

Genève / Neuchâtel / Fribourg, le 22 juin 2026

**Lancement du « Réseau romand - Jouons, Observons, Sortons des Ecrans »**  
**Réseau romand « JOSE » et de deux pactes parentaux - lundi 22 juin 2026**

## **ANNEXE 2 - COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

### **Contexte – Pacte « Enfants sans écrans -6 ans »**

La hausse des troubles des apprentissages – les troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), du comportement ou du langage – touchent déjà les enfants en âge préscolaire. Parmi les causes multifactorielles des problèmes de développement figure la surexposition aux écrans. Les problèmes concernent notamment le développement psychique et psychomoteur de l'enfant, comme sa faculté à se mouvoir dans l'espace, sa capacité à apprendre et à se concentrer.

Une commission d'experts mandatée par le Président de la République française a publié un rapport « Enfants et écrans. A la recherche du temps perdu » publié le 30 avril 2024. Ce rapport permet de rassembler un nombre important d'informations portant sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, dont nous citerons quelques extraits ci-dessous.<sup>1</sup>

Pour commencer, nous citerons les grands principes du neurodéveloppement chez l'enfant <sup>2</sup>:

« Dès la période intra-utero et jusqu'à l'âge de 25 ans environ, le cerveau est en développement et dispose d'une grande plasticité pour assimiler toutes les informations utiles. Durant les premières années se développent les fonctions fondamentales de l'être humain, dont les compétences sensorimotrices, les compétences socio-émotionnelles et le langage, puis plus tard, les apprentissages scolaires. Les dernières fonctions à arriver à maturité sont celles dites de haut-niveau : fonctions exécutives, contrôle de l'impulsivité, planification, etc. Si pendant cette période tout le processus est influencé par des facteurs génétiques, il est aussi massivement influencé par les interactions avec l'environnement dans lequel évolue l'individu.

---

1 Commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans mandatée par le Président de la République française « Enfants et écrans. A la recherche du temps perdu.» 30 avril 2024.  
<https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/06a9854b34d98bb3e4fbf72b2b28ed3b0dd601a1.pdf>

2 *Ibid.* Pages 35 et 36.

Durant cette phase de développement, plusieurs périodes « sensibles » interviennent, au cours desquelles certaines fonctions (le développement des sens, la marche, le langage, la cognition sociale, la découverte de la lecture, l'acquisition de l'écriture...) seront d'autant mieux acquises qu'elles l'auront été pendant ces périodes. Ces moments ont lieu, pour beaucoup d'entre eux, dans l'enfance mais aussi, pour les fonctions de haut niveau, pendant l'adolescence. Ces périodes « sensibles » se caractérisent par une plus grande plasticité du cerveau et donc, dans le même temps, par une vulnérabilité plus forte encore aux événements néfastes de l'environnement.

Les perturbations susceptibles d'intervenir durant les moments clés du développement des systèmes perceptifs, notamment chez le très jeune enfant, entraîneront parfois des conséquences irréversibles. À titre d'illustration, des troubles importants de l'audition non compensés intervenant au moment du développement du langage auront des conséquences définitives sur le langage et/ou sur l'audition elle-même. De même, une faiblesse importante de l'un des deux yeux au plus jeune âge, si elle n'est pas prise en charge, pourra conduire à une perte définitive de la vision pour cet œil, les connexions nécessaires à son bon fonctionnement pour le reste de l'existence ne se réalisant pas. De manière similaire l'exposition à des substances psychoactives (alcool, cannabis et autres drogues) chez les jeunes adolescents avant 15 ans produisent des effets non réversibles sur le cerveau et les systèmes de régulation de l'impulsivité.

En contrepartie, ces périodes « sensibles » sont aussi des fenêtres d'opportunité pour intervenir sur l'environnement et pour agir positivement au bénéfice de la santé et de l'éducation des enfants et des adolescents.»

La commission d'experts considère que de nombreux arguments mettent en avant l'effet négatif de certains usages des écrans pour le neurodéveloppement des jeunes enfants et conduisent à préconiser la prudence jusqu'à l'âge de 6 ans.

En effet, la diffusion massive de l'usage par les adultes des outils mobiles, essentiellement des smartphones depuis 2007, a conduit à une augmentation exponentielle de technoférences, ces interférences dans la relation parent (ou adulte référent)- enfant/adolescent, générées par l'usage de l'écran par le parent en présence de l'enfant/adolescent.

Il s'agit d'un champ de recherche scientifique émergent, et de récentes études et observations cliniques suggèrent que ces nouvelles technoférences sont à l'origine :

- du côté du parent : d'une altération de la sensibilité, de l'étayage ainsi que de la disponibilité et de la réactivité de la réponse parentale ;
- chez l'enfant : d'une altération du développement du langage, de la régulation des émotions et des compétences socio-relationnelles.

Ainsi, la Commission d'experts considère que les effets mécanistiques attachés à l'intervention des écrans dans la relation du jeune enfant avec les adultes constituent des points d'appui suffisants pour appeler à une grande vigilance, a minima jusqu'aux 4 ans de l'enfant, dans l'usage qui est fait des outils en leur présence par les parents mais aussi plus généralement par les professionnels en lien avec la

petite enfance (assistantes maternelles, personnels des crèches, nourrices...) a fortiori aux moments clés de la relation (repas, soins, jeux...)<sup>3</sup>.

En se référant à l'étude suisse «Swipe»<sup>4</sup>, 50 % des enfants de moins de 2 ans ont déjà utilisé un appareil numérique. L'utilisation moyenne des médias numériques (en regardant l'écran) est de 40 minutes par jour.

Selon cette étude, en Suisse, le temps d'écran par âge et par jour est de :

- 0-1 an : 22 min
- 1-2 ans : 19 min
- 2-3 ans : 37 min
- 3-4 ans : 39 min
- 4-5 ans : 42 min
- 5-6 ans : 47 min

Ainsi, la situation suisse actuelle a de quoi alerter, alors qu'un certain consensus scientifique préconise pour les enfants de moins de 6 ans de n'avoir aucune activité sur écrans ; c'est ce que relaie l'appel lancé le 29 avril 2025, par la Société Française de Santé Publique (SFSP), la Société Française d'Ophtalmologie, la Société Française de Pédiatrie, et la Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent : « Les activités sur écrans ne conviennent pas aux enfants de moins de 6 ans : elles altèrent durablement leurs capacités intellectuelles ». Avril 2025.<sup>5</sup>

---

3 *Ibid.* Pages 36 et 37.

4 De 2022 à 2024, un consortium de chercheur·euse·s suisses a mené une étude à l'échelle nationale pour comprendre comment les enfants utilisent les écrans entre 0 et 5 ans. 2025. <https://www.swipe-study.ch/page>

5 La Société Française d'Ophtalmologie, La Société Française de Pédiatrie, La Société Française de Santé Publique, La Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent. « Les activités sur écrans ne conviennent pas aux enfants de moins de 6 ans : elles altèrent durablement leurs capacités intellectuelles ». Avril 2025

[https://www.sfsp.fr/images/250428\\_Tribune\\_Pas\\_d%C3%A9crans\\_avant\\_6\\_ans.pdf](https://www.sfsp.fr/images/250428_Tribune_Pas_d%C3%A9crans_avant_6_ans.pdf)