

# Le retentissement d'une surexposition aux écrans sur le développement du langage chez les enfants.

HOUARI Amina MCB en Orthophonie, Université de Bejaia  
HAMDI Oumelkheir MCA en Psychologie, Centre universitaire de Tamanrasset

## Résumé

Les écrans peuvent être un formidable support de découverte et d'apprentissage et de socialisation. Une consommation trop précoce ou trop importante des écrans, a toujours un impact négatif sur la santé des enfants tel que l'isolement, appauvrissement de la relation avec les autres, passivité, irritabilité, agressivité, anxiété, désintérêt pour d'autres activités, retard de langage

Ces derniers temps on parle beaucoup d'enfants qui ne parlent pas ou qui présentent un retard de langage à cause de l'abus de l'utilisation de l'écran. Pour cette raison nous expliquons dans cette présente communication comment la surexposition aux écrans peut affecter négativement le développement du langage des enfants ? Et comment orienter les parents d'enfants souffrant de retard de langage à enrichir les capacités linguistiques de leurs enfants en utilisant l'écran ?

## Mots clés :

Surexposition à l'écran – langage - retard de langage – enrichissement du langage.

## Abstract

Screens can be a great support for discovery, learning and socialization. Too early or too important use of screens, has always a negative impact on the health of children such as isolation, poor relationship with others, passivity, irritability, aggressivity, anxiety, disinterest for other activities and language delay.

Recently, we talk a lot about children who do not speak or who have a delay in speaking because of the abuse of the use of screen. For this reason, we explain in this present communication how overexposure to screens can negatively affect the language development of children? Also how to guide parents of children suffering from language delay to enrich the language abilities of their children by using the screen?

**Keywords:** overexposure to the screen – language delay – language enrichment

## Introduction

Les parents exposent leurs enfants de plus en plus tôt aux écrans. Si certains le font par choix raisonné (pour stimuler leur éveil, développer l'acquisition des savoir-faire ou les préparer à un futur), un grand nombre d'entre eux le font car ils se sentent dépassés par les difficultés du quotidien.

L'écran incarne alors une nouvelle forme de renonciation parentale. Comme le précise Serge Tisseron, psychiatre spécialisé sur la question du rapport des enfants aux écrans, « Avant les écrans, certains plaçaient leur jeune enfant devant la fenêtre. Aujourd'hui, ils le mettent devant un écran. » (Matos, 2019, p.23).

L'objectif de cet article est de lever le voile sur les conséquences de la surexposition aux écrans sur le développement de langage.

Dans un premier temps nous présentons la définition de la surexposition aux écrans, L'histoire de la recherche sur le danger de la surexposition aux écrans, Les études antérieures sur les Conséquences d'une surexposition aux écrans chez l'enfant, Définition du retard du langage, Les conséquences de la surexposition aux écrans sur le développement du langage et les recommandations et les solutions envisagées.

### 1- Définition de la surexposition aux écrans

L'enfant trop exposé aux écrans est un enfant qui y est véritablement attaché. Cet enfant ne sait pas s'occuper seul, ne sait que faire de son ennui pour la bonne raison qu'il n'a simplement pas eu l'occasion de vivre ces expériences. L'écran occupe tout son temps et l'accapare au point qu'il n'est aucunement en mesure de développer des relations humaines et sociales satisfaisantes avec son entourage et avec des personnes extérieures à sa famille.

Les enfants surexposés aux écrans présentent des troubles cognitifs et comportementaux qui disparaissent lorsque la cause (les écrans) est supprimée ou sensiblement restreinte.

Les conséquences d'une surexposition aux écrans chez les enfants et les adolescents ne se résument pas à un trouble bien circonscrit. Les professionnels consultés, ainsi que les études documentées sur le sujet, font

état d'un ensemble de symptômes chez les sujets victimes d'un usage excessif des écrans. Ces symptômes peuvent néanmoins varier selon les classes d'âges concernées. (Baton-Herve, 2020, p.255).

