

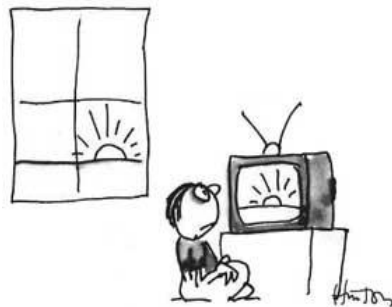
Avant 3 ans : n'exposez pas vos enfants aux écrans !

Avant 3 ans, les pédiatres recommandent d'éviter au maximum l'exposition à la télévision, même s'il s'agit d'une chaîne qui leur est spécialement dédiée.

C'est aussi l'avis du Conseil Supérieur de l'audiovisuel (CSA).

Pourquoi cette recommandation ?

- **Elle favorise la passivité** : Devant un écran de télévision, votre enfant est seul dans une communication sans échange, appauvrissant ses interactions. Il est incité à devenir simple spectateur du monde, alors qu'il a besoin de jouer, toucher, manipuler les objets, d'être acteur.
- **Elle perturbe votre enfant**, plus qu'elle ne le 'calme' : les images se suivent trop vite, votre enfant paraît calme mais il est en fait sans repère devant une information qu'il ne comprend pas. C'est un peu comme si nous étions devant un film inintéressant et d'une langue inconnue...
- **Elle ne lui permet pas d'acquérir le langage** : votre enfant a besoin d'un ton particulier de voix, d'une interaction, de comprendre qu'on s'adresse à lui, d'associer un mot à une image ou une personne/un objet... Tout le contraire d'un programme de télévision.



- A plus long terme, une telle exposition peut même limiter le développement du langage (compréhension d'un texte, lecture, mémoire des chiffres), en plus de nombreux autres effets négatifs, comme la réduction des capacités d'attention et de concentration.
- De manière plus large, une surexposition aux écrans peut affecter l'IMC (indice de masse corporelle), la durée et la qualité du sommeil, et le développement neurologique.

« Le tout jeune enfant a besoin de mettre d'abord en place des repères spatiaux et temporels articulés sur le réel.

Il construit ses repères spatiaux à travers toutes les interactions avec l'environnement, qui impliquent son **corps** et ses **sens**.

Il construit ses repères temporels à travers les **événements qu'il vit** et les **histoires qu'on lui raconte**. »



Jouer est la meilleure façon de favoriser le développement de votre enfant. Prférez les histoires lues ensemble à la télévision : elle nuit aux apprentissages de votre enfant, même s'il ne la regarde pas.

Les références de cette fiche sont disponibles sur le site [Decliclange](#), Onglet Références

Les livres :

A tout âge, ils permettent de capter l'attention de l'enfant, de favoriser sa communication avec l'adulte, et enfin de stimuler son langage et ses sens.

A compter de 4 ou 5 mois, en plus des visages qu'il prend toujours plaisir à regarder, le bébé aime les objets en mouvement, les jeux de lumière et les couleurs vives. Il commence à vouloir saisir les objets dans ses mains : c'est un plaisir de jouer avec des livres en plastique, en tissu ou en vinyle dans son bain par exemple.



A partir de 9 mois, Les livres permettront aussi à votre enfant de montrer une image : il la pointe avec son doigt.

Il commence à s'intéresser aux livres cartonnés, il peut tourner les pages épaisses. Vous pouvez nommer les images, les intégrer à une histoire. Le livre sera d'autant plus attirant pour l'enfant que les images seront simples, claires et de couleur vive. L'enfant pointe les images qui l'intéressent. Les livres les plus indiqués sont donc les livres à jouer ou ceux qui permettent d'identifier une image.



Entre 18 et 24 mois, L'enfant peut lire des livres avec des pages ordinaires, des imagiers, des histoires avec un peu de texte. Il sera intéressé par des comptines avec gestes, des histoires où l'action est facile à suivre, liées à son quotidien.

Comment aider votre enfant à découvrir le langage ?

Avant 6 mois :

- Communiquez activement avec votre enfant dès le premier jour : le langage se construit déjà ! Avant l'accès aux mots, la communication non verbale existe par le toucher, les intonations qu'on utilise, l'expression du visage...
- Captez son attention et motivez les échanges
- Jouer avec sa voix est pour l'enfant un plaisir : imitez-le, initiez la conversation.
- Adaptez le ton de votre voix : Naturellement vous utilisez une hauteur de voix plus élevée, plus proche de lui.

- Répondez à ses cris et à ses pleurs (dans la limite du raisonnable...) : cela l'aide à comprendre comment il peut les utiliser.

A partir de 6 mois,

- Lors d'une conversation, maintenez l'attention de votre enfant : Adaptez votre conversation à ses intérêts, ou sur l'activité en cours. Utilisez des gestes !
- Adaptez votre manière de parler à votre enfant. Il commence à reconnaître les mots dans les phrases grâce à votre manière de parler avec des intonations, des pauses, qui permettent le découpage des phrases, ce qui s'appelle la **prosodie**. Parlez plus lentement, de manière fluide, accentuez les mots-clés.
- Utilisez des mots simples, concrets, les mêmes mots dans les mêmes situations, en faisant des phrases courtes.
- Même s'il n'utilise pas de mot, il participe à la conversation ! Répondez-lui en utilisant ses vocalisations, chacun son tour de parole !
- Pour interagir, votre enfant commence à vous imiter intentionnellement, à produire des gestes symboliques ; il vous donne un objet. Il s'exprime en faisant non de la tête, bravo avec ses mains, tape avec ses jouets : c'est son langage.
- Les jeux d'alternance coucou-caché, les comptines aident votre enfant à s'éveiller.



Entre 9 mois et 18 mois

- Encouragez votre enfant au cours de ses premiers mots ; il en comprend bien plus qu'il n'en utilise.
- Aidez-le à comprendre les mots que vous utilisez en les accentuant, en les plaçant en fin de phrase, en désignant bien la personne ou l'objet.

A partir de 18 mois :

- Votre enfant exprime ses idées en juxtaposant 2 ou 3 mots : aidez-le en proposant des phrases en accord avec la situation qu'il vit.
- Encouragez votre enfant à abandonner le biberon et/ou la tétine avant l'âge de 30 mois.