

# Surexposition aux écrans et orthophonie

Les orthophonistes, au contact des enfants en consultation, sont en première ligne pour observer les impacts d'une surexposition aux écrans sur la relation aux autres, le langage et les apprentissages.

En tant que syndicat professionnel d'orthophonistes, la FOF (Fédération des Orthophonistes de France), se mobilise et organise des formations sur cette problématique. En 2025, Le syndicat FOF-Pays de Loire a proposé un cycle de conférences sur la Surexposition aux écrans avec de nombreux intervenants.

Voici les principaux constats sur la surexposition aux écrans évoqués par les orthophonistes lors du cycle de conférences :

## - **Il y a de nouvelles formes de troubles du langage ou de l'oralité associés à une surexposition aux écrans :**

"Mon enfant de 3 ans ne parle pas, il ne dit que quelques mots en anglais comme Peppa Pig"  
"Mon enfant refuse de manger sans ses dessins animés sur sa tablette".

La prise en charge orthophonique doit prendre en compte la place des écrans dans le quotidien de l'enfant. Lors de la conférence organisée par la FOF à Angers en mars 2025 « *Enfants et surexpositions aux écrans : quelle prévention en famille ?* » l'orthophoniste intervenante Julie PEREL, a notamment évoqué l'expression « *le bain d'écrans* », qui vient de plus en plus remplacer le bain de langage.

## - **Il y a de plus en plus d'enfants qui ne jouent plus .... Ou peu :**

De nombreux enfants reçus en séance d'orthophonie, témoignent ne pas jouer en dehors des écrans : télévision, tablette, console de jeux, smartphone...

Lydie MOREL alerte depuis de nombreuses années sur les risques des écrans sur le développement cognitif et langagier. Lors de sa formation : *Envisager la rééducation des troubles développementaux dans un contexte de surexposition aux écrans, organisée par la FOF en 2025*, elle décrit les études qui attestent de corrélations entre la surexposition aux écrans et de nombreuses compétences concernant les orthophonistes : le vocabulaire, la grammaire, la métacognition, les fonctions exécutives, la capacité de régulation, la capacité d'attention à l'autre, les relations parentales...

En effet un écran ne favorise ni les explorations sensorielles, ni les coordinations motrices, ni les dialogues, comme le ferait une partie de cache-cache, une construction en Lego, une dînette ou une comptine mimée par exemple. L'enfant seul face à un écran ne partage pas d'échange et ou d'expérience pour appréhender le monde et le nommer. Toutes les explorations engageant sa pensée et son langage ne peuvent être vécues devant un écran plat et froid. Or la parole de l'enfant s'enrichit progressivement de ses expérimentations. Comme l'écrit Lydie Morel : « *Son travail avec les objets [est] soutenu par un regard attentif d'un autrui, autrui qui l'imite, qui s'inscrit dans ses activités de chercheur, qui propose des étayages langagiers les engageant dans une conversation à propos d'intérêts partagés. Le jeune enfant élargit sa compréhension des choses, se saisit du langage pour la partager et bientôt il développera le langage comme outil symbolique* ».

- **Des écrans qui isolent les enfants :**

La dimension relationnelle du langage est au cœur de la conception du langage défendue par la FOF. Les écrans, en accaparant l'attention des parents, réduisent les interactions avec leurs enfants. Cela est souvent flagrant dès la salle d'attente où rares sont les parents qui n'ont pas leur smartphone en main : les quelques minutes d'attente avant la séance ne peuvent plus être alors un temps partagé avec son enfant autour d'un puzzle, d'un livre, d'une discussion ou une rêverie. Les bébés sont souvent laissés dans leur poussette, sans interaction, pendant que le parent scrolle sur son smartphone. L'écran fait écran entre le parent et son enfant

Dès les premiers échanges avec le bébé, l'écran peut déjà s'interposer, affectant la relation parents-enfant et appauvrissant les échanges, les jeux et le bain de langage.

