



Livret à destination des professionnels de la petite enfance

ÉCRANS ET JEUNES ENFANTS

Conseils pratiques pour favoriser le développement du langage



Lola Tournaire

Étudiante en M2 d'orthophonie
à Clermont-Ferrand

Sous la direction de **Julie Perel**
Orthophoniste

Présentation du livret

Ce livret s'adresse aux professionnels de la petite enfance qui sont quotidiennement au contact de jeunes enfants (moins de 3 ans) et de leur famille.

C'est en transmettant ensemble, professionnels de santé et de la petite enfance, des informations sur les risques que représentent les écrans pour les tout-petits que la prévention sera efficace. La relation de confiance souvent établie entre le professionnel et la famille peut être un atout considérable dans la diffusion du message de prévention.

J'espère que vous trouverez dans ce livret des informations utiles et des éléments concrets sur lesquels vous appuyer dans votre pratique.

Ce livret a été créé dans le cadre de mon mémoire en orthophonie. J'ai réalisé un questionnaire rapide (5 minutes) me permettant de recueillir vos connaissances sur le sujet et d'évaluer la pertinence de ce livret. Le recueil des données est anonyme.

Un grand merci par avance à ceux qui prendront le temps de le renseigner, cela m'aidera grandement pour mon travail de recherche.



<https://forms.gle/uEA9FWsaFCUuR5Pf7>



Sommaire

Présentation du livret.....1

1) Les écrans

- La surexposition.....3
- La technoférence.....5

2) Le développement du langage

- Le développement ordinaire..... 6
- Quelques conseils..... 7
- Les signes d'alerte..... 7

3) Annexes

- Tableau de choix "alternatives aux écrans"..... 8
- Plaquette à destination des parents..... 9
- Affiche "Quand orienter en orthophonie ?"..... 11
- Affiche "Les 4 Pas" de Sabine Duflo..... 12
- Affiche COSE 13

Bibliographie.....14



1) Les écrans

• La surexposition

Depuis une quinzaine d'années, le nombre d'écrans par foyer a augmenté et l'exposition se fait de plus en plus tôt. Une étude montre que le temps d'écran moyen est de 1h par jour chez les enfants de 12 à 36 mois, la première exposition ayant lieu à environ 12 mois (Dieu Osika et al., 2023).

L'exposition précoce et excessive aux écrans a des conséquences néfastes dans différents domaines :



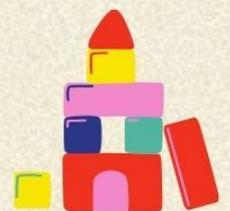
LANGAGE

ATTENTION



SOMMEIL

APPRENTISSAGES



Une commission d'experts recommande d'interdire l'utilisation des écrans aux enfants de moins de 3 ans (Mouton & Benyamina, 2024).

Nous savons que les écrans non interactifs, comme le fait de regarder des dessins animés sur la télévision ou la tablette, n'ont aucun effet bénéfique chez les enfants de moins de 2 ans.

Les écrans apportent du plaisir sans effort, en stimulant notre circuit de la récompense qui va libérer de la dopamine, substance hautement addictive. C'est pourquoi il est si difficile de s'en détourner, et qu'on ne voit pas le temps passer.



L'enfant ne peut pas réguler lui-même le temps qu'il passe sur un écran. Il a besoin d'être accompagné par l'adulte.

De nombreuses études établissent des corrélations entre une surexposition aux écrans et un retard dans le développement du langage (Chonchaiya & Pruksananonda, 2008 ; Collet et al., 2019 ; Dynia et al., 2021 ; Zimmerman et al., 2007).

Le contenu et le contexte ont aussi leur importance : attention aux programmes inadaptés aux enfants et aux conditions d'exposition, car la plupart du temps, les enfants sont laissés seuls, passifs face à un écran.

Si l'enfant est accompagné pendant le visionnage d'un contenu adapté à sa maturité, que l'adulte échange et commente avec lui le programme, répond à ses questions, alors ce co-visionnage peut avoir un impact positif. (Alroqi et al., 2023)

Au quotidien, l'enfant a besoin de bouger, de jouer et de communiquer pour apprendre. S'il est excessif, le temps passé devant les écrans peut se substituer aux premiers apprentissages.