## **2- L'histoire de la recherche sur le danger de la surexposition aux écrans**

La nocivité relative des écrans pour les enfants n'est pas une nouveauté. Elle a été signalée dès 2011 par l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA), par l'Académie américaine de pédiatrie à plusieurs reprises (en 2016 dernièrement) et par bien d'autres. Plusieurs recherches, telle celle de Linda Pagani débutée dès 1998, encore poursuivie à ce jour, souvent citée, ont montré les effets inquiétants d'une exposition importante à la télévision pour l'enfant comme pour l'adolescent (capacités d'attention, scolarité, relations sociales, etc.).

En France, Serge Tisseron a signalé régulièrement le danger des écrans (campagne 3-6-9-12). L'Académie des sciences a publié en 2013 un « avis » signalant l'intérêt mais aussi le danger des écrans ; cet avis est cependant peu documenté sur les « tout-petits » reprenant pour l'essentiel les propos de l'auteur précédent. Concernant plus spécifiquement les jeunes enfants le rythme des publications semble s'accélérer et, fait notable, concerner de nombreux pays, la Chine, la Roumanie, l'Allemagne, la Thaïlande, les États-Unis, etc. Cette énumération n'est évidemment pas exhaustive et son seul intérêt est de montrer que cette préoccupation commence à envahir tous les pays du monde...

Ainsi, depuis un petit nombre d'années, tous les professionnels pas seulement médecins, pédiatres ou pédopsychiatres, mais aussi psychologues, orthophonistes, infirmiers, puéricultrices, enseignants de maternelle, personnels de crèche ou de halte-garderie, tous constatent l'apparition de comportements inquiétants avec une fréquence croissante chez les « tout-petits » entre 6/8 mois et 3/4 ans...( Marcelli et coll., 2018, p.142).

## **3- Les études antérieures sur les Conséquences d'une surexposition aux écrans chez l'enfant**

### **3-1 Diminution des performances scolaires**

La surexposition aux écrans chez le jeune enfant va aussi avoir des répercussions sur ses performances scolaires.

Une étude menée au Québec en 2010 a montré que pour chaque heure supplémentaire hebdomadaire passée devant la télévision par un enfant en bas âge, il existait une diminution de 7 % de l'intérêt en classe et de 6 % sur les habiletés mathématiques à l'âge de 10 ans.

De plus, cette étude révèle que chaque heure de plus passée devant un écran dans la petite enfance entraînerait une augmentation de 10% du risque d'être constitué en victime ou en « bouc émissaire » par les camarades de classe.( HOMPS, 2018, p.7).

Une étude menée sur plusieurs années par l'équipe de Linda Pagani, professeur à l'Université de l'Ecole de psychoéducation de Montréal, a mis en évidence d'autres effets sur le long terme d'une exposition importante aux écrans dans les premières années de vie. Cette étude dont les premiers résultats ont été publiés en 2010<sup>15</sup> a montré que les enfants en âge de commencer à marcher et exposés plus de deux heures par jour à des programmes télévisuels, présentaient, à l'âge de 10 ans, un risque accru de souffrir de différents problèmes : Moindre intérêt pour l'école, moindre habileté au plan mathématique.

### **3-2 Le comportement**

Cette surexposition précoce entraînait également une moindre autonomie, une moindre persévérance et une intégration sociale plus difficile, avec notamment un risque accru de souffrir d'une mise à l'écart par les camarades de classe. En 2016, la suite de cette étude<sup>16</sup> a mis en évidence le fait qu'une exposition importante à la télévision à l'âge de deux ans et demi augmentait à 13 ans, le risque de souffrir de victimisation, d'isolement social, et d'avoir un comportement violent et antisocial envers les autres élèves. (Matos, 2019, p.23).

### **3-3 Réduction des capacités attentionnelles et de concentration**

La télévision peut perturber le nourrisson même lorsqu'il ne la regarde pas. En effet celle-ci peut constituer un véritable bruit de fond nuisible entraînant des perturbations visuelles et auditives. Un écran allumé en permanence au domicile lorsque l'enfant est en train de jouer ou de manger, a un véritable impact négatif sur la mise en place des capacités attentionnelles.

