

Abstract - Groupe n°45

Les réseaux sociaux et la santé des enfants : perspectives des professionnel.le.s et stratégies d'intervention

Keerthana Baheerathan, Daphnée Offor, Suruthi Sinnathamby, Maria Torres Rico

Introduction

Dès le plus jeune âge, les enfants sont exposés aux environnements numériques, qu'il s'agisse d'écrans en général (télévision, tablettes, smartphones) ou de réseaux sociaux. La littérature se concentre surtout sur les écrans, mais certaines plateformes comme « YouTube » ou « TikTok », de plus en plus utilisées dès la petite enfance, soulèvent des enjeux spécifiques liés à leurs contenus courts, répétitifs et fortement stimulants. Ces particularités les distinguent d'un simple usage d'écran, et peuvent avoir des impacts différents sur le développement cognitif et émotionnel.

Dans ce travail, nous avons choisi de nous focaliser sur les réseaux sociaux, pour explorer une dimension encore peu étudiée. Utilisés dans un cadre familial pour calmer ou occuper l'enfant, ces outils s'intègrent progressivement dans leur quotidien. Cette exposition, généralement sans encadrement, suscite une inquiétude croissante chez les professionnel.le.s de la santé et de l'éducation. Si certains parents évoquent un potentiel d'apprentissage, les bénéfices concrets restent limités selon les études. Un usage encadré des réseaux sociaux peut soutenir l'expression émotionnelle ou les liens sociaux chez les plus grands [6]. Cependant, les effets délétères sont bien documentés. Une étude allemande rapporte une exposition moyenne de 45 minutes par jour aux écrans chez les enfants d'âge préscolaire, dont 24% dépassent le seuil recommandé par l'OMS d'une heure quotidienne [1]. D'autres études confirment des effets délétères associés à une exposition prolongée : 28 % des enfants exposés plus de trois heures par jour présentent un retard de langage, et 9 % des signes d'hyperactivité [4] ; 66 % des enfants exposés précocement sans interaction parentale montrent des troubles attentionnels ou comportementaux [2]. L'usage parental élevé (>5h/j) augmente l'exposition des enfants, au détriment de leurs compétences socio-émotionnelles [1], et chaque minute d'écran réduit les échanges verbaux essentiels au développement [3].

Au regard de ces constats, nous avons souhaité explorer la problématique suivante : quelles sont les perspectives des professionnel.le.s de la petite enfance, en tant qu'acteur.ice.s de première ligne, sur les effets des réseaux sociaux sur la santé cognitive et émotionnelle des enfants de 0 à 8 ans, et quelles stratégies mobilisent-ils.elles pour répondre à ces enjeux ?

Méthodologie

Cette étude qualitative a débuté par une revue de la littérature menée via PubMed, Google Scholar et des sources issues de la littérature grise. Les publications sont majoritairement internationales en raison du faible nombre d'études suisses disponibles sur le sujet.

Dix entretiens semi-structurés ont ensuite été réalisés auprès de professionnel.le.s de la petite enfance : une pédiatre en néonatalogie, un neuropédiatre, deux pédopsychiatres, deux éducatrices, deux enseignantes (1P à 5P), une logopédiste, ainsi qu'une intervenante de l'association « REPER » active dans la prévention. Cette diversité d'intervenant.e.s a permis de recueillir des perspectives variées selon leurs spécialisations et les contextes professionnels. Les entretiens, menés dans le canton de Vaud et de Fribourg, ont exploré plusieurs axes : les effets cognitifs et émotionnels des réseaux sociaux sur les jeunes enfants, les éventuels bénéfices associés à leur usage, les risques d'une exposition précoce, les déterminants sociaux d'accès aux réseaux sociaux, ainsi que les stratégies de prévention et d'accompagnement des familles. L'objectif de notre travail était ainsi de mieux comprendre les représentations et pratiques des professionnel.le.s face à ces enjeux. L'ensemble des entretiens a été enregistré avec le consentement des participant.e.s, puis retranscrit, anonymisé et analysé selon une grille d'analyse thématique.

