



Ce qu'il faut savoir sur votre bébé, de la naissance à 3 ans



L'exposition aux appareils numériques peut nuire au développement de votre bébé

Comme vous, tous les parents souhaitent que leurs enfants grandissent et s'épanouissent pleinement. Les trois premières années sont cruciales pour le cerveau de votre bébé, qui se développe plus rapidement qu'à aucun autre moment de la vie. Pour que leur cerveau se développe sainement, les bébés ont besoin d'utiliser tous leurs sens pour explorer le monde qui les entoure et d'entretenir des relations affectueuses avec vous et les autres personnes qui s'occupent d'eux. La manière dont le cerveau se développe au cours des premières années jette les bases de la santé et du bien-être général de votre enfant.

Des relations sûres, stables et enrichissantes sont cruciales pour les bébés, qui ont besoin d'interactions de « service-retour » avec vous et les autres personnes qui s'occupent d'eux. C'est comme jouer au ballon. Le bébé « sert » par, des pleurs, des sourires et des expressions faciales. Vous « renvoyez la balle » avec des mots apaisants, des sourires et des caresses douces. Voir votre visage et entendre votre voix aide votre bébé à se sentir en sécurité.

Être parent est une source de joie et d'épanouissement, mais cela peut aussi se révéler accablant et parfois, nous nous tournons vers un appareil numérique pour faire une pause. Nous pouvons donner des appareils à nos enfants en pensant que cela favorisera leur apprentissage, ou simplement pour les calmer ou les divertir. Mais de nouvelles recherches montrent qu'une utilisation intensive des appareils peut avoir exactement l'effet inverse. Elle peut perturber leur développement émotionnel, physique et cérébral. L'utilisation d'appareils numériques par les bébés, les tout-petits et leurs aidants — qu'il s'agisse de la télévision, d'un smartphone, d'un ordinateur portable, d'une tablette ou d'un produit d'IA — peut également nuire à l'établissement de relations, ce qui est pourtant si important.

« Les écrans me donnaient presque l'impression, au lieu de vivre pleinement et de profiter de la journée, de simplement la laisser passer. Je me sens tellement plus forte maintenant que je l'ai fait — [élever mes enfants] sans écrans — et je sais que j'en suis capable. J'ai l'impression que tout est possible. Quand les écrans ne sont plus une option, cela vous libère vraiment de cette béquille. »

— Témoignage d'une mère qui a réussi à sevrer son enfant de 18 mois de sa dépendance aux écrans en limitant son exposition aux appareils numériques et en multipliant considérablement ses jeux sans technologie ainsi que ses interactions avec les autres.

Des études montrent que les enfants âgés de 0 à 3 ans qui sont régulièrement et longtemps exposés à des écrans peuvent présenter :

- Difficultés à acquérir du vocabulaire et à parler.
- Des différences dans la façon dont leur cerveau se développe et fonctionne.
- Des problèmes dans les relations avec les personnes qui s'occupent d'eux et dans d'autres contextes sociaux.
- Crises de colère, hyperactivité et autres difficultés à gérer ses émotions.
- Hypersensibilité ou insensibilité aux sons, à la lumière et à d'autres aspects de son environnement.
- Mauvaise coordination et difficultés avec les tâches de motricité fine.
- Risque accru de symptômes d'autisme ou de diagnostic avant l'âge de 3 ans.
- Difficultés à s'endormir et à rester endormi.

Le saviez-vous ?

- ✓ C'est entre la naissance et l'âge d'un an que les bébés apprennent le plus à parler — avant même de prononcer leur premier mot !
- ✓ Les tout-petits peuvent se sentir contrariés et désorientés lorsque votre visage est masqué par un téléphone.
- ✓ Les bébés apprennent naturellement très bien grâce à vous et aux autres personnes, mais pas grâce aux appareils numériques.
- ✓ Les programmes destinés aux tout-petits peuvent recourir à des techniques de conception qui rendent difficile pour les enfants d'arrêter de les regarder.
- ✓ Laisser la télévision allumée, même quand personne ne la regarde, détourne l'attention des bébés de leurs jeux. Vous ne leur parlerez pas et ne vous occuperez pas autant d'eux. Ils ont besoin d'entendre vos mots pour apprendre à parler !
- ✓ On en sait encore trop peu pour déterminer si les bébés et les jeunes enfants peuvent utiliser les produits dotés d'IA en toute sécurité. On craint également que le fait de placer un nourrisson dans un produit équipé d'IA, comme un berceau intelligent, ne réduise le réconfort dont votre bébé a besoin directement de votre part.

