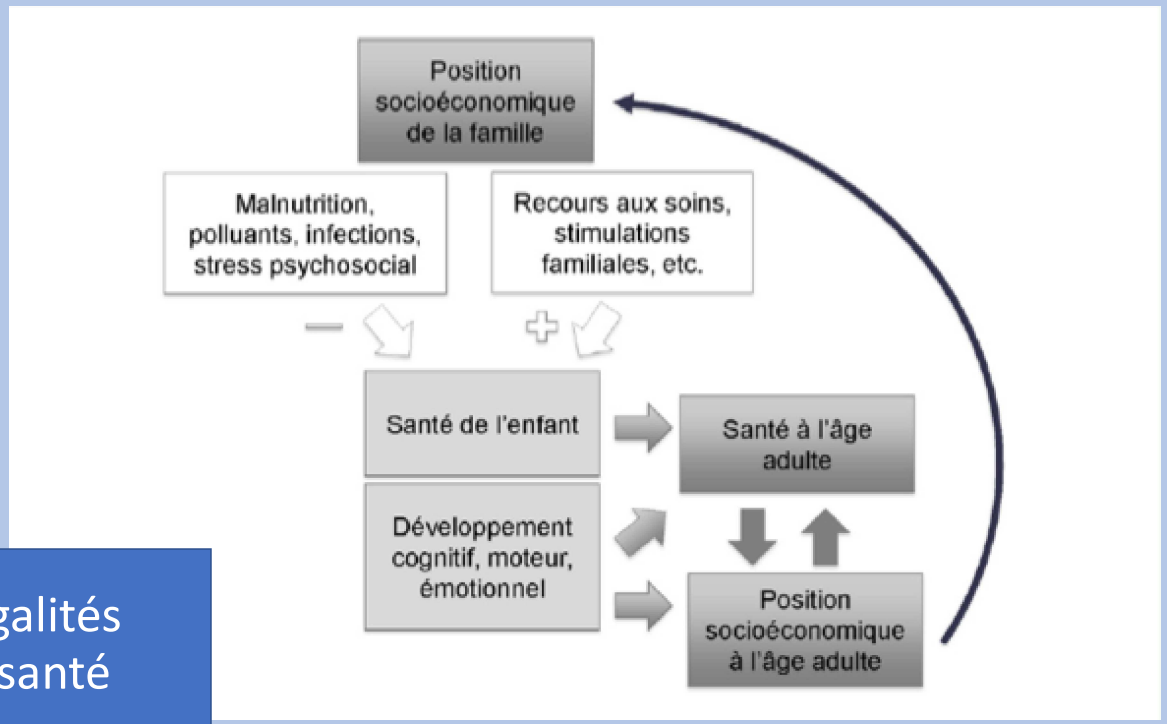
Ecrans
Comment aider les parents ?

François-Marie CARON
Pédiatre

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant
Pour des parents bien informés.

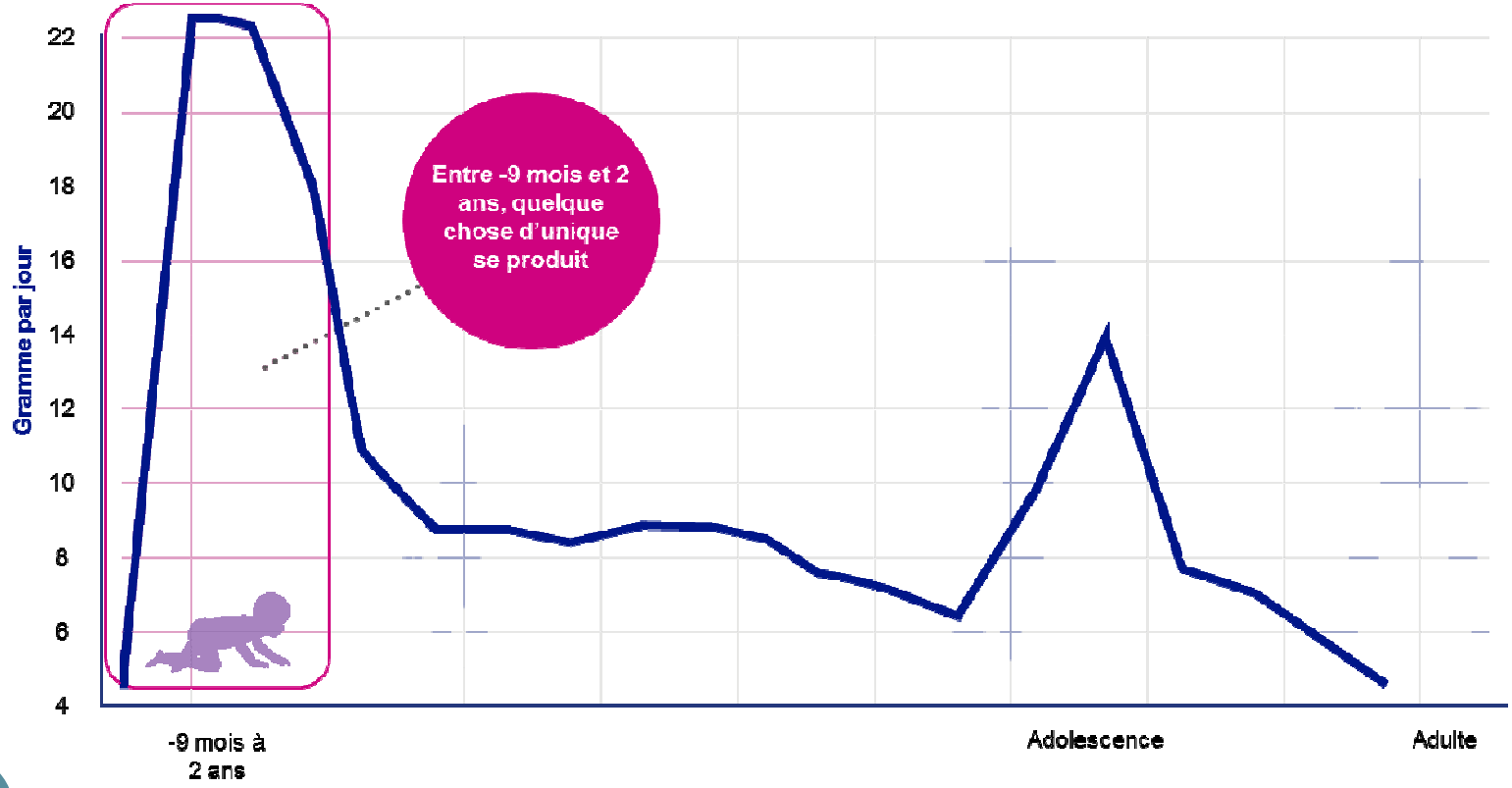
AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE



