



Pendant le confinement, les bébés devant des écrans

Contraints de rester à la maison pendant plusieurs semaines, les enfants âgés de 1 à 2 ans et demi ont passé beaucoup plus de temps que d'habitude devant la télévision et la tablette, révèle une enquête lausannoise.

Pascale Minet

Travailler à la maison tout en gardant ses enfants en bas âge: c'est la difficile équation que de nombreux parents ont dû résoudre le temps du confinement. Les tablettes, la télévision, les smartphones et autres se sont alors avérés de précieux auxiliaires. Ces écrans ont acquis une place nettement plus importante qu'avant la crise dans la vie quotidienne des petits enfants, révèle une enquête réalisée les mois d'avril et de mai par la Haute Ecole de travail social et de la santé de Lausanne.

Dans le cadre de cette enquête, les parents d'enfants âgés de 12 à 30 mois étaient invités à remplir un questionnaire en ligne décrivant les caractéristiques de leur foyer (nombre d'enfants, mode de garde, nombre de langues parlées à la maison, etc.), mais aussi les activités quotidiennes de leur enfant (jeux, promenades, etc.) et son usage de différents types d'écran: télévision, ordinateur, tablette, smartphone, etc. Des listes de mots permettaient d'évaluer le niveau de développement de son vocabulaire. Quelque 400 familles ont complété le questionnaire, dont les données sont toujours en cours d'analyse.

Plus d'écrans pendant plus longtemps

D'ores et déjà, une tendance forte ressort. «Pendant le confinement, il y a eu une augmentation massive de l'usage des écrans par les enfants de 12 à 30 mois», révèle Nevena Dimitrova, professeure en psychologie de l'enfant à la Haute Ecole de travail social de Lausanne, qui a dirigé l'étude. Avant le confinement, 38% des enfants de 12 à 30 mois utilisaient quotidiennement au moins un écran; pendant le confinement, cette proportion est montée à 60%. Plus les enfants étaient âgés, plus cet usage s'est révélé important: les 12-17 mois n'ont été «que» 47% à se retrouver devant un écran durant le confinement, alors que c'était le cas pour 81% des 24-30 mois.

Qu'il s'agisse de l'ordinateur, de la télévision, de la tablette ou du smartphone, tous les écrans ont été davantage utilisés par les enfants. Le temps passé à les regarder a aussi pris l'ascenseur. «Alors que 71% des enfants qui sont exposés aux écrans regardent une heure ou plus la TV par jour en général, pendant le confinement, ce pourcentage est passé à 91%. Concernant les écrans digitaux, avant le confinement, 31% des enfants les regardaient une heure ou plus, ce pourcentage est passé à 50% pendant le confinement», détaille Nevena Dimitrova.

Quel impact ce temps passé devant les écrans a-t-il sur le développement des petits? Cette question soulève de nombreuses inquiétudes chez les parents comme chez les spécialistes de la petite enfance. Diverses études ont en effet montré une association entre un usage important des écrans chez les enfants et la survenue de troubles de l'attention, du langage ou encore du sommeil. L'OMS recommande d'ailleurs de bannir les écrans pour les moins de 2 ans et de limiter à une heure par jour leur usage entre 2 et 5 ans.

Peu d'effet sur le développement du langage

L'enquête lausannoise s'est penchée sur l'impact de l'usage des écrans sur le développement du langage des enfants. Ses résultats sont plutôt rassurants: les chercheurs n'ont pas relevé de différences de vocabulaire entre les enfants exposés aux écrans et ceux qui ne le sont pas. «Les plus petits qui utilisent des écrans ont même plutôt de meilleures compétences en la matière», souligne Nevena Dimitrova.

Pour la psychologue, quand on parle des écrans chez les enfants, «il s'agit d'abandonner la vision noir/blanc pour se diriger vers les nuances, qui permettront de mieux conseiller les familles». Elle relève un point important de son enquête: la grande majorité des petits (90 à 95%) sont accompagnés par un adulte ou un autre enfant lorsqu'ils visionnent des écrans. «Le covisionnage et les stratégies d'accompagnement tels que le fait de pointer les objets du doigt et les nommer sont favorables au développement du langage de l'enfant», indique Nevena Dimitrova. En transformant l'utilisation des écrans en activité sociale, les parents peuvent offrir à leur enfant des expériences promouvant l'apprentissage.