

# Des conseils aux familles : Les écrans pendant la petite enfance

Les écrans et les appareils électroniques font partie de la vie de nombreuses familles, particulièrement depuis la pandémie. Les experts recommandent de ne pas exposer les enfants de moins de deux ans aux écrans et de limiter ceux de deux à cinq ans à moins d'une heure par jour, mais vous devez faire ce qui convient le mieux à votre famille.

Souvenez-vous que votre enfant apprend mieux lorsqu'il passe du temps avec vous. Les écrans ne peuvent pas remplacer ces interactions. Si vous les utilisez bien, les écrans comportent toutefois certains avantages.



## Établissez des règles

### Essayez les astuces suivantes :

- Planifier quand, pourquoi et pendant combien de temps les écrans seront utilisés et qui les utilisera. « *Pourquoi ne regardons-nous pas cette émission après le dîner pour en savoir plus sur les animaux des océans? On pourra la regarder une vingtaine de minutes.* »
- Éteignez les écrans et rangez les appareils au moins une heure avant le coucher. Le temps passé devant un écran avant le coucher peut déséquilibrer l'hormone qui contribue au sommeil.
- Établissez des périodes « sans écran », au cours desquelles aucun membre de la famille n'utilise un appareil électronique.

## Quand votre enfant est devant un écran, accompagnez-le

### Essayez les astuces suivantes :

- Lorsque vous regardez la télévision, que vous utilisez des applications ou lisez un livre numérique avec votre enfant :
  - Reliez ce qui se passe à l'écran avec la vraie vie. « *Comme ces enfants, nous nous sommes déjà baignés dans un lac!* »
  - Posez des questions : « *Qu'est-ce qui vient de se passer?* », « *Qu'est-ce qui va arriver, tu penses?* »
  - Parlez de ce que vous voyez : « *Les astronautes sont dans un gros vaisseau spatial!* »

## Limitez le temps que vous passez devant votre appareil lorsque vous êtes en présence de vos bébés et de vos enfants

### Essayez les astuces suivantes :

- Rangez votre appareil pendant le repas ou pendant que vous jouez avec votre enfant. Les enfants imitent les adultes qui les entourent. Si vous utilisez un appareil, ils voudront en utiliser un eux aussi.
- Passez du temps avec votre enfant, sans écran, dès que vous en avez l'occasion.

## Choisissez des émissions, des applications et des jeux adaptés

### Essayez les astuces suivantes :

- Choisissez des émissions qui :
  - Sont adaptées au groupe d'âge de votre enfant;
  - Ont des objectifs éducatifs précis;
  - Sont interactives;
  - Contiennent des personnes ou des personnages qui parlent entre eux.
- Consultez les liens suivants pour trouver des idées à la fois amusantes et éducatives :
  - [Usage des écrans par les parents: trouver l'équilibre](#)
  - [Le temps d'écran et les jeunes enfants](#)
  - [Gérer les écrans: conseils pour les parents](#)
  - [Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire](#)

## Ne laissez pas la télévision allumée en tout temps

### Essayez les astuces suivantes :

- Allumez la télévision seulement pour regarder une émission et éteignez-la une fois l'émission terminée. Avoir la télévision allumée en tout temps peut affecter l'acquisition du langage et la capacité d'attention de votre enfant. Cela peut également vous empêcher tous les deux de passer du temps ensemble en face à face, ce qui est si important pour l'apprentissage.
- Éteignez la télévision lorsque les nouvelles ou un autre programme destiné aux adultes et aux enfants plus âgés passent.

Veuillez visiter <https://alphabetisationdesenfants.ca> pour plus de conseils!



Canadian  
Children's  
Literacy  
Foundation

Fondation pour  
l'alphabétisation  
des enfants  
canadiens



# Questions courantes : Les écrans pendant la petite enfance

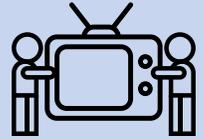


Si les parents demandent...

Vous pouvez leur répondre...

Le temps d'écran retardera-t-il le langage de mon enfant?

Tout dépend de leur âge. Il est démontré que les enfants de moins de 12 mois qui passent beaucoup de temps devant un écran présentent plus de retards de langage. Les jeunes enfants n'apprennent pas grand-chose des écrans. Ils apprennent mieux auprès d'adultes en chair et en os, alors assurez-vous de lire, de parler, de chanter, de jouer et de câliner ensemble!



Est-il acceptable que mon bébé utilise des écrans pour avoir des conversations vidéo avec des membres de la famille?

Oui. Les conversations vidéo avec les membres de la famille peuvent contribuer à former des liens. Même les bébés peuvent comprendre qu'un adulte leur parle directement. Ils tirent plus d'avantages d'une conversation vidéo avec leurs grands-parents que des paroles d'un personnage dans une émission.



Ne peut-on pas aider un enfant à se calmer s'il passe du temps devant un écran?

Non. Quand un enfant est placé devant un écran pour se calmer, il risque d'avoir des problèmes à comprendre les limites et à contrôler ses sentiments. Les études démontrent que les enfants qui passent beaucoup de temps devant un écran pendant la petite enfance éprouvent plus de difficulté à réguler leur comportement.



La lecture d'un livre numérique est-elle aussi bénéfique que celle d'un livre imprimé?

C'est difficile à savoir. Selon certaines études, les livres numériques et imprimés contribuent tout autant à l'apprentissage précoce. D'autres soulignent que les livres imprimés enseignent mieux l'initiation à la lecture et le langage et qu'ils aident l'enfant à renforcer ses liens avec l'adulte. Utilisez des livres numériques avec votre enfant si vous les préférez, mais ne laissez pas tomber les livres imprimés – ils apportent de nombreux bienfaits. Grâce aux livres imprimés :



- Les enfants acquièrent des compétences importantes comme tourner les pages et établir comment tenir un livre du bon côté.
- Les enfants se concentrent sur le sens de l'histoire. Ils peuvent pointer des mots ou des images sans être distraits par des effets sonores ou des animations.
- Les parents parlent de l'histoire avec leur enfant sans être distraits par la façon d'utiliser l'appareil.

Y a-t-il des avantages à utiliser les écrans?

Oui. Les écrans peuvent soutenir l'apprentissage s'ils sont bien utilisés et que les adultes participent. Mais les écrans ne remplacent pas le temps passé en tête-à-tête avec un adulte. Les émissions de télévision bien conçues et adaptées à l'âge peuvent :



- Contribuer au langage et à l'alphabétisation de l'enfant (s'il a plus de 2 ans);
  - L'initier à des sujets importants comme découvrir différentes cultures.
- Des applications bien conçues et adaptées à l'âge peuvent :
- Favoriser l'alphabétisation précoce en permettant à l'enfant de s'exercer à reconnaître les lettres, les sons et les mots.

Veillez visiter <https://alphabetisationdesenfants.ca> pour plus de conseils!



Canadian  
Children's  
Literacy  
Foundation

Fondation pour  
l'alphabétisation  
des enfants  
canadiens