Par ailleurs, le temps du repas est souvent un moment d'échange. Dans ce contexte, la présence d'écrans diminuerait les interactions verbales intra-familiales, nécessaires au développement du langage de l'enfant.

Dans certaines familles, la télévision est allumée constamment en arrière-plan. Ces sollicitations visuelles et sonores interrompent sans cesse l'enfant dans l'exploration de son environnement, la conduite de ses activités ; et les échanges familiaux en sont réduits.

Les parents ne sont pas suffisamment informés du haut potentiel addictif de ces objets, conçus pour nous rendre dépendants (captologie). Plus l'enfant grandit, plus la gestion des écrans se complexifie.

Notre rôle est de les informer et de les accompagner dans la diminution progressive ou la suppression des écrans au quotidien pour les enfants les plus jeunes.



Il est important de mettre des limites suffisamment tôt, adaptées à l'âge de l'enfant, qui pourront être réajustées en fonction de son avancée en âge et de celui de sa fratrie.

• La technoférence



Il semble important de sensibiliser les adultes (parents, professionnels) à leur propre usage des technologies face aux enfants (phénomène de technoférence), afin qu'ils réduisent leur consommation au quotidien.

Chez tout être humain, et encore davantage chez le jeune enfant, la communication passe par le regard, les mimiques, l'attention conjointe et pas seulement par la parole.

Si l'adulte est absorbé par un écran, en présence d'un tout-petit, son attention est détournée. Cette indisponibilité soudaine du parent altère la qualité de la relation parent – enfant et peut entraîner des manifestations d'inquiétude ou d'agitation chez l'enfant (Devouche et al., 2023 ; Stockdale et al., 2020).

La technoférence parentale a aussi des conséquences sur le développement du lien d'attachement, dont l'enfant a besoin pour se développer sereinement dans ses premières années de vie.

En effet, l'enfant doit recevoir de la part de son parent des réactions adaptées à ses tentatives de communication. Cet ajustement permanent entre parent et jeune enfant est extrêmement précieux pour développer ses compétences sociales, son attention et son langage.

Par ailleurs, les enfants nous imitent : si nous utilisons moins les écrans devant eux, ils auront moins envie de les utiliser.

En pratique, comment faire ?

- Supprimer les notifications
- Supprimer les applications ou mettre une limite de temps
- Mettre le téléphone en silencieux ou en mode avion
- Éteindre la télévision en arrière-plan
- Défis des 10 jours sans écrans pour toute la famille...



Les écrans, omniprésents dans nos vies, altèrent la qualité des liens familiaux, et à plus long terme, le développement de la pensée et des relations humaines.

2) Le développement du langage

- Le développement ordinaire

Le langage de l'enfant se développe partout et tout le temps. L'enfant apprend à parler en écoutant, observant, manipulant le monde qui l'entoure, en jouant, et en interagissant avec les autres. Un enfant n'apprendra pas à parler en regardant un dessin animé. Il pourra répéter des mots, mais ne mettra pas de sens derrière. Il a besoin de ses 5 sens pour découvrir un objet et développer le langage.

Quelques repères :

0-4 mois	Cris, pleurs qui varient selon les situations (faim, sommeil, inconfort...)
6 mois	Rires
8 mois	Babillage (papapa, bababa...)
10 mois	Pointage du doigt
12/16 mois	Premiers mots
18 mois	Combinaison de mots
3 ans	Phrases simples et utilisation du "je"

Des écrans qui font écran...

Les écrans diminuent la quantité et la qualité des interactions. Ils impactent l'attention de l'enfant, en captant leur système attentionnel automatique, au détriment de leur attention volontaire, dont ils ont besoin pour rester dans l'interaction et dans le jeu.