Lydie Morel a notamment évoqué le terme de silence conversationnel : lorsque le visage de l'interlocuteur est happé vers son smartphone qui vient de sonner pour une notification, coupant brusquement la poursuite d'une discussion, ou d'une interaction avec l'interlocuteur. Les études présentées lors de sa formation, révèlent que ces ruptures fréquentes et prolongées de la disponibilité des parents, ont un impact décisif sur la qualité de l'attachement, les performances d'imitation, les regards et l'attention conjointe, indispensables au développement de l'enfant et de son langage.

- **Des images inappropriées qui terrifient les enfants et figent leur pensée :**

L'accès aux nombreux écrans et aux vidéos en streaming augmentent le risque d'exposition à des contenus choquants, avec des effets délétères sur les enfants. A l'issue du cycle de conférence sur la Surexposition aux écrans, Elise Chevallier, orthophoniste en libéral au Mans a relevé les situations suivantes, en lien avec des contenus ou images choquantes visionnées par les enfants :

- Des enfants ont peur de la poupée posée sur l'étagère : ils la regardent du coin de l'œil, inquiets, au cas où elle bougerait et les attaquerait, comme dans le film d'horreur « Annabelle » (film pourtant interdit aux moins de 16 ans). Ils témoignent regarder des films d'horreur par-dessus l'épaule du grand frère ou seul en cachette sur leur tablette.
- Un enfant âgé de 9 ans, joueur de Fortnite (interdit normalement au moins de 12 ans) au cours d'une séance, explique qu'il ne peut pas se concentrer en classe car il guette les snipers qui pourraient le viser depuis le toit voisin...
- Dans les histoires ou les dessins des enfants, surgissent des personnages de plus en plus effrayants : des zombies, des clowns tueurs ou monstres issus des films d'horreur, évoqués en tremblant par de très jeunes enfants croyant que ces créatures pourraient surgir au coin de la rue. En partageant un récit en marionnettes ou un dessin, l'enfant extériorise des images terrifiantes qu'il a souvent gardé pour lui, ayant visionné le film d'horreur seul et sans l'accord des parents. Lorsque l'orthophoniste propose d'exterminer le monstre en déchirant la feuille et en soufflant le plus fort possible dessus jusqu'à la poubelle, ces jeunes patients poussent souvent un « ouf » de soulagement et leur pensée peut de nouveau se mobiliser pour la séance d'orthophonie.

Lors de sa conférence à Angers, Julie PEREL a évoqué cet état de stress post-traumatique : ces images choquantes peuvent entraîner des comportements anxieux, une sidération de la pensée, perturber la disponibilité de l'enfant pour les interactions et les apprentissages. Elle propose d'aborder les moyens de protection parentale avec les parents, pour sécuriser les usages numériques selon l'âge de l'enfant. Les parents sont souvent démunis mais conscients de cette problématique ; Certains parents trouvent des stratégies, comme cette maman d'un patient qui dort avec le câble de la box Wifi sous son oreille : "sinon ils se relèvent la nuit pour regarder Netflix ou jouer aux jeux vidéo".

- **Il y a plus d'agitation motrice, avec une attention plus courte et une pensée "dans l'immédiateté" :**

De plus en plus d'enfants peinent à rester assis ou concentrés le temps de la séance, ils ont du mal à se mobiliser sur une activité, un objectif, abandonnant une construction ou un raisonnement face au premier échec, « zappant » rapidement vers d'autres stimulations, souvent sensorielles, à satisfaction immédiate. Il leur est souvent difficile de gérer leur frustration, d'attendre leur tour. Leur attention est fréquemment détournée, par exemple happée par un bruit dans la rue, ou une envie de jouer avec le tampon encreur sur le bureau... Leurs mains explorent comme des tout-petits, comme s'ils n'avaient pas assez joué avec autrui et exploré le monde des objets avant d'avoir un écran devant les yeux.

Avec la surexposition aux écrans, Lydie Morel évoque le risque d'une pensée statique, par opposition à une « une pensée réflexive ». De nombreux enfants présentent des troubles de la compréhension du langage, en lien avec cette pensée « statique ». Au contraire, une pensée réflexive donne de la profondeur au langage, permet d'éviter des quiproquos, de comprendre l'humour, de formuler des avis, des ressentis...

