

*Les risques de la surexposition aux écrans sur le développement de l'enfant :  
entre crise diagnostique et nécessité  
d'une prise en charge préventive et thérapeutique*

**مخاطر التعرض المفرط للشاشة على نمو الطفل:  
بين أزمة التشخيص وضرورة التدبير الوقائي والعلاجي**

**Farid BENGUESMIA**

*Mental Health and Neuroscience Laboratory, University of Abderrahmane Mira, Bejaia, Algeria*

[farid.benguesmia@univ-bejaia.dz](mailto:farid.benguesmia@univ-bejaia.dz)

*Date of receipt: 02/06/2025*

*Date of acceptance: 06/09/2025*

*Date of publication: 30/09/2025*

*Corresponding author: Farid BENGUESMIA, [farid.benguesmia@univ-bejaia.dz](mailto:farid.benguesmia@univ-bejaia.dz).*

**الملخص:**

تناول هذه الدراسة تأثيرات التعرض المفرط للأطفال للشاشات الإلكترونية، حيث تركز على المخاطر الصحية والنفسية المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف والحواسيب والتلفزيونات لفترات طويلة وتسلب الضوء على آثار هذا التعرض في نمو الطفل، بما في ذلك تأخر المهارات اللغوية اضطرابات الانتباه والتركيز، والمشاكل السلوكية مثل القلق والاكتئاب، كما تشير إلى صعوبة تشخيص هذه الآثار في ظل غياب معايير موحدة في الأدلة التشخيصية مثل DSM-5 و OMS. وتهدف الدراسة إلى زيادة الوعي حول هذه المخاطر وتقديم استراتيجيات للوقاية والعلاج، مثل تحديد أوقات الاستخدام المناسبة للأطفال، وتعزيز الأنشطة البدنية، وتوجيه الأسر والمختصين في مجالات الصحة والتعليم للتعامل مع هذه الظاهرة بشكل فعال.

**الكلمات المفتاحية:**

التعرض المفرط للشاشة؛ نمو الطفل؛ التدبير الوقائي والعلاجي.

**Résumé:**

*Cette étude porte sur les effets de la surexposition des enfants aux écrans électroniques, en se concentrant sur les risques sanitaires et psychologiques liés à l'utilisation prolongée d'appareils électroniques tels que les téléphones, les ordinateurs et les téléviseurs. Elle met en lumière les impacts de cette surexposition sur le développement de l'enfant, notamment le retard des compétences linguistiques, les troubles de l'attention et de la concentration, ainsi que les problèmes comportementaux tels que l'anxiété et la dépression. L'étude souligne également la difficulté du diagnostic de ces effets en l'absence de critères uniformes dans les référentiels diagnostiques tels que le DSM-5 et l'OMS. Elle vise à sensibiliser davantage sur ces risques et à proposer des stratégies de prise en charge préventive et thérapeutique, telles que la définition de temps d'utilisation adaptés aux enfants, la promotion d'activités alternatives, ainsi que l'orientation des familles et des professionnels de la santé et de l'éducation pour gérer efficacement ce phénomène.*

**Mots-Clés:**

*La surexposition écrans ; développement de l'enfant ; prise en charge préventive et thérapeutique.*

## 1. Introduction

De nombreuses études menées par des organisations internationales telles que l'American Academy of Pediatrics et l'Organisation mondiale de la Santé ont confirmé que la surexposition aux écrans ne constitue pas un risque unique, mais un ensemble de risques affectant négativement la santé des individus, en particulier celle des enfants. Avec le développement technologique et la prolifération des appareils électroniques tels que les smartphones, les ordinateurs et les téléviseurs, les écrans sont devenus une partie intégrante de notre vie quotidienne. Malgré les avantages que ces appareils offrent en facilitant la communication, l'éducation et le divertissement, une utilisation excessive peut entraîner divers effets sanitaires graves. Les experts démontrent que la surexposition aux écrans avant l'âge de trois ans engendre des problèmes de développement comportemental et social chez les enfants. Cependant, de nombreux parents rencontrent d'importantes difficultés à comprendre l'ampleur de ces risques, certains considérant les écrans comme un moyen de divertissement ou pour apaiser les enfants, ce qui peut augmenter leur vulnérabilité aux effets néfastes. Cette étude aborde ces risques et leurs répercussions, ainsi que les difficultés diagnostiques liées à la surexposition aux écrans, tout en explorant les méthodes possibles pour en réduire l'impact.

## 2. Problématique

Le flux continu de la technologie dans notre vie quotidienne a rendu difficile la définition de limites saines quant à l'utilisation des écrans, ce qui conduit à une immersion excessive des enfants dans leur usage. Ce problème est aggravé par le manque de sensibilisation chez de nombreux parents quant aux risques réels de la surexposition aux écrans sur la santé de leurs enfants.

