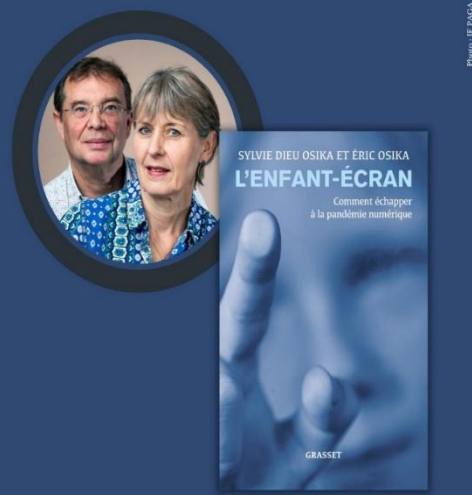


Texte et exercices (français) :

Le phénomène de l'Enfant-écran



Tous deux pédiatres, 🧑🏫 Sylvie Dieu Osika et son mari 🧑🏫 Eric Osika, ont publié le livre « *L'Enfant-écran, comment échapper à la pandémie numérique* », pour alerter sur les dangers de la surexposition aux écrans chez les plus jeunes.

« Avec la révolution numérique, notre mode de vie a changé. Mais on a l'impression que les enfants ne sont pas concernés », nous explique la docteure Sylvie Dieu Osika. Pédiatre à Rosny-sous-Bois et praticienne attachée à l'hôpital Jean-Verdier de Bondy (Seine-Saint-Denis), elle appelle à une prise de conscience de la société face aux dangers de la surexposition aux écrans chez les plus jeunes. C'est notamment dans ce but qu'elle et son mari Eric Osika, également pédiatre, ont publié le livre *L'Enfant-écran, comment échapper à la pandémie numérique* (Éditions

Grasset), en février 2025. Un ouvrage dans lequel le couple appelle à faire de cette « **pandémie** » invisible un enjeu prioritaire de santé publique.



Tout a commencé par un questionnement il y a une dizaine d'années. « Je constatais que les enfants en consultation étaient plus agités et présentaient des troubles du comportement ou du langage », expose la spécialiste. C'est alors que la psychologue Sabine Duflo, spécialisée dans les troubles des jeunes enfants en Seine-Saint-Denis, lui a fait prendre conscience de la problématique de l'exposition aux écrans.

Un collectif de professionnels

Sylvie Dieu Osika s'est alors mise à interroger les parents sur la question. « Ça m'a sauté aux yeux au fur et à mesure. Il y avait effectivement une exposition aux écrans beaucoup plus importante que ce que je pensais », explique-t-elle. Un constat qui, déjà à l'époque, dépasse largement les limites de son cabinet. « Dans les transports, les restaurants, les magasins... On remarque qu'il y a parfois des tout-petits avec le téléphone de leurs parents entre les mains. Dans les maisons, il se passe la même chose », estime-t-elle.

À force de recherches et de discussions, Sylvie Dieu Osika et son conjoint fondent en 2017, avec d'autres professionnels de l'enfance, le *Collectif Surexposition Écrans* (COSE), qui milite pour dénoncer l'addiction aux écrans dont souffrent certains enfants. Celui-ci regroupe, entre autres, des médecins, pédopsychiatres, psychologues, orthophonistes ou encore des pédiatres de toute la France partageant la même inquiétude. La médecin crée ensuite des consultations à l'APHP sur le sujet, d'abord destinées aux enfants de moins de 11 ans, puis de 6 ans. « En France, il existe des consultations pour les jeunes en proie aux addictions, avec ou sans substance, mais qu'à partir de 11 ans. À croire qu'avant cet âge, on ne peut pas être addict. » Elle affirme : « Je voyais des enfants de moins de 6 ans, maintenant ils ont moins de 3 ans. Le plus jeune avait 18 mois lors de sa consultation ».

La captation de l'attention



La pédiatre voit dans ces carences en développement un lien direct avec la surexposition des tout-petits aux écrans. « Il faudrait une prise de conscience généralisée de la société et des professionnels de santé, qui sont assez divisés », explique Sylvie Dieu Osika. Elle appelle notamment les pouvoirs publics à s'emparer réellement du sujet et à protéger l'enfant vulnérable, bien qu'elle salue « l'énorme travail » derrière le rapport du 30 avril 2024 de la Commission « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu », coprésidée par la

neurologue Servane Mouton et le psychiatre Amine Benyamina. « **On a l'impression que le monde a changé pour tout le monde, sauf pour les interactions parents-enfants. Il faut intégrer cette donnée, qui est évidente** », plaide la spécialiste.

