

[Accueil](#) | [Société](#) | Ce qui se passe vraiment pour votre enfant quand vous êtes sur votre portable à côté de lui

Abo [Vie de famille](#)

## «Technoférence», quand votre portable nuit au développement de vos enfants

Les habitudes numériques des adultes pourraient (aussi) avoir des répercussions sur leur progéniture. Deux spécialistes nous l'expliquent.

**Anne laure Mignon**

Publié: 17.08.2025, 20h23



Image d'illustration

IMAGO/Dreamstime



La nocivité de la surexposition des enfants aux écrans n'est plus à démontrer. Et pour l'éviter, les recommandations officielles sont d'ailleurs claires: pas d'écran avant 3 ans, le moins possible jusqu'à 6 ans et, à partir de cet âge, une utilisation occasionnelle, devant des contenus à haute valeur pédagogique et toujours accompagné d'un adulte.

Mais que se passe-t-il quand celui qui a les yeux rivés sur son téléphone est l'adulte? Quand il s'y réfugie dans une file d'attente, face à sa poussette? Quand il interrompt un jeu avec sa progéniture à cause d'une notification ou quand il écrit frénétiquement un texto en pleine discussion avec l'enfant?

Tous ces moments au cours desquels les appareils technologiques s'immiscent, interrompent et/ou entravent la communication relèvent de ce que l'on nomme la technoférence. Et cette dernière peut atteindre et nuire au développement cognitif et socioémotionnel de l'enfant.

Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement à l'Université Paris Cité et membre de la commission d'experts à l'origine du rapport «À la recherche du temps perdu» remis au président le 30 avril 2024, et Jean-Luc Aubert, psychologue spécialiste de l'enfant et de l'adolescent, créateur de la chaîne YouTube «Questions de psy», nous l'expliquent.

---

## Des effets sur l'apprentissage du langage

La première conséquence de la technoférence porte sur l'apprentissage du langage, son expression et sa compréhension. «Dès leur naissance, les enfants apprennent à communiquer en interagissant

avec les adultes, précise Grégoire Borst. Ils utilisent d'abord leurs yeux, puis ils bafouillent, parlent, assimilent la syntaxe, la sémantique, le vocabulaire... Si le parent est régulièrement déconcentré par son téléphone, il va donc moins interagir avec son enfant, qui risque d'apprendre moins vite et moins bien.»

Selon l'Observatoire des tout-petits, fondation canadienne qui s'est donné pour mission de rassembler toutes les connaissances en matière de petite enfance pour éclairer la prise de décision au Québec, le parent distrait par son écran s'adresserait à son enfant par des phrases plus simples et plus courtes que la moyenne. «Ce qui est regrettable, surtout quand on sait que l'apprentissage du langage est aussi un préalable majeur à celui de la lecture et de l'écriture», souligne le psychologue Jean-Luc Aubert.

À partir de quand la technoférence nuit-elle à l'apprentissage? Difficile à dire. «Elle est insidieuse, quotidienne et s'ajoute souvent à l'exposition des enfants aux écrans», poursuit Grégoire Borst. Difficile aussi d'identifier les moments où elle est la plus nocive. Une chose est sûre: pour le parent, mieux vaut toujours éviter d'utiliser son portable lors de moments clés de sociabilisation, comme les repas pris en famille.

---

## **Un impact sur la reconnaissance des émotions**

En réduisant les interactions avec l'enfant, la technoférence freine aussi sa capacité à reconnaître, gérer et exprimer ses émotions. «Tout cet apprentissage est indexé sur les réactions parentales, précise Grégoire Borst. Par exemple, le fait même de voir son parent réagir d'une façon apaisée à une situation vécue comme anxiogène par l'enfant va lui permettre de réguler son émotion.» De plus, si le parent est distrait par son téléphone, il ne comprendra pas ce qui a pu faire peur à l'enfant et ne pourra pas le rassurer comme il faudrait.

## **Un frein dans l'apprentissage de la communication**

Avant 3 ans, l'enfant va également intégrer les modalités de la communication, l'idée, par exemple, qu'on ne parle pas tous en même temps, qu'il faut chuchoter à certains moments, que la communication respecte un certain rythme... «La technoférence risque également d'avoir un impact sur le développement de ces compétences», commente le chercheur. L'enfant pourra alors moins bien intégrer certains codes.

---

## **Un manque d'attention qui génère de la frustration**

Lire une notification prend peu de temps physique mais vole du temps psychique. Son attention étant captée par l'information reçue, l'adulte s'évade alors psychiquement. Pendant ce temps, il percevra moins bien les demandes de son enfant – surtout celles des bébés, plus difficiles à décoder –, sera moins réactif et sensible et y répondra de façon moins pertinente. Résultat? À partir de 4-6 ans, l'enfant risque de se sentir frustré. «Ils peuvent se sentir moins aimés, moins en sécurité, avoir la sensation d'être relégués au second plan», prévient le psychologue Jean-Luc Aubert.

---

## **Déclencher une envie d'écrans**

Grégoire Borst est formel: les enfants apprennent par observation et reproduction des comportements de leurs parents. «Quand ils sont petits, ils vont essayer de s'habiller seuls, car ils nous voient faire, illustre-t-il. Ils vont enfiler nos chaussures, se maquiller, jouer à la dînette pour nous copier... Avec les écrans, le principe est le même. Si vous y passez beaucoup de temps, ils risquent de vouloir vous imiter.»

---

## Les bonnes pratiques

Pour limiter les impacts de la technoférence, la marche à suivre est simple: il est primordial d'instaurer des moments sans écrans. Certains doivent être impérativement sanctuarisés, comme les repas, le lever, le coucher, les sorties, car ce sont vraiment des moments de socialisation pour l'enfant, insistent les spécialistes.

Il est aussi essentiel de s'investir véritablement lorsque l'on passe du temps avec son enfant. «Mieux vaut passer vingt minutes pleinement avec lui que deux heures à côté, sur son portable», illustre Grégoire Borst. Durant ces moments, le spécialiste recommande d'ailleurs de désactiver les notifications de son smartphone, voire de le laisser dans une autre pièce pour éviter toute interférence.

De son côté, Jean-Luc Aubert milite pour une réhabilitation des «temps morts», dans les transports en commun, à l'épicerie dans la file de la caisse, dans une salle d'attente... «Ces temps peuvent facilement se transformer en moments de partage où vous communiquez avec votre bébé par le regard ou répondez aux questions d'un enfant plus âgé», affirme le psychologue.

Cet article a d'abord été publié par notre partenaire «Le Figaro».

---

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

0 commentaires