



LES 0-6 ANS ET LES ÉCRANS ?

Dr Jean-François Chicoine

Informations extraites de la conférence du Dr Jean-François Chicoine,
Colloque « Tous ensemble pour le développement des 0-12 ans en Chaudière-Appalaches »

Pédiatre au CHU Sainte-Justine et professeur agrégé au Département de pédiatrie de l'Université de Montréal, il exerce également au Centre Médical Paris République, à Paris, et à titre de directeur scientifique de l'organisme Le monde est ailleurs. En collaboration avec Le monde est ailleurs Inc.

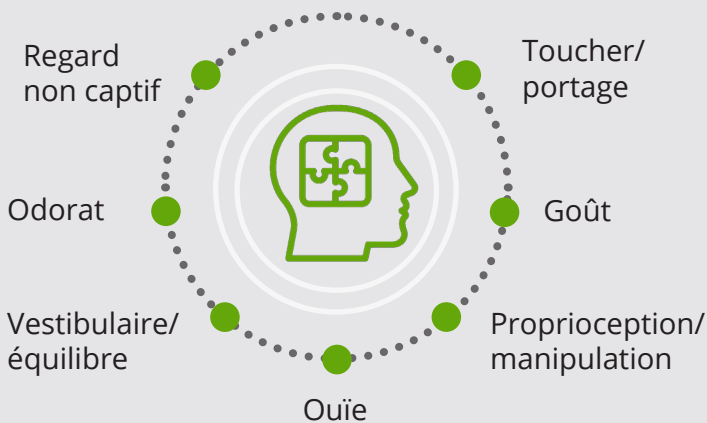
LES PREMIÈRES ANNÉES : UN MODE DE VIE À DÉCOUVRIR

On ne grandit pas assis !



LE MONDE SE DÉCOUVRE AVEC LES SENS ET AVEC LE CORPS...
EN 3 DIMENSIONS ET EN TEMPS RÉEL

STIMULATIONS SENSORIELLES : ESSENTIELLES À LA CONSTRUCTION DE LA PERCEPTION DE SOI



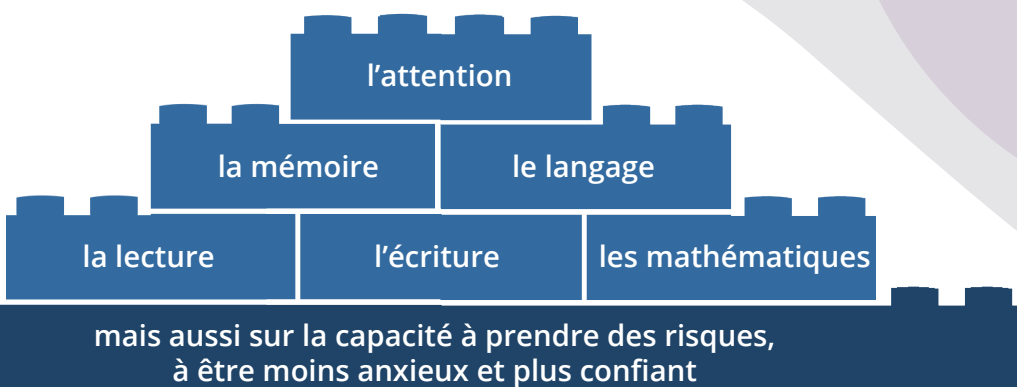
IMPORTANCE DU MOUVEMENT : POUR BOUGER, S'ORIENTER, MANIPULER, ÉCRIRE

Motricité globale



- + latéralisation
- + flexibilité
- + endurance
- + marche
- + orientation spatiale
- + Planification des mouvements
- + coordination globale

Effets fondateurs sur



Motricité fine

Manipulation précise
relâchement musculaire
gestes fins

Ressentir



Bouger

Agir



La clé
pour

- apprendre
- créer
- et oser

A 文

LE LANGAGE NAÎT DANS L'ÉCHANGE... ET GRANDIT AVEC L'INTERACTION

EXPLORER ET PENSER : FONCTIONS INTELLECTUELLES ET EXÉCUTIVES EN DÉVELOPPEMENT

Observer et retenir :

construction de la mémoire de travail, développement de l'attention, emmagasinage de connaissances

Résoudre et planifier :

planification des actions, résolution de problèmes, raisonnement

Organiser et réguler :

gestion des comportements, des pensées

Imaginer et créer :

permanence de l'objet, jeux symboliques, jeux de rôle

PARLER, COMPRENDRE ET INTERAGIR : DÉVELOPPEMENT LANGAGIER



Importance de la richesse de l'environnement langagier



Interactions langagières précoces : plus de compétences langagières à l'adolescence