• Quelques conseils



Pour favoriser le développement langagier de l'enfant, nous pouvons :

- Considérer l'enfant comme un interlocuteur dès sa naissance car il comprend avant de parler
- Jouer à tour de rôle (à toi, à moi), prémice du tour de parole
- Nous mettre à la hauteur de l'enfant pour lui parler
- Décrire ce que nous faisons et ce que l'enfant fait
- Chanter des comptines et des chansons
- Lire des histoires
- Imiter ses actions et ses productions sonores
- Attendre que l'enfant demande avec des gestes, des mots...
- Reformuler ce qu'il dit en allongeant la phrase, sans lui demander de répéter

• Les signes d'alerte



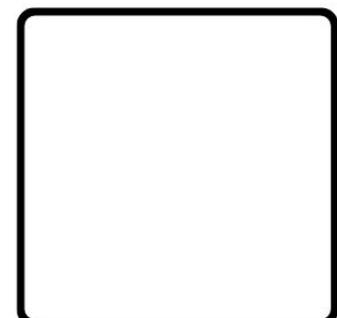
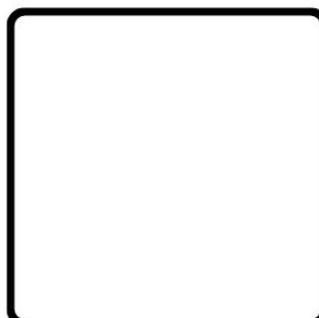
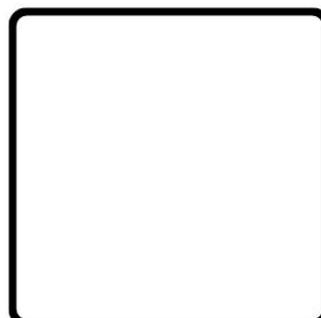
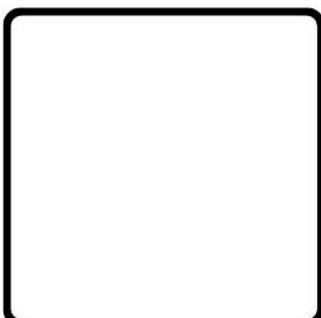
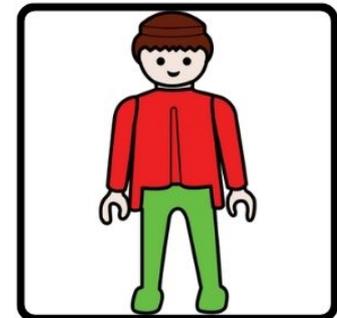
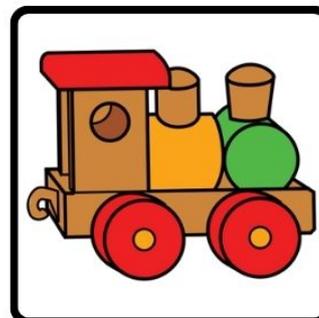
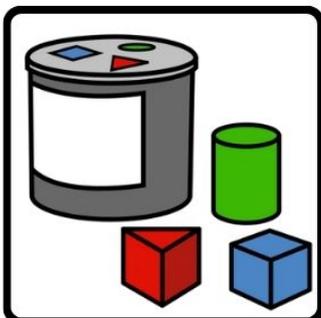
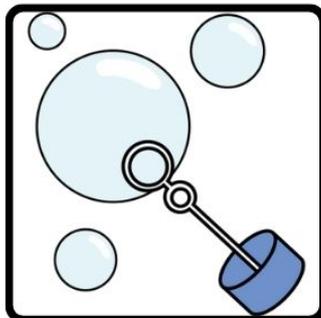
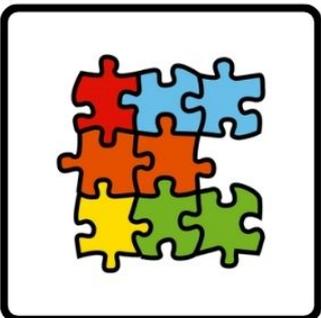
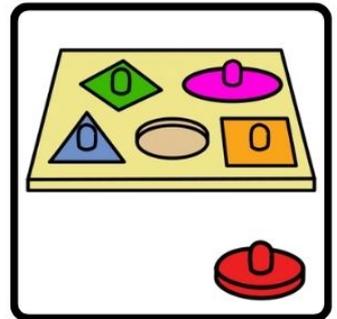
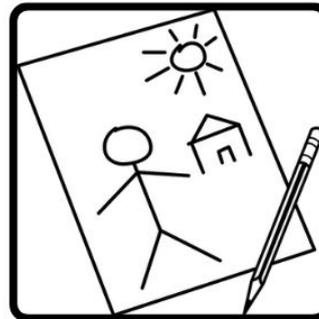
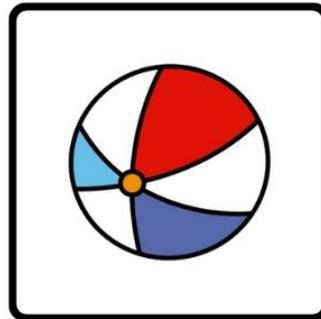
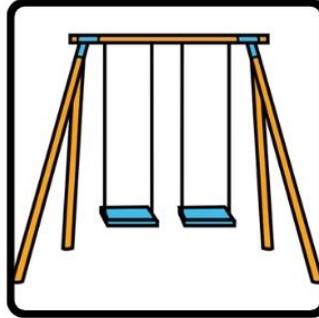
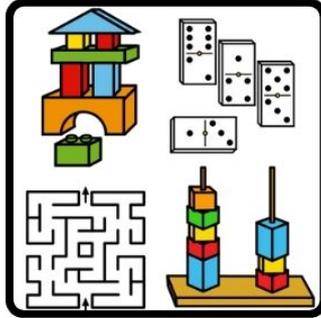
De 0 à 2 ans	De 2 à 3 ans	De 3 à 4 ans
<p>Pas de babillage</p> <p>Pas de réponse à la parole ou aux sons</p> <p>Pas ou peu de tentatives de communication (pas de sons, de gestes)</p>	<p>Interactions minimales</p> <p>Absence de mots et d'associations de mots</p> <p>Réaction minimale au langage parlé</p> <p>N'a pas l'air de bien comprendre</p> <p>Le développement langagier régresse ou stagne</p>	<p>Ne fait pas de phrases ou fait des énoncés courts (2 mots)</p> <p>Ne comprend pas ce qu'on lui dit (ordres simples)</p> <p>Sa famille ne le comprend pas à cause de nombreuses déformations de sons</p>

