

BY FILLING

Move Forward

CAMPAGNE INBOUND GUIDE DE L' AUTISME VIRTUELLE

Février 2025

BF.CIGAV.00

RESTREINT

SOMMAIRE

Pourquoi ce guide ?	3
Ce que nous observons aujourd'hui	4
Écrans : habitude, addiction ou danger ?	4
Pourquoi les jeunes enfants sont les plus vulnérables	5
Les signes d'alerte à surveiller	5
"Autisme virtuel" : comprendre sans dramatiser	6
Ce que les écrans modifient réellement	6
Prévention : les règles fondamentales	7
Que faire si l'enfant présente déjà des troubles ?	7
Remplacer l'écran : par quoi concrètement ?	7
Le rôle central des parents	8
Message final	8

Écrans & Enfance

Comprendre, prévenir et agir face à la surexposition

Sous-titre :

Guide pratique inspiré d'une intervention au service pédo-psychiatrique de Fann

SOMMAIRE PROPOSÉ

1. Pourquoi ce guide ?
2. Ce que nous observons aujourd'hui
3. Écrans : habitude, addiction ou danger ?
4. Pourquoi les jeunes enfants sont les plus vulnérables
5. Les signes d'alerte à surveiller
6. "Autisme virtuel" : comprendre sans dramatiser
7. Ce que les écrans modifient réellement
8. Prévention : les règles fondamentales
9. Que faire si l'enfant présente déjà des troubles ?
10. Remplacer l'écran : par quoi concrètement ?
11. Le rôle central des parents
12. Message final : vigilance et responsabilité collective

Pourquoi ce guide ?

Depuis plusieurs années, les écrans occupent une place centrale dans nos vies.

Smartphones, tablettes, télévisions, ordinateurs...

Ils sont devenus omniprésents.

Mais leur usage précoce et excessif chez les enfants soulève aujourd'hui de nombreuses inquiétudes.

Ce guide a pour objectif de :

- Clarifier les risques
- Expliquer les mécanismes
- Donner des repères simples
- Proposer des solutions concrètes

Sans culpabiliser.

Mais sans minimiser.

Ce que nous observons aujourd'hui

Nous assistons à :

- Une multiplication des écrans
- Une exposition de plus en plus précoce
- Des enfants exposés parfois dès les premiers mois

Facteurs sociétaux :

- Travail des deux parents
- Manque de structures adaptées
- Nounous débordées
- Besoin de "calmer" ou "occuper" l'enfant

L'écran devient alors une solution pratique.

Mais pratique ne signifie pas sans conséquence.

Écrans : habitude, addiction ou danger ?

Chez le jeune enfant :

- 👉 Ce n'est pas une maladie.
- 👉 Ce n'est pas une addiction au sens psychiatrique.
- 👉 Mais cela peut devenir un facteur de risque majeur.

L'écran mal utilisé peut perturber le développement.

Chez l'adolescent et l'adulte, on peut parler d'addiction (réseaux sociaux, jeux).

Chez le tout-petit, le problème est développemental.

Pourquoi les jeunes enfants sont les plus vulnérables

Le cerveau du jeune enfant est immature.

Il se développe grâce :

- Aux interactions humaines
- Au contact physique
- Au mouvement
- Au langage adressé

L'enfant appréhende le monde par le sensoriel et le moteur.

L'écran :

- Immobilise
- Rend passif
- Supprime l'interaction vivante

Un enfant calme devant un écran n'est pas forcément apaisé.

Les signes d'alerte à surveiller

- Retard de langage
- Absence de réponse quand on l'appelle
- Isolement
- Répétitions mécaniques de sons
- Difficulté à distinguer soi et l'autre
- Agitation excessive ou retrait social
- Difficultés d'attention
- Troubles du sommeil

Ces signes ne signifient pas automatiquement un trouble grave.
Mais ils nécessitent une vigilance.

“Autisme virtuel” : comprendre sans dramatiser

Certains spécialistes parlent d’“autisme virtuel”.

Il ne s’agit pas d’un autisme génétique.

