

4. Annexes

Annexe 1 : retranscriptions

- **Réponses enregistrées du 1^{er} entretien avec l'orthophoniste**

1. Depuis combien de temps vous travaillez en tant qu'orthophoniste ? Et où ?

Réponse : Alors, depuis combien de temps ? Ça fait depuis 2008 que je travaille et là actuellement je suis dans deux endroits, je suis dans le canton de Fribourg en lien avec une institution qui s'appelle Flos Carmeli et en fait je travaille dans les services qui s'appellent les SLPP services de logopédie, psychologie et psychomotricité puis moi je travaille dans une antenne qui se situe dans un quartier de la ville de Fribourg donc ça c'est un de mes pourcentages, et puis je travaille aussi comme indépendante conventionnée dans le Canton de Vaud sur Yverdon, et donc là c'est dans un cabinet privé.

2. Est-ce que dans le cadre de vos consultations, vous évoluez le développement du langage et si oui comment ?

Réponse : Oui, alors effectivement, j'ai dit logopédiste, parce qu'en fait, ce que Fribourg et Vaud, c'est logopédiste. C'est pareil, il n'y a pas de différence, mais oui, effectivement, on évalue le langage. Donc ça peut être le langage oral, le langage écrit, on évalue aussi les difficultés d'apprentissage en mathématiques. Là c'est plutôt dans les troubles d'apprentissage. Et puis en fait, alors là je parle du milieu dans lequel je travaille parce que c'est plus en lien avec les écoles et ou les jeunes enfants, mais après il y a d'autres branches aussi où on évalue le langage d'une autre façon. Et puis ce qu'on utilise principalement c'est des tests standardisés qui nous permettent de mesurer où l'enfant se situe par rapport aux repères, aux normes qu'il y a. Et puis on utilise aussi des observations cliniques, par exemple avec des enfants tout petits qui ne parlent pas, on va plutôt être dans des activités d'imitation, de jeux symboliques, ce genre de choses-là. Il y a des fois des grilles aussi d'observations, soit qu'on peut aussi transmettre aux parents mais que nous-mêmes on remplit. Donc voilà, c'est un peu, je dirais, comme ça qu'on évalue.

- 2.1. Mais du coup maintenant, les tests, ils sont faits sur l'ordinateur ?

Réponse : Alors, il y a de tout. C'est vrai qu'on utilise un peu, un peu de tout. Alors maintenant, beaucoup sont effectivement sur ordinateur. Il y a des batteries entières qui se font. Des fois, on a quand même besoin de matériel à côté, justement, pour qu'il y ait quand même cette manipulation, selon ce qu'on cherche à évaluer en fait.

3. Ensuite, quels sont les signaux d'un retard de langage et à quel âge est-ce qu'il faut s'inquiéter ?

Réponse : Les retards, c'est quand par exemple l'enfant ne parle pas, on s'attend en général à ce que les enfants commencent à dire leurs premiers mots autour de 2 ans, à faire des petites phrases. En général, je dirais que quand on a des enfants qui nous sont signalés, c'est souvent autour de 3 ans. Des fois ça peut arriver aussi que le langage se développe un petit peu plus tardivement pour différentes raisons, mais en général, je dirais que si vers 3 ans, l'enfant ne produit que quelques mots, ça peut être questionnant. Mais de nouveau, en explorant aussi tout le contexte, parce qu'on sait que par exemple dans les situations de bilinguisme, le langage apparaît un petit peu plus tardivement parce que ça se construit un peu différemment. Mais oui, je dirais que vraiment pour un retard de langage oral c'est entre 2-3 ans. Il peut même aussi avoir des autres signaux, par exemple au niveau des interactions, si l'enfant est peu dans les échanges, même non-verbaux, dans tout ce qui est aussi contact visuel. Il y a toutes ces étapes avant avec les tout-petits, quand il est un peu en train de babiller, comme ça. Donc oui il y a aussi ces aspects-là, c'est pas juste produire les mots, les sons, mais il y a aussi tout ce qui est dans les échanges et puis tout ce qui doit se faire aussi avant. Je parlais avant d'imitation, quand il y a tous ces moments, par exemple quand on change la couche d'un bébé puis qu'on est face à lui, qu'on fait des petites mimiques avec la bouche et qu'il essaie de faire la même chose ou bien dans plein d'autres situations, le fait qu'il y ait aussi une attention conjointe sur un jouet, sur un petit livre qu'on regarde ou quelque chose. Il y a beaucoup de choses en fait qui sont en amont de ce moment où les premiers mots arrivent. Il y a aussi le système phonatoire, c'est vraiment pour comment produire les sons, donc il y a aussi toutes des choses que l'enfant doit apprendre à maîtriser dans sa bouche le positionnement de la langue, la vibration des cordes vocales, les lèvres... C'est toute une exploration qui a besoin de se faire avant qu'il y ait des mots qui arrivent.