Dans de nombreux cas, l'usage excessif des appareils électroniques est considéré comme un moyen d'apaiser les enfants ou de permettre aux parents d'accomplir leurs tâches quotidiennes. Toutefois, ce que beaucoup de parents ignorent, c'est que cette habitude peut entraîner des conséquences graves sur la santé mentale et physique des enfants.

Avec le temps, cette exposition peut évoluer vers une addiction numérique, posant la possibilité d'apparition de troubles comportementaux affectant les compétences d'apprentissage et les interactions sociales. Il devient donc nécessaire de rechercher des méthodes précises pour diagnostiquer ce problème.

Ce qui rend cette problématique encore plus importante aujourd'hui, ce sont les résultats de dizaines d'études scientifiques qui confirment l'existence de risques nécessitant une étude approfondie. Parmi ces études, celle de Ben Ouicha et Nibouche (2017) sur « L'impact de la technologie écran dans l'éducation de l'enfant de moins de six ans du point de vue des mères à Alger » a révélé que l'exposition des

ISSN : 9577-1112	EISSN : 2602-5388	Volume: (17)	Number : (02)	year: 2025	Pages: 214- 229
------------------	-------------------	--------------	---------------	------------	-----------------

enfants étudiés à la technologie écran a engendré plusieurs effets négatifs, tels que l'imitation aveugle de ce qu'ils voient, la pratique d'actes de violence, la rébellion et l'obstination.

De même, l'étude de Haddad (2019) a analysé les méfaits des écrans chez les enfants, mettant en lumière l'exagération des dangers des écrans en général et d'internet en particulier lorsqu'il s'agit de l'enfant.

Par ailleurs, l'étude de Qadiri (2024), intitulée « Nos enfants et les risques des écrans » (lecture de la réalité et revue de la littérature), a conclu que malgré les bénéfices cognitifs et éducatifs des appareils électroniques, les risques sont avérés, notamment pour les enfants de moins de deux ans exposés aux écrans, avec l'apparition de problèmes de retard du langage, des troubles comportementaux et cognitifs, ainsi que des symptômes de l'autisme.

L'étude de Qassouri (2025) a quant à elle visé à identifier l'impact de l'addiction aux écrans électroniques sur le plan relationnel de l'enfant, en exposant le cas d'un enfant de cinq ans scolarisé en maternelle à Blida. Les résultats ont montré que l'addiction aux écrans influence négativement les relations de l'enfant, le conduisant à un retrait social.

Ainsi, à la lumière des résultats de ces recherches, il apparaît clairement que plusieurs méfaits affectent le développement global de l'enfant dans ses dimensions sanitaire, psychologique, comportementale, cognitive et sociale. En tant que chercheurs dans ce domaine, nous sommes plus que jamais appelés à chercher des solutions efficaces à ces problèmes, qui ne peuvent être classés autrement que comme conséquences de l'exposition précoce de l'enfant aux écrans sur des durées déterminées.

On peut même supposer que ces problèmes pourraient évoluer en troubles ou maladies spécifiques, d'autant plus que l'impact des écrans sur le développement de l'enfant n'a pas encore été formellement classifié dans les références scientifiques majeures, notamment le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM), l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ou encore l'American Academy of Pediatrics, en raison du fait que ces phénomènes sont apparus parallèlement à l'évolution rapide des technologies modernes.

Par conséquent, parler des risques liés à la surexposition aux écrans sous toutes ses formes et à tous ses niveaux sur le développement de l'enfant revient à constater une véritable crise diagnostique, c'est-à-dire une difficulté à reconnaître ces effets négatifs, ce qui souligne l'urgence de mettre en place des mesures préventives et thérapeutiques adaptées pour faire face à ces risques.

C'est dans ce cadre que s'inscrit la présente étude, qui vise à mettre en lumière les effets des écrans sur le développement des enfants et à proposer des approches adéquates pour gérer ce problème, tant par un diagnostic précis que par des stratégies préventives et thérapeutiques.

La problématique de cette étude s'articule autour de plusieurs questions essentielles, notamment :

-Qu'entend-on par surexposition des enfants aux écrans électroniques ?

-Quels sont les principaux risques développementaux et psychologiques liés à cette surexposition ?

-Quels sont les facteurs qui entravent un diagnostic précis de ces risques en l'absence de critères uniformes ?

-Quelles sont les stratégies préventives et thérapeutiques possibles pour réduire ces effets dans un contexte marqué par une crise diagnostique ?

### **3. Importance du Sujet**

L'importance de l'étude du phénomène de la surexposition aux écrans découle de la multiplicité de ses dimensions et de ses profondes répercussions sur le développement psychologique et physique des enfants, ainsi que sur leurs capacités éducatives et sociales. Avec la propagation rapide des technologies et la dépendance croissante des enfants aux appareils électroniques dans leur vie quotidienne, le besoin de démarches scientifiques rigoureuses pour observer précisément ce phénomène et en déterminer les impacts négatifs s'accroît.

