ans) ou l'âge conseillé pour l'utilisation de jeux vidéo (3 ans, 7 ans, 12 ans, 16 ans ou 18 ans).

Conseils sont issus des recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP)

The background features a collage of social media icons, each enclosed in a semi-transparent, colored bubble. The icons include Instagram (top left), YouTube (top center), Apple (top right), Pinterest (bottom left), and Microsoft (bottom right). The bubbles are arranged in a circular pattern around a central white circle.

Mise en situation



Paul a 7 ans. Il a une petite soeur de 3 ans.

Paul et ses parents viennent en consultation sur les conseils de l'école. La maitresse a signalé quelques difficultés scolaires.

Au cours de la consultation, les parents me disent que Paul fait beaucoup d'écran.

De quels éléments ai-je besoin ?

Que dois-je approfondir ?

Que puis-je dire ?

Paul

PMV 😊

Quels types d'écran
 Le contenu depuis quand? (Age)
 La durée
 Le moment de la journée
 réveil 😞 repas 😞
 chambre 😞 Soir 😞

Que fait la sœur?

Avec qui?
 Pourquoi? BRAVO 😊

Activités dans la famille autres

Preciser les difficultés scolaires!

Parents = usage

- 1) Des outils 📌
- 2) La volonté des parents de changer
- 3) Evveiller la conscience

→ ORIENTER (GUIDANCE PARENTALE)

- 1) intersport - Baskets
- 2) Prof. de Santé libéraux
- 3) Psy
- 4) PMI, CAMSP, CGF
- 5) Asso Parentales



SEBASTIEN HENRARD
NEUROPSYCHOLOGUE

Grille d'observation des activités sur écran



Outil :

Les parents observent l'utilisation des écrans par leurs enfants durant une semaine.

Support utilisé (TV, tablette, téléphone, ordinateur, portable)

Temps passé

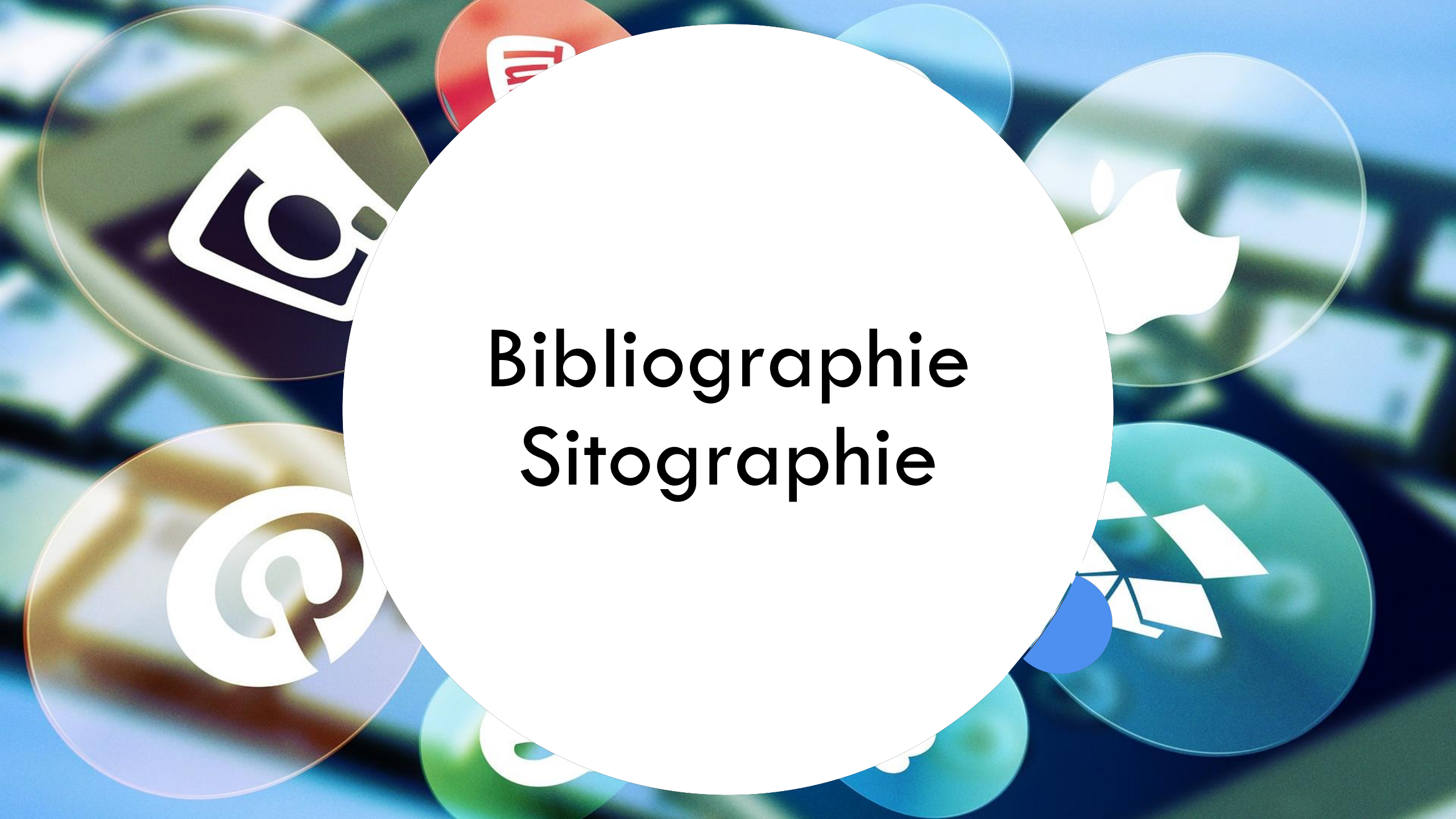
Activité (joue, lit, regarde un dessin animé/une série/un film/un documentaire...)