Inégalités de santé

Pourquoi les 1000 premiers jours sont si importants?

Une croissance exceptionnelle durant les 1000 premiers jours



DOHAD : « Origine Développementale de la Santé »

Facteurs environnementaux

- Activité Physique
- Sédentarité
- Stress
- Microbiome
- Nutrition
- Western diet
- Précarité

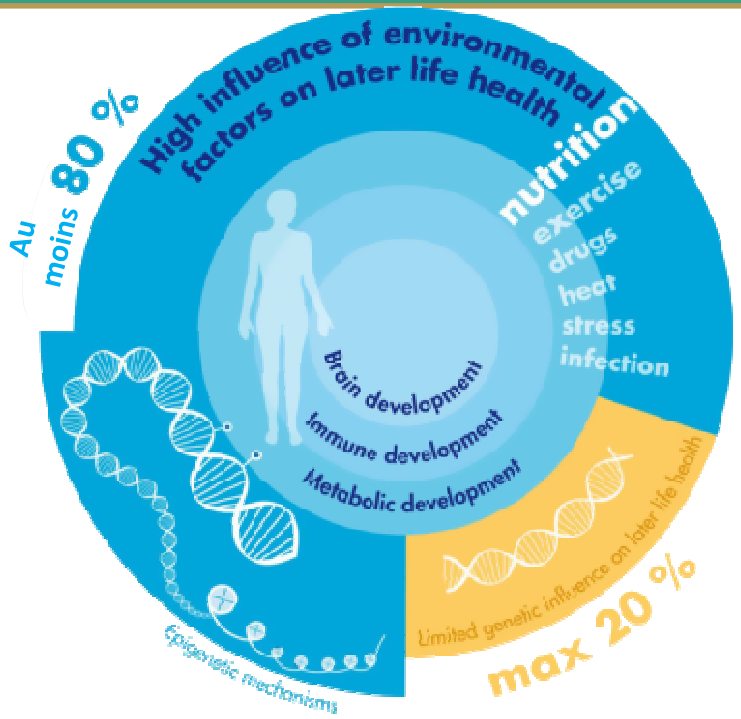
« Programmation »
Fenêtre de vulnérabilité

Les premiers 1000 jours de vie

Santé de L'adulte

Santé / Maladies non communicables

L'environnement impacte plus que les gènes

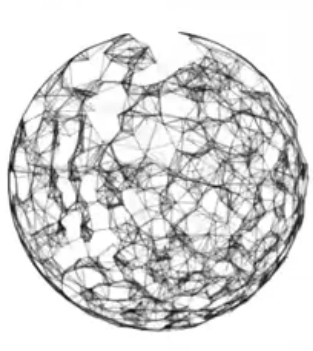


Gluckman 2013 (Extrait d'un article du Hong Kong Tribune)

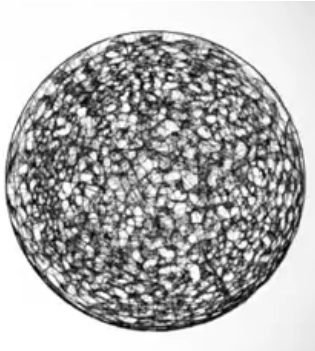
La plasticité cérébrale

700 à 1 000 nouvelles connexions par seconde

INTERNET
100 000 milliards
d'hyperliens



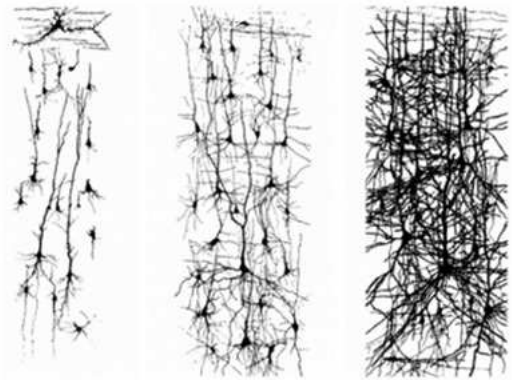
ADULTE * 3
300 000 milliards
connexions synaptiques



