Site internet :
http://celinelaurepsy.wixsite.com/website

Bonjour

QUAND LES ÉCRANS FONT ÉCRAN AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

PAR CÉLINE POHLIG-LAURÉ

POUR LA MAISON DES PART'AGES

PSYCHOLOGUE-PSYCHOTHÉRAPEUTE ET FORMATRICE AUPRÈS DES TRAVAILLEURS SOCIAUX

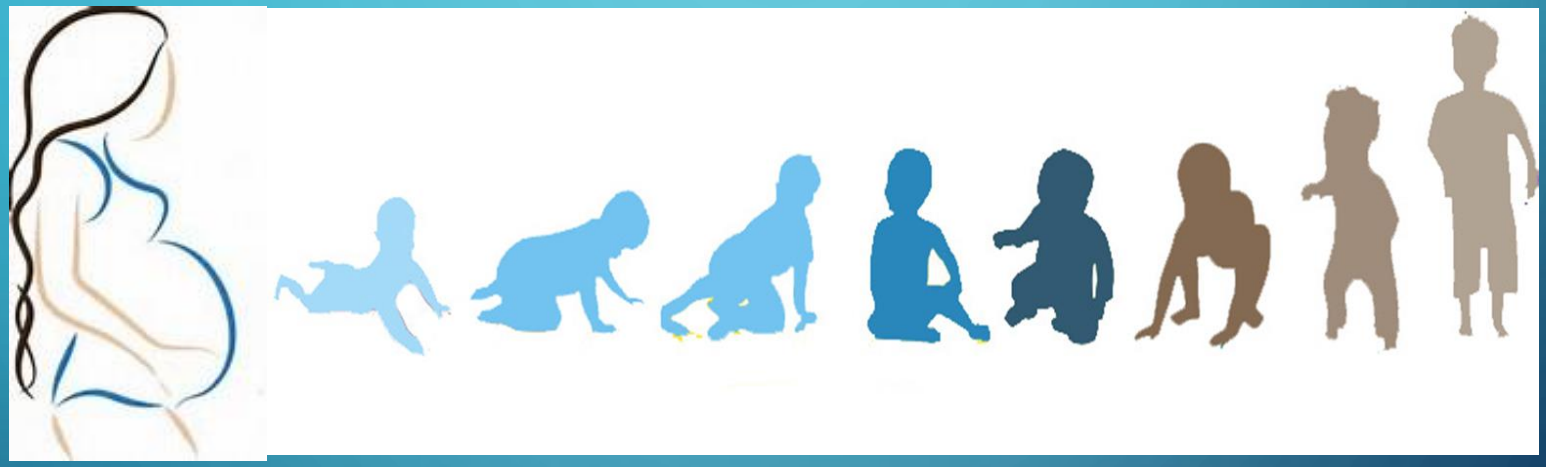
PROGRAMME

1) Qu'est-ce qu'un enfant ? Quelques points de repères
2) Comment fonctionne le cerveau humain ?
3) Quelle est l'importance du jeu ? Et la théorie de l'attachement.
4) Réflexions autour de l'usage des écrans en fonction de l'âge.
5) Quand s'inquiéter et que faire ?
6) Échanges tout au long de la conférence.

Conférence interactive !

QU'EST-CE QU'UN ENFANT ?

QU'EST-CE QU'UN ENFANT ?



DÉFINITIONS

Quel est l'âge d'un enfant d'après la loi et la convention internationale des droits de l'enfant ?

De 0 à 18 ans

Quel est l'âge d'un nouveau-né ?

De 0 à 28 jours

Et d'un nourrisson ?

De 29 jours à 2 ans

Le bébé se nourrit d'expérience et de nourriture !

DÉFINITIONS

- L’enfant naît immature
- Seul un adulte peut prendre soin de lui, et veiller sur lui. « Un bébé seul, ça n’existe pas » Winnicott.

