



Foto Vera Hartmann Gockhausen

# Les jeunes enfants ont-ils besoin des écrans ?

Une publication de Formation des Parents CH

avec le soutien de Victorinox  
et du programme national Jeunes et médias



# Les jeunes enfants ont besoin d'espace de vie sans écrans !

Pour bien se développer, l'enfant a besoin de contact, de sécurité, d'attention et de dialogue avec l'adulte qui s'occupe de lui. De plus en plus souvent, les bébés et jeunes enfants se trouvent en présence d'écrans, ce qui pose un défi de taille aux parents et incite à la réflexion.

## Les bébés et jeunes enfants réagissent aux écrans

Les jeunes enfants sont d'ailleurs directement concernés, car l'usage des écrans fait partie du quotidien de la famille.

Les jeunes enfants expérimentent souvent que l'attention de la famille se porte plus sur les écrans que sur eux. Voici quelques pistes pour une gestion responsable des écrans et médias chez vous :

- Décidez si et quand votre attention peut être détournée par votre téléphone
- Surfez sur Internet lorsque votre enfant est loin de vous
- Offrez-vous une « pause médias » lorsque vous sortez avec votre enfant
- Occupez votre enfant et calmez-le par d'autres moyens que des écrans.

## Les enfants ont besoin :

- De votre attention et d'être en contact avec vous par le regard
- De relations sûres et fiables
- De repos et de calme
- De découvrir eux-mêmes le monde avec leurs cinq sens
- De bouger librement et beaucoup, au grand air quand c'est possible.

## Jouer favorise le développement de l'enfant et lui permet d'apprendre grâce à tous ses sens

A la maison, il y a beaucoup de choses passionnantes avec lesquelles les jeunes enfants jouent avec plaisir, par exemple :

- Remplir une bouteille en PET de pinces à linge
- Manipuler des spatules de cuisine et une vieille casserole
- S'affairer avec la fermeture velcro d'un ancien vêtement
- Empiler des cartons de différentes tailles les uns sur ou dans les autres
- Etc.

A l'extérieur aussi, l'enfant découvre le monde grâce à ses sens – regarder, écouter, sentir, goûter et toucher – qui sont exercés et affinés par de nombreuses expériences intéressantes.

Par exemple :

- Essayer d'empiler de gros cailloux les uns sur les autres
- Sentir l'odeur de vieux morceaux de bois, de troncs, de feuilles sèches – et les toucher
- Tenir un marron dans ses mains et passer ses doigts sur sa surface lisse
- Creuser dans le sable ou l'argile
- Observer un ver de terre et le toucher
- Etc.

Ce feuillet a été conçu par le Service de prévention des dépendances de la ville de Zurich, le Service des questions de périnatalité de Zurich, différents professionnels ainsi que l'Association suisse des infirmières puéricultrices.

### A lire

Le site [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) réunit les connaissances actuelles sur les aspects positifs et les risques des médias numériques. Parents, enseignants, éducateurs et autres professionnels trouveront de nombreuses informations et possibilités de conseil dans leur région sur la plateforme Internet du programme national Jeunes et médias.



formation des parents ch

Formation des Parents CH  
Avenue de Rumine 2  
1005 Lausanne  
Tel. 021 341 93 23  
fsfparents@gmail.com  
[www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)



Stadt Zürich  
Suchtpräventionsstelle