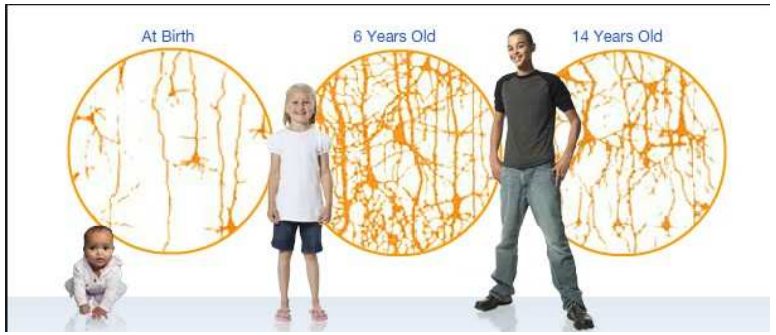
ENFANT * 10
1 million de milliards
connexions synaptiques

L’enfant se construit dans les interactions

Développement des réseaux de connections entre les neurones chez l’enfant.



nouveau-né | 3 mois après le naissance | à l’age de 2 ans



L’enfant se construit dans les interrelations

Explorateur

Besoin d’Interactions positives+++

Orphelinats roumains
- Séquelles > 2 ans
- Résilience avant 2 ans

Philadelphie
- ~~Cocaïne~~
- Violence

Que signifie être en interaction

Et pourquoi les dispositifs qui se disent interactifs ne le sont pas

Interagir, c'est

s 'ajuster à l'autre à chaque instant, en quelques **millisecondes**

c'est partager des **émotions**

c'est construire une **mémoire collective**

C'est être connecté à l'autre, pas à un écran

Les écrans: Arrêtons de faire peur aux parents

Les dangers physiques des écrans

Epilépsie	NON
Obésité	NON
Myopie	NON
Autisme	NON
Sommeil	OUI

SUREXPOSiTION
Faire peur

Les risques
d’une mauvaise utilisation
des écrans

Proto regard

Passage entre deux mondes

Regard humanisant

Regard parentalisant

ES KOMMT
GANZ NACH
DEN ELTERN!

Les interactions, socle du développement de l'enfant

Enquête Fondation pour l'Enfance

0 - 5 ans

58% écran numérique mobile

3 - 5 ans

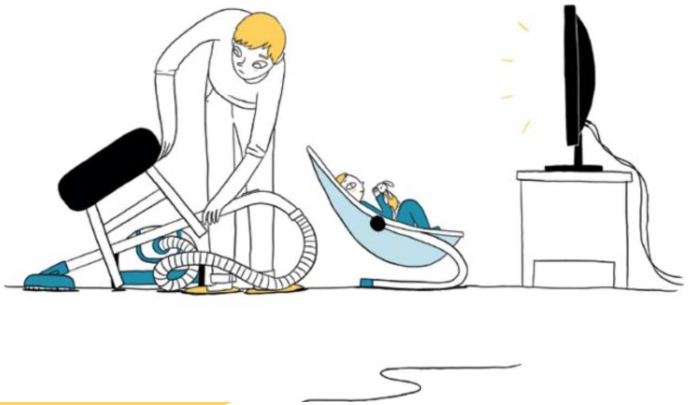
70%

Les parents

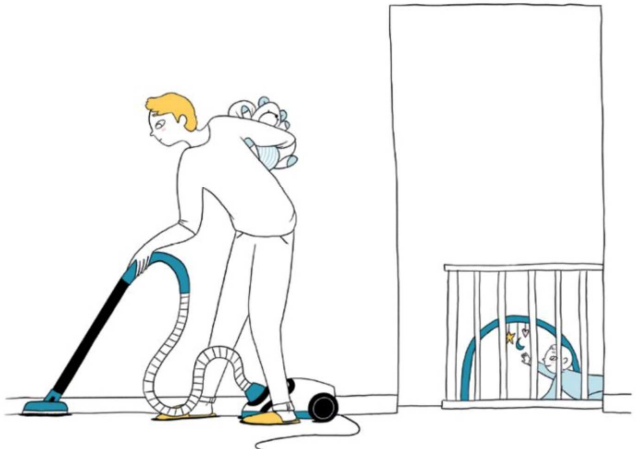
18 h/sem sur tablette / smartphone

Combien de temps reste- t-il pour les interactions ?