Pourquoi ?

Parce que arrivé à l’âge adulte l’humain peut prendre soin d’un enfant humain.

QUELQUES POINTS DE REPÈRES

À quel moment le bébé ouvre les yeux ?

À 7 secondes de vie

Le nouveau-né cherche un regard, un contraste noir et blanc

=

LES YEUX

Le 1er écran, le miroir de l'âme !

ANECDOCTE

Et dans la salle d'accouchement la maman le regarde puis regarde son conjoint, le bébé râle, il n'est plus connecté… Les yeux dans les yeux, c'est comme cela que l'on tombe « amoureux ».

Et première prise de photo avant même que le bébé ce soit connecté avec sa maman. C'est un souci pour les sage-femme… Le portable s'immisce dans la relation… Et aussi permet de beaux moments de partage avec la famille.

Le bébé ne peut pas subvenir à ses besoins physiologique seul, il est indispensable qu'il soit en lien avec un adulte pour grandir, se développer. C'est pourquoi le premier regard est si intense tel « un coup de foudre ».

COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU HUMAIN ?

FONCTIONNEMENT DU CERVEAU HUMAIN

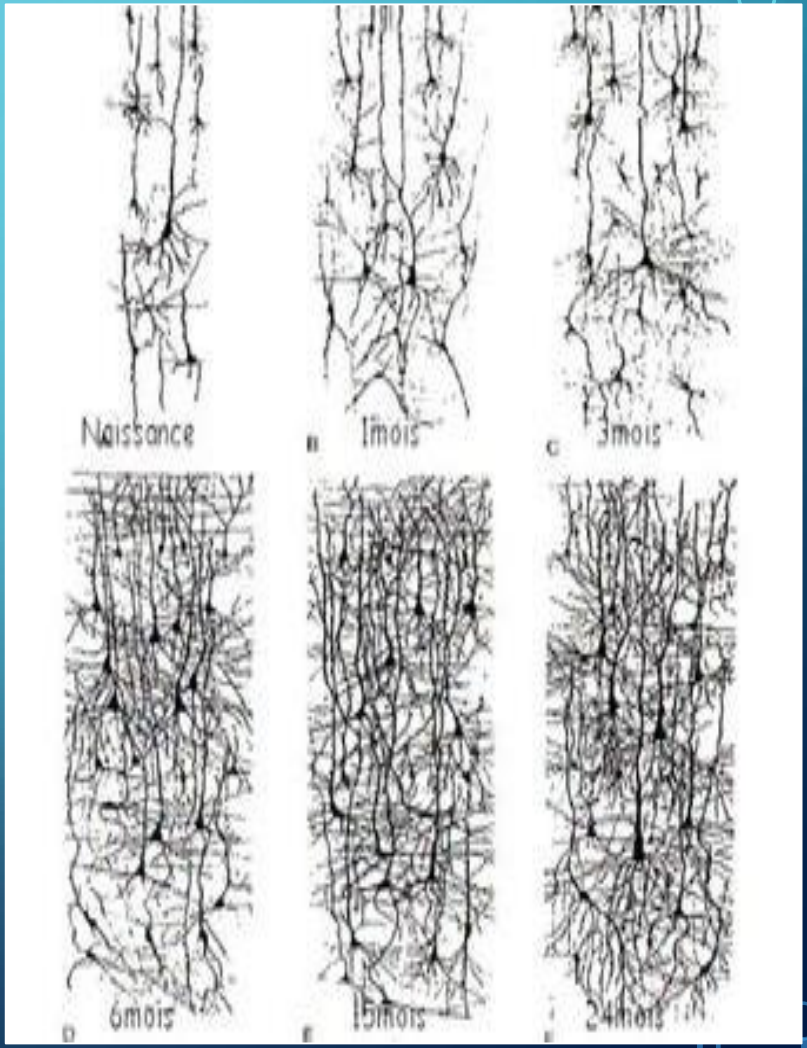
Combien de neurone avons-nos à la naissance ?

