

Impact des écrans sur la santé sociale des enfants de 4 à 6 ans

Léane Gay, Florent George, Mirko Gribi, Solène Raemy, Debora Roberto

Introduction

Depuis une quinzaine d'années, les écrans occupent une place croissante dans la vie quotidienne des familles (1). On retrouve aujourd'hui en moyenne 5,5 écrans par foyer (2), notamment la télévision, les tablettes tactiles, les ordinateurs et les téléphones portables. L'omniprésence des écrans désigne leur présence en tous lieux et en tout temps et soulève des questions importantes concernant le développement des petits enfants. Plusieurs travaux rapportent une association entre ces transformations des modes de vie et certaines dimensions du développement de l'enfant, notamment les habiletés graphomotrices (3), le développement du langage et les compétences socio-émotionnelles (4). La santé sociale représente une partie intégrante de la santé selon l'OMS. Elle est influencée par différents déterminants dont l'intégration sociale en particulier (5). La période de 4 à 6 ans représente une étape clé du développement social. Les compétences acquises à ces âges-là, par exemple l'émergence du jeu coopératif, l'intériorisation des règles sociales et la construction des relations avec les pairs, permettent une intégration sociale harmonieuse. Nous définissons cette dernière comme étant le processus par lequel un individu parvient à trouver sa place au sein d'un groupe en participant aux activités, en respectant les normes sociales et en partageant certaines valeurs communes. Il existe peu de données de la littérature sur la période spécifique de 4-6 ans, qui est celle de l'intégration scolaire en Suisse. Les publications sur l'impact des écrans sont beaucoup centrées sur l'enjeu du temps d'écran et sur une analyse spécifique d'un type d'écran (tablette, télévision, téléphone). Ceci nous amène à nous pencher sur cette question de recherche : Quel est l'impact de l'omniprésence des écrans sur l'intégration sociale en milieu scolaire des enfants de 4 à 6 ans ?

Méthode

Une revue de la littérature a été réalisée sur PubMed et GoogleScholar pour situer notre question dans la documentation récente. Nous avons également utilisé de la littérature grise. Le travail a ensuite porté sur une méthode qualitative via des interviews semi-structurées effectuées en binôme. Neuf intervenant.e.s ont été interrogés dont : deux pédiatres spécialisé.e.s dans le développement, un.e infirmier.ère scolaire, un.e logopédiste, un.e directeur.rice d'UAPE (unité d'accueil pour écolier) ainsi que quatre enseignant.e.s expérimenté.e.s d'école enfantine dont un.e maître.sse de rythmique. Lors de nos entretiens, trois thèmes ont été abordés: l'intégration en milieu scolaire et parascolaire, les compétences sociales ainsi que la santé sociale de l'enfant. Les enfants déjà diagnostiqués ou en cours de diagnostic du trouble de l'apprentissage avec atteinte de la sphère sociale sont un facteur d'exclusion dont il a été demandé de tenir compte aux intervenant.e.s. Les discours ont ensuite été analysés par l'ensemble du groupe.

Résultats

Concernant l'intégration scolaire et parascolaire, les intervenant.e.s ont remarqué une plus grande hétérogénéité des profils dans la classe au début de l'année. Ils l'expliquent en partie par une augmentation du temps passé derrière un écran, au détriment du temps social. Cette hétérogénéité rend la formation d'un groupe plus compliquée au sein d'une classe et représente donc un obstacle à l'intégration. Cependant, on observe ensuite un effet de rattrapage où ces difficultés sont compensées par les compétences acquises au fil de l'année. Chez les enfants plus exposés, une diminution de l'apprentissage des règles sociales a été mise en évidence. Ils sont par conséquent moins à l'aise dans un contexte collectif et dans la participation en groupe. Une augmentation des bagarres et conflits a aussi été relevée. Ce phénomène a toujours eu lieu mais il est désormais devenu courant et banalisé.

Les compétences sociales telles que le langage, les émotions et l'attention sont une ressource clé de l'intégration sociale. Un point important relevé dans notre étude est un appauvrissement du langage, en particulier du vocabulaire. Une réduction du temps d'attention a également été mentionnée. Les enfants peinent parfois à écouter leur interlocuteur jusqu'au bout de leurs phrases. Tous nos intervenant.e.s ont souligné une intolérance marquée à la frustration. Un élément essentiel qui complexifie les relations interpersonnelles.

Une composante centrale de la santé sociale est la relation parent-enfant. Nos intervenant.e.s estiment que cette dernière peut être affectée par une utilisation excessive des écrans. Selon leurs observations, cette

utilisation s'accompagne d'une diminution des interactions entre parents et enfants ainsi que d'une moindre disponibilité parentale face aux besoins de l'enfant. Ces conditions pourraient limiter certaines opportunités d'apprentissage des bases de la communication. En revanche, les relations amicales entre enfants semblent avoir été préservées. Nos intervenants rapportent toutefois une augmentation du stress et de l'anxiété chez les jeunes enfants, sans attribuer cette tendance à l'exposition aux appareils électroniques.