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS



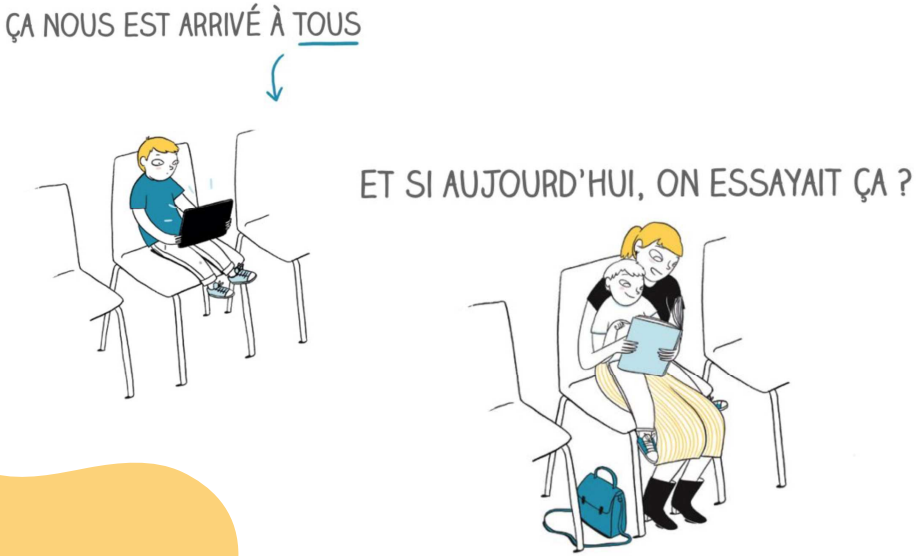
ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?



Le temps passé devant les écrans

Pris sur les activités motrices, exploratoires et interhumaines…

Langage: Interactions avec enjeux de communication



30 000 mots…

Vocabulaire s'acquiert par la **conversation**

Lire des livres aux enfants

Habileté linguistique >>

Repères temporels

La télé en bruit de fond

12, 24 et 36 mois (50 enfants)

Moins de 5% du temps à regarder la télé

Diminution des moments d'attention intense de 25%

A besoin de se sentir **acteur**

Rythme rapide couleurs et sons

Rien n’y fait sens

Intériorisation de ce rythme

Relation pathogène, hyper stimulante et intrusive

EFFETS NÉFASTES D'UNE MAUVAISE UTILISATION DES ÉCRANS

Chez les plus petits

1-4 ans

1. DIMINUTION DE LA MOTRICITÉ

Pour un bon développement sensori-moteur, l'enfant a besoin d'une vision en 3D (et non en 2D) du monde qui l'entoure et d'expérimenter ses 5 sens, ce que ne permettent pas les écrans.

2. PERTURBATIONS DES REPÈRES DU MONDE RÉEL

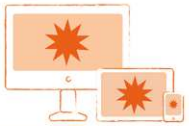
C'est à cet âge-là que les repères suivant se construisent :

- Notion du temps qui passe,
- irréversibilité des choses,
- complexité des mouvements nécessaires à la réalisation d'une action.

Tous ces repères nécessitent un apprentissage qui doit se faire avant que votre enfant puisse affronter seul « le monde virtuel ». Le cas échéant, l'utilisation des écrans viendra perturber ces repères qu'il acquiert progressivement.

3. PERTURBATION DU LIEN D'ATTACHEMENT

Une mauvaise utilisation des écrans peut avoir pour conséquence une confusion entre la réalité et la fiction et l'on pourra voir alors un lien d'attachement se développer avec un super héros, voire avec l'écran lui-même.



4. PERTURBATION DE L'ATTENTION

Les écrans détournent l'attention de l'enfant, même quand ils sont seulement là « en toile de fond »

5. PASSIVITÉ DE L'ENFANT

Afin de grandir et s'épanouir, votre petit doit être « acteur » et non « spectateur » dans le quotidien.

6. RETARD DE LANGAGE

Pour développer son langage, votre enfant a besoin d'interagir avec son entourage, avec des enjeux de communication.

7. STIMULATIONS SENSORIELLES INADAPTÉES

Certaines stimulations induites par les écrans vont être supérieures à celles du monde réel (scènes choquantes) et peuvent être vécues comme intrusives par les plus jeunes spectateurs.

L'évolution de l'AFPA dans le cadre de la problématique « écrans »