Pour la praticienne, le problème réside notamment dans la captation de l'attention mise en place par les plateformes sur Internet. « **Les processus algorithmiques utilisés par les grandes entreprises du numérique sont exactement les mêmes pour les enfants.** » Une situation contre laquelle les parents devraient être mis en garde dès la sortie de la maternité, estime la pédiatre. « **Si l'on prévenait les parents, dès la naissance, que mettre un enfant devant un téléphone peut entraîner une dépendance qui affectera son sommeil, son comportement et son développement, le message serait bien plus clair que la simple recommandation de ne pas exposer un enfant aux écrans avant trois ans** », ajoute-t-elle. Une recommandation rarement respectée, selon elle.

« Il manque un vrai mode d'emploi »

Pour autant, la spécialiste ne souhaite pas diaboliser les écrans, mais plutôt alerter sur les usages qui peuvent en être faits. « **Si un enfant regarde des photos de familles ou qu'il est en visio avec sa grand-mère, il n'y aura pas de processus de captologie et il s'arrêtera de lui-même** », explique-t-elle. « **Je ne suis pas anti, j'ai un usage des écrans complètement banal** », a-t-elle d'ailleurs confié au *Parisien*. « **J'ai un téléphone, mes cinq enfants ont en aussi. Tout va bien. Mais il manque un vrai mode d'emploi avec les avantages, qu'on distille à tour de bras, et des inconvénients qu'on tait trop souvent.** »

Elle dénonce de fausses bonnes idées, comme les plateformes « **soi-disant éducatives, pédagogiques** ». « **On n'apprend rien sur un écran** », poursuit-elle, citant l'exemple des outils destinés à apprendre l'alphabet. « **Pendant des heures, [l'enfant] va entendre ABCD dans toutes les langues, des comptines qu'il va répéter sans en comprendre la signification, comme un perroquet répète des mots qu'on va lui apprendre** ». La médecin dénonce « **la gravité** » de ce phénomène : « **ce n'est pas du langage** ».

Un autre effet délétère des écrans a été relevé il y a seulement quelques années : la myopie, qui s'étend de plus en plus. « **C'est déjà un problème majeur en Asie, et nous aurons aussi évidemment ce constat. Il y a également un effet sur la rétine qu'on ne connaît pas encore très bien** ». On utilise les écrans dans un milieu fermé avec une lumière inadaptée, décrit Sylvie Dieu Osika.

Le moins, c'est le mieux

Pour elle, tendre un écran à un enfant, « **c'est lui donner un objet diabolique, et je pèse mes mots** ». Le numérique « **éteint le cerveau** » des enfants, explique Sylvie Dieu Osika, « **c'est du temps volé aux activités qu'ils devraient avoir** ». Mais une fois qu'on a pris conscience du phénomène, quelles sont les solutions ? « **La meilleure chose à faire est un sevrage total, comme pour le tabac et l'alcool** ». Elle préconise donc d'arrêter totalement les écrans pour que l'enfant puisse sortir de sa bulle, et redécouvrir le monde en trois dimensions : « **courir, jouer, aller dehors** ». Un sevrage qui doit être accompagné selon elle par les parents, « **qui se trouvent également détachés des écrans pour se rendre disponibles pour l'enfant** ».

À quel âge l'enfant peut-il avoir accès aux écrans tout en réduisant ces risques ? « **Idéalement pas avant trois ans**, répond la médecin. **Il doit d'abord apprendre à marcher, à parler etc. Mais quel que soit l'âge, le moins c'est le mieux** », conclut la pédiatre.

Pour résumer, une surexposition aux écrans peut entraîner **des retards d'acquisition du langage** et des **capacités socio-relationnelles**. L'omniprésence et la surutilisation des écrans par l'entourage des enfants sont un facteur de risque de ces retards, en **entravant les interactions adultes-enfants essentielles** pour le développement de ces fonctions neurocognitives.

D'après Ouest-France, Radio Classique

EXERCICE 1 : ASSOCIE LES MOTS À LEUR DÉFINITION

MOT	LETTRE	DÉFINITION
1. Révolution		a) Fait de comprendre soudainement l'importance de quelque chose 
2. Numérique		b) Groupe de personnes réunies pour un objectif commun 
3. Praticien(ne)		c) Transformation rapide et profonde dans un domaine 
4. Prise de conscience		d) Arrêt progressif ou total d'une dépendance (tabac, alcool, écrans...) 
5. Surexposition		e) Spécialiste des troubles de la parole et du langage 
6. Pandémie		f) Rendez-vous médical pour obtenir un avis professionnel 
7. Consultation		g) Instructions automatiques utilisées par des programmes informatiques 
8. Troubles du comportement		h) Épidémie étendue à la population d'un continent, voire au monde entier 
9. Psychologue		i) Exposition excessive à quelque chose que l'on juge généralement dangereux 
10. Un collectif		j) Difficultés à se comporter de manière adaptée 
11. Pédiopsychiatre		k) Spécialiste du comportement et des émotions humaines 
12. Orthophoniste		l) Personne exerçant une profession médicale 
14. Algorithmes		m) Relatif aux technologies informatiques 
15. Sevrage		n) Médecin spécialiste des troubles psychiques chez l'enfant  