De 80 à 100 milliards

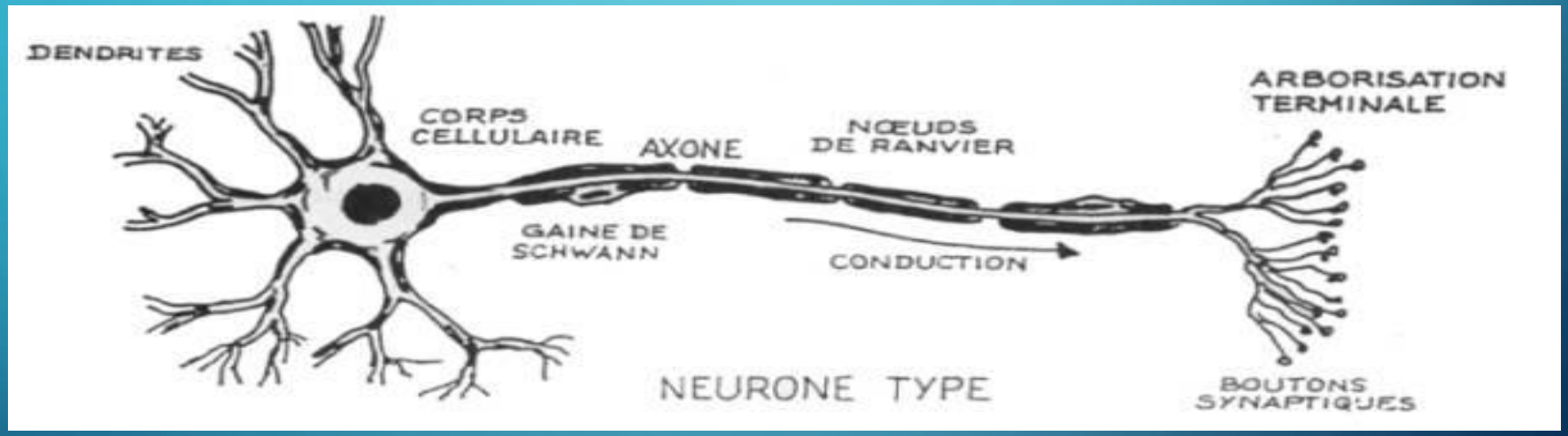
10% sont connectés à la naissance

Un neurone est connecté à plusieurs milliers d'autres.

Imagerie de cortex d'enfant en fonction de l'âge



LES CONNEXIONS DE NEURONES ET L'ÉLAGAGE NEURONAL À 6 ANS



L'enfant est en développement physique et psychique qui se traduit par une multitude de connexions de neurones, il y aura vers 6 ans un élagage neuronal : Âge de l'enseignement !

LA CROISSANCE DU CERVEAU

Le cerveau grandit

Sa maturation est finie à…

25 ans au maximum !

À l'adolescence, il y a un

remaniement à hauteur de 70%

PRODUCTION DE NEURONES

Nous produisons des neurones tout au long de notre vie, et jusqu'au jour de notre mort. À partir de 65 ans, la capacité à créer des connexions de neurones est toujours là, très présente, mais diminue.

La petite enfance et l'adolescence sont créatrices de connexions énormes.

L'HOMME EXISTE DEPUIS 200 000 ANS

ET SI NOTRE MODE DE VIE A BEAUCOUP ÉVOLUÉ DEPUIS NOTRE CERVEAU A UNE ÉVOLUTION STABLE. IL Y A LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE QUI A SES LIMITES

NOTRE CERVEAU PEUT-IL INTÉGERER, INGÉRER LA NOUVELLE TECHNOLOGIE QUI NOUS EST PROPOSÉE ?