Apprendre à exprimer ses désirs et ses besoins



L'ENFANT APPREND À ÊTRE... EN RELATION AVEC LES AUTRES

Fondations du lien parents-enfants, de l'attachement enfant-parents

Développement de l'autorégulation, de l'autonomie, de la confiance en soi

Développement de la confiance à l'égard des autres, de la coopération, des amitiés

Prémices de l'empathie, du jugement, de la morale



LES ÉCRANS : DES RISQUES POUR LE DÉVELOPPEMENT DES PLUS JEUNES

Exposition précoce aux écrans et effet sur le développement moteur, cognitif, langagier et social : dépend du type d'exposition (télé, tablette, téléphone), des contenus, de la durée, du contexte d'utilisation et de facteurs individuels



DES HABILETÉS SENSORI-MOTRICES AFFECTÉES

- Difficultés à se construire les repères concrets
- Passivité, léthargie, indolence
- Résistances à interagir avec le monde
- Incoordination motrice, brusqueries, hyperactivité

LES EFFETS POSSIBLES



UN DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER PERTURBÉ



DES COMPÉTENCES SOCIALES ET AFFECTIVES ALTÉRÉES

- Difficultés avec le tour de parole, la frustration et les temps morts
- Apparition de colères, d'agressivité, d'anxiété, de troubles affectifs
- Intolérance à l'inconfort, difficultés à entrer en lien avec l'autre

Conséquences négatives sur le raisonnement, la mémoire, l'attention

Ralentissement des apprentissages, manque de concentration, perte d'engagement

Exploration identitaire limitée : absence de jeu de rôle, de points de vue, de narrativité

Effet délétère sur l'imagination

Diminution de la capacité à s'exprimer et du vocabulaire

COMMENT ACCOMPAGNER LES PLUS JEUNES DANS CE MONDE NUMÉRIQUE ?

Retarder au maximum l'utilisation des écrans pour favoriser la découverte, le jeu, l'imagination, les échanges et la connexion sociale



UTILISER DES ÉCRANS

- + Exclure les écrans avant 3 ans
- + Éviter idéalement les écrans avant 5-6 ans, sinon les limiter à moins de 1 heure par jour
- + Bannir impérativement les écrans à table, au coucher, en famille, au parc, au restaurant
- + Ne pas utiliser les écrans comme récompense ou pour calmer ou distraire l'enfant
- + Favoriser le covisionnage lors de l'utilisation des écrans
- + Quand l'occasion se présente, utiliser un appel vidéo en temps réel pour échanger avec des personnes auxquelles l'enfant est attaché
- + Se méfier des vidéos gratuites ou autres applications pour enfants
- + Encourager les frères et sœurs plus âgés à être « les mentors » des activités numériques



PLONGER DANS LA VIE RÉELLE

- + Consolider l'attachement enfant-parents et instaurer une discipline saine
- + Favoriser les explorations pendant l'éveil
- + Privilégier les expériences sensorimotrices et cognitivo-langagières
- + Interagir en famille et avec les réseaux de soutien
- + Prévoir 20 à 30 minutes par jour de lecture partagée
- + Planifier des activités culturelles ou de découvertes
- + Assurer un bon sommeil
- + Prévoir 3 h/jour de jeu libre, dont 60 minutes d'activité énergétique chez les plus de 3 ans
- + Planifier du plein air, des activités extérieures, en nature, du jeu hasardeux
- + Encourager l'empathie, l'entraide, la résolution de conflits avec les autres

DONNER L'EXEMPLE

Comme parent ou adulte en gérant ses propres appareils électroniques



ET LA COMMUNAUTÉ ?



EN SERVICE DE GARDE OU À LA MATERNELLE

1

N'utiliser les écrans que pour des besoins éducatifs ou des moments particuliers

2

Prévoir des échanges avec les éducatrices, les professeurs et les professionnels de la santé sur le sujet des écrans

PARTOUT AILLEURS



Soutenir les programmes et les services d'aide à l'enfance ou aux familles



Défendre les politiques contre les publicités directes ou indirectes destinées aux enfants



Respecter le droit à l'image des enfants dans les réseaux sociaux



Encourager les collectivités à prévoir des parcs, des espaces de jeux, des lieux de rencontre

RESPECTER ET CÉLÉBRER LE TEMPS DE L'ENFANT



Avec la participation financière de :

Québec 


Partenaires pour la réussite éducative
en Chaudière-Appalaches



www.preca.ca



[Incrivez-vous à l'infolettre](#)



Facebook



LinkedIn