

Quand les écrans fragilisent la relation précoce du parent à l'enfant

CONNEXION Le flux incessant de notifications, messages, appels peut détourner, sans que l'on en soit conscient, l'attention parentale lors de moments clés de la petite enfance, fondateurs du développement relationnel, affectif et global de l'enfant.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

La technoférence parentale désigne l'interruption ou la diminution de la qualité des interactions entre parents et enfants - échanges verbaux, visuels ou tactiles coupés, écourtés, retardés ou appauvris - lorsque l'attention des adultes se porte sur un écran. Ce phénomène, à la fois courant et interpellant, a suscité en septembre dernier une action de sensibilisation dans les services de maternité, néonatalogie et pédiatrie du Centre Hospitalier du Valais Romand, par le biais d'affiches: «Connectez-vous à votre bébé, pas à votre écran». «La relation parent-enfant ne repose pas seulement sur des échanges verbaux, mais aussi visuels et tactiles» rappelle Sophie Cottagnoud, coordinatrice cantonale pour un usage numérique responsable.

Une présence engagée

Au quotidien, la technoférence parentale se manifeste lors de situations souvent banalisées: le parent qui consulte par automatisme son téléphone en poussant le landau, un jeu interrompu par une notification, un écran utilisé au moment de l'allaitement, du biberon ou du bain. «Même si l'adulte reste physiquement présent, sa présence engagée, d'un point de vue émotionnel, relationnel et réactif, se trouve dans ces instants-là, altérée.» Capturée par l'écran, l'attention parentale rompt la continuité de l'échange et n'est plus pleinement ajustée aux signaux de l'enfant. «En nourrissant son enfant, on peut imaginer que bébé est bien occupé et que l'autre main est donc disponible pour scroller. Or ce sont précisément ces moments de partage où il paraît essentiel d'être en symbiose avec son enfant, extrêmement sensible et réceptif à la disponibilité émotionnelle de sa maman ou son papa.»

L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

Quels sont les moyens d'agir pour un patient face à un professionnel de la santé?

La loi sur la santé valaisanne synthétise, à son article 24, les moyens à disposition des patients qui estiment que leurs droits n'ont pas été respectés par un professionnel de la santé. Cet article prévoit une gradation des démarches, permettant d'agir de manière proportionnée et selon la gravité de la situation. La première possibilité consiste à interpeler directement l'institution ou le professionnel concerné. Cette approche privilégie le dialogue et permet souvent de clarifier une incompréhension, d'obtenir des explications ou de corriger une pratique contestée sans recourir à une procédure formelle. Si cette démarche n'aboutit

COMMENT PRÉVENIR LA TECHNOFRÉNCE PARENTALE?

ÉTEINDRE SON NATEL POUR PLUS DE DISPOBILITÉ

- Ou le poser hors de vue, en mode silencieux

DÉFINIR DES MOMENTS SANS ÉCRAN

- Repas, jeux, soins, réveil et coucher sont des temps privilégiés
- Chaque moment de reconnexion à l'enfant compte

OBSERVER LES SIGNAUX DE SON BÉBÉ

- Agitation, pleurs sont souvent des appels à l'attention et au lien

ESH STUDIO / FREEPIK

«LE DÉVELOPPEMENT PRÉCOCE DE L'ENFANT REPOSE EN GRANDE PARTIE SUR LA QUALITÉ DE LA PRÉSENCE ADULTE À SES CÔTÉS.»

SOPHIE COTTAGNOUD

Quels sont les effets concrets?

Pour le nourrisson, ces micro-ruptures répétées entraînent des conséquences tangibles. Moins soutenu dans l'échange, le bébé peut s'endormir trop vite, ne pas être rassasié et réclamer à manger plus fréquemment. À terme, ces désajustements peuvent générer des rythmes irréguliers, une impression de bébé «jamais satisfait» et une fatigue accrue des pa-

rents. «Ce n'est pas l'incident isolé qui pose problèmes, mais la répétition de ces situations que le bébé intègre, aussi petit soit-il.» Face à un écran, les traits de l'adulte se figent, phénomène connu sous le terme de «still face» (visage de marbre). «Privé de réponses expressives, le nourrisson tente de rétablir le contact par des sourires, des babillages, des mouvements. Si cela ne suffit pas, il peut manifester de l'agitation, des pleurs, puis se retirer de l'interaction. Répétée dans le temps, cette expérience peut générer du stress, de la frustration et influencer le développement de l'enfant. Les premiers mois et les premières années de vie sont essentiels pour construire un attachement sécurisant.» La technoférence parentale peut en effet impacter plusieurs dimensions du développement: le lien d'attachement, en fragilisant la sensibilité et la réactivité parentales, mais aussi le langage,

qui se construit par l'imitation et la richesse des échanges, ainsi que le développement global, émotionnel et relationnel. L'écran pose un défi particulier car il est silencieux et incompréhensible pour le nourrisson, qui perçoit une absence d'attention soudaine sans pouvoir lui donner de sens. «À cela s'ajoute la dimension lumineuse des écrans, fortement attractive, qui capte l'attention de l'adulte comme celle de l'enfant, détournant ce dernier de sa tâche principale: interagir et explorer son environnement.» Si les recherches ne permettent pas encore de mesurer précisément la réversibilité des effets spécifiques de la technoférence parentale, les professionnels soulignent la grande capacité d'adaptation du développement précoce lorsque des interactions de qualité sont restaurées assez tôt. «Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents ou de les inviter à viser le «zéro écran», mais plutôt à préserver ces instants précieux où la relation se construit.»

Pour plus d'informations
www.usagenumeriquevalais.ch
www.actioninnocence.org

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
 Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISIENNE
 LUNGENLA VALAIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH



LUDIVINE DÉTIENNE
 RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN
INFO@OMBUDSMAN-VS.CH
 TÉL. 027 321 27 17