VOILÀ, 8 ANS QUE LES ÉCRANS, TACTILES DANS NOS POCHES ET L'ON NE PEUT DÉJÀ PLUS S'EN PASSER…

ON SE DEMANDE MÊME COMMENT ON FAISAIT AVANT…

LES HABITUDES SE PRENNENT VITE…

LES ÉTUDES SUR LE COMPORTEMENT HUMAIN N'EXISTENT QUE DEPUIS 150 ANS

Actuellement, nous sommes en mesure de lire ce qui se passe dans le cerveau. (Mais tout n’est pas encore décodé…).

DE NOS JOURS…

Qu’avons-nous découvert ?

L’être humain naît avec une immaturité physique, et psychique qui évolue tout au long du développement de l’enfant.

Finalement, est-ce que parfois l’on demande trop ou pas assez à un enfant en fonction de son âge, de son développement ?

QUEL EST L'IMPORTANCE DU JEU ? ET LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT.

LE JEU ET LA COMPLICITÉ DÈS LES PREMIERS MOIS

Les chants adressés au bébé sont universels :

- Le chant soutien l'attention.
- L'adulte fait des micro ajustement verbaux inconscient.
- Il y a une structure, un déroulement, avec du suspens.
- Des variations dramatiques, une mimique.
- Un retour et une résolution d'expérience qui exprime une expérience affective.

LE JEU ET LA COMPLICITÉ

Le jeu :

- S'installe dans un contexte de sens partagé dans des échanges authentiques.
- On apprend progressivement à connaître l'autre et ses réactions.
- 15 minutes de jeu par jour aux retrouvailles, permet d'améliorer le comportement de l'enfant.

Ces petits jeux sont des jeux sociaux, qui apprennent progressivement les règles de la vie en société.

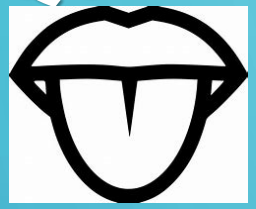
QUELQUES POINTS DE REPÈRES

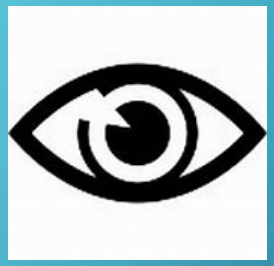
Emmi Pikler, médecin pédiatre hongroise (1902-1984)

« Il est essentiel que l'enfant SE découvre autant que possible. Si nous l'aidons à résoudre tous les problèmes, nous lui volons le plus important : son développement mental. »

NOTRE CERVEAU S’ACTIVE, FONCTIONNE GRÂCE À NOS 5 SENS !

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DU CORPS IMPLIQUE TOUS LES SENS





L'ouïe, c'est 30 000 récepteurs.

Le goût, c'est 500 000 récepteurs.

Le touché, c'est 700 000 récepteurs.

L'odorat, c'est 6 000 000 de récepteurs.

Et La vue, c'est 95% de la perception de notre monde extérieur avec 135 000 000 de récepteurs.

LA PERCEPTION DU MONDE

Le cerveau se développe, les connexions de neurones s'affinent par la sollicitations des 5 sens.

Les jeux les plus simples sont les plus intéressant pour les bébés, et en quantité raisonnable.

Il est important de le laisser découvrir par lui-même le monde qui l'entoure, ce sont de vrais aventuriers !

Des jeux avec un adulte qui le regarde, veille sur lui, c'est le plus important pour son développement cérébral. Et à l'adolescence une grande créativité peut émerger !

En lui parlant ou verbalisant ou expliquant ou le regardant, l'adulte lui fait prendre conscience de ses compétences, cela le valorise.

UN PEU D'HISTOIRE

Les enfants/adolescents célèbres :

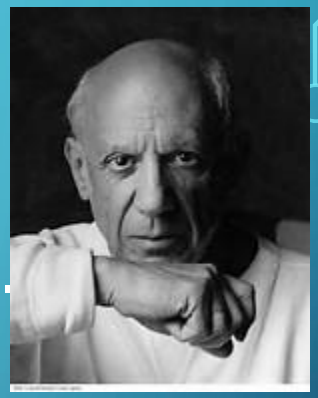
Mozart à 7 ans, commence sa carrière de compositeur !

