



# «Les écrans peuvent nuire aux tout-petits»

Les enfants sont exposés toujours plus tôt aux écrans des smartphones, des tablettes ou de la TV. Doctorante en psychologie à l'Université de Genève, où elle mène une vaste étude sur le thème, Estelle Gillioz évoque les risques d'une surexposition des tout-petits aux écrans.

INTERVIEW EUGENIO D'ALESSIO

Les enfants de moins de 3 ans sont en moyenne exposés aux écrans entre 30 minutes et 3 heures par jour.



## «Les écrans sont un problème de santé publique»

ESTELLE GILLIOZ  
DOCTORANTE EN PSYCHOLOGIE  
À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

### Estelle Gillioz, comment les écrans des appareils multimédias agissent-ils sur le psychisme des bébés?

Pour l'heure, il existe peu d'études sur ce thème. On observe toutefois que les bébés sont attirés par les couleurs, les sons ou les mouvements à l'écran. Or ces stimuli happent l'attention et la concentration des tout-petits, qui ne comprennent pas, de surcroît, la signification de ce qu'ils voient ou de ce qu'ils entendent. En ce sens, on peut donc dire que les écrans influent sur leur psychisme.

#### C'est-à-dire?

Quand le bébé est devant un écran ou que la télévision est allumée en arrière-fond, il prêterait moins attention à son environnement, aux personnes qui

l'entourent ou aux jeux qui l'occupent. Cela nuit à ses capacités d'attention. Mais le problème vaut aussi pour les parents: quand ils «scrollent» sur leur portable en présence de leur enfant, ils auront plus de peine à reprendre le fil de la relation avec lui.

### Outre une capacité de concentration réduite, certains évoquent des retards dans le développement du langage et des difficultés dans la socialisation.

Sur le plan méthodologique, force est d'admettre que les recherches ne sont pour l'heure pas faciles à mener. Il est vrai, néanmoins, qu'il existe un lien entre les écrans et les retards dans le développement du langage et des capacités d'attention. → Page 74

## UNE VASTE ENQUÊTE

Doctorante en psychologie à l'Université de Genève, Estelle Gillioz (28 ans) mène une vaste recherche sur l'impact de l'exposition aux écrans des enfants de 6 à 36 mois. Réalisée en collaboration avec la filière de psychomotricité de la Haute Ecole spécialisée de Genève et avec le soutien de la fondation genevoise Action Innocence, cette étude poursuit un objectif majeur: cerner les effets des appareils multimédias sur les compétences multisensorielles, les coordinations motrices et la qualité des relations des tout-petits. Elle fait appel à des questionnaires adressés aux parents sur l'utilisation des écrans dans les foyers et à l'observation empirique du comportement des bambins et des interactions parents-enfants. Les recherches, qui visent également à constituer un matériel de prévention, ont débuté en septembre 2020 et devraient s'achever courant 2024 avec la publication de la thèse de doctorat d'Estelle Gillioz.



## LES CONSEILS DE DEUX CHERCHEUSES

**Shanoor Kassam et Romina Ferrari** travaillent au sein de l'Institut de recherche et de documentation pédagogique de Neuchâtel.

- Les médias numériques ne doivent pas servir à calmer ou à distraire les tout-petits. Ni être employés comme punition ou récompense, au risque de leur donner une importance démesurée.
- Les écrans sont à bannir avant le coucher: la lumière bleue diffusée par certains appareils perturbe le sommeil du nourrisson (cette source de lumière réduit en effet la sécrétion de la mélatonine, l'«hormone du sommeil» qui agit sur l'endormissement).
- L'accompagnement d'un adulte dans l'utilisation des appareils numériques est fondamental pour toutes les tranches d'âge.
- Selon la recommandation du psychiatre Serge Tisseron, il faut tenir à distance des écrans les bambins de moins de 3 ans, car ceux-ci ont d'abord besoin de découvrir, avec les parents, leur corps, leurs sens et leurs repères.

Les appareils numériques parasitent les échanges entre parents et enfants.

### ➔ Comment lutter contre l'illusion que la passivité hypnotique induite par l'écran peut calmer les petits?

L'écran hypnotise en effet les tout-petits, au point qu'ils n'apprennent pas à gérer le temps, qu'ils sont hors de la réalité et hors du monde. Sur le moment, les écrans peuvent certes calmer les bébés. C'est d'ailleurs souvent dans ce but que les parents les utilisent. Mais une fois privé de l'appareil, l'enfant pleure, crise ou se met en colère.

### Les écrans sont-ils un problème de santé publique, pour paraphraser le psychiatre Serge Tisseron?

Le phénomène inquiète beaucoup. On sait que la moyenne d'âge de la première exposition aux écrans se situe autour

de 9 mois et que les enfants de moins de 3 ans sont en moyenne exposés aux écrans entre 30 minutes et 3 heures par jour. C'est énorme. A la lumière de ces chiffres, on peut sans autre parler d'un problème de santé publique.

### Comment les parents peuvent-ils gérer les nouvelles technologies dans le cadre de l'éducation?

Même si les nouvelles technologies font désormais partie de notre quotidien, les parents doivent utiliser l'écran le moins possible en présence de l'enfant. Car les petits voient leurs parents comme des exemples. Il faut donc éviter la télévision ou le téléphone à table, ainsi que la messagerie électronique à l'heure du repas. Et de façon générale, on doit



être conscient que le temps passé devant l'écran est du temps volé aux processus d'apprentissage de l'enfant.

### **Voyez-vous d'autres risques ou dangers?**

Les appareils numériques perturbent souvent les échanges entre parents et enfants: c'est ce qu'on appelle la «technoférence parentale». On joue avec le bébé, on change ses langes puis, tout d'un coup, on répond à un message ou à un appel. Le visage du papa ou de la maman se fige, l'attention se détourne du nourrisson. Or l'enfant ne va pas comprendre pourquoi sa mère ou son père a subitement le visage fermé et le délaisse.

### **Quelles menaces font peser ces interférences?**

Divers troubles peuvent apparaître chez l'enfant, comme une forme d'angoisse. Il va se demander pourquoi maman ou papa ne le regarde plus, pourquoi ils ne s'occupent plus de lui. C'est très inquiétant pour lui.

### **Comment se prémunir contre ce phénomène?**

En se passant de tout appareil numérique dans les moments d'échanges et de découverte de l'environnement avec les tout-petits, car ces instants-là contribuent à leur développement cognitif et psychologique. Ils doivent être préservés coûte que coûte.

### **A quoi pensez-vous?**

Je pense aux moments phares que sont, pour l'enfant, l'allaitement, le changement de couche et les jeux. Il s'agit de

moments d'échanges émotionnels et sensoriels très importants pour le bébé. Ces échanges ne doivent pas être parasités par les technologies numériques. ●

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

«Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescentes et adolescents: concepts clés, revue de littérature et état des lieux des pratiques», Shanoor Kassam et Romina Ferrari, Neuchâtel, Institut de recherche et de documentation pédagogique (IRDP), 2020.