4. Est-ce que vous avez remarqué une augmentation des troubles ou retard du langage depuis ces dix dernières années ?

Réponse : Alors je dirais que oui dans le sens que les listes d'attente ne désemplissent pas. Au contraire, elles augmentent et c'est assez inquiétant parce que selon les endroits, il peut y avoir jusqu'à un an, un an et demi, des fois même deux ans d'attente. Par exemple, pour un enfant de trois ans, on se dit que c'est plus de la moitié de sa vie qu'il va attendre donc oui, je pense qu'il y a quand même une grosse augmentation qui est observée. Après, je pense que c'est aussi en lien avec les connaissances qu'on a parce que je pense que même pour tout ce qui est des autres types de troubles, des troubles d'apprentissage, avant c'était peut-être moins conscientisé aussi donc je pense maintenant il y a aussi un travail d'information qui a été fait ces dernières années ce qui fait que les parents, là où je travaille par exemple, on travaille aussi beaucoup avec les enseignants, ils ont aussi un autre regard.

- 4.1. Au niveau de la prévention du coup, vous avez l'impression qu'il y a quand même plus de prévention ?

Réponse : Je pense qu'il y a, oui on essaie, enfin je dis on, mais je parle plus de l'association, notre association professionnelle qui a fait des brochures. Je pense aussi que chez les pédiatres, c'est souvent par-là que ça passe. Pour les enfants préscolaires, avant 4 ans, il y a des parents qui viennent spontanément parce qu'il y a des choses qui les questionnent ou qui les inquiètent par rapport au développement du langage de leur enfant. Mais très souvent, c'est aussi par le biais des pédiatres quand ils font le contrôle justement des 3 ans que là ça aboutit après à un signalement pour une demande de prise en charge.

5. Quelles sont les démarches si un retard est détecté ?

Réponse : Alors ça dépend des cantons. Je dis que cela dépend des cantons parce que l'organisation n'est pas tout-à-fait la même, je peux parler du canton de Fribourg et du canton de Vaud. Si l'enfant n'est pas encore en âge de scolarité, sur le canton de Vaud, il y a le service PPLS, qui est le service de psychologie, psychomotricité et logopédie. Il centralise maintenant toutes les demandes. Les parents doivent appeler là-bas, il y a une évaluation préliminaire qui est faite, donc c'est-à-dire que les parents ont un entretien téléphonique avec une logopédiste et puis ils exposent un petit peu les questionnements qu'il y a. Et puis si effectivement ça aboutit

à un besoin de logopédie, il peut y avoir plusieurs choses qui sont proposées, soit de faire un bilan, ou soit il y a aussi maintenant des mesures préventives. Donc c'est par exemple, proposer une douzaine de séances sur une année. C'est un peu plus que de faire du coaching ou de la guidance avec les parents. Sur le canton de Fribourg, pour les préscolaires, je pense que c'est les parents qui font des démarches auprès des logopédistes indépendantes, parce que c'est elles qui peuvent justement voir les enfants et ça peut se faire soit par le biais du pédiatre aussi ou alors c'est les parents qui appellent et puis qui essaient de trouver une place pour leurs enfants. Après, en tous cas dans les deux cantons, il me semble aussi qu'à Neuchâtel c'est comme ça, les prises en charge sont remboursées par l'État. Donc, soit les parents vont eux-mêmes faire des démarches, soit ils inscrivent leur enfant en liste d'attente. Après en tant qu'indépendante, il y a toujours la possibilité que les parents prennent l'initiative de contacter des logopédistes indépendantes mais là du coup ça fait qu'ils ne sont pas dans le système et que c'est leur charge. Donc il y a aussi cette possibilité-là mais c'est plus rare.

6. Est-ce que vous abordez systématiquement la question de l'exposition aux écrans chez les jeunes enfants ?

Réponse : C'est une question que l'on pose la majorité du temps au premier entretien pour comprendre comment fonctionne la famille, à quoi l'enfant est exposé, comment il est stimulé, parce qu'il y a aussi beaucoup cet aspect-là. Et puis oui, en général, dans les premiers entretiens, si on suspecte qu'il y a peut-être un lien avec une surexposition aux écrans ou un manque de stimulation, on pose la question. Et puis je pense même que c'est pas forcément que pour les jeunes enfants, même aussi pour les plus jeunes, les un peu plus grands, c'est une question qui est quand même souvent évoquée.

- 6.1. Mais plus maintenant qu'avant vous pensez ?

Réponse : Oui, je dirais que ces dernières années, c'est vrai qu'au début de ma pratique, ce n'était pas forcément quelque chose qu'on mettait beaucoup en lien. On allait plus poser des questions autour de la stimulation, comment l'enfant joue, avec qui, à quoi, ce genre de choses-là. Et je dirais que sur les 5, 7 dernières années, il y a aussi des études qui démontrent l'impact négatif d'une surexposition aux écrans.