Schubert compose une de ses premières œuvres à 17 ans.

Edgard Poe publie son premier recueil de poème avec des textes lorsqu'il avait 12 ans.

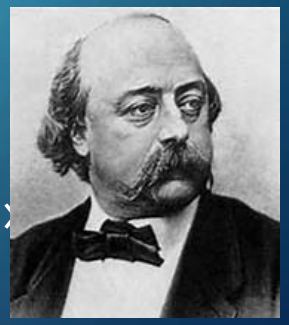
Louis Braille compose l'alphabet à 12 ans, il l'améliore à 16 ans.

UN PEU D'HISTOIRE



Pablo Picasso sa première exposition à 16 ans.

Stevie Wonder son premier album à 14 ans.



Stan lee, le premier numéro de « Captain América » 17 ans.

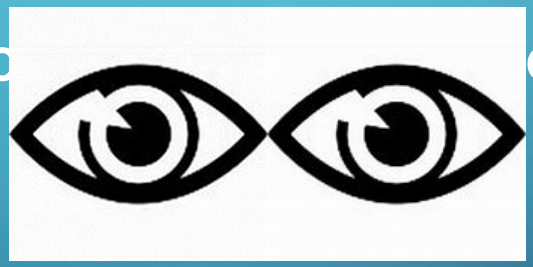
Flaubert avait 9 ans lorsqu'il rédigea son premier résumé du règne de Louis XIII.

LA PERCEPTION DU MONDE

Les informations que traitent le cerveau, nous proviennent de nos **SENS** et nous permettent de percevoir le monde extérieur.

Rappelons que les capteurs visuels sont de l'ordre de :

135 millions so eurs sensoriels



CE QUI EXPLIQUE QUE NOUS SOMMES TOUS FACILEMENT CAPTIVÉS PAR LES IMAGES, ET LES ÉCRANS…

Extrait du livret « des liens pour la vie »

NOTRE RESPONSABILITÉ PARENTALE EN S'APPUYANT AVEC DEUX EXTRAITS DE LA CONVENTION INTERNATIONAL DES DROITS DE L'ENFANT

Objectifs de l'éducation

L'éducation doit viser à favoriser l'épanouissement de la personnalité de l'enfant, le développement de ses dons et de ses aptitudes mentales et physiques, dans toute la mesure de ses potentialités.

Elle doit préparer l'enfant à une vie adulte active dans une société libre et encourager en lui le respect de ses parents, de son identité, de sa langue et de ses valeurs culturelles, ainsi que de la culture et des valeurs d'autrui.

Loisirs, activités récréatives et culturelles

L'enfant a le droit aux loisirs, au jeu et à la participation à des activités culturelles et artistiques.

RÉFLEXIONS AUTOUR DE L'USAGE DES ÉCRANS EN FONCTION DE L'ÂGE.

LES JEUNES ENFANTS MOINS DE 6 ANS : À PROTÉGER

UTILISATION

- Être en lien avec la famille
- Pour la musique, les chansons.
- En cas d'urgence
- Qu'avec le parent !
- Ce n'est que le parent qui manipule le petit écran.