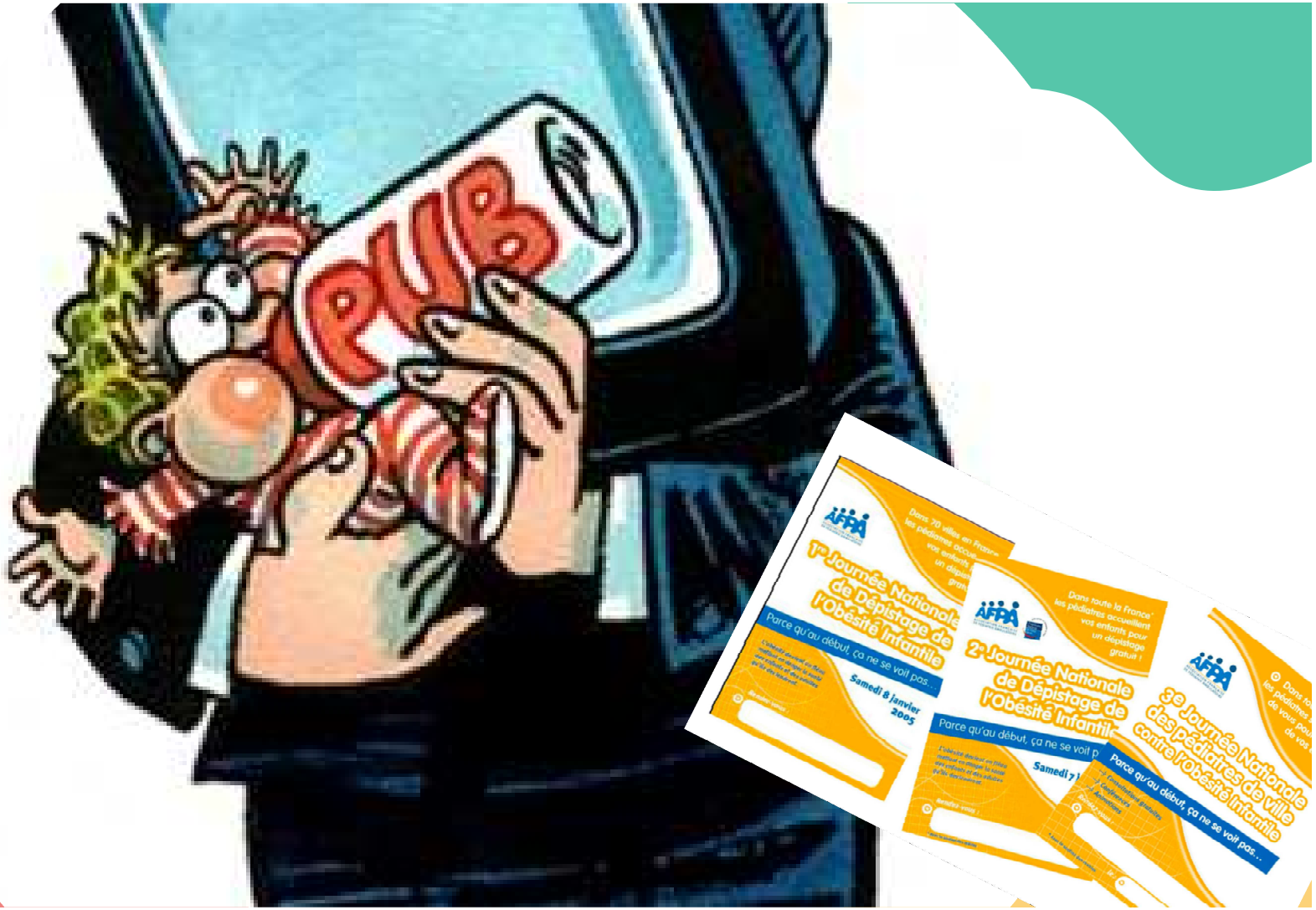
mpedia.fr spécialiste de l'enfant
Pour des parents bien informés.

AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

En partenariat avec
FONDATION POUR L'ENFANCE
des liens pour mieux grandir

Avec le soutien de
Santé publique France

2000


PUB
AFPA
1re Journée Nationale de Dépistage de l'Obésité Infantile
Parce qu'au début, ça ne se voit pas...
Samedi 8 janvier 2005
Dans toute la France* les pédiatres accueillent vos enfants pour un dépistage gratuit !
2e Journée Nationale de Dépistage de l'Obésité Infantile
3e Journée Nationale des pédiatres de ville contre l'obésité infantile

2005

Ministère des Solidarités, de la Santé et de la famille
Délégation interministérielle à la famille

PROTECTION DE L'ENFANT ET USAGES DE L'INTERNET

Conférence de la famille 2005

RAPPORT DE PROPOSITIONS REMIS A

Philippe DOUSTE-BLAZY
Ministre des Solidarités, de la Santé et de la Famille

LES CHAINES CANAL+

BabyFirst

2007
CHAINE TV
6mois-3 ans

2007
Moratoire contre
la fabrique des bébés
téléphages !
S Tisseron. 30 000 signatures

2008

JOURNAL OFFICIEL DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Texte 82 sur 120

20 août 2008

Conseil supérieur de l'audiovisuel

écran

Délibération n° 2008-85 du 22 juillet 2008 du Conseil supérieur de l'audiovisuel visant à protéger les enfants de moins de trois ans des effets de la télévision, en particulier des services présentés comme spécifiquement conçus pour eux

NOR : CSAX0805085X

La télévision n'est pas toujours un jeu d'enfant

Parents, enfants : la télévision, c'est mieux quand on en parle

Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel vous accompagne dans la protection de vos enfants à la télévision.

Pour plus d'informations, www.csa.fr

CSA
CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL

2011

Pas de TV avant 3 ans

Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans

Internet après 9 ans

Les réseaux sociaux après 12 ans

AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

06 septembre 2011

DU BON USAGE DES ECRANS CHEZ LES ENFANTS

« La règle du 3-6-9-12 »

Face à la montée en puissance des nouvelles technologies, les modes de vie évoluent sans cesse et placent l'enfant au cœur des débats. Quelles relations entretiennent-ils avec les écrans ? Ces derniers jouent-ils un rôle important dans leur développement personnel ? Quelles conduites adopter ?