Résultats

L'analyse de dix entretiens menés auprès de professionnel.le.s de la santé, de l'éducation, de la petite enfance et de la prévention fait émerger des préoccupations communes face à l'exposition croissante des enfants aux réseaux sociaux et à ses effets sur leur développement. Les participant.es rapportent une exposition très précoce, parfois dès la naissance. L'usage de plateformes comme « YouTube », « TikTok », « WhatsApp » ou de montres connectées est souvent initié ou toléré par les parents, principalement pour occuper ou apaiser l'enfant. Le format « shorts », très court et répétitif, inquiète par son potentiel addictif.

Les effets rapportés sont variés. Sur le plan langagier : retards de parole, vocabulaire appauvri, formulations stéréotypées. Sur le plan cognitif : baisse de l'attention, confusion entre fiction et réalité, créativité réduite. Des troubles du sommeil et une motricité fine peu développée sont également mentionnés. Sur le plan émotionnel et social : immaturité, faible tolérance à la frustration, isolement. Certains professionnels évoquent des comportements proches du spectre autistique, sans diagnostic établi, souvent associés à un manque d'interactions humaines.

Le modèle parental apparaît central. Pour les professionnels, le problème vient moins des outils que de l'indisponibilité émotionnelle des adultes, souvent absorbés par leurs propres écrans. L'enfant imite ce qu'il observe. Trois profils parentaux se dégagent : ceux qui font au mieux, ceux qui manquent de repères, et ceux qui banalisent ou ignorent l'usage des écrans. Les inégalités sociales aggravent la situation : dans les familles précaires, l'usage est plus intense, moins encadré, et perçu comme une solution face à la charge mentale ou l'isolement.

La prévention reste toutefois insuffisante. Bien que des outils comme les boîtes « Écrans ABC » ou des ateliers existent, ils atteignent peu les familles vulnérables. Plusieurs professionnels appellent à une réponse systémique : meilleure régulation des contenus, contrôle d'âge, soutien parental, et initiatives comme un permis smartphone. La règle des 3-6-9-12, souvent citée comme repère mais encore peu connue, propose un cadre selon l'âge : pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'internet seul avant 9 ans, et pas de réseaux sociaux avant 12 ans. En outre, plusieurs professionnels suggèrent d'intégrer dès la grossesse, lors du suivi gynécologique, une sensibilisation aux risques liés à l'exposition précoce aux écrans et aux réseaux sociaux.

Discussion et conclusion

À travers la littérature [1-4,6] et les professionnels interrogés, un constat préoccupant émerge : les réseaux sociaux, via une exposition précoce et peu encadrée, nuisent au développement cognitif, émotionnel et relationnel des enfants de 0 à 8 ans. Les effets les plus fréquemment rapportés sont les retards de langage, les troubles de l'attention, l'immaturité affective, la difficulté à gérer les émotions et l'isolement social, souvent liés à un manque d'interactions humaines dans un contexte familial surchargé. Bien que les contraintes professionnelles aient été évoquées, leur impact sur la disponibilité parentale reste à approfondir — un aspect à explorer dans de futurs travaux. Le rôle des parents est central, tant dans la régulation des écrans qu'en tant que modèles de comportement numérique. Les familles précaires sont particulièrement vulnérables, avec un accès réduit aux ressources éducatives et un isolement renforcé. Si des outils de prévention existent, leur portée demeure limitée, surtout auprès des familles les plus exposées. Les professionnels appellent à une réponse collective : politiques publiques renforcées, encadrement légal et soutien à la parentalité.

Malgré l'intérêt des résultats, l'étude présente certaines limites, dont un échantillon restreint et un possible biais de sélection. Elle souligne néanmoins la nécessité d'impliquer davantage les professionnels dans la prévention et de développer des dispositifs adaptés aux réalités familiales.