Si l'enfant est dans une des situations citées dans ce tableau, vous devez recommander aux parents d'en parler à leur médecin qui orientera si besoin vers l'orthophoniste pour faire un bilan et suivre des séances de rééducation si nécessaire. La prise en soin précoce est importante.

Il faut également faire vérifier l'audition auprès d'un ORL : un enfant qui n'entend pas bien rencontrera des difficultés dans le développement du langage.

DES ALTERNATIVES AUX ÉCRANS

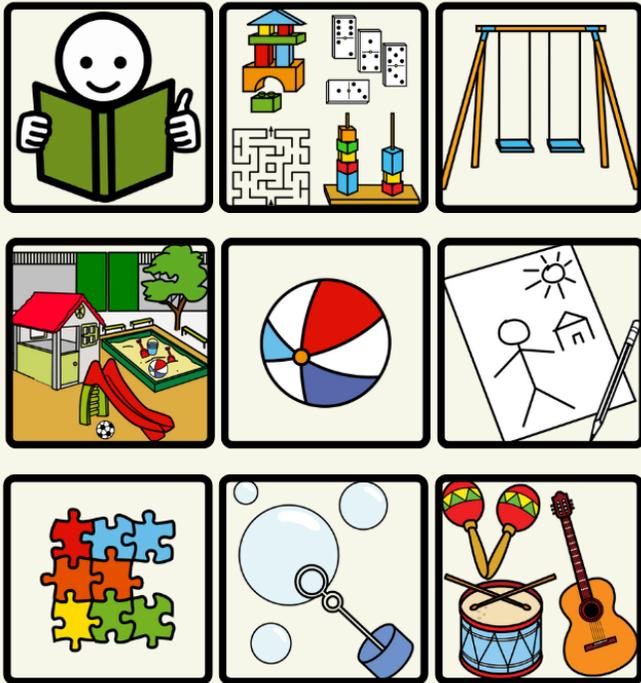
Voici quelques idées d'activités ou de jeux pour remplacer les écrans à la maison, à adapter ou à compléter en fonction de ce dont dispose l'enfant chez lui.