7. Et est-ce que vous faites de la prévention par rapport à l'exposition aux écrans ? Et si oui, comment ?

Réponse : Je dirais qu'on n'en fait pas de manière directe, par exemple dans les salles d'attente on met des brochures qui parlent un peu de ça. Après il y a l'association professionnelle qui fait des fois des démarches là. Il y a eu dernièrement une interview, je ne sais plus sur quelle chaîne locale, la présidente de la section vaudoise qui avait été interviewée justement, parce que le 6 mars c'était la journée de la logopédie, du coup oui on essaie un peu de médiatiser quand même ça et quand il y a des reportages ou des choses comme ça, c'est mis en avant. Après l'aspect préventif, je pense qu'il se fait aussi dans les cabinets de pédiatres. Il y a aussi pas mal de manières régionales, des associations aussi par exemple de parents, il y en a une je crois qui s'appelle le Café Parents, et il y a aussi des moments qui sont mis à disposition pour les parents et puis ils peuvent venir avec leurs questions. Je dirais qu'on va en faire de manière plutôt indirecte, soit en expliquant lors des entretiens quels sont les impacts et l'importance de réduire s'il y a trop d'exposition. En tout cas, s'il y a de l'exposition, de veiller à ce que ce soit du contenu adéquat, ce genre de choses-là. Je dirais que c'est plus de manière indirecte, mais il y a un travail de prévention qui se fait par l'association professionnelle ou au travers de diverses démarches qui sont faites mais c'est un questionnement qu'on a souvent aussi avec mes collègues de dire mais il y a vraiment besoin que les choses soient aussi faites en amont parce que je pense que ça peut se faire par les rendez-vous annuels peut-être aussi chez les pédiatres, par ce bilan. C'est vrai que nous, en fait, avant, on ne va pas forcément côtoyer les enfants. En général, quand ils viennent chez nous, c'est qu'il y a déjà des troubles. Mais je sais qu'après, je travaille à Fribourg, le service justement qui est en charge de la logopédie, ils sont souvent dans des réflexions aussi pour essayer de mettre en place des choses de ce type-là. C'est un axe en tout cas qu'ils essaient vraiment d'encourager. Après ça peut se faire justement, comme je disais avant, de manière indirecte. Si par exemple il y a un enfant ou des parents qui viennent nous consulter pour un enfant, puis que derrière il y a un petit frère, une petite sœur, de cette façon-là ça permet aussi de pouvoir les aviser, en tout cas les informer des impacts que la surexposition des écrans peut avoir.

- **Réponses enregistrées du 2^{ème} entretien avec la psychologue**

1. Est-ce que dans le cadre de vos consultations vous évaluez le développement du langage? Et si oui, comment ?

Réponse : Alors, oui. Déjà de manière tout à fait clinique, simplement en écoutant l'enfant parler, voir comment il s'exprime, simplement dans la consultation. Donc du coup, comment il est capable de s'exprimer ? Qu'est-ce qu'il a l'air de comprendre quand on lui parle ? Puis après, on a des outils qui sont plus spécifiques. Par exemple, avec des batteries cognitives globales, par exemple avec le WPPSI ou le WISC. Il y a même le KABC, celle qu'on choisit en fonction du profil de l'enfant. Puis à ce moment-là, il y a différentes épreuves où du coup, ce sera plus axé sur comment il arrive à exprimer ses idées. On sera sur des niveaux de langage qui sont quand même assez élaborés. On peut évaluer aussi développement cognitif même si l'enfant n'a pas accès au langage avec le raisonnement non-verbal. Après, on a aussi un petit peu d'autres épreuves qu'on peut utiliser, mais c'est pas forcément spécifique par rapport à ça. Par exemple quand on fait l' ADOS, qui est un test pour le diagnostic de l'autisme, là il y a aussi une composante langagière puisque l'autisme induit généralement des particularités au niveau langagier, au niveau de la communication, donc du coup il y a certaines choses qu'on va évaluer. Mais du coup, par exemple pour un enfant qui aura simplement un trouble du langage, on ne va pas utiliser cet outil pour évaluer le langage. Mais quand on évalue le TSA, il y a aussi des éléments langagiers. Donc voilà. Mais c'est vrai qu'après, on n'a pas forcément des outils très spécifiques comme les orthophonistes, où on va tester l'articulation, la phonologie, la syntaxe, etc. À ce niveau-là, on sera plus au niveau clinique.

2. Quels sont les signaux d'un retard de langage et à quel âge il faut s'inquiéter ?

Réponse : Alors généralement, les patients que l'on reçoit, c'est vrai qu'il y a des parents qui sont très attentifs, des pédiatres qui sont très attentifs et puis des fois il peut voir déjà à partir de deux ans, par exemple à deux ans un enfant qui ne babille pas, qui ne verbalise pas, qui ne commence pas à dire ses premiers mots, là on peut déjà s'inquiéter si à deux ans il ne dit pas, papa, maman, voiture, camion, des petits mots comme ça du quotidien. Après, on a aussi beaucoup d'enfants qui sont détectés quand ils entrent à l'école à 4 ans, où les parents disent non mais nous on n'a pas de souci à la maison, on comprend tout bien, tout va bien. Puis c'est quand ils arrivent à l'école que la maîtresse dit non mais en fait bah nous on comprend pas. Donc des fois il y en a qui sont détectés plus tard mais je pense que déjà à partir de trois ans, en tout cas trois ans clairement s'il y a un retard de langage on le voit parce que normalement à cet âge-là les enfants ils commencent à faire des petites phrases, ils connaissent tous les mots de la vie courante.