Ce sujet constitue également un domaine crucial d'intervention pour les spécialistes en psychiatrie, neurosciences et thérapie comportementale, dans le but de développer des outils diagnostiques et des interventions thérapeutiques adaptées. Comprendre ce phénomène et ses conséquences représente une étape essentielle pour protéger les générations futures et promouvoir un environnement éducatif et sanitaire plus équilibré.

### **4. Objectifs du Sujet**

Cette étude vise à atteindre un ensemble d'objectifs scientifiques et pratiques, à savoir:

-Analyser les effets psychologiques et physiques de la surexposition aux écrans chez les enfants.

-Identifier les principaux défis diagnostiques auxquels sont confrontés les professionnels dans l'observation et la classification de ces effets.

-Explorer les mécanismes de prévention et d'intervention précoce pour réduire les impacts négatifs d'une utilisation désordonnée des écrans.

-Renforcer la sensibilisation familiale et communautaire à l'importance de réguler l'usage des appareils électroniques par les enfants et de l'orienter de manière à favoriser leur développement harmonieux.

## **5. Cadre Méthodologique de l'étude**

Étant donné que cette étude est de nature théorique, il est naturel qu'elle ne nécessite pas les mêmes procédures méthodologiques que celles appliquées dans les recherches de terrain ou expérimentales. Cependant, afin de renforcer la rigueur scientifique et la crédibilité académique de l'étude, et compte tenu également de l'importance du sujet et de la complexité de ses dimensions psychologiques et sociales, il apparaît une nécessité urgente d'un cadre scientifique rigoureux permettant une compréhension globale du phénomène de la surexposition aux écrans chez l'enfant.

Cette compréhension requiert une conceptualisation et une analyse précises visant à clarifier les notions fondamentales liées à ce phénomène, ainsi qu'à présenter les théories expliquant son lien avec le développement de l'enfant. Elle implique également une analyse approfondie des effets négatifs découlant de ce type d'exposition, afin d'en cerner les multiples aspects et de définir des stratégies d'intervention préventive et thérapeutique adaptées.

Pour concrétiser ce cadre scientifique, l'étude s'est appuyée sur l'analyse documentaire comme méthode principale de collecte des données, en examinant des ouvrages de référence, des articles scientifiques spécialisés, des rapports officiels d'organisations internationales telles que l'OMS et l'UNICEF, ainsi que des études antérieures pertinentes sur l'exposition excessive aux écrans chez l'enfant. Cette approche a permis de rassembler des données fiables et de les analyser de manière critique afin de soutenir la compréhension du phénomène et d'identifier les principaux risques pour le développement cognitif, psychologique, comportemental et physique de l'enfant.

## **6. Cadre théorique (Fondements théoriques de la compréhension du phénomène de la surexposition aux écrans)**

Partant de l'importance du sujet et de la complexité de ses dimensions psychologiques et sociales, il apparaît une nécessité urgente d'un cadre scientifique rigoureux permettant une compréhension globale du phénomène de la surexposition aux écrans chez l'enfant. Cette compréhension requiert une conceptualisation et une analyse précises visant à clarifier les notions fondamentales liées à ce phénomène, ainsi qu'à présenter les théories expliquant son lien avec le développement de l'enfant. Elle implique également une analyse approfondie des effets négatifs découlant de ce type d'exposition, afin d'en cerner les multiples aspects en vue de définir des stratégies d'intervention préventive et thérapeutique adaptées.

## 6.1- L'écran:

L'écran désigne la surface sur laquelle sont affichées les images ou les données numériques, constituant un moyen essentiel pour la diffusion de contenus électroniques sur des dispositifs tels que la télévision, l'ordinateur, les smartphones et les tablettes. (Majma' al-Lugha al-'Arabiyya, Le Caire, 2025)

- **L'exposition aux écrans** : L'exposition aux écrans se réfère à la durée que consacre un individu, en particulier l'enfant, devant différents médias numériques tels que la télévision, les smartphones ou les tablettes. Cette exposition peut avoir des effets négatifs sur le développement comportemental et cognitif si elle dépasse les seuils recommandés scientifiquement. (Islamweb, 2019)

- **Concept de surexposition aux écrans** : La surexposition aux écrans désigne l'usage excessif et continu des dispositifs électroniques équipés d'écrans, tels que les smartphones, ordinateurs et tablettes, au-delà des limites naturelles pouvant nuire à la santé psychique et physique des enfants. Selon l'Académie américaine de pédiatrie (AAP), la surexposition constitue un enjeu sanitaire lorsque la durée d'utilisation des appareils électroniques dépasse les recommandations, entraînant des effets indésirables sur le développement mental et social de l'enfant.

Une étude de Smith et al. (2020) souligne que la surexposition est caractérisée par une utilisation quotidienne excédant deux heures, associée à une augmentation des risques de troubles de l'attention, une diminution des interactions sociales et une hausse des taux d'anxiété et de dépression chez les enfants.

