

Ecrans et fonctions exécutives du jeune enfant



Promotion Santé Pays de la Loire, 2025



Promotion Santé Pays de la Loire, 2025

Les fonctions exécutives, de quoi parle-t-on ?



- Les fonctions exécutives sont comme **la tour de contrôle de notre cerveau**, elles nous permettent de :
 - **contrôler** nos émotions,
 - nous **adapter** à toutes les situations que nous rencontrons,
 - **filtrer** toutes les informations que nous recevons et de retenir les plus importantes,
 - les **mémoriser**,
 - **planifier** des actions dans un but précis.
- Elles jouent un **rôle important dans le développement de l'enfant** en influençant son **apprentissage**, ses **interactions sociales** et son **bien-être**.



Les fonctions exécutives, comment les développer ?



- Elles **se développent progressivement** tout au long **de l'enfance et de l'adolescence**.
- **Stimuler les fonctions exécutives** chez l'enfant nécessite une **approche ludique et interactive** (jeux et activités spécifiques) avec des **adultes présents et disponibles**.
- **Les jeux de mémoire et de concentration**, les **activités de planification et d'organisation**, les **jeux de rôle et de résolution de problèmes**, les **activités de régulation émotionnelle** permettent de les renforcer.



Promotion Santé Pays de la Loire, 2025



Promotion Santé Pays de la Loire, 2025



Et les écrans dans tout ça ?

- Lorsque les **interactions parent/enfant** sont **interrompues par un écran** (notification, appel, etc.), on parle de **"technoférence"**.
- **Les fonctions exécutives** sont **sensibles aux différences d'usages des écrans** en termes de **durée d'exposition**, de **contenu**, de **type d'utilisation** et d'**environnement familial**.
- Cesser une activité pour en commencer une nouvelle, faire une chose à la fois, se concentrer pendant de longues périodes, renoncer à une récompense immédiate, ça s'apprend ! C'est **l'autorégulation comportementale**. Comme les fonctions exécutives, **elle se développe au fur et à mesure que l'enfant grandit**.
- Il est donc **normal qu'il soit difficile pour les jeunes enfants d'arrêter une activité sur écran** (TV, smartphone, ...). **Poser des limites aux écrans tôt contribue à cet apprentissage**.

Les fonctions exécutives, de quoi parle-t-on ?

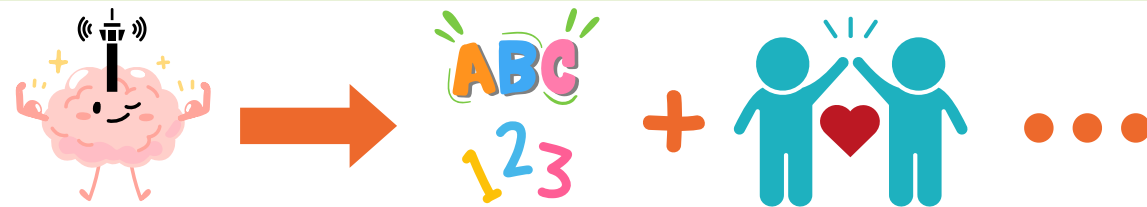


Les **fonctions exécutives** permettent à l'enfant de :

- mieux **gérer son temps**
- **se concentrer** sur ses tâches
- **contrôler** ses émotions
- **résoudre** des problèmes



Promotion Santé Pays de la Loire, 2025



Elles influencent les **apprentissages**, les **relations** que l'enfant entretient avec les autres.

Ecrans et fonctions exécutives du jeune enfant



Promotion Santé Pays de la Loire, 2025



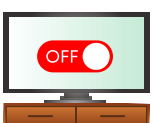
Et les écrans dans tout ça ?



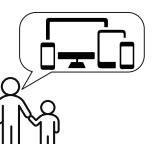
En présence de vos enfants :



Désactivez les notifications des smartphones.



Eteignez la télévision "en fond"...



Intéressez-vous à quoi ils **jouent** et **regardent** sur les écrans.



Montrez-vous **disponible** : temps de **jeu**, de **repas**, au moment du **coucher**...



Privilégiez des **outils numériques familiaux**.



Pour vous guider !



Le Webzine des parents,
La Souris grise :
une sélection de ressources
numériques dès 2 ans.



Benshi : une plateforme qui
propose du cinéma, dès 3
ans!



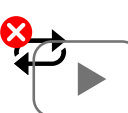
Podcasts, Radio France
Toudou, Une histoire et Oli



Enregistrez les
vidéos qui vous
paraissent
intéressantes pour
votre enfant.



Associez les écrans
à une **durée**.



Désactivez la
lecture
automatique des
vidéos sur YouTube
par exemple.



Demandez à votre
enfant d'éteindre
l'écran quand le
temps est écoulé.

Les fonctions exécutives, comment les développer ?



JOUER AU
MEMORY



FAIRE DES
PUZZLES



JOUER AUX
DEVINETTES



LIRE



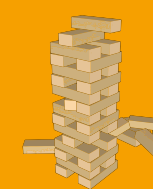
1, 2, 3 SOLEIL !
Jacques a dit...
Ni oui, ni non



SE CONCENTRER



ETRE ATTENTIF



CONSTRUIRE UNE
TOUR AVEC DES BLOCS



SUIVRE UNE
RECETTE



JOUER
(Jeu de société, de cartes)



REFLECHIR A CE QU'ON
SOUHAITE FAIRE

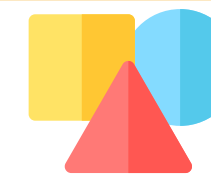
PENSER AUX ETAPES
POUR Y ARRIVER



S'ORGANISER



TRIER ET CLASSER



JOUER AVEC DES
FORMES GEOMETRIQUES



FAIRE DES JEUX DE
RÔLES



REFLECHIR A CE QU'ON
SOUHAITE FAIRE



ELABORER DES
STRATEGIES



Promotion Santé Pays de la Loire, 2025

Pour en savoir plus / Fonctions exécutives et écrans

Apprendre à apprendre, 6e saison de la collection de podcasts "Votre cerveau" de France culture avec Grégoire Borst, 2024

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-apprendre-a-apprendre>

Compétences exécutives, Hop'toys, 2023

<https://www.bloghoptoys.fr/13-jeux-pour-renforcer-ses-fonctions-executives-cet-ete>

Ecrans numériques et développement des fonctions exécutives : que sait-on aujourd'hui ?. Céline Combes. Roy, Arnaud; Fournet, Nathalie; Le Gall, Didier; Roulin, Jean-Luc. *Les fonctions exécutives de l'enfant : Approches théoriques et cliniques*, De Boeck Supérieur, 2021

<https://hal.science/hal-04017913>

Les effets des écrans sur le développement psychologique des très jeunes enfants : que nous apprennent les recherches récentes ? ANAE, n°173, 2021

<https://www.anae-revue.com/anae-en-acc%C3%A8s-libre/les-effets-des-%C3%A9crans-sur-le-d%C3%A9veloppement-psychologique-des-tr%C3%A8s-jeunes-enfants-que-nous-apprennent-les-recherches-r%C3%A9centes-editorial-e-gentaz-anae-n-173/>

Quand l'écran « fait écran » à la relation parent-enfant, Olivier Duris, Yapaka, 2022