

# Comment encadrer l'utilisation des écrans pour le bien des enfants?

## DIGITALISATION

Les écrans ont bouleversé notre vie. Ils freinent aussi le développement de l'enfant en cas de mésusage. Des outils simples aident à mieux éduquer au numérique.

«Téléphone, tablette, ordinateur et télévision: «Les écrans sont partout, c'est un vrai casse-tête pour les parents», affirme Jasmine Purnode, logopédiste et responsable du CDTEA, le Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent à Sion. La professionnelle et ses équipes dressent un constat alarmant autour de l'utilisation des écrans chez les enfants qui consultent le centre avec leurs parents. Elle souligne que depuis quinze ans la consommation numérique a considérablement augmenté et freine de manière importante le développement de l'enfant. «Nous intégrons systématiquement dans notre anamnèse la question du temps d'écran quotidien et nous observons un lien évident avec les troubles psychomoteurs et langagiers chez l'enfant.» Elle évoque des signes proches des troubles du spectre de l'autisme avec des problèmes de communication et des retards de langage.

### S'informer pour démentir des croyances

«Les parents se sentent souvent démunis face à l'éducation numérique. Ils pensent bien faire en donnant un accès à des écrans non-nécessaires aux tout petits. Notre rôle est de les informer», explique Jasmine Purnode. Par exemple, apprendre les couleurs en anglais via une application ne facilite pas l'apprentissage. Le psychiatre français Serge Tisseron recommande d'ailleurs aucun écran avant l'âge de trois ans, affirmant l'effet neurotoxique sur le cerveau du petit. Il invite ensuite à inventer de nouveaux rituels et à instaurer des règles adaptées à l'âge et aux besoins spécifiques de l'enfant qui grandit dans un monde numérique. Jasmine Purnode adhère mais souligne l'importance d'expliquer aux parents le pourquoi de ces restrictions: «Avant trois ans l'enfant a besoin d'expériences sensorielles, les écrans entravent son développement.» C'est finalement aux parents que reviennent en priorité le choix et la responsabilité d'une éducation numérique.

### Créer de nouvelles habitudes plus responsables

Selon l'étude JAMES, Jeunes – Activités – Médias – Enquête Suisse, publiée en 2022, presque 100% des 12-19 ans ont un smartphone et l'utilisent près de 3h par jour en semaine. Trois quarts d'entre eux disposent d'un ordinateur portable personnel. Mais comment limiter les expositions excessives sans culpabiliser les parents et créer des conflits avec les enfants? Provoquer et cultiver le dialogue au sein du contexte familial est essentiel. Le pédopsychiatre belge Guy Ausloos parle de «compétences des

## EXPOSITION AUX ECRANS

### LES BONNES PRATIQUES D'UNE ÉDUCATION NUMÉRIQUE



#### DIALOGUER

- Montrer de l'intérêt
- Montrer l'exemple
- Être une personne de confiance



#### RESPONSABILISER

- Questionner
- Conscientiser
- Expérimenter



#### SECURISER

- Poser des règles
- Parler du cadre légal
- Garantir la protection

#### SAISIR LES OPPORTUNITÉS

- Apprendre
- Développer des compétences
- Encourager une utilisation créative



«Nous donnons des exemples concrets selon les âges pour que chacun trouve des alternatives aux écrans.»

SOPHIE COTTAGNOUD

Coordnatrice cantonale pour l'éducation numérique

familles» à revaloriser. Echanger permet de créer ensemble des règles à respecter. En gardant le besoin de l'enfant à l'esprit, cela facilite l'organisation de la journée dans un cadre cohérent pour mieux vivre et grandir avec le numérique. A chacun de trouver son rythme et ses bonnes pratiques. La psychologue Sabine Duflo propose par exemple de respecter quatre temps sans écran: à table, le matin avant l'école, dans la chambre, et avant le coucher.