Sensibilisée à ces questions, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) invite les parents à suivre les conseils du Professeur Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, spécialisé dans les relations jeunes-médias-images et auteur de la règle du 3-6-9-12.

Télévision, ordinateur, jeux vidéo… les recommandations à adopter

!

Conseil(n°(1(:(pas(de(télévision(avant(3(ans,(avec(discernement(après(3(ans.(

Les!jeunes!enfants grandissent aujourd'hui dans des familles où la télévision est souvent allumée,!sans!que! les!parents!ne!se!rendent!compte!que!cela!perturbe!leur!développement.((
Le! temps! passé! par! les! bébés! devant! la! télé,! y! compris! les! programmes! des! chaînes! qui! leur! sont! spécialement! dédiées,! les! éloigne! en! effet! **de(la(seule(activité(vraiment(utile(à(leur(âge(:(interagir(spontanément(avec(leur(environnement(grâce(à(leurs(cinq(sens**.! Jouer,! toucher,! manipuler! les! objets,!se!familiariser!avec!l'espace!en!trois!dimensions!est!fondamental!pour!leur!développement.!!
L'enfant!à!cet!âge!a!besoin!de!**se(percevoir!comme(acteur**.!Devant!un!écran!de!télévision,!il!est!seul!face! à! une! communication! sans! échange,! appauvrissant! ses! interactions,! incité! à! devenir! simple! spectateur! du! monde.!Une!importante!consommation!précoce!de!télévision!favorise!ultérieurement!la!passivité.!
!
Si(certains(parents(assurent(calmer(leur(bébé!en!le!plaçant!devant!la!télévision,!ce!dernier!est!en!fait! captivé par le rythme (volontairement) rapide des images, couleurs et sons d'une intensité largement supérieure aux stimulations sensorielles habituelles de la vie quotidienne. Rien n'y fait sens pour lui. Il est intérieurement bouleversé. A l'apparente tranquillité de l'enfant correspond en fait une **forte! agitation(**

Tomar conta dos ecrãs e crescer
O que nos deve alertar:
Ele exige ver televisão à noite para adormecer.
Ele prefere dar atenção a um ecrã em vez de comunicar com a família ou com os amigos quando o vêm visitar.
Ele reduziu as suas atividades, especialmente o desporto.
Os seus resultados escolares baixaram.
Mas, na maioria das vezes, o refúgio nas atividades digitais é sinal de um sofrimento que a criança procura esquecer. Falemos com ela sobre o que a preocupa.
Em todas as idades, estabelecemos regras familiares:
Ao jantar vamos estar juntos à mesa, sem televisão, telemóvel ou tablet, para se tornar num momento de convívio. Está demonstrado que, assim, se obtêm melhores indicadores de sucesso educativo e da futura integração social da criança!
Preferimos uma biblioteca de DVDs onde a criança possa escolher um filme em vez da televisão. A duração será sempre limitada, e ele poderá ver cada filme várias vezes até o ter entendido bem.
Preferimos sempre os ecrãs partilhados aos ecrãs solitários.
Por exemplo, estabelecer um ritual para ver um filme com os seus filhos uma vez por semana. E preferir as consolas de jogo onde vários possam jogar em vez daquelas onde se joga sozinho.
Para evitar que a nossa filha se sinta "proprietária" de uma consola ou tablete, donde será muito difícil controlar o seu uso, decretar que todas as ferramentas digitais pertencem à família. Se há irmãos a mais, estabelecer um plano de utilização entre eles.
Para o telemóvel, decidir um lugar onde o deixar no momento de ir para a mesa, e também à noite a partir de uma certa hora. Isto evitará a tentação do adolescente dormir com o seu
Brincar, falar, desligar a televisão
Antes dos 3 anos
Diventare grandi con gli schermi digitali
Ho immaginato le risorse 3-6-9-12 come un modo per rispondere alle domande più pressanti dei genitori e dei pedagogisti
Serge Tisseron
Da 9 a
Apprivoiser les écrans et grandir
3-6-9-12
Avant 3 ans
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères
Jouez, parlez, arrêtez la télé
De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels
Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille
De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social
Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet
De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde
Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges
Après 12 ans
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux
Restez disponibles, il a encore besoin de vous !
« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès
Cette affiche peut être téléchargée sur http://3-6-9-12.org/ ou http://sergetisseron.com
成績が下がる。
家族や友達が話しもテレビやタブレットから離れられない。
体を動かしたり運動をしなくなる。
年齢問わず、ルールを決めよう：
スクリーンと上手く付き合って成長する
3-6-9-12
التآلف مع الشاشات و النمو
٣-٦-٩-١٢

2013

Jean-François Bach, Olivier Houdé,
Pierre Léna et Serge Tisseron

L'enfant et les écrans

Un Avis de l'Académie des sciences

Institut de France
Académie des sciences

[ÉDUCATION LE POMMIER !]