3. Est-ce que vous avez remarqué des troubles ou des retards de langage durant ces dix dernières années environ ? Une évolution ? Ou une augmentation ?

Réponse : Bah disons que nous, dans la consultation, on est de toute façon un petit peu biaisé parce que de toute façon, je dirais plus des deux tiers des enfants qu'on reçoit chez nous, ils ont un trouble du langage. Donc de toute façon, ils ont toujours eu des troubles du langage chez nous. Après, nous, on a une augmentation des demandes, mais ça, ça peut être aussi lié à d'autres facteurs.

4. Et quelles sont les démarches si un retard est détecté ?

Réponse : Alors la démarche la plus évidente, c'est de faire une demande d'orthophonie. Après, ce qui est important aussi, c'est de regarder avec les parents, de voir est-ce que, déjà au niveau familial, est-ce qu'il y a des facteurs qui peuvent expliquer ça, est-ce qu'il y a des antécédents, dysphasies, troubles du langage dans la famille. Parce que des fois ça arrive, des parents qui ont un enfant à 4 ans qui ne parle pas et puis ils disent, oui non mais moi dans ma famille on a tous parlé à 6 ans. Mais aussi des fois simplement, par exemple un enfant qui n'a pas été en crèche ou quoi que ce soit, qui est peu socialisé, qui est tout seul toute la journée avec sa maman et du coup qui est peu stimulé. Il y a aussi des fois des contextes familiaux avec des parents qui ne sont pas stimulants, donc voire aussi au niveau familial, est-ce qu'il y a des choses, des recommandations qu'on peut directement faire aux parents en termes de stimulation, par exemple au niveau des écrans. C'est clair qu'un enfant, quand les parents disent que c'est un enfant qui est très sage, il passe 4h par jour sur la tablette, il fait pas de bêtise, oui mais du coup il apprend pas à parler. Donc du coup on discute avec les parents, on voit si déjà il y a aussi des mesures au niveau environnemental, familial qu'on veut mettre en place.

5. Est-ce que vous abordez systématiquement la question de l'exposition aux écrans chez les jeunes enfants ?

Réponse : Moi, je pose quasiment toujours la question aux parents, de savoir combien d'écrans ils font par jour ou par semaine, parce que c'est généralement important, surtout que comme nous on a des enfants qui ont des troubles des apprentissages, voilà.

6. Est-ce que vous faites de la prévention par rapport à l'exposition aux écrans et si oui, comment ?

Réponse : Quand on a des parents qui nous disent que l'enfant passe un temps un peu trop important sur les écrans, personnellement moi je n'hésite pas à sensibiliser les parents, quitte à être un peu directe. Et du coup clairement je leur explique en fait les implications et le lien qu'il y a assez souvent entre les difficultés d'apprentissage et les écrans. Alors bon les écrans n'expliquent pas toutes les difficultés d'apprentissage, la plupart des enfants ont des difficultés qui leur sont propres, mais c'est clair que quand il y a un manque de stimulation à la maison, bah ça n'aide pas l'enfant. Donc du coup, j'explique aux parents que c'est peut-être bien parce que pendant que l'enfant il est sur les écrans, il est sage. Mais en même temps, son cerveau il s'arrête. Il arrête de se développer et même si nous en tant qu'adultes, quand on rentre à la fin d'une journée et qu'on est fatigué, on est content de mettre notre cerveau sur pause, un enfant, il a besoin de grandir en fait. Il n'a pas besoin de mettre son cerveau sur pause.

- 6.1. Et du coup, vous avez l'impression que les parents ne se rendent pas assez compte ?

Réponse : Moi j'ai l'impression, alors certains oui, je pense qu'ils sont tout à fait au clair, mais du coup c'est pas ceux qui possèdent des problèmes, c'est vrai qu'on remarque souvent que quand il y a des parents qui surexposent leurs enfants aux écrans, c'est que généralement c'est des parents qui sont peu stimulants, qui ont peu de ressources au niveau parental, c'est des parents qui ne jouent pas beaucoup avec leurs enfants, qui ne sortent pas beaucoup. Il y a généralement des parents qui sont peu éduqués, donc du coup qui ont peu conscience en fait et je pense que c'est pas tellement le genre de parents qui vont naturellement se poser des questions. On pense à des familles qui seront peut-être moins sensibles à tout ce qui est campagne de prévention, qui ne vont pas forcément chercher. Parce que c'est pas des gens qui vont lire des journaux, qui vont pas acheter des livres sur l'éducation des enfants. C'est souvent des gens qui sont potentiellement socialement assez isolés aussi, donc je pense qu'ils ont peu accès aux campagnes de prévention. Et puis du coup, ils mettent ça en place parce qu'ils ont peu d'autres ressources en fait.