Des alternatives

Voici quelques idées d'activités ou de jeux pour remplacer les écrans à la maison, à adapter en fonction de ce dont dispose l'enfant et ses préférences.

- Jeu libre : voitures, • Promenades
dînette, imagination • Sport
- Lecture d'histoires • Coloriage, dessin
- Jeux de société • Puzzles
en famille • Comptines, musique
- Jeux extérieurs : • Instruments de
ballon, bulles, musique
balançoire...



L'enfant peut jouer à partir de rien (objets du quotidien, emballage, papier, tissu, crayons...). Il pourra ainsi détourner l'utilisation de ces objets, développer sa pensée à travers le jeu et son imagination.

Certains jeux dits "éducatifs" ou "interactifs" émettent, comme les écrans, des signaux sonores et lumineux répétés (tablettes pour enfants, peluches parlantes...). Ils captent l'attention automatique du jeune enfant, qui semble "hypnotisé". Ils restreignent ainsi l'enfant dans ses possibilités de jeux.

Pour limiter la frustration liée à l'arrêt d'un écran, vous pouvez utiliser un timer qui marquera visuellement le temps et aidera l'enfant à anticiper l'arrêt de la télévision par exemple.

N'hésitez pas également à préparer ce moment, en montrant un séquentiel des différentes activités prévues.

douche → 1 dessin animé → repas → histoire → dodo

Selon la pédiatre Anne-Lise Ducanda :

*"Quand un écran s'éteint,
un enfant s'éveille"*

Ressources

- CoSE. (2017). CoSE - Collectif surexposition écrans. <https://surexpositionecrans.fr>
- Duflo, S. (2024). 4 pas pour mieux avancer. <http://www.sabineduflo.fr/>
- Job-Pigeard, E., & Vanhoutte, C. (2019). Joue Pense Parle. <https://www.jouepenseparle.com>
- Rapport de la commission expert du gouvernement : *Enfants et écrans — À la recherche du temps perdu.*

Écrans et jeunes enfants (- 3 ans)

Conseils pratiques pour favoriser le développement du langage



✓ Vrai ou faux ? ✗

Quelques idées reçues au sujet des écrans.

Les écrans sont déconseillés aux enfants de moins de 3 ans.

Vrai : Une commission d'experts recommande d'interdire l'utilisation des écrans aux enfants de moins de 3 ans.

Utiliser souvent son téléphone en présence de son enfant peut perturber son comportement.

Vrai : C'est ce qui s'appelle la technoférence. Réduire sa consommation personnelle d'écrans est important. Un défi "une semaine sans écrans" peut être réalisé en famille.

Les enfants construisent leur pensée en manipulant le monde qui les entoure.

Vrai : C'est en agissant sur le monde qui les entoure que les enfants développeront leur pensée : toucher, remplir, vider, empiler, construire, dessiner, mettre à la bouche, grimper... Toutes ces actions font partie de leur exploration du monde, et ne peuvent se faire face à un écran.



Seul le temps d'écran est à prendre en compte dans la surexposition aux écrans.

Faux : Certes, le temps d'écran est important, mais il est aussi nécessaire de s'intéresser à ce que l'enfant fait ou regarde sur l'écran ainsi qu'au contexte.

En effet, l'interaction avec l'adulte (co-visionnage), c'est-à-dire le fait de regarder un programme ensemble et d'en discuter pendant ou ensuite permettrait de limiter l'impact négatif des écrans.

Les écrans empiètent sur les temps de jeu et d'interaction de l'enfant, c'est pourquoi il est nécessaire de fixer des limites.