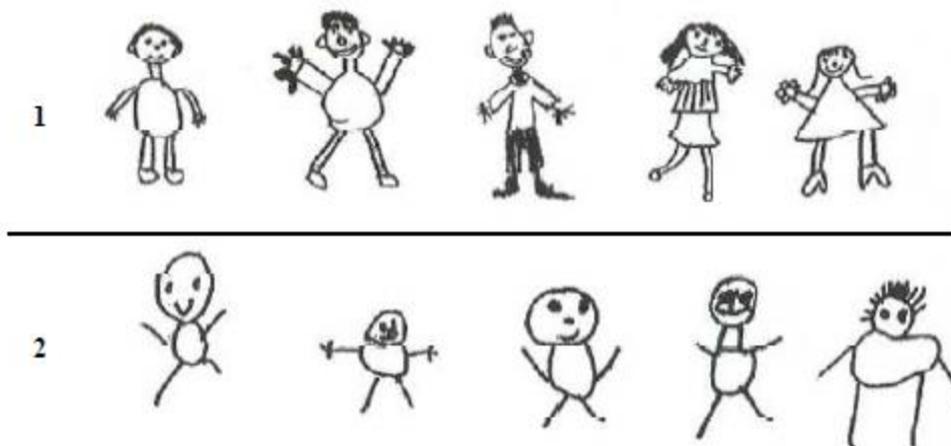
Ceci pourra ensuite entraîner des difficultés de concentration à l'école (Homps, 2018, p.5).

### 3-4 Altération de la relation parent-enfant

La télévision en arrière-plan altère aussi la relation parent-enfant en diminuant quantitativement et qualitativement les interactions entre les parents et les enfants. Or, on sait qu'une relation parent-enfant précoce et de qualité conditionne le développement harmonieux de l'enfant(15). Chez l'enfant d'âge préscolaire (entre 2 et 6 ans)

### 3-5 Altération de la créativité

Une étude réalisée par deux pédiatres allemands a mis en évidence un effet délétère de la télévision sur la créativité des enfants par l'intermédiaire d'un dessin : celui du bonhomme (Homps, 2018, p.6).



Dessin du bonhomme en fonction de l'exposition télévisuelle chez des enfants de 5 à 6 ans (d'après Winterstein et Jungwirth, 2006).

Sur la ligne supérieure, dessins d'enfants qui regardent la télévision moins de 1 heure par jour et sur la ligne inférieure dessins de ceux qui la regardent plus de 3 heures par jour.

### **3-6 Augmentation du sentiment d'insécurité**

Le professeur Serge Tisseron au cours de ses nombreuses recherches, a émis l'hypothèse que la télévision altérerait l'espace de sécurité du jeune enfant. En effet, ces écrans offrent à l'enfant un défilement continu d'images et de sons souvent énigmatiques qui ne s'adaptent jamais à ses attentes et à ses rythmes. Chaque chose qu'il voit est pour lui une source de perturbations qu'il n'a pas le temps de « digérer » car d'autres apparaissent aussitôt. Si l'enfant n'a pas alors d'adulte auprès duquel se rassurer et qui lui traduise les images, l'angoisse ressentie peut être importante. ( Homps, 2018, p.6).

### **3-7 Le retard du Langage**

L'utilisation excessive des écrans altère le développement cognitif du nourrisson et notamment le développement du langage.

La grande majorité des études démontre que l'exposition passive aux écrans (y compris aux DVD et émissions spécifiquement conçus pour améliorer le vocabulaire) n'aide pas les nourrissons à apprendre le langage et entraîne même un appauvrissement du vocabulaire.

Un grand nombre d'études ont établi le rôle délétère des écrans, et en particulier de la télévision, sur le développement du langage. Par exemple, entre huit et 16 mois chaque heure quotidienne de vidéos soit disant adaptées aux très jeunes enfants se traduit par un appauvrissement du lexique de l'ordre de 10 %.

De même, chez des sujets de deux à quatre ans, deux heures quotidiennes de télé commerciale (à peu près la consommation moyenne pour cette classe d'âge) aboutit à multiplier par trois les probabilités d'observer des retards de développement du langage.

Si l'enfant est exposé quotidiennement avant un an, même à faible dose, le risque est multiplié par six. Le mécanisme princeps de ces atteintes semble reposer dans la réduction drastique des échanges verbaux-intra familiaux, nécessaires au développement du langage. Lorsque la télé est allumée dans le foyer, l'enfant est moins sollicité, il parle moins et entend moins de mots. Pour ce dernier champ, par exemple, si l'on considère que le poste est allumé en moyenne près de 6 h par j dans une famille française, le déficit atteint 40 %. (Harlé et Desmurget, 2012, p.773).