Les yeux
d'enfants brillent
hors plus fort
cønnexion

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt vun
cøuvre
nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



mybabygains.org



Eiterschool Janusz Korczak

VOTRE BÉBÉ a besoin de VOUS en ce moment

- ♥ Parlez à votre bébé et répondez-lui. Décrivez-lui ce que vous faites ensemble. Il ne vous répondra peut-être pas encore avec des mots, mais il apprend sans cesse de vous.
- ♥ Lorsque vous êtes avec votre bébé, mettez votre appareil électronique en mode silencieux et rangez-le, notamment pendant le bain, les moments de jeu, les repas et le changement de couche.
- ♥ Proposez-lui des moments de jeu à l'intérieur comme à l'extérieur, où votre bébé pourra utiliser tous ses sens, découvrir le monde qui l'entoure et renforcer sa musculature du tronc.
- ♥ Aidez votre bébé à s'amuser et à développer ses capacités en lui proposant des objets non électroniques et non technologiques avec lesquels jouer, tels que des récipients et des couvercles, des casseroles et des cuillères, des balles et des blocs. Il peut également faire appel à son imagination avec des poupées, des morceaux de tissu, des boîtes vides, de l'eau, du sable, de la boue et de la pâte à modeler.
- ♥ Lisez des livres ensemble tous les jours. C'est un moment idéal pour se faire des câlins et cela prépare votre tout-petit à devenir un bon lecteur et un bon élève.
- ♥ Vous et votre bébé pouvez tout à fait échanger de brèves conversations vidéo avec vos proches qui habitent loin.
- ♥ Évitez d'utiliser un écran pour calmer votre enfant, même lorsqu'il fait une crise. Cela l'empêche d'apprendre à gérer ses émotions et risque de devenir une habitude.
- ♥ Prévoyez des moments et des endroits dans votre maison où la télévision et les appareils électroniques sont interdits, par exemple pendant les repas et dans les chambres.
- ♥ Les enfants de 5 ans et moins ne sont pas encore prêts, sur le plan du développement, à posséder leur propre appareil numérique. C'est à vous qu'il revient de choisir l'appareil que votre enfant est autorisé à utiliser.
- ♥ Votre enfant ne passera pas à côté d'occasions d'apprendre si vous attendez qu'il soit plus grand pour lui offrir un appareil numérique.
- ♥ Choisissez des crèches, des structures d'éducation de la petite enfance et des écoles maternelles qui n'autorisent pas la présence de téléviseurs ou d'autres appareils numériques à proximité des enfants.
- ♥ Expliquez à votre partenaire, à votre baby-sitter, à vos proches, aux crèches et aux garderies comment le cerveau de votre bébé se développe grâce à la conversation, au jeu, au chant et à la lecture — et en laissant les appareils numériques éteints et de côté.
- ♥ Vous êtes un modèle. Faites attention à la façon dont vous utilisez vos appareils numériques.
- ♥ N'hésitez pas à demander de l'aide si vous vous sentez déprimé, anxieux ou dépassé.
- ♥ Profitez bien de votre petit trésor !

Guide pour le bon développement de votre bébé

De la naissance à 3 ans :

Les enfants de cet âge ont besoin de passer tout leur temps à interagir avec des personnes bienveillantes, à explorer le monde qui les entoure à l'aide de leurs sens, et à jouer et bouger beaucoup.

De brefs appels vidéo en présence d'un adulte responsable sont acceptables. Sinon, il faut éviter que l'enfant utilise des appareils numériques.

Éteignez la télévision et limitez au maximum l'utilisation d'appareils électroniques par les adultes ainsi que les notifications sonores en présence de l'enfant.

De 3 à 6 ans :

Pour développer leurs compétences et préserver leur santé physique et mentale, les enfants de cet âge ont encore besoin de journées remplies de jeux et de discussions.

Si vous décidez d'autoriser votre enfant à utiliser un appareil numérique, cela ne devrait pas dépasser une heure par jour et ne doit pas nécessairement avoir lieu tous les jours.

Les contenus multimédias doivent être au rythme tranquille, adaptés à leur âge, non violents et, dans l'idéal, découverts et commentés en présence d'un adulte attentif.

Découvrez des ressources, des études et bien plus encore sur [MyBabyGains.org](https://mybabygains.org)

Les yeux
d'enfants brillent
hors plus fort
cōnnexion

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt vun
œuvre
nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Eltereschool Janusz Korczak


mybabygains.org