- **Contenu numérique** : Le contenu numérique englobe tout ce qui est produit ou diffusé via les médias numériques, incluant textes, images, vidéos, fichiers audio et logiciels. Il constitue un outil central dans la communication et l'éducation contemporaine. (Al-Maqsad, 2025)

- **Différence entre exposition modérée et pathologique aux écrans** : L'usage modéré des écrans fait partie intégrante de la vie moderne et peut avoir une valeur positive lorsqu'il est encadré, interactif et supervisé par des adultes, dans un cadre équilibré incluant jeux, sommeil et interactions sociales.

En revanche, l'exposition excessive ou pathologique se caractérise par :

-Une utilisation intensive et non contrôlée dépassant les recommandations scientifiques (par exemple, plus de deux heures par jour pour les moins de six ans).

-La prédominance du contenu numérique sur les activités quotidiennes telles que le jeu, l'alimentation, le sommeil, et les études.

-L'apparition de symptômes comportementaux ou psychologiques, tels que le stress, les accès de colère ou le retrait social.

ISSN : 9577-1112	EISSN : 2602-5388	Volume: (17)	Number : (02)	year: 2025	Pages: 214- 229
------------------	-------------------	--------------	---------------	------------	-----------------

Il ne suffit pas de mesurer la durée d'exposition pour distinguer entre usage sain et pathologique, il faut aussi considérer :

-La nature du contenu (violent, interactif, éducatif, etc.)

-La fréquence d'utilisation au cours de la journée

-L'impact des écrans sur la performance de l'enfant dans ses fonctions vitales et comportementales.

Exemples illustratifs :

-Un enfant regardant 45 minutes d'un programme éducatif sous la supervision parentale... exposition modérée.

-Un enfant utilisant un smartphone plus de 4 heures par jour sans contrôle et manifestant un comportement agressif lorsqu'on le lui interdit... exposition pathologique.

- **L'addiction numérique chez l'enfant et sa distinction avec la surexposition** : Bien que les termes « surexposition » et « addiction numérique » soient parfois utilisés de manière interchangeable, ils recouvrent des réalités distinctes:

Critère	Exposition excessive aux écrans	Dépendance numérique	Critère
Durée	Longue, non régulée	Très longue, persistante malgré les effets négatifs	Durée
Contrôle	Régulation partiellement altérée	Perte totale de contrôle	Contrôle
Conséquences	Impact sur l'attention ou les interactions sociales	Troubles comportementaux et psychologiques sévères (anxiété, dépression, isolement)	Conséquences
Fonctionnement quotidien	Perturbation partielle	Dysfonctionnement quasi total	Fonctionnement quotidien
Réactions en cas d'interdiction	Colère, pleurs	Symptômes de sevrage (nervosité intense, tension, agressivité)	Réactions en cas d'interdiction

**Tableau 1** : Tableau comparatif entre l'exposition excessive aux écrans et la dépendance numérique chez l'enfant.

Source : Réalisé par le chercheur

Ainsi, la dépendance numérique est considérée comme un comportement compulsif, comparable aux autres formes d'addiction (telles que la toxicomanie ou la dépendance au jeu), pouvant nécessiter une prise en charge psychologique et comportementale spécialisée.

### **-Le contexte développemental et l'importance de la phase de croissance**

L'âge développemental constitue un **facteur déterminant** dans la compréhension de l'impact des écrans sur l'enfant, puisque les besoins cognitifs et socio-affectifs varient selon les étapes de maturation :

#### **A. De la naissance à 3 ans :**

-Période critique pour le développement cérébral et l'établissement du lien affectif.

-L'enfant apprend principalement par l'interaction physique et visuelle réelle, et non par les contenus numériques.

-L'exposition aux écrans peut altérer l'apprentissage social et entraîner un retard du langage.

#### **B. De 3 à 6 ans :**

-Début de la formation des compétences symboliques et langagières.

-L'enfant s'appuie fortement sur l'imitation pour comprendre le monde.

-L'usage excessif des écrans entrave le développement de l'imaginaire et des compétences émotionnelles.

#### **C. De 6 à 12 ans :**

-Phase de développement des compétences académiques, de l'attention et de la socialisation.

-Une surexposition aux écrans est souvent associée à des troubles de l'attention, un faible rendement scolaire, ainsi qu'à une tendance à l'isolement.

#### **D. L'adolescence :**

-Étape clé dans la construction de l'identité et la quête d'autonomie.

-L'usage intensif des écrans peut entraîner des troubles du sommeil, une baisse de l'estime de soi, voire une dépendance aux réseaux sociaux.

Ainsi, plus l'enfant n'est jeune, plus sa sensibilité aux effets des écrans sont élevée. Le remplacement progressif des interactions réelles par des interactions numériques se traduit souvent par l'apparition de signes de retard développemental et cognitif.