#### **4- Définition du retard du langage**

Le terme « retard de langage (RL) » est utilisé pour désigner des habiletés langagières inférieures à ce qui est attendu par l'âge chronologique de l'enfant, que la condition constitue ou non un trouble du langage. Le RL peut affecter le volet expressif du langage (le langage produit), on parlera alors d'un RL expressif. Il peut aussi affecter à la fois les volets expressif et réceptif (le langage compris), on parlera alors d'un RL global. Les deux tiers des RL précoces touchent le volet expressif seulement et l'autre tiers les deux volets. (Alexandra Matte-Landry, 2018, p. 3).

#### **5- Les conséquences de la surexposition aux écrans sur le développement du langage**

- **La surexposition aux écrans empêche la communication mère-enfant**

Au cours des 18 premiers mois, l'enfant est prédisposé pour l'acquisition du langage humain.

Quand l'adulte lui parle, il extrait un moule de la structure phonétique, il découvre l'existence de mots avec l'arbitraire du lien signifiant/signifié et repère des modes de productions appropriées à son entourage familial.

Il est admis que les nourrissons réagissent à la voix et aux intonations par la valeur affective qu'elles véhiculent. Pour que se révèlent leurs dons, il faut que les enfants entendent une langue, avec toutes les émotions qu'elle comprend. Cela nécessite que les adultes, notamment les mères, tout au début, soient en lien avec leur enfant, le regardent.

Pascale Gustin, psychologue, témoigne de l'hyper-présence des écrans dans les maternités. Elle constate que de plus en plus de mères regardent la télévision pendant qu'elles allaitent, ou qu'elles fixent l'écran des ordinateurs portables. L'effet hypnotique des écrans détourne le regard de la mère et attire l'œil de l'enfant, ce qui empêche l'attention conjointe.

Si la mère ne regarde pas son enfant, elle ne lui accorde plus d'attention et fragilise l'émergence de la communication. Le bébé n'a pas besoin "d'entendre" parler, mais il a besoin qu'on lui parle, qu'on s'adresse à lui et que l'on sache l'écouter. Ce n'est pas en écoutant la radio ou la télévision que l'enfant construit son langage : il entend un flot de paroles continues dénuées de sens, de lien, d'interactions.

La surexposition aux écrans peut affecter aussi le développement des plus grands enfants qui, pour les mêmes raisons, soit ne sont pas entrés dans l'abstraction, soit n'ont pas construit certains piliers logiques. Ce manque et cette hétérogénéité se manifestent par des difficultés d'organisation, de déduction et de comparaison. Celles-ci, à leur tour, engendrent des troubles de la compréhension pouvant s'exprimer par une agitation, notamment à l'école, lorsque c'est trop difficile. Cette agitation est une fois de plus identifiée comme la cause des troubles d'apprentissage alors qu'elle est l'expression du décalage entre les exigences scolaires et le niveau de compréhension de ces enfants

- **La surexposition aux écrans empêche l'enfant de jouer**

Les écrans empêchent l'enfant d'accéder au symbolique, car celui-ci ne joue plus, ou pas assez longtemps, ou il est interrompu sans cesse dans son expérimentation du monde par un son ou une image.

L'enfant entre dans le symbolique en jouant :

Le jeu est l'expression d'actions variées et enrichies par l'adulte. On peut dire que le jeu est le travail de l'enfant et les écrans le mettent au chômage car pendant qu'il les regarde, il est passif, seul, et ne joue plus. Si le tout-petit ne joue pas, il est alors privé d'expériences sensorielles et motrices satisfaisantes, ainsi que d'interactions, ce qui bloque son développement global et l'accès au symbole.

- **La surexposition aux écrans empêche l'enfant d'imiter l'adulte**

L'adulte est le moteur des expériences de l'enfant. S'il n'est pas suffisamment en contact avec lui, il n'a plus ni de modèles moteurs, ni linguistiques. L'essence de ce moteur est le plaisir : c'est dans celui-ci que l'adulte suscite l'attention de l'enfant, qui l'imitera avant d'initier à son tour.