Ben oui, mais…

2016

Children and Screens a French Survey

AFPA GPG 2016

- **Télévision**

  1/3 des moins de 3 ans programmes non adaptés, 61% JT…..

  1 foyer sur 5 TV allumée en permanence

  35% à l'heure des repas

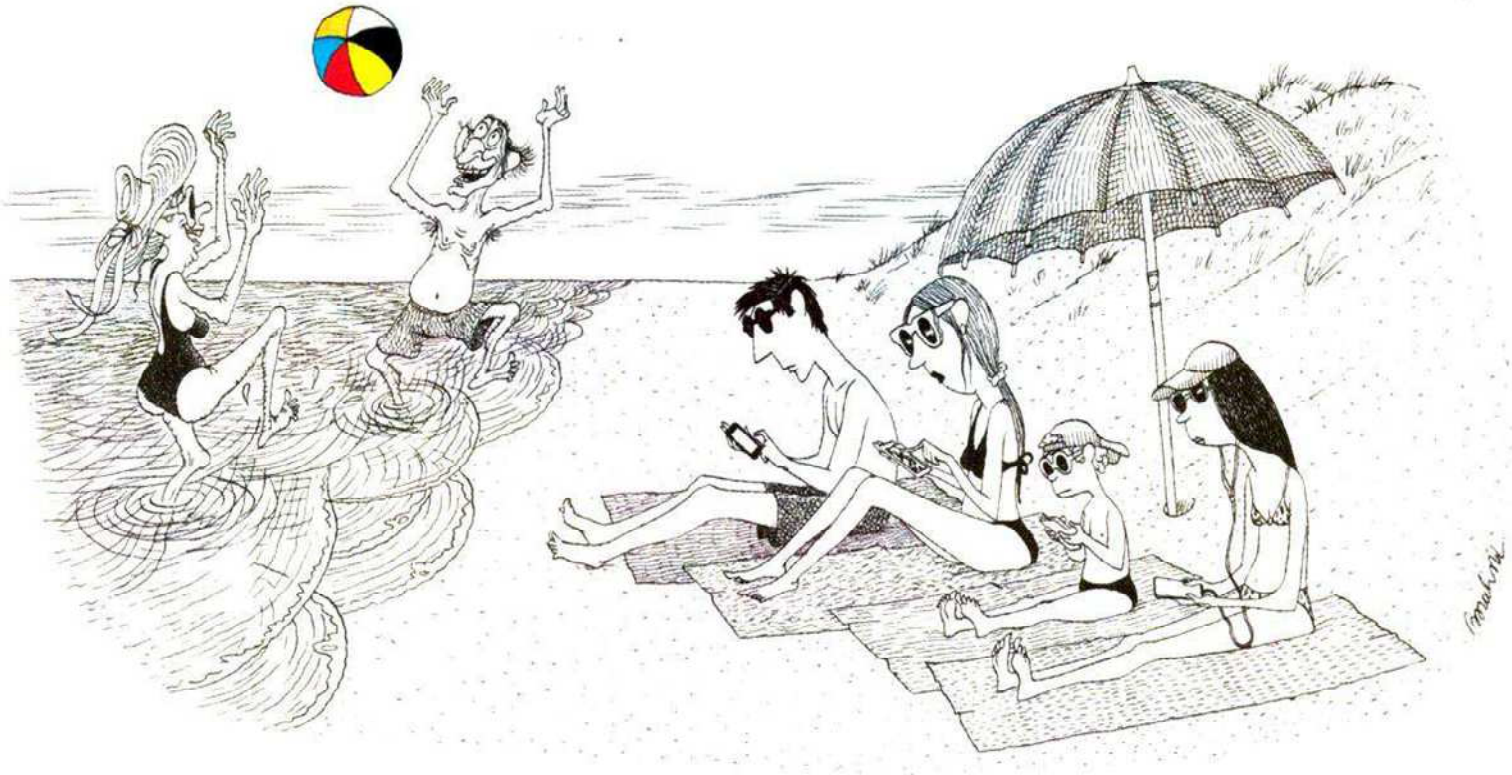
- **Ecrans interactifs (tablettes, smartphones)**

  50% des 0 – 6 ans

  < 3 ans, 30 mn/semaine, 1/3 sans la présence d'un adulte

  3-6 ans, 30 minutes/ jour, 1/2 seuls

Et si nous n’avions pas pris la bonne cible?