Références

1. Schwarzer C, Grafe N, Hiemisch A, Kiess W, Poulain T. Associations of media use and early childhood development: cross-sectional findings from the LIFE Child study. *Pediatr Res*. 2022 Jan;91(1):247-253. doi: 10.1038/s41390-021-01433-6. Epub 2021 Mar 3. PMID: 33658656; PMCID: PMC8770129.
2. Hermawati D, Rahmadi FA, Sumekar TA, Winarni TI. Early electronic screen exposure and autistic-like symptoms. *Intractable Rare Dis Res*. 2018 Feb;7(1):69-71. doi: 10.5582/ir.2018.01007. PMID: 29552452; PMCID: PMC5849631.
3. Brushe ME, Haag DG, Melhuish EC, Reilly S, Gregory T. Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months. *JAMA Pediatr*. 2024 Apr 1;178(4):369-375. doi: 10.1001/jamapediatrics.2023.6790. PMID: 38436942; PMCID: PMC10913002.
4. Salunkhe, Shradha; Bharaswadkar, Rasika; Patil, Manojkumar; Agarkhedkar, Sharad; Pande, Vineeta; Mane, Shailaja. Influence of Electronic Media on Speech and Language Delay in Children. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth* 14(6):p 656-661, Nov-Dec 2021. | DOI: 10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_636_20
5. Radio Télévision Suisse (RTS). Écrans - Maman, bobo [Vidéo]. 2021 [cité le 2 juin 2025]. Disponible: <https://www.rts.ch/play/tv/36-9/video/ecrans--maman-bobo?urn=urn:rts:video:11547809>
6. Vidal C, Katzenstein JM. Social Media and Mental Health in Children and Teens [En ligne]. Baltimore (MD) : Johns Hopkins Medicine. 2024 [cité le 2 juin 2025]. Disponible: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/social-media-and-mental-health-in-children-and-teens>

Mots clés : Petite enfance ; Développement ; Réseaux sociaux ; Parents

Date de la version : 30.06.25

Les réseaux sociaux et la santé des enfants : perspectives des professionnel.le.s et stratégies d'intervention

Keerthana Baheerathan, Daphnée Offor, Suruthi Sinnathamby, Maria Torres Rico

INTRODUCTION

Dès les premières années de leur vie, les enfants sont confrontés à travers les **réseaux sociaux** à des contenus et des dynamiques sociales souvent **inadaptés** à leur âge. Cette **exposition précoce** est en forte augmentation, suscitant des **inquiétudes croissantes** chez les professionnel.le.s de la petite enfance en raison de ses répercussions possibles sur le **développement global de l'enfant**.



OBJECTIFS

Analyser les perspectives des professionnel.le.s sur les **effets** des réseaux sociaux sur la **santé cognitive** et **émotionnelle** des enfants afin de mieux orienter les pratiques **éducatives** et les **messages de prévention**, et de proposer un **accompagnement** plus éclairé et pertinent aux familles dans un contexte numérique en constante évolution.

RÉSULTATS

Exposition précoce et banalisée

- Exposition dès la **naissance**, souvent via les parents
- Objectif : calmer ou occuper l'enfant
- Plateformes citées : **YouTube, TikTok, WhatsApp**
- Usage facilité par les **montres connectées**
- Contenus très **courts** perçus comme très **addictifs**
- Peu de **conscience** du risque à cet âge

Effets négatifs sur le développement

- **Retards** de langage, **vocabulaire** appauvri
- Déficits **attentionnels** et baisse de la **créativité**
- Troubles du **sommeil** et **motricité fine** altérée
- **Isolement** social et mauvaise gestion émotionnelle
- **Imitation** de comportements **violents** ou inadaptés
- Profils proches du TSA

" On a eu une intervention policière : un élève de 7 ans avait vu des contenus X sur Internet. C'est fou "

MÉTHODOLOGIE

- **Revue de littérature** sur PubMed, Google Scholar et dans la littérature grise
- **10 entretiens semi-structurés** avec des professionnel.le.s de la petite enfance : **pédiatre, neuropédiatre, pédopsychiatres, éducatrices de la petite enfance, enseignantes** (de la 1P à la 5P), **logopédiste** et une **association** active dans la prévention

Prévention encore insuffisante

- Peu de campagnes **ciblées** sur les **jeunes enfants**
- Outils disponibles : **règle 3-6-9-12**, boîtes Écrans ABC, ateliers ludiques
- **Faible portée** auprès des familles les plus à risque
- Importance d'une **prévention indirecte** via les adultes référents
- Besoin de commencer **dès la petite enfance**