Il s’agit de troubles liés à l’environnement :

- Manque d’interactions
- Surexposition
- Négligence involontaire

Bonne nouvelle :

Dans de nombreux cas, ces troubles sont réversibles si l’on agit tôt.

Ce que les écrans modifient réellement

La surexposition peut impacter :

- Le langage
- L’attention
- Le sommeil
- L’alimentation
- La posture
- La vision
- Les relations sociales

Le cerveau reçoit des stimulations rapides qu’il ne peut pas traiter.

L’enfant ne peut pas donner du sens à ce qu’il voit.

Or, le sens se construit par la parole et l’échange.

Prévention : les règles fondamentales

- ✓ Ne jamais laisser un jeune enfant seul devant un écran
- ✓ Éviter toute exposition avant 3 ans (idéalement)

- ✓ Toujours accompagner et commenter
- ✓ Limiter strictement la durée
- ✓ Instaurer des routines stables
- ✓ Être disponible à des moments prévisibles

Que faire si l'enfant présente déjà des troubles ?

Première étape : évaluation globale.

- L'enfant
- Son environnement
- Les ressources familiales

Dans certains cas :

👉 Suppression totale temporaire des écrans
La simple réduction ne suffit pas toujours.

Ensuite :

- Orthophonie
- Psychomotricité
- Accompagnement éducatif
- Maintien scolaire
- Soutien parental

Remplacer l'écran : par quoi concrètement ?

- Jeux libres
- Activités sensorielles
- Lecture partagée
- Discussions
- Jeux symboliques
- Temps exclusif parent-enfant

Ce n'est pas la quantité de temps qui compte.
C'est la qualité et la régularité.

La sécurité affective est la base du développement.

Le rôle central des parents

Un enfant a besoin :

- D'un adulte disponible
- Qui regarde avec lui
- Qui met des mots
- Qui pose des limites

Mettre des mots, c'est structurer le monde.

Un enfant en insécurité permanente ne peut pas se développer sereinement.

Message final

Le progrès technologique a un prix.

Les écrans ne sont pas des ennemis.

Mais mal utilisés, ils peuvent devenir nocifs.

La vigilance, l'accompagnement et la présence humaine restent les piliers du développement sain de l'enfant.

ARTICLES SOUS FORMAT INTERVIEW

Impact des écrans sur les enfants : entretien avec le Dr Fall

Lors de notre dernier **Bootcamp YESSO MARKETING**, nous avons abordé un sujet crucial et de plus en plus présent dans nos vies : **l'exposition des enfants aux écrans**.

Pour en parler, nous avons rencontré le **Professeur FALL**, pédopsychiatre et responsable du service pédopsychiatrique de Fann.

Animateur : Bonjour professeur. Merci d'avoir accepté notre invitation.

Professeur : C'est moi qui vous remercie.

Animateur : L'invitation à notre Bootcamp marketing inclut une thématique engageante : l'impact des écrans sur les plus jeunes, notamment les enfants. Nous aimerions développer ce thème, comprendre les aspects, les particularités, les symptômes et obtenir vos recommandations. Avant cela, je tiens à préciser que nous sommes au sein du service pédopsychiatrique de [Keur xaleyi], un service que vous dirigez depuis plusieurs années.

Animateur : Par rapport à l'impact des écrans sur les jeunes, comment peut-on qualifier cela ? Est-ce une habitude, une addiction, une maladie ?

Professeur : Oui. Merci pour votre invitation. Ce thème est très d'actualité et important, car nous assistons à une multiplication des écrans et à une exposition parfois excessive, surtout pour les enfants de plus en plus jeunes. Cela est lié à des phénomènes sociétaux, notamment le travail des parents. Dans le passé, la femme au foyer gérait la maison et l'éducation des enfants, mais aujourd'hui, les contraintes matérielles et financières obligent hommes et femmes à travailler, ce qui affecte le système éducatif.

Professeur : Ainsi, on observe la multiplication des crèches et des structures pour les tout-petits, mais elles ne sont pas accessibles partout. Les enfants se retrouvent parfois isolés entre quatre murs avec une nounou surchargée. Les parents et les nounous ont alors recours aux écrans pour canaliser l'attention des enfants smartphone, tablette, télévision, ordinateur. Cette pratique existe depuis presque vingt ans et a suscité l'alerte de certains confrères européens sur le danger de l'exposition précoce et excessive.