DANGERS

- Au-delà de 6h à 12h par jour : autisme virtuel. Solution arrêt des écrans.
- Trouble sensoriel, moteur et langage.
- Attention aux jeux en 2D
- Nuit à la disponibilité parental

QUE DIT L'OMS

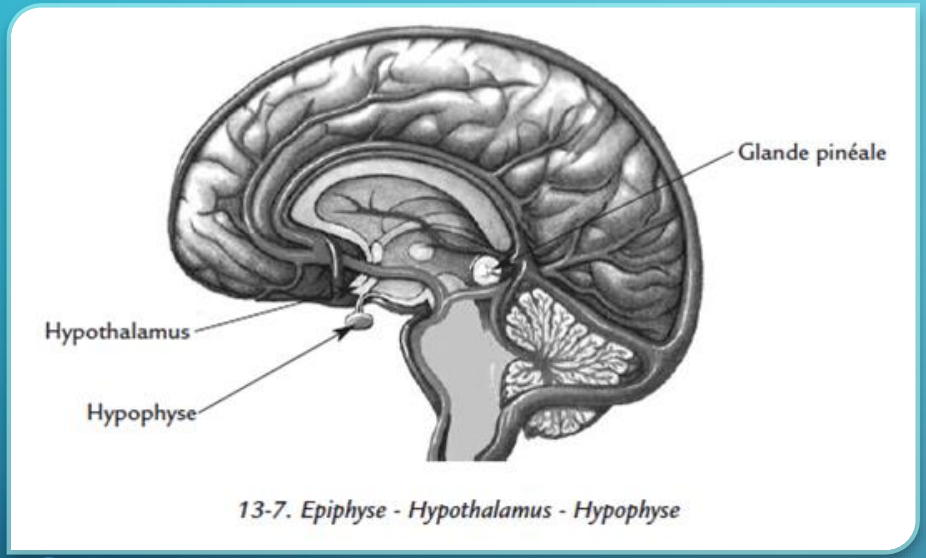
- Description d'addiction chez les adolescents dès 11ans !
- Diminution des résultats scolaires.
- Élève dort en cours, puisqu'il a joué jusqu'à 3h à 4h du matin.
- Harcèlement, qui peuvent conduire à des passages à l'acte…

ADOLESCENCE ET SOMMEIL

- L'adolescence est une période de transformation physique et psychologique.
- Le besoin de sommeil augmente.
- Retard de phase de sommeil.
- Diminution du sommeil lent profond au profit du sommeil lent léger.
- Somnolence diurne : réapparition des siestes pour certains adolescents.

DETTE DE SOMMEIL QUI NUIT AU DÉVELOPPEMENT !

LA MÉLATONINE, COMMENT ÇA MARCHE ?



13-7. Epiphyse - Hypothalamus - Hypophyse

La mélatonine est une hormone naturelle produite par la glande pinéale.

Elle a la taille d'un petit pois et se situe au centre du cerveau.

La mélatonine rentre en fonction en l'absence de lumière, il y a un pic vers 2 h du matin.

La production de mélatonine est très importante chez les enfants puis décroît dès la puberté.

Et à la puberté, il y a des modifications physiologiques majeurs !

ET LA LUMIÈRE BLEUE DES ÉCRANS, DÉRÈGLE LA MÉLATONINE !

QUAND S’INQUIÈTER ET QUE FAIRE ?

QUAND S'INQUIÉTER?

- Repli social.
- Troubles du comportement moteur.
- Violences verbales ou physique.
- Cauchemars.
- Prise de poids.
- L'entourage ou les proches vous font remarquer son comportement atypique.
- …

QUE FAIRE ?

- Rdv médical pédiatre, médecin de famille, pédiatre, psychomotricien, psychologue, pédopsychiatre…
- Canalisation, arrêt ou diminution des écrans en fonction de l'âge.
- En tant qu'adulte nous sommes des modèles, limiter son usage téléphonique pour être disponible pour son enfant.
- Le plus souvent peu d'urgence le téléphone peut attendre. Nous n'oublierons pas de le consulter régulièrement.
- …

LES ÉCRANS, C'EST AUSSI…

Un formidable outil qui augmente la connaissance du monde, facilite les échanges, devenu indispensable pour les démarches administratives, télétravailler, téléconsulter, former, communiquer, échanger…

Mais pour les enfants, qu'en pensez-vous ?