EXERCICE 2 : VOCABULAIRE - COMPLÈTE LES PHRASES AVEC LES BONS MOTS

Mots à utiliser : algorithmes - attention - numérique - pandémie - surexposition - sevrage - excès - manque

- En 2023, les enfants de 6 à 17 ans passaient en moyenne 4h11 par jour devant un écran, illustrant l'ampleur de la _____ aux écrans chez les jeunes.
- On parle de pollution _____ lorsque les écrans saturent l'environnement visuel et mental, affectant la capacité de concentration dès le plus jeune âge.
- Le processus de _____ des écrans chez les enfants doit être progressif et encadré pour éviter des effets de manque ou de frustration.
- Les réseaux sociaux utilisent des _____ sophistiqués pour personnaliser le contenu et maintenir l'engagement des utilisateurs, y compris des adolescents.
- Le mot _____, d'abord réservé aux virus, est désormais utilisé par certains experts pour décrire l'explosion mondiale des comportements addictifs liés aux écrans.
- En 2024, une étude de *JAMA Pediatrics* menée auprès de 7 000 enfants a révélé que plus de 75 % des enfants de 3 et 4 ans en Europe avaient un _____ de temps d'écran et un _____ de sommeil et d'activité, ce qui contrevient aux recommandations internationales.
- Le développement de l'enfant repose notamment sur la capacité à maintenir son _____ : un mécanisme mis à mal par l'ultra-stimulation numérique.

CORRECTION - TEXTE ET EXERCICES (FRANÇAIS) : LE PHENOMENE DE L'ENFANT-ÉCRAN

✓ EXERCICE 1 : ASSOCIE LES MOTS À LEUR DÉFINITION

Mot	Définition correcte
1. Révolution	c) Transformation rapide et profonde dans un domaine 🌟
2. Numérique	m) Relatif aux technologies informatiques 💻
3. Praticien(ne)	l) Personne exerçant une profession médicale 🩺
4. Prise de conscience	a) Fait de comprendre soudainement l'importance de quelque chose 💡
5. Surexposition	i) Exposition excessive à quelque chose que l'on juge généralement dangereux ☠️
6. Pandémie	h) Épidémie étendue à la population d'un continent, voire au monde entier 🌐
7. Consultation	f) Rendez-vous médical pour obtenir un avis professionnel 🩺
8. Troubles du comportement	j) Difficultés à se comporter de manière adaptée 😞
9. Psychologue	k) Spécialiste du comportement et des émotions humaines 🧠
10. Un collectif	b) Groupe de personnes réunies pour un objectif commun 🤝
11. Pédiopsychiatre	n) Médecin spécialiste des troubles psychiques chez l'enfant 🧒🧠
12. Orthophoniste	e) Spécialiste des troubles de la parole et du langage 🗣️
14. Algorithmes	g) Instructions automatiques utilisées par des programmes informatiques 🤖
15. Sevrage	d) Arrêt progressif ou total d'une dépendance (tabac, alcool, écrans...) 🚫

✓ EXERCICE 2 : VOCABULAIRE - COMPLÈTE LES PHRASES AVEC LES BONS MOTS ✍️

Mots à utiliser : algorithmes - attention - numérique - pandémie - surexposition - sevrage - excès - manque

- En 2023, les enfants de 6 à 17 ans passaient en moyenne 4h11 par jour devant un écran, illustrant l'ampleur de la **surexposition** aux écrans chez les jeunes.
- On parle de pollution **numérique** lorsque les écrans saturent l'environnement visuel et mental, affectant la capacité de concentration dès le plus jeune âge.
- Le processus de **sevrage** des écrans chez les enfants doit être progressif et encadré pour éviter des effets de manque ou de frustration.
- Les réseaux sociaux utilisent des **algorithmes** sophistiqués pour personnaliser le contenu et maintenir l'engagement des utilisateurs, y compris des adolescents.
- Le mot **pandémie**, d'abord réservé aux virus, est désormais utilisé par certains experts pour décrire l'explosion mondiale des comportements addictifs liés aux écrans.
- En 2024, une étude de *JAMA Pediatrics* menée auprès de 7 000 enfants a révélé que plus de 75 % des enfants de 3 et 4 ans en Europe avaient un **excès** de temps d'écran et un **manque** de sommeil et d'activité, ce qui contrevient aux recommandations internationales.
- Le développement de l'enfant repose notamment sur la capacité à maintenir son **attention** : un mécanisme mis à mal par l'ultra-stimulation numérique.

Retrouvez la version complète (6 exercices), sans logo du site, sur la page suivante :

<https://www.exercices-a-imprimer.com/texte-exercices-fle-enfant-ecran/>