## 6.2- Les théories de l'exposition aux écrans :

- **La théorie de l'apprentissage social et la théorie sociocognitive:** La théorie de l'apprentissage social fut l'une des premières approches utilisées pour expliquer l'impact de la télévision sur les enfants. De nombreux travaux pionniers dans ce domaine ont été menés par Albert Bandura (1967), mettant en lumière l'apprentissage par observation et imitation de modèles comportementaux, considéré comme un effet important de la télévision sur les enfants.

Dans ses expériences classiques, Bandura exposait des enfants à des scènes violentes, avant de les observer interagir avec une poupée. Certains des modèles agressifs observés dans les vidéos étaient punis, d'autres non. Les enfants qui avaient vu des agresseurs punis manifestaient moins d'agressivité envers la poupée. Une troisième condition expérimentale prévoyait que les enfants n'aient pas immédiatement accès à la poupée après avoir vu la scène violente ; ils ne montraient leur comportement agressif qu'après un délai, révélant ainsi un apprentissage latent de la réponse aggressive.

Bandura illustre de manière anecdotique ce processus d'imitation par une histoire : un fermier, vivant seul, décida un jour d'acheter un perroquet pour rompre sa solitude. Il essaya sans succès de lui apprendre à dire « Dis, mon oncle ! », allant même jusqu'à le frapper légèrement à chaque tentative infructueuse. Déçu, il finit par relâcher le perroquet dans la basse-cour. Plus tard, il entendit des bruits étranges, et en allant voir, il découvrit le perroquet frappant les poules sur la tête en criant à chacune : « Dis, mon oncle ! »

### **-La théorie de la cultivation**

Formulée par Gerbner, Gross, Morgan et Signorielli (Gerbner, 1976 ; Morgan & Signorielli, 1976), la théorie de la cultivation postule que les enfants exposés de manière répétée à la télévision finissent par percevoir son contenu comme reflétant fidèlement la réalité. Cette exposition prolongée façonne leur vision du monde, orientant leurs comportements selon les normes implicites véhiculées à l'écran. Plus la durée d'exposition est élevée, plus cette perception du « monde télévisuel » devient enracinée, particulièrement dans les domaines où l'enfant n'a pas d'expérience directe.

Ainsi, certains enfants peuvent s'attendre à vivre des situations de violence similaires à celles vues dans des films ou séries télévisées. Leurs opinions à propos d'autres groupes sociaux peuvent également être influencées par les stéréotypes véhiculés par les médias. L'analyse statistique de Gerbner a démontré que les téléspectateurs intensifs avaient souvent une perception déformée de la réalité, davantage conforme aux représentations télévisuelles qu'aux faits objectifs.

### **- La théorie des usages et gratifications (Uses and Gratifications Theory)**

Cette théorie met l'accent sur les motivations et les besoins des individus dans leur utilisation des médias, y compris la télévision. Elle part du principe que les spectateurs interagissent activement avec les médias, choisissant consciemment des contenus (programmes, jeux, etc.) susceptibles de satisfaire des besoins personnels spécifiques.

Les motivations varient selon l'âge et le profil de l'utilisateur — enfants, adolescents, adultes — mais tous ont recours à la télévision pour combler certains désirs ou attentes personnelles.

Rubin (1994) suggère que les critiques adressées à cette théorie reposaient principalement sur les hypothèses et les premières recherches des années 1970, sans prendre en compte les études ultérieures. Il soutient que les recherches récentes ont permis de faire progresser la théorie, notamment en étudiant les relations théoriques entre les usages des médias et leurs effets, ainsi que les caractéristiques des utilisateurs, envisagés comme des agents actifs dans la construction des messages médiatiques.

Compte tenu de la complexité des processus d'usage et d'effets, il est nécessaire, dans toute étude empirique, de prendre en considération les conditions antérieures, intermédiaires et postérieures à l'exposition (Gan Ikra Judith & Ezzeddine Attia, 2005, p. 39).

### **6.3- Effets négatifs de l'exposition excessive aux écrans:**

#### **-Développement cognitif et langagier :**

De nombreuses études ont démontré que les enfants qui passent beaucoup de temps devant les écrans peuvent présenter un retard dans le développement de leurs compétences linguistiques et cognitives. L'étude de *Christakis et al.* (2004) a montré que les enfants exposés de manière excessive à la télévision dès un jeune âge étaient plus susceptibles de présenter des retards dans l'acquisition du langage, notamment en ce qui concerne la prononciation et la compréhension du vocabulaire. Ces recherches soulignent que le temps d'écran prolongé peut nuire à l'acquisition des habiletés de communication, affectant ainsi la capacité des enfants à s'exprimer de manière adéquate et à comprendre leur environnement linguistique.

Les données empiriques indiquent que l'augmentation du temps passé devant un écran réduit les opportunités d'interaction avec la famille ou les pairs, entravant le développement des compétences d'écoute et d'expression orale, considérées comme fondamentales pour la croissance cognitive de l'enfant (*Christakis et al.*, 2004).