- **Réponses reportées du 3^{ème} entretien avec le pédiatre**

1. Est-ce que dans le cadre de vos consultations vous évaluez le développement du langage ?

Réponse : Oui toujours ! Une bonne partie du développement de l'enfant dans les deux premières années de vies concerne le développement du langage. Il faut savoir qu'à la naissance, encore à la maternité, on fait un dépistage de l'audition par otoémissions acoustiques (OEA), cela consiste à envoyer un son dans l'oreille à plusieurs fréquences et l'appareil enregistre si les sons arrivent jusqu'à l'oreille interne en enregistrant l'écho de ces sons. Cet examen permet de dépister environ 95% des surdités congénitales. À deux mois, l'enfant fait (doit faire) des vocalises, des « areuhh ». à 6 mois, il module les sons, on dit qu'il gazouille et fait des petits cris. C'est à cet âge qu'il commence à s'orienter au bruit et on peut commencer à tester l'audition en regardant si l'enfant tourne la tête en entendant des sons (réponse orientée avec trois sons de fréquence différente : crécelle, cloche et papier froissé). À 9 mois, il babille « tata, baba, ... », à un an, il peut commencer à dire deux ou trois mots (papa, maman, ...) mais pas toujours adressés (ça veut dire qu'il peut se tromper ou dire papa à tout le monde), à 18 mois, il doit avoir une dizaine de mots ; ils peuvent être estropiés, mais toujours le même mot pour dire la même chose par exemple « in » pour pain, « bio » pour biberon, ... A deux ans, il associe deux mots (papa parti, donne ceci ou cela, ...) et à trois ans il doit faire des phrases. Dans la littérature, on lit que le polylinguisme ne modifie pas l'émergence du langage mais en réalité, j'ai l'impression qu'il y a quand même un certain délai.

2. Quels sont les signaux d'un retard de langage et à quel âge faut-il s'inquiéter ?

Réponse : Si l'enfant a des OEA pathologiques à la naissance ou s'il ne s'oriente pas au bruit à six mois, il faut faire des examens plus poussés par l'ORL. Si l'enfant n'a pas un développement qui suit la description ci-dessus, on peut lui laisser encore deux ou trois mois avec le bénéfice du doute en estimant qu'il a un peu de retard mais après, on doit investiguer. Il faut aussi savoir que tous les bébés sourds, malentendants, vont avoir un développement du langage jusqu'à 9 mois avec les mêmes sons et vocalises produit qu'un enfant pas sourd. C'est pour ça que sans les OEA à la naissance, on diagnostiquait des surdités beaucoup trop tard, car on voyait un léger

retard à 1 an, on le revoyait à 18 mois, il n'avait pas progressé, puis le temps de l'envoyer chez l'ORL, de faire les différents examens pour déterminer d'où venait le problème, d'appareiller l'enfant dans la mesure du possible... l'enfant avait presque deux ans et le retard pris dans l'audition ne se rattrapait plus et cela faisait qu'ils étaient sourd-muets. D'où l'importance du dépistage précoce et du contrôle médical après les otites pour être sûr qu'il n'y ait pas de séquelles sur l'audition.

3. Avez-vous remarqué une augmentation des troubles/retards du langage depuis ces 10 dernières années ?

Réponse : Oui, je n'ai pas fait de statistiques, mais on constate que dans notre société, moins on interagit avec l'enfant, plus on le laisse seul devant un écran, plus on a un langage inadéquat, éventuellement avec des mots répétés dans une langue étrangère mais utilisés à mauvais escient car il n'est pas repris, guidé, accompagné dans ses apprentissages. Souvent en plus avec les écrans, le débit de parole est trop rapide et inadapté pour les petits enfants.

4. Quelles sont les démarches si un retard est détecté ?

Réponse : S'assurer de sa bonne audition, vérifier qu'il n'est pas trop devant les écrans et que ses compétences sociales sont bonnes en pensant à un trouble de la sphère autistique (retard du langage et peu ou pas d'interaction avec autrui (ne pointe pas du doigt pour attirer l'attention, ne regarde pas dans les yeux, ne supporte pas de sortir de sa routine) mais difficile de faire ce genre de diagnostic avant deux ans. Enfin d'adresser l'enfant à une orthophoniste pour évaluer où se situe le problème. Il y a trois étapes pour pouvoir produire le langage : on doit entendre, comprendre et produire le langage.

5. Est-ce que vous abordez systématiquement la question de l'exposition aux écrans chez les jeunes enfants ?

Réponse : Non, car malheureusement je n'ai pas le temps mais si je les vois devant des écrans en salle de consultation ou s'ils ont un retard du langage oui. Les seuls parents qui posent la question des écrans sont ceux qui sont sensibles au problème et qui font déjà super attention.

6. Faites-vous de la prévention par rapport à l'exposition aux écrans, et si oui comment ?

Réponse : Je donne les formulaires sur les écrans quand j'ai un doute. Peut-être que je devrais le donner systématiquement.... À méditer pour moi.

Annexe 2 : Flyer de l'ARLD

Rôle des parents

Fixer des limites. Les écrans sont très attractifs et créent facilement de la dépendance.

Contrôler le contenu des jeux, vidéos et films regardés.

S'intéresser et parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait sur les écrans.

Au quotidien

Pas d'écran :
- pendant les repas
- dans la chambre
- le matin avant l'école
- le soir une heure avant le coucher.

Eteindre la télé ou autre écran si personne ne les regarde.

Vous êtes un exemple pour votre enfant : soyez donc vigilants à votre propre utilisation des écrans!