Un enfant apprendra à parler en regardant des dessins animés.

Faux : L'enfant construit son langage en interaction avec les autres. Il n'apprendra pas à parler en regardant des vidéos, mais en écoutant, observant, manipulant le monde qui l'entoure, en jouant et en interagissant avec les autres. La télévision ne répond pas aux enfants, ne peut pas leur donner un retour adapté, ni s'ajuster à eux comme le ferait un parent.



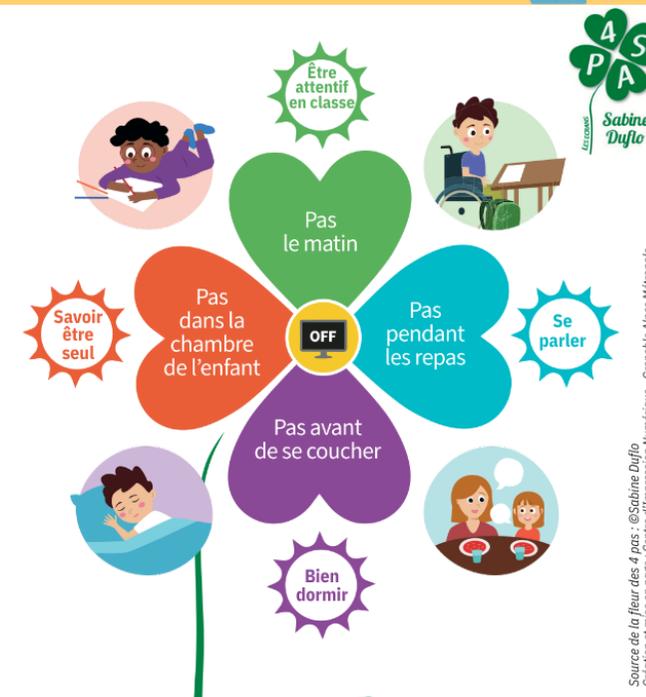
⚠ Des limites ⭐⭐

À tout âge, fixer et annoncer au préalable des limites de temps d'écran.

Regarder ensemble et parler de ce qui est visionné.

Veiller à ce que l'enfant ait accès à des programmes de son âge. Le visionnage du journal télévisé est à éviter.

Ne pas prêter son téléphone aux enfants de moins de 3 ans !



**4 TEMPS SANS ÉCRANS
=
4 PAS POUR MIEUX AVANCER**

LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE ORAL



Quand s'inquiéter ?

De 0 à 2 ans

- Pas de babillage
- Pas de réponse à la parole ou aux sons
- Pas ou peu de tentatives de communication (pas de sons, de gestes)



De 3 à 4 ans

- Ne fait pas de phrases ou fait des énoncés courts (2 mots)
- Ne comprend pas ce qu'on lui dit (ordres simples) ?
- Sa famille ne le comprend pas à cause de nombreuses déformations de sons

De 2 à 3 ans

- Interactions minimales
- Absence de mots et d'associations de mots
- Réaction minimale au langage parlé
- N'a pas l'air de bien comprendre
- Le développement langagier régresse ou stagne.

Que faire ?

- Consulter le médecin qui prescrira un bilan orthophonique et des séances de rééducation si nécessaire
- Faire vérifier l'audition de l'enfant auprès d'un ORL
- Prendre des conseils sur le site allo-ortho.fr





4 TEMPS SANS ÉCRANS
=
4 PAS POUR MIEUX AVANCER

PARENTS RESPONSABLES FACE AUX ÉCRANS



AVANT 2 ANS : PAS D'ÉCRAN



Votre enfant a besoin d'interaction avec vous. Il a besoin que vous le regardiez et que vous lui parliez (de préférence dans votre langue maternelle). Ainsi il fera comme vous : vous sourira, gazouillera puis parlera. Il faut jouer avec lui, le manipuler, utiliser un tapis d'éveil, des hochets, des mobiles, des peluches, des livres, des cubes ... Si votre regard est dirigé vers un écran, il risquera de perdre ce lien.