ISSN : 9577-1112	EISSN : 2602-5388	Volume: (17)	Number : (02)	year: 2025	Pages: 214- 229
------------------	-------------------	--------------	---------------	------------	-----------------

### **-Attention et concentration :**

Les recherches récentes mettent en évidence une corrélation significative entre le temps d'écran élevé et les troubles de l'attention chez les enfants. En particulier, une étude publiée dans le *JAMA Pediatrics* (2019) a révélé que l'augmentation du temps passé devant les écrans était associée à un risque accru de troubles de l'attention et d'hyperactivité (TDAH).

Les enfants exposés de manière prolongée à la télévision ou aux dispositifs numériques peuvent rencontrer des difficultés à se concentrer sur les tâches scolaires ou à interagir de manière appropriée avec leurs camarades, ce qui peut entraîner une dégradation de leur performance académique et sociale. Bien que la relation entre ces variables puisse être complexe, les effets négatifs semblent s'amplifier avec la durée de l'exposition (*JAMA Pediatrics*, 2019).

### **-Troubles psychologiques et comportementaux :**

Parmi les conséquences les plus préoccupantes de l'exposition excessive aux écrans figurent les troubles psychologiques et comportementaux qui se manifestent progressivement. Les enfants qui passent un temps considérable sur les dispositifs numériques peuvent développer des difficultés dans la régulation émotionnelle, telles que l'anxiété ou la dépression, altérant ainsi leur capacité à interagir socialement avec leur entourage.

Cette exposition excessive tend à isoler l'enfant des interactions sociales réelles, favorisant un développement émotionnel introverti et déséquilibré. Le phénomène de dépendance numérique, considéré comme un *trouble du comportement* selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), illustre les impacts psychologiques de cette utilisation prolongée.

Selon l'AAP (2020), cette forme d'addiction est liée à une augmentation de l'anxiété et de la dépression chez les enfants, qui deviennent incapables de contrôler leur usage des écrans, ce qui perturbe leur quotidien à l'école comme à la maison.

### **-Conséquences physiques : troubles du sommeil et de la vision :**

Sur le plan physique, plusieurs études ont démontré que l'exposition prolongée aux écrans perturbe le sommeil des enfants. La lumière bleue émise par les écrans interfère avec la sécrétion de la mélatonine, entraînant des troubles du sommeil et une désynchronisation du rythme circadien.

Une étude publiée dans la revue *Pediatrics* a montré que les enfants exposés aux écrans avant de dormir présentent un sommeil de moindre qualité, ce qui nuit à leur santé générale et à leur fonctionnement quotidien.

Par ailleurs, les effets sur la vision sont également notables. Les enfants qui passent un temps excessif devant les écrans peuvent développer ce qu'on appelle la fatigue visuelle numérique (*Digital Eye Strain*), se manifestant par des douleurs oculaires, des maux de tête et une baisse de la concentration visuelle, affectant leur capacité à voir clairement après une exposition prolongée.

#### ➤ Organismes spécialisés ayant traité la question :

**-American Academy of Pediatrics (AAP)** : Dans plusieurs de ses rapports, l'académie met en garde contre les effets nocifs de l'utilisation excessive des écrans sur la santé des enfants, soulignant l'impact de la lumière bleue sur le sommeil ainsi que les troubles visuels. Elle recommande de limiter l'exposition aux écrans, notamment avant le coucher, afin de préserver la santé globale des enfants.

**-World Health Organization (WHO)** : L'OMS a publié des rapports détaillés sur les effets de l'usage intensif des technologies numériques, notamment chez les enfants et les adolescents. Elle insiste sur les conséquences négatives sur la santé mentale, notamment l'augmentation des niveaux d'anxiété et de dépression, ainsi que les effets délétères sur le développement des compétences sociales.

**-National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)** : Bien que ses recherches soient centrées sur l'impact de l'usage des écrans dans les milieux professionnels, l'institut a également mis en lumière les risques de fatigue visuelle et de troubles musculo-squelettiques, des effets qui peuvent également concerner les enfants en situation d'utilisation excessive des écrans à domicile.

**-Journal of the American Medical Association (JAMA)** : La revue a publié de nombreux articles analysant le lien entre le temps d'écran prolongé et les troubles du sommeil ainsi que les effets mentaux chez les enfants. Les études y publiées soulignent l'impact de l'usage excessif des écrans sur la qualité du sommeil et la perturbation du cycle naturel de repos.

**-British Psychological Society (BPS)** : Cette organisation a mené des recherches sur les effets de l'exposition excessive aux écrans sur la santé mentale des enfants, en se concentrant particulièrement sur l'anxiété et la dépression. Les résultats indiquent que les enfants qui passent beaucoup de temps devant les écrans sont plus enclins à développer des troubles psychologiques en raison de l'isolement social et de la diminution des interactions directes avec leur environnement.

