

Grandir avec les écrans

Effet de l'exposition aux écrans sur le développement des très jeunes enfants (6-36 mois)

Estelle Gillioz (2024)

Recherche

Pour la première fois en Suisse, une étude s'est intéressée aux habitudes d'utilisation des écrans chez les enfants de moins de trois ans, ainsi qu'aux répercussions possibles sur leurs compétences attentionnelles, émotionnelles, sociales, tactiles et sensorielles. Les résultats de cette recherche, financée par la fondation Action Innocence, ont donné lieu à différentes publications scientifiques.

Cette recherche met en évidence des différences de développement **statistiquement significatives** entre les enfants les plus exposés aux écrans et les moins exposés. **Ces résultats ne signifient cependant pas qu'il s'agit d'une relation causale** et que l'exposition aux écrans à elle seule explique ces différences.

Echantillon de la recherche

- 923 familles ont participé à la récolte de données entre avril 2021 et novembre 2023.
- 46 enfants entre 6 et 18 mois, et 113 enfants entre 18 et 36 mois ont été observés à travers plusieurs tâches ludiques : lecture, dessin, manipulation d'objets,...

Objectifs

1. Recueillir des données en Suisse concernant les habitudes d'utilisation des écrans par les enfants de moins de trois ans et de leurs parents
2. Etudier l'effet de cette exposition sur le développement de différentes compétences précoces

Méthodologie

Dans le cadre de l'étude, l'équipe de recherche a rencontré des enfants de moins de 3 ans et leurs parents. Les parents ont rempli deux questionnaires en ligne :

- Le premier sur l'équipement numérique du foyer et les habitudes d'utilisation des écrans de la famille.
- Le second sur les réactions de l'enfant face aux stimulations sensorielles du quotidien (bruits, textures, lumière, etc.).

Les enfants ont ensuite participé à des jeux conçus pour évaluer leur développement. Leurs comportements ont été analysés selon des critères objectifs, puis mis en relation avec les habitudes d'exposition aux écrans rapportées par les parents.

Usage des écrans Chiffres clés



- **+7 écrans** par foyer en moyenne
- **4h/jour** d'écran pour les parents pour se divertir



- **87%** des parents connaissent les recommandations d'usage
- **15%** des enfants sont accompagnés par leurs parents lors de l'exposition aux écrans
- **13 à 17 mois** : âge moyen de la première exposition autorisée par les parents



Exposition directe

lorsqu'un enfant regarde un écran

- **20 min/jour** chez les moins de 18 mois
- **40 min/jour** de 18 mois à 36 mois



Exposition indirecte

lorsqu'un parent utilise un écran en présence de son enfant

- **1h30/jour** entre 6 et 36 mois



Au total, **2h/jour** d'exposition directe et indirecte combinées

Écrans et développement : Observations



Entre 6 et 18 mois

Moins d'attention conjointe

Les enfants exposés aux écrans manifestent moins de signes d'attention conjointe (comme pointer du doigt ou alterner le regard entre un objet et un adulte), suggérant des interactions sociales moins fréquentes.

Sensibilité sensorielle accrue

Les enfants exposés aux écrans présentent également des réactions plus fortes aux stimulations sensorielles du quotidien (bruits, textures, lumière, etc.). Cette sensibilité pourrait freiner l'exploration et entraîner des comportements de retrait.

Entre 18 mois et 36 mois

Moins d'exploration tactile élaborée

Les enfants les plus exposés aux écrans privilégient des gestes simples et répétitifs (lancer, secouer...), similaires à ceux observés chez les plus jeunes.

Besoin accru de stimulations

Les enfants les plus exposés aux écrans recherchent davantage les expériences sensorielles et peuvent s'engager dans des comportements à risques. Ce sont généralement des enfants décrits comme plus turbulents, bruyants et enclins à l'ennui.

Pour consulter la recherche dans son intégralité et les différentes publications