**Dans un premier temps**, le jeu avec des jouets et des objets permet à l'enfant une imitation motrice de l'adulte : il l'observe, copie ses actions, les répète seul. Il peut alors se représenter ce qui va arriver, prévoir l'effet de ses actions, anticiper le résultat de celles-ci et les coordonner pour parvenir à son but.

**Dans un second temps**, l'imitation différée permet, après coup, de reproduire un comportement observé pour intégrer le réel : par exemple, une petite fille

ou un petit garçon donne à manger à sa poupée avec des fruits et légumes en plastique.

L'enfant reproduit un comportement avec des copies d'objets réels.

**Le troisième temps**, signant l'accès au symbolique, est le détournement de la fonction admise d'un objet par l'enfant, grâce au langage. L'enfant donne à manger à son bébé des morceaux de bois qu'il nomme "frites". Le langage devient transformateur du réel !

Ainsi, grâce à l'adulte, l'enfant fait et refait pour se défaire du réel. En plus de son rôle dans le développement cognitif de l'enfant, le jeu est un acte de communication naturel. Il permet très précocement d'entrer en relation en favorisant le regard, l'attention.

## **6- Recommandations générales pour les parents**

**En France**, les seules recommandations existantes sur le sujet datent de 2011 et sont rédigées par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA). Elles suivent les conseils du Professeur Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, spécialisé dans les relations jeunes-médias-images et auteur de la règle du 3-6-9-12. L'AFPA recommande :

- pas de télévision avant 3 ans, avec discernement après 3 ans,
- pas de console de jeu personnelle avant 6 ans,
- internet accompagné à partir de 9 ans,
- internet seul et réseaux sociaux à partir de 12 ans, avec prudence.

**Les Etats-Unis** sont le pays qui s'est le plus penché sur les conséquences négatives d'une surexposition aux écrans chez l'enfant. Les premières recommandations émanent de l'American Academy of Pediatrics (AAP) en 1999. Elles ont été établies en premier lieu afin de limiter l'impact de la télévision sur les enfants. Ces recommandations ont ensuite évolué et intègrent maintenant tous types d'écrans. Les dernières datent de 2016. Elles sont un peu différentes des recommandations françaises. Ainsi, l'AAP recommande :

- d'interdire une exposition aux écrans avant 18 mois,

- de conseiller entre 18 et 24 mois (si et uniquement si l'enfant est demandeur) une introduction petit à petit des écrans en favorisant les écrans interactifs et les programmes pour enfant,
- de limiter le temps passé au contact d'un écran à 1 heure par jour entre 2 et 5 ans,
- de limiter le temps passé au contact d'un écran après 6 ans (sans donner de notion de temps mais en précisant que le temps passé devant l'écran ne devait pas diminuer le temps consacré à l'activité physique, altérer la qualité du sommeil, ou entraver toute autre activité nécessaire à une bonne santé),
- d'interdire les écrans dans la chambre des enfants. (Homps, 2018, p.4).

### **1– Avant 3 ans**

Ne pas mettre à la disposition des enfants laissés seuls les écrans sous toutes leurs formes et surtout ceux dont les enfants peuvent eux-mêmes contrôler l'usage (tablettes, portables).

Une exception peut être faite en faveur d'un usage accompagné, récréatif, que l'on peut encourager avec modération et prudence : dans tous les cas, la participation parentale à l'interactivité est absolument indispensable. Les règles d'usage peuvent être explicitées en mots et établies en commun.

### **2 -De 3 à 10 ans**

Il est important de fixer un temps ritualisé dédié aux écrans afin d'apprendre à l'enfant à attendre (ce qui constitue le premier moment de l'apprentissage de l'autorégulation), de

préférer les écrans partagés et accompagnés aux écrans solitaires, de parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans, et d'éviter d'acheter aux plus jeunes des objets numériques personnels (comme une tablette) dont il s'avère bien difficile ensuite de réguler l'usage. L'achat d'outils numériques familiaux devrait être la règle.

Une attention particulière doit être portée à l'utilisation des écrans le soir avant le coucher, tant en raison du temps consommé au détriment d'autres activités que pour la difficulté d'endormissement ainsi créée.

### **3 - Après 10 ans**

Il importe que les parents maintiennent un dialogue positif sur l'utilisation des écrans et restent attentifs aux symptômes de fatigue liés aux troubles du sommeil, aux signes d'isolement pouvant conduire à un repli sur soi et à un fléchissement des résultats scolaires.