Conclusion

Les écrans diminuent les échanges verbaux dans la famille et avec les pairs ; or l'enfant grandit et développe sa communication, son langage et ses apprentissages au travers d'interactions et de manipulations d'objets. Il a besoin d'un espace pour agir, parler et penser. La communication, l'imitation, la manipulation, l'activité physique, la créativité, les émotions et les comportements sociaux ne s'apprennent pas sur les écrans !



Moins d'écran c'est mieux pour les enfants!

Pour aller plus loin
- REPER : <https://prevention-ecrians.ch/>
- CSK : <https://www.csk.fr/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/La-protection-des-tout-petits>
- Livre pour enfant : « Nathan est accro aux écrans » de Julie Hausler, édition Helvetia

Réalisé par Sophie Castella et Danièle von der Weid Horner
Logo ARLD-CH
Folie de Catherine Betschi
Novembre 2020

Les écrans ou ... ?



Pour le développement de la communication, du langage et des apprentissages :

Restons vigilants!
Respectons les besoins de l'enfant.

Risques liés aux écrans

(Téléphone, tablette, télévision, ordinateur)

Dans le développement de la communication, du langage et des apprentissages scolaires :

Risque de développer un trouble de l'échange (regarder, écouter, répondre).

Les enfants qui passent beaucoup de temps sur les écrans présentent statistiquement plus d'échecs scolaires.

Deux heures d'écrans par jour, chez l'enfant entre 2 et 4 ans, multiplie par trois le risque d'un retard de langage.

L'attention est moins bonne chez les enfants qui ont utilisé un écran le matin avant d'arriver à l'école que chez les autres enfants.

Dans le développement global avec des effets sur :

- La motivation
- La concentration
- La santé physique
- La gestion des émotions
- Le sommeil
- La socialisation
- La vision

Que faire ?

Avant 3 ans

L'enfant se construit et apprend à parler avec des personnes. Elles sont un modèle pour la communication, le langage et les émotions. Avec elles, il apprend à écouter, regarder, imiter.

Conseil : pas d'écran.

Que fait l'enfant sans écran ?
L'enfant explore, range, dérange, transporte, gribouille. Il rampe, marche, grimpe. Il imite les personnes autour de lui. Il babille, raconte, chante, écoute des histoires.

Entre 3 et 6 ans

L'enfant a besoin d'expérimenter et d'être avec des objets réels qu'il peut manipuler et transformer. Il aime découvrir son environnement et inventer des histoires. Il s'intéresse aux autres: il a l'âge d'apprendre les règles sociales.

Conseil : selon l'âge, de 20 minutes à une heure par jour, avec accompagnement parental.

Que fait l'enfant sans écran ?
Des activités physiques : il se promène, apprend à faire du vélo, de la trottinette, court, joue au ballon, va sur les places de jeux.

Des activités de communication et de langage : il raconte, questionne, participe à des conversations, regarde des livres, écoute des histoires, des comptines, il chante.

Des activités créatives : il dessine, découpe, colle, joue dans le sable, dans l'eau, se déguise, joue avec des poupées, animaux, voitures, fait des constructions, joue à la dinette, accompagne maman, papa dans les tâches de la maison (cuisine, ménage, bricolage).

Des activités sociales : il participe à des jeux de société, il rencontre d'autres enfants, apprend à jouer avec eux, à partager.

Après 6 ans

L'enfant s'intéresse au monde. Il approfondit ses apprentissages. Il a besoin d'attention et d'accompagnement dans ses réalisations, de continuer à jouer, d'explorer, d'essayer et se tromper.

Conseil : contrôler l'utilisation des écrans et d'internet; limiter la durée et les contenus en fonction de l'âge de l'enfant.

Que fait l'enfant sans écran ?
Il poursuit et élargit sa découverte des activités telles que décrites pour l'enfant entre 3 et 6 ans. Il raconte son vécu, explique ce qu'il pense, commence à lire et à écrire, participe aux tâches domestiques, se socialise de plus en plus.

Annexe 3 : document du pédiatre

LES ÉCRANS

Que l'on soit petit ou grand, les écrans ont tendance à nous absorber. Comment gérer la consommation d'écran au quotidien ? Quels sont les points positifs des applications, jeux et réseaux sociaux et, à l'inverse, quels sont les travers dont il faut se méfier ?

Anne-Emmanuelle Ambresin, pédiatre et cheffe de la division interdisciplinaire de la santé des adolescents du CHUV à Lausanne, donne des conseils au fil des âges. Extraits de l'émission « On en parle » de la RTS de février 2023.

Les tout petits : 0-3 ans, zéro écran.

Le constat est formel : tant que les tout petits ne parlent pas, il ne faut pas les exposer aux écrans, qui n'apportent aucun bénéfice. Au contraire, ils amènent un haut risque par rapport au développement du langage et au développement affectif de l'enfant, qui sont extrêmement importants à cette période de la vie. Une interaction intense avec les parents, en particulier leur visage et leur regard, est nécessaire.