#### 6.4- La crise du diagnostic :

L'orientation vers la recherche sur les risques potentiels d'une exposition excessive aux écrans est apparue comme une nécessité, étant donné que ce phénomène est relativement récent et coïncide avec l'émergence des nouvelles technologies dans l'ère contemporaine. Les différentes études scientifiques (sociales, psychologiques, médicales...) n'ont pas encore trouvé le moyen de le classer,

notamment dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux DSM-5v. Néanmoins, certaines associations spécialisées américaines ainsi que des organisations telles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) manifestent un intérêt pour le sujet.

L'OMS, par exemple, considère les effets des écrans sur les enfants comme faisant partie d'un ensemble plus large de problèmes de santé et de développement nécessitant un suivi rigoureux. Cependant, elle ne classe pas ce phénomène comme une maladie ou un handicap à part entière, mais plutôt comme un ensemble de problèmes de santé découlant d'une utilisation excessive et déséquilibrée des technologies. L'organisation insiste sur le fait que ce phénomène peut contribuer à divers risques sanitaires s'il n'est pas traité de manière appropriée. On peut dire que les difficultés de diagnostic des effets de l'exposition excessive aux écrans et leur classification (trouble, maladie, handicap, phénomène...) découlent de plusieurs facteurs, notamment l'interférence des symptômes et la difficulté à les distinguer de ceux d'autres troubles, comme l'autisme, notamment en ce qui concerne les difficultés d'interaction et de communication.

L'absence de classification claire de ce phénomène dans les manuels diagnostiques universellement reconnus crée des défis non seulement pour les chercheurs, mais également pour les médecins et les professionnels spécialisés. Les raisons de cette difficulté de diagnostic ou de distinction des effets de l'exposition ou de la consommation prolongée d'écrans sont généralement les suivantes :

**- Des effets peu clairs et une interférence avec d'autres troubles :**

L'un des principaux défis rencontrés par les médecins et les spécialistes pour diagnostiquer les problèmes des « enfants-écrans » réside dans le fait que les effets négatifs peuvent se confondre avec les symptômes d'autres troubles tels que les troubles du sommeil ou du déficit de l'attention. Par exemple, un retard du développement du langage ou une faible interaction sociale peuvent être attribués à des causes comme un retard neurologique ou des difficultés familiales, alors que la cause principale est souvent une utilisation excessive des technologies.

**-L'absence d'outils diagnostiques standardisés :**

Jusqu'à présent, il n'existe pas de critères diagnostiques standardisés au niveau mondial permettant d'identifier clairement les effets de l'utilisation des écrans chez les jeunes enfants. Toutefois, l'OMS et l'American Academy of Pediatrics (AAP) émettent des recommandations visant à limiter le temps d'écran, notamment pour les enfants de moins de deux ans (American Psychiatric Association, 2013). Malgré cela, il reste difficile de diagnostiquer avec précision les effets psychologiques et sanitaires, surtout que de nombreux symptômes tels que l'anxiété, les troubles du sommeil, les retards de langage ou les difficultés d'interaction sociale varient en intensité selon d'autres facteurs.

### **-Le niveau de sensibilisation et de connaissances des médecins :**

Certains médecins peuvent manquer d'une sensibilisation suffisante aux effets psychosociaux d'une exposition excessive aux écrans chez les jeunes enfants. Des études ont révélé un écart entre les découvertes issues de la recherche scientifique et leur application dans les environnements cliniques. Ainsi, les problèmes rencontrés par l'enfant ne sont pas toujours associés à son usage des écrans.

### **6.5- Stratégies de prévention et de traitement :**

Si le diagnostic des enfants surexposés aux écrans est complexe, il en va de même pour l'élaboration d'une stratégie claire ou d'une approche préventive et thérapeutique efficace. D'où la question : comment faire face aux risques liés aux écrans chez les enfants ?

#### **-L'orientation familiale :**

L'accompagnement parental constitue l'un des facteurs essentiels dans la réduction des effets des écrans sur les enfants. Selon l'OMS et l'American Academy of Pediatrics (AAP), les familles doivent instaurer des limites strictes à l'utilisation des écrans pour les enfants de moins de cinq ans. Par exemple, l'AAP (2020) recommande de ne pas exposer les enfants de moins de deux ans aux écrans, et de limiter le temps d'écran à une heure par jour pour ceux âgés de 2 à 5 ans. (American Academy of Pediatrics, 2020)

#### **- Encourager des activités alternatives :**

Il est nécessaire d'encourager les enfants à participer à des activités physiques, sociales et sensorielles qui stimulent leur développement cognitif et corporel, loin des écrans. Les activités comme les jeux de groupe, la lecture ou le dessin peuvent contribuer au développement des compétences de communication et des relations sociales. (World Health Organization, 2019)

#### **-Application de techniques d'intervention thérapeutique :**

En cas d'apparition de symptômes tels que des troubles du sommeil, des retards du langage ou des problèmes comportementaux, une intervention thérapeutique peut s'avérer nécessaire. Dans certains cas, les enfants peuvent bénéficier d'un suivi psychologique ou d'une thérapie cognitivo-comportementale, surtout si leurs problèmes sont liés à certains contenus consommés sur les écrans (jeux violents, contenus inappropriés...).

