

Astuces pour les familles :

Les écrans durant les premières années de vie

Les écrans et les appareils numériques font partie de la vie de beaucoup de famille, encore plus depuis la pandémie.

Les spécialistes déconseillent l'utilisation des écrans pour les enfants de moins de deux ans, et recommandent au maximum une heure par jour pour les enfants âgés

de deux à cinq ans, ce que plusieurs familles peinent à mettre en pratique. Ne l'oubliez pas : vos enfants apprennent davantage en passant du temps en personne avec vous. Bien que les écrans ne remplacent pas ce temps passé avec vous, ils peuvent présenter certains avantages lorsqu'ils sont utilisés à bon escient.

Astuces pour l'utilisation de la technologie à la maison :

Établissez des règles

- Prévoyez le moment, la raison et la durée de l'utilisation des écrans pour chaque personne. « Écoutons cette émission ensemble après le dîner! Nous pourrions en apprendre plus sur les animaux qui vivent dans l'océan. Nous l'écouterons pendant 20 minutes. » 
- Prévoyez des périodes « sans écran ». Pendant ce temps, personne dans la maison ne peut utiliser d'appareil numérique.
- Éteignez les écrans et mettez les appareils de côté au moins une heure avant le dodo. Les écrans, utilisés juste avant le coucher, peuvent affecter la sécrétion de l'hormone qui aide votre enfant à s'endormir. 

Lorsque votre enfant utilise un écran, participez au moment

- Faites des liens entre l'action qui se déroule à l'écran et la vraie vie. « Nous sommes allés nous baigner dans un lac, comme ces enfants! » 
- Posez des questions comme : « Qu'est-ce qui vient d'arriver? » ou « Que penses-tu qu'il va arriver ensuite? ».
- Parlez de ce que vous voyez. « Les astronautes sont dans une grosse fusée! » 

Limitez votre propre temps d'écran lorsque vous êtes devant votre bébé ou votre enfant.

- Mettez votre appareil de côté pendant les repas ou lorsque vous jouez avec votre tout-petit. Les enfants imitent les adultes qu'ils côtoient; si vous utilisez un appareil, ils voudront faire comme vous. 
- Évitez de laisser la télévision allumée en bruit de fond.
- Allumez-la pour écouter une émission, puis éteignez-la lorsque celle-ci est terminée. 

Choisissez un contenu approprié

- Optez pour des émissions, des jeux ou des applications adaptés au groupe d'âge de votre enfant, ou qui ont des objectifs éducatifs.
- Choisissez un contenu interactif dans lequel des personnages se parlent entre eux.

Le fait de laisser la télévision allumée en tout temps peut nuire au développement du langage chez votre enfant ainsi qu'à sa capacité de concentration. Cela peut également vous priver des moments en tête-à-tête, qui sont essentiels à son apprentissage. Éteignez la télévision à l'heure du journal télévisé ou de toute autre émission destinée à un public adulte ou à des enfants plus vieux.



Fondation pour
l'alphabétisation
des enfants
canadiens

Canadian
Children's
Literacy
Foundation

Vous posez-vous ces questions? :

Les écrans durant les premières années de vie

Question

Réponse

Le temps passé devant un écran ralentira-t-il le développement des compétences langagières de mon enfant?

Cela dépend de leur âge. Il a été démontré que les enfants de moins de douze mois qui sont exposés aux écrans pour de longues périodes présentent plus de retards de langage. Les jeunes enfants, à cet âge, ne tirent pas tellement d'avantages des écrans. Ils apprennent surtout des adultes dans leur vie. Assurez-vous donc de lire, de parler, de chanter à vos enfants, de jouer avec eux et de les câliner!



Est-ce correct que mon bébé utilise les écrans pour parler avec les membres de sa famille en vidéobavardage?

Oui. Le fait de parler avec des membres de sa famille en vidéobavardage aide votre enfant à développer des relations avec eux, particulièrement s'il ne peut pas les voir en personne. Même un bébé peut déterminer quand un adulte s'adresse directement à lui. Il tirera davantage de bénéfices d'écouter des grands-parents lui parler par vidéo que s'il s'agissait de personnages dans une émission.



Est-ce que le fait de regarder un écran tranquillement peut aider un enfant à se calmer?

Non. Le fait d'offrir du temps d'écran à un enfant pour le calmer peut entraîner chez lui des difficultés à imposer ses limites et à gérer ses émotions. Les études montrent que les enfants qui passent beaucoup de temps devant les écrans dès un très jeune âge ont souvent plus de difficulté à réguler leur comportement.



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

Difficile à dire. Certaines études montrent que les livres numériques et ceux en papier favorisent tous deux l'apprentissage. D'autres études disent que les livres en papier contribuent davantage au développement des compétences précoces en lecture et du langage, et qu'ils favorisent la complicité entre un enfant et un adulte. Lisez un livre numérique avec votre enfant si telle est votre préférence, mais ne faites pas une croix sur les livres en papier; ils ont tant à offrir!



Grâce aux livres en papier :

- Les enfants développent d'importantes compétences, comme tourner les pages et apprendre à tenir le livre dans le bon sens.
- Les enfants se concentrent sur le sens de l'histoire. Ils arrivent à pointer des mots et des images sans être distraits par des effets sonores ou des animations.
- Les parents peuvent parler librement de l'histoire à l'enfant sans se demander comment utiliser l'appareil ou sans rencontrer des problèmes techniques.

Quels sont les bienfaits des écrans?

Les écrans peuvent favoriser l'apprentissage s'ils sont utilisés correctement et de façon occasionnelle, et sous la supervision d'un adulte. Les écrans ne remplacent pas le temps de qualité passé en personne avec vous. Les émissions de télévision destinées aux enfants, lorsqu'elles sont appropriées pour son âge, peuvent aider votre enfant à apprendre certaines choses s'il est âgé de plus de deux ans. Les émissions permettent une introduction à des sujets importants, comme les différentes cultures. Lorsqu'elles sont utilisées avec un adulte, les applications interactives peuvent aider l'enfant à développer des compétences précoces en lecture et en écriture, en l'encourageant à reconnaître des lettres, des sons et des mots.



Pour obtenir plus d'information sur l'alphabétisation précoce, sur le développement du langage et pour avoir des astuces sur la façon de soutenir votre enfant, visitez le site de la Fondation pour l'alphabétisation des enfants canadiens au <https://alphabetisationdesenfants.ca/>



Fondation pour
l'alphabétisation
des enfants
canadiens

Canadian
Children's
Literacy
Foundation