Il est vrai que les écrans calment, hypnotisent les enfants lors d'une crise dans un restaurant par exemple mais il faut se rappeler qu'avant les années 2000, on gérait les enfants dans les restaurants ou les salles d'attente sans les écrans. On amenait des crayons pour les coloriages, des petites voitures, des briques LEGO, etc. Le fait de s'arrêter dans une discussion entre adultes pour faire attention à ce que font les enfants et interagir avec eux fait également partie des besoins fondamentaux des tout petits. Dans le cas contraire, on risque de faire taire les enfants en les nourrissant avec l'écran.

de travailler avec des logiciels limitant le temps passé sur le téléphone, par exemple dans les paramètres et les préférences des appareils. Avec la permission de l'ado, pourquoi ne pas s'asseoir ensemble et regarder comment il utilise son téléphone ? Ainsi, on peut lui demander ce qu'il pense de certaines situations. Par exemple si, lors d'échanges WhatsApp, on observe un langage violent, en tant qu'adulte, on peut donner des repères au jeune sur ce qui se fait et ce qui ne se fait pas. C'est aux parents d'apprendre aux jeunes le comportement à adopter en ligne.

Les ados de 15 à 18 ans : l'autonomie avec le numérique.

Dès 15 ans, les jeunes développent leur esprit critique. Ils abordent donc les écrans différemment en choisissant quel contenu consommer. Les réseaux sociaux peuvent aussi les aider à affirmer leur identité sexuelle. Les réseaux sociaux sont en effet une source d'information excellente si l'on arrive à trier les bonnes des mauvaises sources. En clinique, beaucoup de jeunes trans viennent me voir en me disant avoir vu une vidéo sur les réseaux sociaux qui les a aidés à comprendre leur mal-être. Les réseaux permettent aussi de tisser des liens entre intérêts communs et de stimuler l'engagement des jeunes pour des causes qui les touchent, comme le climat.

De l'autre côté de la force, les réseaux sociaux peuvent aussi avoir un effet pervers en mettant en évidence des contenus similaires à ceux précédemment consommés. Un effet d'autant plus dangereux à cet âge. Cette pression des contenus orientés par rapport à notre profil, qui nous ressemblent et qui nous conviennent font que nous nous accrochons aux réseaux sociaux. Par exemple, le temps d'attention des jeunes est en diminution depuis quelques années. Il est à présent de 8 secondes. Les entreprises utilisent ces données pour faire en sorte que les jeunes ne décrochent pas des réseaux sociaux.

Les enfants de 4 à 12 ans : la rencontre avec le numérique

Les enfants de cet âge sont capables d'apprendre de tout type de supports : des livres, des jeux et des écrans, qui contiennent beaucoup de programmes pédagogiques et créatifs. Utilisés de cette manière, les écrans seraient à priori positifs pour le développement des enfants. En revanche, il faut les accompagner. Entre 4 et 12 ans, on ne peut pas fonctionner seul face aux écrans. Idéalement, les écrans ne sont pas connectés à internet.

Les applications, vidéos ou jeux choisis risquent cependant de contenir des publicités. Il est important d'opter pour des supports sans publicités, surtout pour les plus jeunes. Cet aspect publicitaire est problématique pour toute la population mineure parce que c'est un moyen de la formater et de la préparer à la consommation. En revanche, laisser un enfant devant un DVD dont on connaît le contenu, par exemple lors d'un repas de famille où les adultes sont très occupés, est tout à fait envisageable.

Les jeunes ados de 12 à 14 ans : la vie avec le numérique

Les écrans et leurs réseaux sociaux sont de puissants catalyseurs de la socialisation. Un rôle d'autant plus important lors de l'adolescence où les jeunes se cherchent par rapport à leurs pairs. Pourtant, à cet âge, les jeunes ados ne sont pas censés avoir accès aux réseaux sociaux selon la réglementation européenne. Malgré cela, il y a énormément de jeunes entre 12 et 14 ans ayant accès aux réseaux sociaux. Étant donné les enjeux, il est recommandé de les y introduire pas à pas. Il est donc important de leur apprendre leur fonctionnement et leur utilisation. WhatsApp est souvent le premier réseau social des jeunes, qui y ajoutent leurs amis et forment un groupe de classe.

Mieux vaut cependant retarder l'arrivée des autres réseaux sociaux contenant plus de risques. Idéalement, il faudrait aussi instaurer des règles par rapport au temps d'écran. Il est possible

Les adultes : le numérique omniprésent dans le quotidien.

Lorsqu'on est adulte, le numérique fait aussi partie du monde du travail. Cela devient alors une contrainte. Nous passons des heures non-volontaires face à des choses non-ludiques comme des courriels. Cela n'est pas stimulant et ne produit pas de Dopamine, l'hormone du plaisir. Le temps passé sur les écrans est alors justifié par le travail. Toutefois, écrire des e-mails assis sur un banc avec sa famille nécessite de mieux compartimenter travail et famille, les moments où l'on fonctionne sans cette invasion-là.

Le jeu, les réseaux sociaux, la pornographie et le shopping en ligne sont aussi très présents dans le temps d'écran des adultes car ce sont de puissants moteurs de dopamine. Certaines activités peuvent aussi à terme devenir problématiques pour les relations sociales et les finances. Il est donc nécessaire de faire de la prévention contre les addictions aussi chez les adultes.