#### **-Sensibilisation communautaire et éducative :**

Il est indispensable de sensibiliser la société aux dangers des écrans à travers les écoles et les cliniques de santé. Les enseignants et les professionnels de la santé doivent collaborer avec les familles pour développer des stratégies et techniques permettant de réduire l'usage excessif des écrans à la maison et à l'école. (World Health Organization, 2019).

## **7. Conclusion:**

En conclusion, l'exposition excessive aux écrans constitue un défi majeur de l'époque moderne. Ses effets ne se limitent plus à un seul domaine, mais touchent de nombreux aspects de la vie quotidienne, de la santé mentale au développement social et éducatif.

Bien que de nombreuses études aient mis en évidence les risques potentiels de ce phénomène, l'absence de classification unifiée dans les manuels diagnostiques complique davantage la tâche des médecins et des professionnels. Ainsi, il est impératif de mener des recherches scientifiques approfondies sur les moyens de traiter ce problème et d'identifier les voies de prévention et de traitement. Malgré ces défis, il est essentiel que la société dans son ensemble reconnaisse l'importance de l'encadrement parental et scolaire pour atténuer les effets néfastes d'une exposition excessive aux écrans, permettant ainsi aux enfants de tirer parti de la technologie sans compromettre leur développement et leur santé.

## **8. Liste Bibliographique:**

### **- Livres:**

- 1.American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- 2.Bandura, A. (1967). Social learning theory. Prentice-Hall.
- .Ezzedine, A. (2005). La télévision et le développement de l'enfant. Le Caire: Le Conseil Suprême de la Culture.
- 3.World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age (1st ed.). World Health Organization.

### **- Revues :**

- American Academy of Pediatrics. (2020). Policy statement: Media and children. Pediatrics, 145(5), e2020010001. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-010001>
- Ben Aouicha, Z., & Nehbouch, F. (2017). L'impact de la technologie des écrans sur l'éducation de l'enfant de moins de six ans du point de vue des mères – Étude sur un échantillon de mères d'Alger. Revue Académique des Études Sociales et Humaines, 11(21), 173-189. Consulté le 12 décembre 2024 sur:<https://asjp.cerist.dz/en/article/74677>
- Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. A. (2004). Early television exposure and subsequent attention problems in children. Pediatrics, 113(4), 708–713. <https://doi.org/10.1542/peds.113.4.708>
- Gerbner, G. (1976). Living with television: The violence profile. Journal of Communication, 26(2), 173–185. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1976.tb01397.x>

ISSN : 9577-1112	EISSN : 2602-5388	Volume: (17)	Number : (02)	year: 2025	Pages: 214- 229
------------------	-------------------	--------------	---------------	------------	-----------------

- Haddad, N. (2019). Étude analytique des méfaits des écrans pour l'enfant. Revue de Santé Mentale et des Sciences Neurologiques, 1(2), 5-20. Consulté le 12 février 2023 sur: <https://asjp.cerist.dz/en/article/214360>
- JAMA Pediatrics. (2019). Screen time and its impact on children's attention and health. JAMA Pediatrics, 173(12), 1172–1180.  
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3270>
- Journal of the American Medical Association (JAMA). (2018). The association between screen time and sleep in children. JAMA, 320(3), 293–296.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2018.9429>
- Kassouri, S. (2025). L'effet de l'addiction aux écrans électroniques sur le retrait social chez l'enfant préscolaire – Étude de cas. Revue Diya des Recherches Psychologiques et Pédagogiques, 5(2), 38-52. Consulté le 12 décembre 2024 sur: <https://asjp.cerist.dz/en/article/262835>.
- Morgan, M., & Signorielli, N. (1976). The cultivation hypothesis. Communication Research, 3(2), 173–199. <https://doi.org/10.1177/009365027600300204>
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2018). Computer vision syndrome and its effects on visual health in the workplace. Journal Occupational Health, 60(5), 357–365. <https://doi.org/10.1539/joh.2018-0015-OA>
- Smith, L, Hamer, M., Gardner, B., & Fisher, A. (2020). Associations between screen time and mental health among children and adolescents: A systematic review. Journal of Behavioral Health, 8(2), 113–125.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbmh.2020.01.005>

### **Sites webs:**

- Académie de la langue arabe au Caire. (s.d.). Écran. Consulté le 1er juin 2025 sur: <https://arabicacademy.gov.eg>
- Al-Maqsd. (s.d.). Le contenu numérique: sa définition, son importance et comment le créer. Consulté le 1er juin 2025 sur: <https://almaqsd.sa/blog/contenu-numérique-définition-importance-création>
- IslamWeb. (2019). Le danger des écrans électroniques sur les enfants. Consulté le 1er juin 2025 sur: <https://islamweb.net/ar/article/234424>