Comportement pendant l'utilisation (calme, agité, pose des questions, concentré...)

Comment l'activité s'est-elle arrêtée ?

Comportement après l'utilisation (calme, apaisé, irritable, fatigué, joyeux...)

+ guidance parentale pour aider à modifier les usages et les rendre meilleurs.



Bibliographie
Sitographie

Références

- Bach J.-F., Houdé O., Léna P. et Tisseron S. (2013). L'enfant et les écrans : un avis de l'académie des sciences. Ed. Le Pommier
- Foster E. M. et Watkins S. (2010). The value of Reanalysis : TV Viewing and Attention Problems. Child Development.
- Guez A. et Ramus F. (2019). Les écrans ont-ils un effet causal sur le développement cognitif des enfants ? Revue suisse de pédagogie spécialisée.
- Kostyrka-Allchorne K., Cooper N. R. et Simpson A. (2017). The relationship between children's cognition and behaviour : a systematic review. Science Direct.
- Martinot P. et al. (2021). Exposure to screens and children's language development in the EDEN mother-child cohort. Ed. Nature Portfolio.
- Picherot G. et al. (2018). L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société Française de Pédiatrie) à destination des pédiatres et des famille. Ed. Masson SAS.
- Tisseron S. (2013). Grandir avec les écrans. La règle 3-6-9-12. Ed. Yapaka

Ressources pour les professionnels et les parents

- MPEDIA. Spécialiste de l'enfant : <https://www.mpedia.fr/?s=%C3%A9cran>
- Association 3-6-9-12+ : <https://www.3-6-9-12.org/>
- Association joue-pense-parle :
<https://www.jouepenseparle.com/#association>



Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans
Avis et rapports : Haut Conseil en Santé Publique, 2019, 84 p.
<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

BIPP : Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans
Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, Émergence, 2019, 113 p.
http://irepsara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=82bb079068f8280b4f755d8d876316fb

Fédération Wallonie-Bruxelles / Yakapa.be
Dossier écrans
<https://www.federation-wallonie-bruxelles.be/a-propos-de-la-federation/apropos/>





Les inégalités sociales de santé

Actualités et dossiers : Haut Conseil en Santé Publique, 2010, 64 p.

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Adsp?clef=113>

LANG Thierry, « Inégalités sociales de santé », Les Tribunes de la santé, 2014/2 (n° 43), p. 31-38. DOI : 10.3917/seve.043.0031. URL : <https://www.cairn.info/revue-les-tribunes-de-la-sante1-2014-2-page-31.htm>

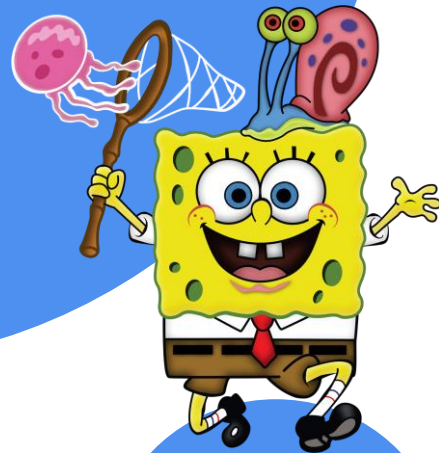
Faire le tour des écrans en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)

Dossier : IREPS Bourgogne Franche-Comté, 2022, 56 p.

https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/20221121_sesa_echans_v2_md-asiz_1.pdf



Merci !



Mélanie BECAUD
mbecaud.neuropsych@gmail.com

Maggie CHEVASSU
projet@cptsdugrandlons.fr