Annexe 4 : Flyer résumant la brochure de l'ARLD sur comment aider l'enfant à développer son langage dès sa naissance. Informations et conseils pratiques pour les parents.

Limitez l'exposition aux écrans

- Évitez toute forme d'écran avant 3 ans pour permettre à votre enfant d'explorer au mieux son environnement et d'interagir avec son entourage.
- Encadrez l'utilisation (durée, moment, choix du programme) après 3 ans.

Exposez votre enfant suffisamment à chaque langue

- Parlez-lui dans votre langue maternelle ou celle que vous maîtrisez parfaitement.
- Veillez à lui parler de manière correcte.
- Ne mélangez pas les deux langues dans une même phrase.
- Veillez à ce que la langue parlée à votre enfant soit toujours la même selon la personne, l'activité ou le lieu donnés.

Comment aider votre enfant à développer son langage

Chez l'enfant, le langage se construit dans les échanges et grâce au plaisir de communiquer avec les autres. L'évolution du langage de votre enfant est ainsi directement influencée par la fréquence des interactions entre vous et lui, par la qualité du langage que vous utilisez avec votre enfant et par l'intérêt que vos échanges représentent pour lui.

Vous trouverez dans ce flyer une série de conseils et astuces à utiliser au quotidien pour aider votre enfant à développer son langage.

Informations et conseils pratiques pour les parents

Oui! La fleur! Tu vois la jolie fleur!

Fieu Fieu

Ce flyer a été réalisé par l'Association Romande des Logopédistes Diplômés (ARLD), spécialistes de la communication et du langage.

ARLD
Association romande des logopédistes diplômés
www.arld.ch

L'encadrement des écrans

Autres conseils

En cas de bilinguisme...

Musclez sa bouche pour l'aider à bien prononcer

- Proposez-lui des jeux de souffle, de grimaces ou de bruits pour mobiliser ses joues, ses lèvres et sa langue.
- Privilégiez une alimentation dure qui favorise un travail plus actif de la langue.
- Limitez l'usage de la toilette à l'endormissement, car elle empêche la langue de se muscler.
- Encouragez une respiration nasale pour que les lèvres puissent être fermées et la langue au palais. Pour ce faire, pratiquez des rinçages de nez et apprenez-lui à se moucher dès deux ans.

Une bouche bien musclée

Si vous avez des questions sur la manière d'interagir avec votre enfant ou si vous observez qu'il peine à acquérir le langage, n'hésitez pas à contacter un-e logopédiste et à en parler à votre pédiatre.

Prévention langage

Proposez-lui des activités adaptées à son âge, qu'il aime et qui vous font partager des moments de plaisir.

- Chantez-lui des comptines et ajoutez des gestes.
- Jouez ensemble selon ses intérêts, en suivant ses initiatives et décrivez en mots simples ce qu'il fait.
- Lisez-lui des livres de son âge, dès 6 mois, en étagers installés confortablement. Choisissez un livre qui l'intéresse et relisez-le plusieurs fois s'il le souhaite. Laissez votre enfant intervenir et commentez l'histoire.

Utilisez chaque situation du quotidien pour parler à votre enfant dès sa naissance

- Décrivez ce que vous faites, pensez ou ressentez.
- Nommez ce qui entoure votre enfant.
- Commentez ce que votre enfant fait ou ressent.

Ah oui! Tu as raison, il y a un petit lit dans la maison. Oh! Tu as vu! Il y a aussi une armoire.

Comment lui parler

- Mettez-vous à la hauteur de l'enfant.
- Parlez-lui plus lentement et accentuez l'intonation.
- Soyez souriant, chaleureux et expressif (gestes, mimiques).
- Utilisez des mots précis et adaptés.

Oh tu as vu ce gros camion! C'est un camion de pompier qui sert à éteindre le feu!

Un langage de qualité

Comment enrichir son langage

- Reformulez ce qu'il dit avec d'autres mots.
- Proposez-lui un choix de plusieurs mots.
- Ajoutez des informations à ce qu'il vient de dire.
- Redites correctement un mot ou une phrase, sans lui demander de répéter.

Gade maman, c'est un éléphant!

Ah oui, un éléphant avec son éléphanteau à côté.

Des interactions fréquentes

Des échanges motivants

Créez des situations nécessitant la parole sans toutefois insister pour le faire parler

Qu'est-ce que tu aimerais?

Tato!

Ah tu veux du gâteau?

Oui!

D'accord, je te le donne!

Partez de son intérêt pour lui parler

- Posez des questions en lien avec ce qu'il fait.
- Répondez à ses tentatives de communication.
- Prêtez attention à ce qu'il dit.

Privilégiez le plaisir de parler

- Si vous ne le comprenez pas, interprétez en faisant des hypothèses ou posez-lui des questions.
- Centrez-vous sur le sens de ce qu'il dit et non sur ses erreurs.

Mamama

Maman, oui maman est partie à la cuisine mais maman va revenir

Prévention langage

ARLD
Association romande des logopédistes diplômés