28 juillet 2016 | **Le Point** 2290

LIVE

Parents digital native

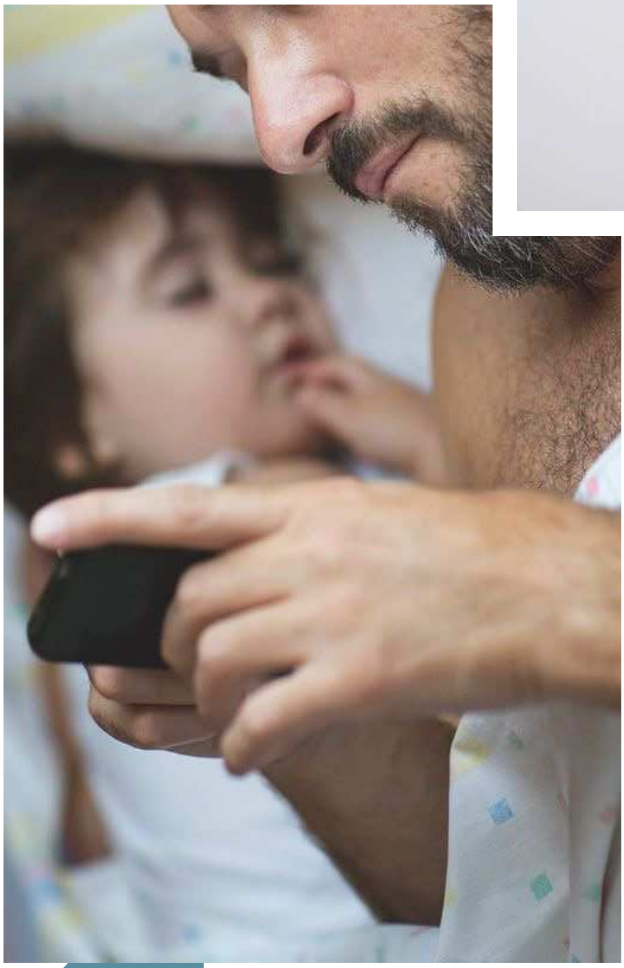
« Fomo »

« Phubbing »

« Nomophobie »

« L’athazagoraphobie »

L’exemple et la parentalité….
C’est pas gagné



Parents présents-absents

Accidentogène

+ 12 % des accidents domestiques si 3 G

(2005-2012 USA)

Alerte pompiers allemands sur noyades

Alors que faire?

« Avez-vous déjà parlé avec votre enfant aujourd'hui ? »

Bienfaits et directives

La petite enfance, de 0 à 4 ans

Bougez vous, même les bébés

Ce n’est pas l’activité physique qui est bonne pour la santé

C’est l’absence d’activité physique qui est pathologique

Nous sommes faits pour bouger

FONDATION POUR L'ENFANCE
des liens pour mieux grandir

AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

mpedia.
spécialiste de l'enfant
Pour des parents bien informés.

Une campagne grand public et professionnels pour valoriser le rôle des parents

JCDecaux

Google

Des ateliers, espaces de parole proposés aux parents

Jeu de cartes

« Les écrans, un temps pour tout »

Mpedia.fr et l'AFPA

Partenariat avec la Fondation pour l'Enfance

Soutien de Santé Publique France

L'animation et la formation à l'animation sont proposées par Médias-Cité

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants en bas âge ont un véritable besoin d'attention pour se sentir aimés, et il arrive malheureusement que certains d'entre eux se sentent en compétition avec le smartphone de leurs parents. Les parents sont également un exemple pour leurs enfants, qui se développent et se construisent en grande partie en les imitant. Et si on essayait de réduire ensemble le temps devant les écrans ?

Et pour vous, le défi du jour,

C'EST QUOI ?

Un programme Les écrans, un temps pour tout de

mpedia. spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

AFPA Association Française de Pédiatrie Ambulatoire

En partenariat avec

FONDATION POUR L'ENFANCE des liens pour mieux grandir

Association Française Caf de la Grossesse

Réalisé avec le soutien de

Santé publique France

Kit pédagogique et ateliers

1300 kits envoyés à Février 22

1400 inscrits aux ateliers

En partenariat avec

MÉDIAS-CITÉ
Innovation sociale
et numérique

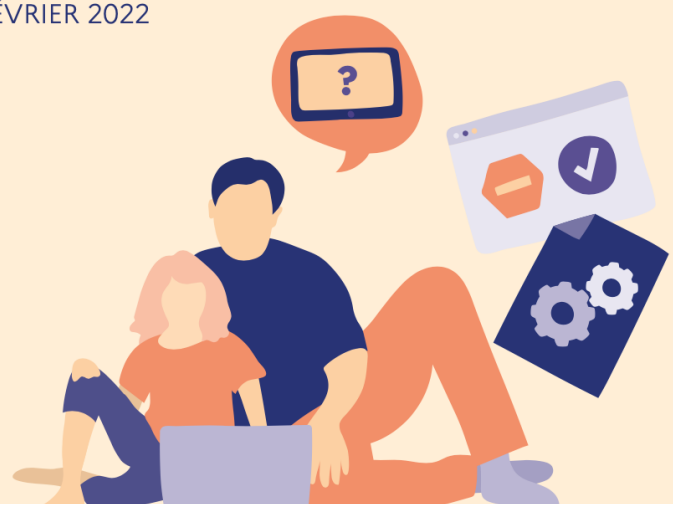
SECRÉTARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DE L'ENFANCE
ET DES FAMILLES

Liberté
Égalité
Fraternité

POUR UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS PAR LES ENFANTS ET LES JEUNES

PLAN D'ACTIONS

FÉVRIER 2022



Le plus grand danger des écrans,
c'est **le temps qu'ils volent**
au temps partagé avec la famille, la fratrie

Il faut sanctuariser du temps chaque jour avec son enfant,
même 30 minutes
et être **100% disponible** pendant ce temps

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

Merci de votre attention