Les usages constants et problématiques des nouveaux médias numériques entraînent une perturbation inédite des interactions humaines et des jeux exploratoires des enfants. Privé de ces expériences dans la vie réelle l'enfant n'a pas toutes les conditions nécessaires au développement de sa pensée et de son langage.

La surexposition aux écrans a un impact sur le bien-être global de l'enfant et sur son devenir, comme l'écrit Lydie Morel dans son texte issu des Journées d'études Résistances de la FOF en 2018 : « Cette paupérisation du langage et la restriction de la pensée à une modalité par immédiateté, sont une entrave au développement des capacités humaines, de conceptualisation, d'argumentation et de communication ».

- **Et l'orthophoniste et ses écrans ?**

Les écrans sont aussi présents dans les cabinets d'orthophonie et leur place est à questionner :

- Le smartphone est-il en mode silencieux ? Visible sur le bureau ? Lydie Morel a notamment décrit le phénomène du drainage cérébral : une partie de notre attention surveille sans le vouloir les éventuelles notifications de notre smartphone, même posé à l'envers sur le coin d'un bureau.

- De nombreux éditeurs ont développé des logiciels pour cibler des compétences en rééducation (confusions de sons, lecture rapide ...). Ces supports informatiques apportent-ils un réel gain par rapport aux activités partagées en face à face ? Quelle place laissent les exercices sur ordinateur à la créativité (fabriquer avec l'enfant un jeu de cartes...) ou la subjectivité (rencontrer le patient dans son unicité, sa plainte, ses centres d'intérêts ...)?

Il ne s'agit pas de diaboliser tous les écrans. Certains usages et contenus peuvent être inspirants et positifs, à condition d'en connaître les limites et les pièges. En questionnant sur les jeux vidéos, il peut être également fertile de demander au patient de décrire et d'expliquer ce qui est apprécié dans cet univers graphique, les personnages, l'intrigue... Cela peut ensuite donner lieu en séance à une élaboration commune par le langage, des mises en lien et des ouvertures vers d'autres supports créés (dessins, récits écrits...) ou associés (livres...).

Au quotidien c'est un difficile équilibre à trouver face aux écrans. L'orthophoniste a un rôle à jouer en prévention et questionnements auprès des patients et leurs parents.

Mais il s'agit également d'une mission syndicale pour l'avenir de la profession et de la société. Il y a notamment l'enjeu des intelligences artificielles chez les jeunes : quels seront les effets du "prêt-à-penser" et des "copier-coller" de Chat GPT sur les qualités relationnelles, le langage, la capacité d'élaborer une pensée personnelle ?

Ces aptitudes complexes ; relationnelles, langagières et cognitives évoquées précédemment, sont nécessaires pour rencontrer chaque patient en s'ajustant à sa singularité, pour analyser sa **propre** pratique, pour faire des liens et du lien. C'est ce positionnement dynamique et créatif qui est le moteur de la rééducation en complément des techniques utilisées. Ce métier de soin est passionnant car rien n'y est figé, froid et déshumanisé. Les séances se suivent mais ne se ressemblent pas puisqu'il s'agit de s'ajuster et de créer avec la singularité de chaque situation et de chaque patient.

Notre profession a besoin de futures orthophonistes se positionnant dans une relation thérapeutique singulière, capable de penser le soin et la pratique dans sa globalité et sa complexité. La FOF défend la pluralité des pratiques pour ne pas réduire la profession à l'exécution de protocoles uniformisés ou de logiciels déshumanisés.

Cultivons notre créativité et préservons nos facultés de penser en gérant au mieux nos temps d'écrans et ceux des enfants !

Pour poursuivre cette mobilisation, la FOF attend vos retours d'expériences. Vous pouvez diffuser à vos communautés réelles ou virtuelles et participer aux réunions et formations de la FOF !

En 2026 les formations se poursuivent dans d'autres régions, avec Lydie MOREL, orthophoniste et formatrice Cogi'Act, dont voici le lien sur le site de la FOF : [LA RÉÉDUCATION DU TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL DU LANGAGE : FAVORISER L'ÉMERGENCE DU LEXIQUE \(CONTEXTE DE SUREXPOSITION AUX ÉCRANS\) - Nouvelle-Aquitaine, formation Syndicat Régional FOF](#)