Discussion et conclusion

Les écrans ont un impact sur l'intégration sociale des enfants en milieu scolaire et parascolaire. En effet, "le vivre ensemble est plus compliqué", il est plus difficile de former un groupe à cause de la grande hétérogénéité entre les enfants. Les enfants n'ont pas eu la même exposition aux écrans et n'ont donc pas bénéficié de la même quantité ni la même qualité d'interaction sociale. Bien que cela soit plus compliqué au début de la scolarité, cette difficulté est surmontée avec le temps et les enfants acquièrent finalement les codes sociaux. En ce qui concerne nos résultats sur les compétences sociales, ils rejoignent ce que dit la littérature: appauvrissement du langage et en particulier du vocabulaire, baisse de l'attention, ainsi qu'une plus grande difficulté à gérer les émotions et la frustration. Cela rejoint la revue systématique de Misirli et al., qui montre que l'usage excessif ou non accompagné des écrans tactiles chez les enfants de 1 à 6 ans peut être associé à une diminution des interactions verbales et des interactions en face-à-face (6). De manière complémentaire, Cahyaningati et al. observent, chez des enfants de 4 à 6 ans, une tendance négative entre la durée d'utilisation du téléphone et les compétences d'interaction sociale, bien que cette association ne soit pas statistiquement significative (4).

Nos résultats doivent néanmoins être interprétés avec prudence car ce travail comporte plusieurs limites notamment le nombre restreint d'intervenants, ce qui complique la généralisation des résultats. De plus, il est difficile d'isoler l'effet propre des écrans, car l'intégration sociale dépend de nombreux autres facteurs comme le niveau socio-économique, le caractère de l'enfant, l'environnement, la société, etc.

L'entrée de l'enfant à l'école l'amène à entrer en relation avec ses pairs. Il expérimente alors le vivre ensemble et développe des compétences sociales, ce qui lui permet de s'intégrer au sein du groupe. L'école est considérée comme un facteur protecteur de la santé sociale.

La période de 4-6 ans étant une phase déterminante, il est important d'agir et de changer certaines habitudes. Les recommandations suisses préconisent un encadrement des écrans par un adulte, des journées sans écrans, une restriction de 30 à 60 minutes d'écrans par jour, de fixer des règles claires sur l'utilisation et surtout de privilégier les interactions sociales (7). Le rôle des parents est central, non seulement pour appliquer ces recommandations, mais aussi en limitant leur propre usage du numérique pour favoriser des moments de partage avec leurs enfants et montrer le bon exemple. En tant que médecins, il est primordial d'aborder cette question et cela de manière non culpabilisante.

Références

1. Radio Télévision Suisse. Les écrans [En ligne]. Radio Télévision Suisse; 2024 [cité le 9 mars 2026]. Disponible : <https://www.rts.ch/education/monde-et-societe/culture-et-sport/les-ecrans/2024/article/les-ecrans-28713172.html>
2. Le bon usage des écrans [En ligne]. Les écrans en France. 2018 [cité le 9 mars 2026]. Disponible : <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/les-ecrans-en-france/>
3. André A., Cochetel O. Temps d'exposition aux écrans et grapho-motricité des enfants de 5 à 6 ans [En ligne]. Santé Publique. 2022 Jul 5;34(1):21–44 [cité le 9 mars 2026]. Disponible : <https://stm.cairn.info/revue-sante-publique-2022-1-page-21?lang=fr&tab=texte-integral>
4. Cahyaningati WK, Wardhani WDL, Adwitiya AB. The relationship between handphone screen time duration with early childhood social interaction skills [En ligne]. Int Soc Sci Humanit UMJember Proceeding Series. 2025;4(2): 63-70 [cité le 8 juin 2026]. Disponible : <https://proceeding.unmuhjember.ac.id/index.php/iss/article/view/767>
5. Wilkinson R, Marmot M; Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional de l'Europe. Les déterminants sociaux de la santé : les faits [En ligne]. 2e éd. Copenhague : OMS; 2004 [cité le 9 mars 2026]. Disponible : <https://iris.who.int/handle/10665/107343>
6. Misirli A, Fotakopoulou O, Dardanou M, Komis V. The impact of touchscreen digital exposure on children's social development and communication: a systematic review [En ligne]. Front Psychol. 2025;16:1613625 [cité le 8 juin 2026]. Disponible : <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1613625/full>. doi:10.3389/fpsyg.2025.1613625
7. Temps d'écran: recommandations pour les enfants et les jeunes [En ligne]. Projuventute.ch. [cité le 25 juin 2026]. Disponible : <https://www.projuventute.ch/fr/parents/medias-et-internet/temps-ecran>

Mots clés : Enfants ; Écrans ; Smartphone ; Tablette/lpad ; Intégration sociale ; Scolaire

Le 25.06.2026



L'IMPACT DES ÉCRANS SUR L'INTÉGRATION SOCIALE DES ENFANTS DE 4 À 6 ANS



Recherche...



1. INTRODUCTION

L'augmentation des écrans et des outils numériques dans les familles représente actuellement un **enjeu sociétal**.

