

Temps d'écrans : effets néfastes sur les enfants

De nos jours, les écrans (télévision, tablettes, smartphones, etc.) ont pris une place très importante dans notre vie quotidienne et au sein de nos familles. Le médiatique a évolué à une vitesse surprenante : les ardoises à écran tactile ont été conçues et commercialisées depuis 1999 ; YouTube a vu le jour en 2005, l'iPhone de première génération a vu le jour il y a seulement 13 ans, et Netflix en 2007 a introduit les services de streaming. En revanche, les jeux vidéo et la télévision existent depuis des décennies, mais jamais aussi mobiles et facilement accessibles à tous qu'aujourd'hui. Cependant, l'ubiquité des écrans et leur prééminence dans la vie quotidienne suscite beaucoup des appréhensions et des critiques, surtout concernant les enfants (moins de 12 ans).

Les enfants sont **de plus en plus exposés aux écrans de nos jours**, il n'est plus rare de voir un enfant dès le plus jeune âge, jouant avec le smartphone ou la tablette de ses parents. Cependant, compte tenu des restrictions imposées (confinement : fermeture des établissements scolaires, fermeture des centres récréationnels, arrêt intermittent du boulot, etc.) aux activités quotidiennes habituelles à cause de la pandémie du COVID19, **les habitudes digitales des enfants ont changé considérablement**. La plupart des enfants ont dû se tourner vers les plateformes virtuelles pour leur apprentissage ou pour rester en contact avec les collègues ainsi que pour se divertir ; ce qui a augmenté considérablement leur temps d'écrans. Malgré les effets bénéfiques d'écrans durant cette période pandémique, l'augmentation excessive d'utilisation a des répercussions néfastes sur la santé psychosociale, cognitive, développementale et physique de l'enfant.

Plusieurs études ont démontré que le temps passé **devant l'écran n'est pas sans effet** sur la santé des enfants. Elles démontrent également que l'utilisation excessive des outils numériques cités plus haut, en particulier lorsqu'elle est trop précoce, expose les enfants à des effets négatifs tels qu'une **perturbation dans le développement du langage, une perturbation sur les interactions fondamentales de l'enfant avec son environnement ainsi qu'une perturbation sur le développement des capacités attentionnelles chez l'enfant**.

Qu'en est-il des effets d'écrans sur le développement **des compétences langagières** chez l'enfant ? Des études scientifiques démontrent qu'un enfant âgé de deux à quatre ans est trois fois à risque d'avoir un retard de langage s'il est exposé à deux heures de télévision journalièrement et que ce risque est six fois plus grand si l'enfant a moins d'un an. D'autres études, comme celle d'Ennemoser et Schneider (2007) prouvent qu'une consommation télévisuelle poignante en fin d'études maternelles est associée à des difficultés de lecture chez l'enfant à l'entrée à l'école primaire.

Autre perturbation pointée du doigt : **un comportement agressif**. Avec les écrans, il n'est pas seulement question du temps passé mais aussi du contenu. Une étude : "*Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant*" menée en 2012 a démontrée qu'un enfant exposé aux images violentes avait de fortes probabilités d'être verbalement et physiquement violent, d'accepter et de facilement s'habituer à la violence ainsi que de créer le repli sur soi car vivement croyant que le monde est hostile et malveillant autour de soi. De ce fait, la citation d'Harlet et Desmurget (2012) : "***Le lien entre images et comportements violents est aussi fort que le lien entre cancer du poumon et consommation du tabac***" prend tout son sens.

En sus des effets négatifs sur le comportement des enfants, le temps d'écrans a aussi des effets négatifs sur la santé physique des enfants : **le sommeil**. Des chercheurs comme Hale et Guan ont souligné que "*Si le sommeil est perturbé, l'enfant est plus susceptible d'être fatigué, et il s'en retrouve moins disponible pour les apprentissages. Que dire lorsque l'enfant, ayant eu un sommeil de mauvaise qualité, regarde en plus la télévision le matin avant d'aller à l'école : il se retrouve à la fois fatigué et avec son système attentionnel d'alerte épuisé*". Pourtant, le sommeil est très essentiel pour une bonne santé somatique, cognitive et émotionnelle (Harlé & Desmurget, 2012).

Précautions à prendre :

- En tant que parents :
 - ❖ Favorisez les échanges en famille
 - ❖ N'utilisez pas que les écrans comme moyen de distraction des enfants (surtout les plus petits) ou pour les calmer
 - ❖ Fixez les règles : pas d'écran avant 3 ans ou pas plus de 2h d'écrans par jour avant un certain âge, 10 ans par exemple
 - ❖ Monitorisez ce que les enfants regardent à la télévision, filtrer le contenu
 - ❖ Discutez avec les enfants de ce qu'ils voient à la télévision.
 - ❖ Ayez des discussions franches avec vos enfants sur l'usage des appareils ainsi que leur type de fréquentations en ligne
 - ❖ Priorisez les usages positifs, accompagner les enfants dans le visionnement
 - ❖ Appliquez et respectez la règle [3-6-9-12 \(cliquez dessus\)](#)

Références

Ennemoser, M., & Schneider, W. (2007). Relations of Television Viewing and Reading: Findings from a 4-Year Longitudinal Study. *Journal of Educational Psychology*, 99 (2), 349 –368. doi: 10.1037/0022-0663.99.2.349.

Figaro live. (2019). Les troubles causés par l'exposition des enfants aux écrans par Olivier Houdé. [Reportage vidéo]. Repéré à <https://bit.ly/3jM4A22>

Hale, L., & Guan, S. (2014). [Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review](#). *Sleep medicine reviews*, 21, 50–58. doi:10.1016/j.smr.2014.07.00

Harlé, B., & Desmurget, M. (2012). [Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant](#). *Archives de pédiatrie*, 19 (7), 772–776. doi: 10.1016/j.arcped.2012.04.003

Tisseron, S. (2017). Comment encadrer la pratique des écrans des jeunes enfants ? Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique. [vidéo]. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=3q0gvniL-tQ>.

Par Mada Ibaji