### Le canton se mobilise pour offrir des réponses

Si les parents ont besoin d'outils les professionnels aussi. Ainsi, le canton du Valais prend les devants en 2019 déjà et entame une réflexion stratégique sur l'éducation numérique. Aujourd'hui, il offre une réponse coordonnée aux préoccupations du terrain. Un site internet dédié propose une brochure et des vidéos, avec des recommandations ciblées par

tranche d'âge. Des formations à l'éducation numérique des 0-4 ans destinées aux professionnels rencontrent aussi un vif succès. Sophie Cottagnoud, coordinatrice cantonale pour l'éducation numérique, est fière des ressources mises à disposition: «Nous donnons des exemples concrets afin de s'auto-questionner sur sa propre pratique numérique et nous proposons des alternatives aux écrans.» Elle relate le témoignage d'un professionnel de la petite enfance au moment du goûter: «Un enfant faisait le geste répété de cliquer sur une banane pour la peler.» Une prise de conscience, de l'information et un accompagnement adaptés limitent les dégâts sur le développement de l'enfant.

### Moins de passivité pour plus d'émotions

Jasmine Purnode du CDTEA et Sophie Cottagnoud sont unanimes: «L'adulte est un modèle, sa manière d'utiliser les écrans influencera la pratique numérique de son enfant.» Plus les bonnes pratiques sont instaurées tôt, meilleures seront les

habitudes dans le futur. Il importe de laisser un peu les écrans de côté pour vivre l'expérience de l'émotion et du corps. Par exemple, prendre son enfant de deux ans à côté de soi quand on cuisine stimulera tous ses sens, alors que l'exposer à un écran le rendra passif et diminuera sa capacité de concentration dans la journée. Jasmine Purnode ajoute que «l'enfant a besoin de recul pour lui-même, il est bon qu'il manipule des livres et bouge son corps en dansant par exemple avec un proche.» On peut ensuite progressivement introduire les écrans avec un adulte qui accompagne avec sa voix le récit d'une histoire. Plus l'interaction humaine sera grande, meilleur sera le développement de l'enfant et de l'adolescent. ● YANNICK BARILLON

Pour aller plus loin, découvrez le guide cantonal sur l'éducation numérique responsable, ainsi que tous les autres outils et recommandations autour de ce thème, sur le site mis en place par le canton du Valais et Promotion santé Valais: [www.educationnumeriquevalais.ch](http://www.educationnumeriquevalais.ch)

## IMPACT DE LA TELEVISION

### Les écrans influent notre santé psychique

Sophie Cottagnoud, coordinatrice cantonale pour l'éducation numérique chez Promotion santé Valais, explique que nous avons plus de recul sur l'impact de l'écran télévision sur notre santé. Les études étant plus nombreuses. S'il n'y a pas de consensus sur le lien de causalité entre une surexposition aux écrans et des problèmes de développement, pour beaucoup de psychiatres comme Serge Tisseron il existe une évidente corrélation entre les deux. Les retards de l'enfant sont avérés et deviennent de plus en plus importants. Un enfant qui joue dans une pièce avec une télévision allumée, même sans la regarder, perdrait 20% de son temps de jeu effectif. On constate aussi des troubles de la vue, des maux de tête, un sommeil perturbé et un manque de socialisation avec une exposition excessive aux écrans.

## PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)



En bref

## SENIORS

### Service de conciergerie en soutien

Pro Senectute Valais propose un service de conciergerie pour apporter aux seniors un coup de pouce dans différents domaines. Une manière de faciliter leur vie dans la gestion de certaines tâches domestiques qui exigent de la force ou une prise de risques. Cela peut être une aide pour trier ses déchets, organiser un déménagement, faire des courses ou pour ranger son domicile. Les interventions se font en présence du mandataire. Cela peut également être un moment de compagnie. Le service assuré par des bénévoles est payant mais des aides financières sont envisageables pour les revenus modestes.

Contact:

Kerelle Ducommun au 027 564 12 00 ou 027 455 26 28

## MOUVEMENT

### Se lancer le défi de marcher

Qui n'a jamais souhaité atteindre le symbolique chiffre de 10 000 pas par jour. Promotion santé Valais vous invite du 2 au 8 juin à relever le défi «Pas à Pas vers la Santé». Il s'agit par son inscription de s'engager à compter ses pas tous les jours et recevoir peut-être des cadeaux pour récompenser ses efforts. L'objectif est de valoriser la conscience et l'intention que vous mettez dans chaque pas. S'engager ainsi à marcher favorise la santé physique et mentale. Accessible à tous, la marche favorise en effet la santé cardiovasculaire, améliore votre posture et votre respiration ainsi que votre musculature.

Info et inscription sur le site:

<https://www.promotionsantevalais.ch>