

## Conseils pour vous parents : le moins de 3 ans

**Bébé vient d'arriver. C'est le moment de vous poser la question de la place qu'occupent les écrans dans votre famille. Voici quelques conseils pour un bon développement d votre bébé.**

N'utiliser pas votre smartphone quand vous nourrissez ou quand vous vous occupez de votre bébé. En effet, bébé a besoin d'une attention pleine et entière, d'une disponibilité totale quand il est éveillé. C'est ainsi que l'attachement se met en place dans de bonnes conditions. Le



bébé est attiré par ce qui vous mobilise. 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. Le fait que vous ne soyez pas disponible et que vous ne répondiez pas aux sollicitations de votre bébé peut entraver la mise en place de la

communication et du langage. En effet les échanges de regard, de mimiques, la parole accompagnée du geste stimulent l'intérêt de l'enfant pour la communication verbale. Si l'écran est trop présent, les échanges seront de mauvaise qualité et moins nombreux. Votre enfant risque de parler plus tardivement et avec des difficultés, et développer des troubles des interactions.

Par ailleurs, c'est en lui parlant votre langue que votre enfant maîtrisera le mieux le langage. Il apprendra le français plus facilement ensuite. Ne le mettez pas devant des dessins animés ou des contenus soi-disant éducatifs ne lui apprennent rien. Il va apprendre des mots mais il ne pourra pas les utiliser ensuite dans un échange verbal car ces mots ne lui sont pas adressés, et parce qu'ils ne sont pas liés à un quelque chose qu'il peut explorer avec ses sens.



Le petit enfant apprend en 3 dimensions, avec tous ses 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 et nous l'avons développé en cliquant ici**). 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. Alors que si l'expérience est faite devant lui, il peut retrouver le jouet. Il ne sait pas faire le lien entre ce qu'il a vu à l'écran et ce qu'il

voit dans la vie réelle. 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

## Modifier

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 et toujours en le regardant.

Sortez tous les jours dans un square, un parc, la nature plutôt que dans un centre commercial

Ne donnez pas à votre bébé des jouets, lumineux, sonores ou parlants : seuls les bruits naturels et surtout votre voix stimulent correctement le développement de bébé.