

Les enfants et les écrans...

interdit ou pas ?

Que favorise une vie sans écran ?

Dans sa vie d'enfant, le tout petit va instinctivement développer ses capacités cognitives, motrices et sensoriels, à conditions d'être dans un cadre favorable à développer toutes ses connexions. L'écran aura pour effet de boycotter cet élan naturel et priver l'enfant de la richesse des échanges avec les gens qui l'entour et l'environnement dans lequel il va apprendre des millions de choses (même pas visible à l'œil nu et pourtant si essentiel !).

De quoi l'enfant a besoin et dont l'écran pourrait nuire au bon développement ?

- L'enfant a besoin d'expérimenter par sa motricité. Rouler, ramper, bouger, danser, sauter, lancer, sont autant de mise en situation qui vont faire mûrir le cerveau du jeune enfant. S'étirer, apprendre la distance et la proximité, cela commence depuis tout petit avec le jouet posé à quelques centimètres, va stimuler le mouvement pour l'attraper, stimuler sa persévérance,...
- L'enfant a besoin d'être en relation pour manier la sociabilité. Il a besoin d'être en interaction avec de vrais partenaires qui expriment et qui répondent à ses sollicitations. Cela va contribuer à développer son langage et sa mémoire. Par le jeu d'imitation de l'adulte ou de ses pairs.
- L'enfant a besoin d'être rassuré par la présence bienveillante des autres êtres humains. Ce qui va favoriser la régulation et le contrôle des émotions qu'il va vivre. C'est le rôle de l'adulte de l'accompagner à reconnaître et apprendre à réguler ses ressentis. Face à l'écran, l'enfant va refouler ce qu'il ressent, pour se défouler plus tard. Cela peut induire également une surstimulation par le contenu (lumière, effet sonore, effets spéciaux, changement d'images/plans trop rapide,...), et provoquer d'autres émotions qu'il faudrait pouvoir accompagner.
- L'enfant a besoin de calme et de moments sans stimulation, pour que son cerveau fasse le tri, organise, informe le corps. Ses temps là sont précieux et s'ils manquent, ou sont remplacés par l'écran, des troubles du sommeil peuvent apparaître ou perdurer.
- La concentration : la concentration et l'attention naît de l'effort que l'être humain va induire par le désir d'aller jusqu'au bout. Être devant un écran (passif) n'est pas de la concentration. Hypnotisé, l'individu gobe des images que l'écran fournit sans aucune détermination. Ce qui peut interférer dans le développement de l'estime de soi.
- Les observations réalisées en neurosciences mettent en lumière que l'écran excite certains neurones dans le cerveau, ce qui produit une satisfaction éphémère (tant que dure l'exposition à l'écran) et s'évanouit lorsque celui-ci cesse, en laissant un vide immense et difficile à gérer pour ces jeunes individus. Autrement dit, se créer une dépendance.
- En proposant à l'enfant des temps essentiels en contact avec la nature, de ce qui est là en toute simplicité, nous sommes les parents-éducateurs privilégiés à l'éveil de toutes vies.