AVANT 4 ANS : PEU D'ÉCRAN

Votre enfant a besoin de sortir, de courir, d'utiliser ses mains (cubes, crayon...), de jouer à faire semblant ... L'écran peut être utilisé à un moment donné en temps limité (moins d'une heure par jour) avec un contenu choisi au mieux avec lui en évitant le matin, le soir au coucher et lors des repas.

Ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant.
Ne laissez pas seul votre enfant avec un écran.



ET POUR VOUS PARENTS :

- Eteignez la télévision dans la pièce où est votre enfant (des images peuvent être difficiles à comprendre et seront source d'anxiété)
- N'utilisez pas un écran quand vous vous occupez de votre enfant. Les enfants ont besoin de votre attention pleine et entière.
- Votre exemple compte : si vous prêtez attention à la façon dont vous gérez vos écrans votre enfant comprendra mieux les règles qui lui sont imposées
- N'utilisez pas l'écran pour calmer votre enfant en cas de colère ou pour le faire manger.



Lire des histoires



Moins d'une heure par jour.
En évitant le matin, les repas
et le coucher



Contenu adapté
Au mieux ensemble



Sortir tous
les jours

Docteur Osika Eric
Docteur Dieu Osika Sylvie
Pediатres

Ecrans =



COSE
Collectif Surexposition Ecrans

Bibliographie



- Alroqi, H., Serratrice, L., & Cameron-Faulkner, T. (2023). The association between screen media quantity, content, and context and language development. *Journal of Child Language*, 50(5), 1155-1183.
- Chonchaiya, W., & Pruksananonda, C. (2008). Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica*, 97(7), 977-982.
- Collet, M., Gagnière, B., Rousseau, C., Chapron, A., Fiquet, L., & Certain, C. (2019). Case-control study found that primary language disorders were associated with screen exposure. *Acta Paediatrica*, 108(6), 1103-1109.
- CoSE. (2017). CoSE - Collectif surexposition écrans. CoSE - Collectif surexposition écrans. <https://surexpositionecrans.fr/>
- Devouche, E., Morange-Majoux, F., & Lebouc, M. (2023). Écran et technoférence chez le bébé de 6 à 12 mois. *Contraste*, 57(1), 261-285.
- Dieu Osika, S., Issaeva, L., Boutin, E., & Osika, E. (2023). Screen time of toddlers in Paris suburbs: Quantitative and qualitative analysis. *Archives de Pédiatrie*, 30(8), 558-562.
- Ducanda, A.-L. (2021). *Les tout-petits face aux écrans: Comment les protéger*. Editions du Rocher.
- Duflo, S. (2024). 4 pas pour mieux avancer. <http://www.sabineduflo.fr/>
- Dynia, J. M., Dore, R. A., Bates, R. A., & Justice, L. M. (2021). Media exposure and language for toddlers from low-income homes. *Infant Behavior and Development*, 63, 101542.
- HAS. (2019). Signes d'alerte à l'intention du médecin de premier recours et actions à mettre en œuvre. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 32(2), 107-111.
- Job-Pigeard, E., & Vanhoutte, C. (2019). *Joue Pense Parle*. <https://www.jouepenseparle.com/>
- Mouton, S., & Benyamina, A. (2024, avril). *Enfants et écrans — À la recherche du temps perdu*.
- Sivel, L. (2016). La prévention primaire en orthophonie: Élaboration d'un dispositif original sur les risques des écrans à destination de parents de jeunes enfants et de professionnels.
- Stockdale, L. A., Porter, C. L., Coyne, S. M., Essig, L. W., Booth, M., Keenan-Kroff, S., & Schvaneveldt, E. (2020). Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm: Links to maternal behaviors and beliefs regarding technoférence. *Infancy: The Official Journal of the International Society on Infant Studies*, 25(5), 571-592.
- Zimmerman, F. J., Christakis, D. A., & Meltzoff, A. N. (2007). Associations between media viewing and language development in children under age 2 years. *The Journal of Pediatrics*, 151(4), 364-368.