Que faire alors que de plus en plus de produits sont proposés et dans cette période où la covid s'est invitée ?

Et il y a une différence entre la réalité de l'usage et la recommandation de ZÉRO écran avant 3 ans.

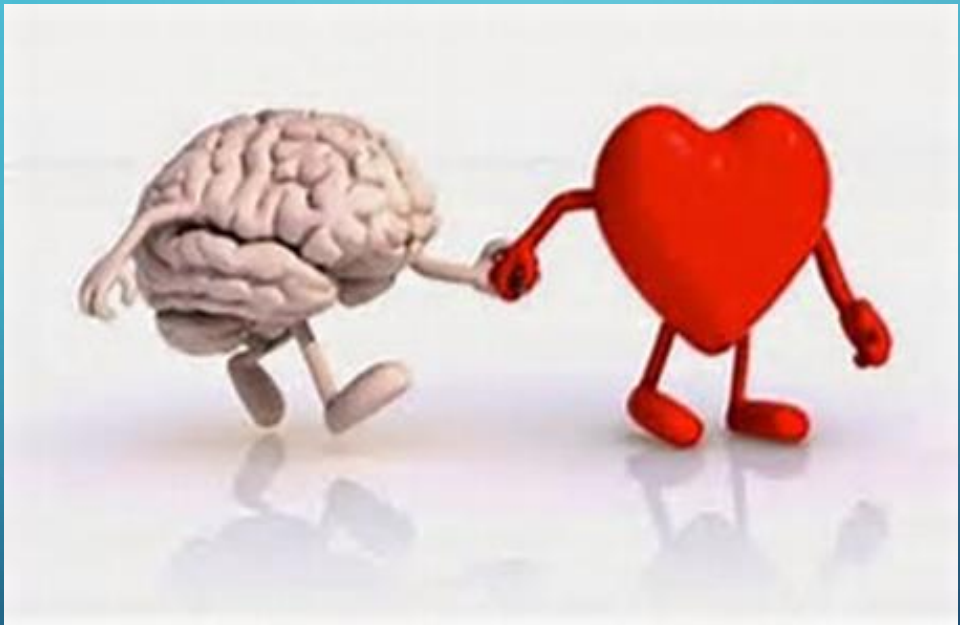
NOUS VIVONS UNE ÉPOQUE PARADOXALE AVEC LA CRISE SANITAIRE, LE CONFINEMENT ET LA NÉCESSITÉ DE RESTER EN LIEN !

QUELS POURRAIENT ÊTRE LES BONS USAGES…

- Arrêt des écrans 2 heures avant le couché.
- Écran toujours partagé, surtout plus d'enfant est jeune.
- Un moment de plaisir partagé comme les autres jeux.
- Apprendre à jouer avec les images (photos, et vidéos, …)
- Se donner des limites de temps pour l'enfant et pour soi !
- Échanger sur ce qui est regardé, si l'enfant raconte, il prend du recul.

Un usage accompagné, partagé et jamais seul devant un écran est fondamental pour les jeunes enfants. L'accompagnement progressif vers un usage autonome est nécessaire en toute transparence parent/enfant.

LE CERVEAU DES ENFANTS A BESOIN DE BEAUCOUP D'AMOUR ET D'ATTENTION.



QUESTIONS, ÉCHANGES…

Merci de votre attention

SOURCES

- https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2018/03/Aff-A3-Apprivoiser-les-ecrans-2018-2-HR2.pdf
- https://www.yapaka.be/ecrans
- https://youtu.be/pzp329-zWyA
- http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2019/04/19.4.9-Rapport-Ecrans-et-adloescents.pdf
- https://www.unicef.fr/sites/default/files/convention-des-droits-de-lenfant.pdf
- http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2019/04/19.4.9-Rapport-Ecrans-et-adloescents.pdf

Site internet :
http://celinelaurepsy.wixsite.com/website