Insistons à ce propos sur la fausse bonne idée d'une récupération du sommeil le week-end qui, en réalité, ne fait que conforter la désynchronisation de l'enfant.

### **4- Pour tous les âges**

Il faut que les parents s'emploient à un usage raisonné de leurs propres outils numériques, notamment quand ils interagissent avec un jeune enfant, et, quand l'enfant grandit, que le dialogue soit maintenu sur ces questions. ? (Institut de France, 2019, p.6).

### **7- Quelques solutions**

- ✓ La guidance parentale: placer l'enfant, sa famille et sa consommation d'écrans au centre de la prise en charge.
- ✓ « réduire le temps d'écrans petit à petit, prendre soin de ne pas culpabiliser la famille ».
- ✓ supports pour guider l'enfant et sa famille dans la réduction du temps d'écrans.

Notamment la campagne « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron, pédopsychiatre, qui donne des repères en termes d'âge et qui guide le parent dans le choix des écrans qu'il peut laisser à son enfant;

### **Conclusion**

Pour se développer correctement, un jeune enfant, dès la naissance et pour toute sa vie, a besoin d'interactions riches et variées qui impliquent tous ses sens. Ces interactions sont indispensables pour son développement. Rappelons que dans un phénomène de demande interactive, l'imitation par l'enfant amplifie les gestes de l'adulte. Cette synchronisation interactive est un besoin vital qui peut être gravement perturbé par l'abus d'écran.

## Bibliographie

Baton-Herve , E. (2020). *Grandir avec les écrans ? Ce qu'en pensent les professionnels de l'enfance*. Toulouse .France: ERES. Consulté le 05/07/2020.  
[www.cairn.info > grandir-avec-les-ecrans--9782749266046](http://www.cairn.info/grandir-avec-les-ecrans--9782749266046)

Harle, 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 .Consulté le 04/0 /2020.  
[http://www.researchgate.net > publication > 257382992](http://www.researchgate.net/publication/257382992).

Homps, M. (2018). *Prévention de la surexposition aux écrans chez l'enfant par les médecins généralistes libéraux installés en Midi-Pyrénées* (Thèse d'exercice en Thèses Médecine générale). Université Toulouse III - Paul Sabatier. Consulté le 04/07/2020.  
<http://thesesante.ups-tlse.fr/2195/>.

Institut de France académie des sciences. (2019). *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans. Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques*. Consulté le 04/07/2020

[https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel\\_090419.pdf](https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf).

L'Institut d'Education Médicale et de Prévention lance la première campagne d'informations sur le bon usage des écrans, ensemble gardons le contrôle.  
(2018). Dossier de presse. Consulté le 14/07/2020.

[https://www.institut-iemp.com/wp-content/uploads/2018/03/DDPDEFDEF\\_lebonusagedesecrans.pdf](https://www.institut-iemp.com/wp-content/uploads/2018/03/DDPDEFDEF_lebonusagedesecrans.pdf).

Marcelli , D ., Bossière, M.C. et Ducanda , A. L. .(2018).Plaidoyer pour un nouveau syndrome « Exposition précoce et excessive aux écrans » (epee) .  
*Enfances & Psy*, 3(79),142 - 160. Consulté le 06/06/2020 .  
<https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2018-3.htm>

Matte-Landry, A. (2018). *Le retard de langage précoce : difficultés développementales concomitantes et à l'âge scolaire selon sa persistance*. (Doctorat en psychologie – Recherche et intervention – Orientation clinique).Université Laval, Québec, Canada.

Consulté le12/06/2020

<https://corpus.ulaval.ca/jspui/retrieve/af1b640f-9f7b-4f78-91b7-0a7cec0d92fb>

Panayoty- Vanhoutte, C. (2015). L'enfant et les écrans, Impact des écrans sur la relation, le jeu et les apprentissages du jeune enfant .*Soins Pédiatrie-Puériculture*, (282),25-28.

Consulté le 12/06/2020

[http://www.rspp.fr/component/docman/doc\\_download/820-articlejpp?Itemid=](http://www.rspp.fr/component/docman/doc_download/820-articlejpp?Itemid=).