Avant 3 ans : Pas d'écran du tout, même en fond sonore



Avant 6 ans : Pas de console de jeu. Écrans très limités et toujours accompagnés d'un adulte



Avant 9 ans : Pas d'internet seul. Utilisation de l'ordinateur possible avec un adulte



Avant 12 ans : Pas de réseaux sociaux. Apprendre à utiliser internet de manière responsable

Inégalités sociales

- Exposition accrue à un **usage excessif** et **passif** des médias numériques dans les **milieux précaires**
- Accès **limité** à des **ressources éducatives** et à des **alternatives** hors écran
- **Prévention** et accès à l'**information limités**
- Usage des réseaux sociaux comme **béquille** dans un quotidien sous **tension**

Rôle des parents et modèle familial

- **Imitation** des comportements parentaux
- Usage excessif lié à une **faible disponibilité affective**
- **Substitution relationnelle** par les réseaux sociaux
- Trois **profils parentaux** observés :
 - **Impliqués mais démunis**
 - **Dépassés**, en manque de ressources
 - Dans le **déni** ou **banalisant** les effets des médias sociaux

" On a fait un cours sur ce que c'est TikTok, et les mamans se sont levées et ont désinstallé TikTok "

CONCLUSION

Consensus clair: les professionnel.le.s s'accordent sur un impact négatif des réseaux sociaux sur le développement global des enfants en bas âge.

Appel à l'action: les professionnel.le.s demandent une réponse systémique: soutien parental structuré et encadrement politique des contenus et des usages.

Vision systémique

- Demande d'un **cadre légal renforcé**
- Nécessité de **financements publics** pour la prévention
- Renforcement du **contrôle d'âge** et **encadrement** des contenus
- **Prévention** envisagée comme démarche **collective** et systémique

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes interviewées pour leur précieuse contribution, ainsi que notre tutrice Nolwenn Bühler pour son accompagnement et son soutien.

Contacts

keerthana.baheerathan@unil.ch, daphnee.offor@unil.ch, suruthi.sinnathamby@unil.ch, maria.torresrico@unil.ch

Références

1. Schwarzer C, Grafe N, Hiemisch A, Kiess W, Poulain T. Associations of media use and early childhood development: cross-sectional findings from the LIFE Child study. *Pediatr Res.* 2022 Jan;91(1):247-253. doi: 10.1038/s41390-021-01433-6. Epub 2021 Mar 3. PMID: 33658656; PMCID: PMC8770129.
2. Hermawati D, Rahmadi FA, Sumekar TA, Winarni TI. Early electronic screen exposure and autistic-like symptoms. *Intractable Rare Dis Res.* 2018 Feb;7(1):69-71. doi: 10.5582/iridr.2018.01007. PMID: 29552452; PMCID: PMC5849631.
3. Brushe ME, Haag DG, Melhuish EC, Reilly S, Gregory T. Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months. *JAMA Pediatr.* 2024 Apr 1;178(4):369-375. doi: 10.1001/jamapediatrics.2023.6790. PMID: 38436942; PMCID: PMC10913002.
4. Salunkhe, Shradha; Bharaswadkar, Rasika; Patil, Manojkumar; Agarkhedkar, Sharad; Pande, Vineeta; Mane, Shailaja. Influence of Electronic Media on Speech and Language Delay in Children. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth* 14(6):p 656-661, Nov-Dec 2021. | DOI: 10.4103/mjdrdyu.mjdrdyu_636_20
5. Radio Télévision Suisse (RTS). Écrans - Maman, boba [Vidéo]. 2021 [cité le 2 juin 2025]. Disponible : <https://www.rts.ch/play/tv/36-9/video/ecrans-maman-boba?urn=urn:rtss:video:11547809>
6. Vidal C, Katzenstein JM. Social Media and Mental Health in Children and Teens [En ligne]. Baltimore (MD) : Johns Hopkins Medicine. 2024 [cité le 2 juin 2025]. Disponible : <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/social-media-and-mental-health-in-children-and-teens>