Ecrans et enfance: les enjeux face à l'IA

Stades de développement et recommandations (0-17 ans)

Objectifs

1) Rappeler les phases de développement de l'enfant

2) Informer sur les effets des écrans selon l'âge

3) Proposer des recommandations pratiques

4) Lier l'usage de l'IA aux stades développementaux

Sources:

- Rapport de l'observatoire des tout-petits
- Les balises 3-6-9-12-18 de Serge TISSERON
- Sites spécialisés (psychologie, pédiatrie, pédagogie, formation, OMS, HCSP, UNESCO…)

Développement du cerveau en petite enfance

Plasticité du cerveau = **neuroplasticité**

« Capacité du cerveau à modifier son fonctionnement et sa structure selon l'environnement et les expériences vécues »

- Développement très rapide du cerveau, très réceptif aux stimulations
- Maximum **entre 0-5 ans**

L'enfant construit les fondations pour ses futurs apprentissages

Développement du cerveau en petite enfance

Les besoins du petit enfant pour se développer

- **Explorer**: toucher, goûter, sentir, ramper, marcher, courir, grimper
- **Entrer en relation**: interagir avec l'environnement et les personnes en temps réel et dans un lieu réel
- **Avoir un cadre et des règles posées**: construction psychique, processus de la socialisation, régulation émotionnelle et comportementale
- **Avoir des habitudes de vies favorables** à sa vie d'adulte: activités manuelles, culturelles et physiques plutôt que sédentarité

Développement du cerveau en petite enfance

Les risques d'une expositions précoces à l'écran

Interférence avec le développement cognitif, langagier et socioaffectif de l'enfant

Retard des acquisitions qui pourrait nuire au parcours scolaire de l'enfant et le désavantager tout au long de son parcours d'adolescent et de sa vie d'adulte

Développement du cerveau en petite enfance

Le rôle des parents

S'informer sur le bon usage des écrans

Proposer des activités manuelles, culturelles et physiques au petit enfant

Montrer l'exemple à l'enfant dans son propre usage de l'écran

Poser les règles claires d'usage de l'écran

Rester disponible et à l'écoute pour accompagner l'enfant dans son usage autonome de l'écran

Principes clé écran et IA : 0-3 ans

Développement clé	Plasticité neurologique maximale Apprentissage par interaction humaine Jeux sensiromoteurs
Risques écrans	Retard du langage Troubles du sommeil Perte d'interaction, de motricité fine Sédentarité
Recos écrans	Pas d'écran avant 3 ans Inviter aux jeux, interactions avec l'adulte Lecture partagée Activités physiques
Liens IA	Intégrée dans les jouets, assistants vocaux: faux apprentissages sociaux
Recos IA	Pas d'outils qui enregistrent et/ou envoient des données d'enfants Usage uniquement avec médiation d'adulte

Principes clé écran et IA : 3-5 ans

Développement clé	Langage actif, jeu symbolique, motricité fine Émergence de la régulation des émotions
Risques écrans	Déficit d'attention Retard des acquisitions Perturbation du sommeil
Recos écrans	Utilisation limitée et toujours accompagnée Maxi 30-60 minutes si nécessaire Pas d'écran avant le coucher
Liens IA	Applications éducatives peuvent aider mais profilage et réponses automatisées non adaptée à la situation personnelle
Recos IA	Utilisation accompagnée d'un adulte Transparence sur les données, pas de publicité ciblée Pas d'IA conversationnelle autonome

Principes clé écran et IA : 6-12 ans

Développement clé	Fonctions exécutives Apprentissages scolaires Socialisation, régulation des émotions
Risques écrans	Sédentarité Baisse des capacités d'attention et de concentration Troubles du sommeil Exposition à des contenus inadaptés Atteinte à l'intimité, usages nuisibles
Recos écrans	Usage limité, règles familiales claires Pas de Net seul < 9 ans Initier notion des d'intimité et droits à l'image dès 6 ans Contrôle parental Pas d'écran avant le coucher
Liens IA	Tutoriels adaptatifs, outils créatifs Limites: besoin de vérifier les sources et le contenu Risque de dépendance
Recos IA	Paramétrage parental Expliquer le fonctionnement de l'IA Transparence des sources d'information Éduquer à l'esprit critique

Principes clé écran et IA : 13-17 ans

Développement clé	Autonomie Affirmation de l'identité Esprit critique en maturation
Risques écrans	Troubles du sommeil Santé mentale (comparaison sociale) Désinformation Atteinte à la vie privée
Recos écrans	Négocier les règles d'usage Éducation numérique, parler du harcèlement en ligne Inviter à des activités réelles Préserver le sommeil
Liens IA	Outil puissant pour la création, les études L'IA ne crée pas de liens réels, risque de manipulation Inégalités sociales sur l'usage de l'IA
Recos IA	Explications sur les limites, les biais Pas de publicité ciblée Renforcer les compétences de vérification Littératie IA

Recommandations transversales écran

Pas d'écran avant 3 ans

Règles 3-6-9-12-18

Règles des 4 PAS (matin, repas, avant le coucher, chambre)

Préserver le sommeil

Co-usage < 6 ans

Limiter le temps d'usage

Recommandations transversales IA

Littératie IA pour les parents et les ados

comprendre, utiliser et questionner les outils d'intelligence artificielle de façon raisonnée et éthique

Vérification et esprit critique

Pas de compagnon digital < 18 ans

Pas de publicité ciblée

Minimisation des données personnelles

Consentement parental

Paramètres de confidentialité activés

Merci pour votre attention