Professeur : Les écrans, bien utilisés, peuvent être un outil, mais mal employés, ils deviennent dangereux. L'exposition aux écrans n'est pas une maladie en soi, mais elle peut provoquer des troubles du développement, surtout chez les jeunes enfants, dont le cerveau et les connexions nerveuses ne sont pas encore pleinement développés.

Professeur : Les perceptions visuelles et auditives des enfants sont encore limitées et leur compréhension du monde passe par les interactions sensorielles et motrices. L'exposition aux écrans rend l'enfant passif, limite son mouvement et l'empêche de se construire normalement, ce qui peut ressembler à un enchaînement, une forme de

contrainte. Un enfant calme devant un écran n'est pas vraiment détendu : il est "enchaîné", incapable d'exprimer ses ressentis. Cela peut même être traumatisant, comparable à une situation où un adulte serait tétanisé par un événement effrayant.

Animateur : Cela pourrait-il friser l'autisme ?

Professeur : Oui, chez certains enfants, cela peut friser l'autisme. Tous les enfants ne sont pas égaux, mais les plus jeunes sont vulnérables. Biologiquement, leur cerveau n'est pas encore structuré et leur appareil psychique n'est pas développé.

Animateur : À quel âge cette vulnérabilité est-elle maximale ?

Professeur : Les âges les plus vulnérables sont les tout-petits, dès la naissance et les premiers mois. Certaines mamans ou nounous exposent les bébés aux écrans pour avoir la paix. Les enfants subissent alors une stimulation intense, mais sans médiation humaine, ce qui est toxique pour leur développement.

Professeur : L'absence de médiation, ce que j'appelle la fonction alpha empêche l'enfant de transformer les informations qu'il reçoit en sens. Les informations fragmentées qu'il perçoit (couleurs, formes, sons) deviennent un puzzle incomplet qu'il ne peut assembler. Cette incapacité à donner du sens provoque stress et traumatisme, avec des signes ressemblant à ceux de l'autisme, comme l'enfermement sur soi ou la répétition mécanique de sons.

Animateur : Quels symptômes peuvent alerter les parents ?

Professeur : Les symptômes fréquents incluent un retard psychomoteur, des enfants hyper actifs ou passifs, une difficulté à agir sur leur environnement. Même leur intelligence peut être affectée, car elle se construit par l'expérimentation active du monde. On observe aussi des signes de surexcitation motrice, de mouvements incessants, parfois jusqu'à se blesser pour ressentir quelque chose.

Professeur : Contrairement à l'autisme génétique, ici les causes sont environnementales : qualité de l'environnement familial et éducatif. Il s'agit d'une forme de négligence ou de maltraitance indirecte.

Animateur : Quels conseils donner pour la prévention ?

Professeur : Pour prévenir les troubles, il faut réguler le temps d'écran et le contenu, mais cela ne suffit pas. Chaque enfant est unique et a besoin de médiation humaine. Un adulte disponible psychiquement doit accompagner l'enfant, observer ses réactions et mettre des mots sur ce qu'il vit. Cela permet de symboliser, donner des limites et structurer le sens.

Professeur : Il faut aussi offrir des moments de qualité avec les parents, même courts, pour instaurer des rythmes et une prévisibilité. L'enfant doit pouvoir anticiper les événements pour se sentir en sécurité et gérer ses émotions.

Animateur : Et pour les enfants déjà exposés et traumatisés ?

Professeur : Là, il faut intervenir activement. L'arrêt complet des écrans est souvent nécessaire. Ensuite, l'enfant doit recevoir un accompagnement humain vivant : jouer, expérimenter le monde, interagir. Le suivi peut inclure :

Le but est de reconstruire l'enfant psychiquement, physiologiquement et socialement. L'intervention doit être complète : soins, enseignement, interaction humaine.

Animateur : Merci beaucoup pour ces explications.

Professeur : Merci à vous.