Cette omniprésence a un **impact significatif** dans le développement des petits enfants, avec des données de la littérature montrant un impact sur leurs **habiletés graphomotrices** (1), leur **langage** ou encore d'autres **compétences sociales** (2)

La période de 4 à 6 ans, qui est celle de l'**intégration scolaire**, représente une étape clé du développement social.

L'épanouissement de l'enfant à ces âges-là est indispensable pour acquérir une **santé sociale** durable.



Quel est l'impact de l'omniprésence des écrans sur l'intégration sociale en milieu scolaire des enfants de 4 à 6 ans ?



2. MÉTHODE

Analyse de la littérature

Entretiens semi-structurés

- 2 médecin.e.s
- 4 enseignant.e.s
- 1 logopédiste
- 1 directeur.rice d'UAPE
- 1 infirmier.ère scolaire

Analyse des données de terrain par l'ensemble du groupe



3. RÉSULTATS

Intégration en milieu scolaire et parascolaire :

- Le temps passé derrière les écrans réduit le temps social, ce qui favorise une **hétérogénéité** des profils → effet de **rattrapage** par la suite de la scolarité
- Diminution de l'apprentissage des **règles sociales**
- Augmentation du nombre de **conflits**

"Ils sont beaucoup plus parasités, mais nous aussi, ils sont un peu à notre image" - enseignant.e -

Santé sociale :

- **Relations familiales** compromises
- **Relations amicales** préservées
- **Stress et anxiété** augmentés mais non liés aux écrans

Compétences sociales :

- Appauvrissement du **langage** notamment une perte de vocabulaire
- Réduction du **temps d'attention**
- Intolérance à la **frustration**

"Pour certains enfants, tout est nouveau. Il manque des codes, il manque des ressources pour rentrer dans les liens" - enseignant.e -

"Il y a des prémices de la communication qui ne sont pas acquises à l'entrée à l'école" - logopédiste -



4. DISCUSSION

"Le vivre ensemble est plus compliqué"
- enseignant.e -

- Les enfants n'ont pas tous eu la même **exposition aux écrans**.
- Ils n'ont pas eu la même **quantité** ni la même **qualité d'interaction sociale**.
→ Cette **hétérogénéité** à l'arrivée de l'école impacte l'**intégration scolaire**.
- Cette difficulté est surmontée au fil de l'année.

- Nos résultats sur les **compétences sociales** (communication, interactions sociales, gestion des émotions...) rejoignent ce que dit la littérature (3, 4).

RÉFÉRENCES PRINCIPALES

1. André A., Cochetel O. Temps d'exposition aux écrans et grapho-motricité des enfants de 5 à 6 ans [En ligne]. Santé Publique. 2022 Jul 5;34(1):21-44 [cité le 9 mars 2026]. Disponible : <https://stm.cairn.info/revue-sante-publique-2022-1-page-21?lang=fr&tab=texte-integral>
2. Wilkinson R, Marmot M; Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional de l'Europe. Les déterminants sociaux de la santé : les faits [En ligne]. 2e éd. Copenhague : OMS; 2004 [cité le 9 mars 2026]. Disponible : <https://iris.who.int/handle/10665/107343>
3. Cahyaningati WK, Wardhani WDL, Adwitiya AB. The relationship between handphone screen time duration with early childhood social interaction skills [En ligne]. Int Soc Sci Humanit UMJember Proceeding Series. 2025;4(2): 63-70 [cité le 8 juin 2026]. Disponible : <https://proceeding.unmuhjember.ac.id/index.php/iss/article/view/767>
4. Misirlı A, Fotakopoulou O, Dardanou M, Komis V. The impact of touchscreen digital exposure on children's social development and communication: a systematic review [En ligne]. Front Psychol. 2025;16:1613625 [cité 8 juin 2026]. Disponible : <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1613625/full>. doi:10.3389/fpsyg.2025.1613625

"À cet âge-là, il y a encore moyen d'inverser la tendance, même des enfants très exposés à domicile ont l'opportunité en débutant l'école d'être beaucoup socialisés, d'inverser la tendance et de développer leurs compétences sociales." - médecin spécialiste du développement -



5. CONCLUSION

Les écrans ont un **impact** sur la tranche d'âge de 4 à 6 ans qui est accentué par la diminution des interactions sociales. Malgré ça, c'est une **période clé** pour agir et changer certaines habitudes. L'**école** est un **facteur protecteur** qui permet d'inverser la tendance.

Actions concrètes :

Encourager les **interactions sociales**

Encadrement des écrans par un adulte

Favoriser des journées **sans écrans**

30-60min maximum par jour selon l'enfant

Règles **claires** sur l'utilisation

Recommandations

"3-6-9-12"

ProJuventute



Contacts :

Leane.Gay@unil.ch, Florent.George@unil.ch, Mirko.Gribi@unil.ch
Solene.Raemy@unil.ch, Debora.Roberto@unil.ch

Nous tenons à remercier chaleureusement notre tutrice Dre. Mirjam Schuler-Barazzoni pour ses précieux conseils ainsi que tous nos intervenant.e.s pour leur participation à notre étude.