

Véronique Desvignes,
rédactrice en chef

Pourquoi un nouvel article sur les écrans ?

Dans le numéro 316 du *Pédiatre* en 2023, nous avons publié un article sur les écrans intitulé «*Exposition massive des tout-petits aux écrans, un danger sous-estimé*» rédigé à partir de l'interview du docteur Dieu-Osika, cofondatrice du CoSE, le Collectif Surexposition Écrans.

Cet article se voulait être un droit de réponse à la présentation de Catherine Salinier qui présentait l'expertise de l'Afpa lors d'une table ronde sur les écrans au congrès d'automne de Montréal. Il avait alors été exprimé le désaccord de l'Afpa avec certaines positions du CoSE, notamment sur la question de l'usage excessif des écrans et de la constatation de troubles du spectre autistique.

Dans cet article, le Dr Dieu-Osika, à qui on avait demandé son avis sur la campagne de l'Afpa et mpedia «*La meilleure application pour votre enfant c'est vous*», avait répondu : «*c'est un slogan sympa mais qui ne nous paraît pas adapté à l'ampleur du problème de santé publique. Beaucoup de parents ne comprennent pas ce message. Il est adapté à une partie de la population éduquée qui représente la frange la plus sensibilisée de la société et donc celle qui a le moins besoin de ces messages de prévention*».

Le docteur Osika avait également dit, en réponse à une autre question : «*Je pense que la plupart des pédiatres minimisent l'importance de l'exposition de certains*

enfants aux écrans et le danger encouru, parce que la plupart d'entre eux ne voient pas ces enfants. 85 % des enfants français sont suivis par un médecin généraliste. Ceux qui sont suivis par un pédiatre sont majoritairement des enfants de milieux favorisés, avec des parents plus informés que la moyenne et donc des enfants moins exposés.

Enfin, nous avons appris que les dessins d'enfants publiés dans l'article proviennent d'un article publié en 2006 dans une revue spécialisée de pédiatrie allemande, "Kinder und Jugendarzt". Plusieurs versions ont circulé, avec 4 lignes de dessins (version originale), parfois seulement 2 ou 3 et des légendes variables. Certains visuels ne sourcent pas l'image, tandis que d'autres l'attribuent à une étude Inserm ou à deux chercheurs allemands. Il est maintenant avéré que l'interprétation des images est sujette à caution et certainement exagérée pour incriminer le rôle de la télévision dans des troubles de la motricité fine.

Tous ces propos ont heurté des pédiatres qui se mobilisent sur la question des écrans depuis une vingtaine d'années au nom de l'Afpa et dont les points de vue divergent sur plusieurs points avec ceux du CoSE.

Ce sont ces points de vue qui vous sont proposés dans ce nouvel article.



François-Marie Caron,
pédiatre,
ex président de l'Afpa.

Les écrans et l'Afpa

*Les écrans sont omniprésents dans la vie quotidienne des adultes, des ados, des enfants et même des seniors. Pourtant c'est aux jeunes que l'on ne cesse de tenir des propos alarmants. Les écrans les transformeraient en «*crétins digitaux*», «*leur santé mentale serait en péril*». «*Alerte rouge sur la santé de nos enfants*» était le titre d'une émission récente de Zone interdite. Quant aux médias, ils évoquent fréquemment les troubles du développement liés à l'utilisation des écrans.*

L'AFP A est engagée depuis plus de 20 ans dans la réflexion sur les risques que peut occasionner une mauvaise utilisation des nouvelles technologies par les enfants et les adolescents. Elle a toujours essayé de s'affranchir du biais de confirmation qui influe sur notre perception des risques et qui explique la tendance à sélectionner les informations qui confirment nos intuitions.

L'Afpa a toujours eu la même position sur le sujet qui se résume ainsi : «*Arrêtons de faire peur aux parents avec les écrans, accompagnons-les*», et aussi (surtout) «*La meilleure application pour votre enfant, c'est vous. Interagir avec votre enfant*

l'aidera à développer son langage, son autonomie et à développer ses émotions».

Pour l'Afpa, le véritable problème n'est pas l'utilisation de l'écran, mais plutôt le fait qu'il prenne la place des parents (parce qu'ils la lui cèdent).

C'est en côtoyant les populations vulnérables que l'on réalise les effets néfastes et culpabilisants de la diabolisation des écrans, qui ne sont pourtant que des outils, et des outils du XXI^e siècle. Dans la communication grand public, les termes «*exposition*» et «*surexposition*» aux écrans sont souvent utilisés. Est-ce que «*surexposition*» est

vraiment le terme approprié? Cette terminologie épidémiologique ne suscite-t-elle pas une peur exagérée de l'objet (qui en lui-même n'est pas dangereux). Ne se trompe-t-on pas de cible en accusant l'outil et non la façon dont il est utilisé? Nombreux sont les parents qui, déjà confrontés à des défis quotidiens, se retrouvent pris entre les contradictions de notre époque: la pression d'un monde tout numérique et les mises en garde contre l'excès d'écran.

Il est crucial de comprendre que cette culpabilisation est contre-productive

Les familles, quel que soit leur statut socio-économique, ont besoin d'orientations claires, d'alternatives viables et d'explications pratiques. Nous croyons fermement que promouvoir l'importance des interactions entre adultes et enfants mais aussi entre adultes, qu'il y ait ou non des écrans, les convaincre des bienfaits de l'activité physique et d'un sommeil de qualité est bien plus bénéfique que d'induire une panique morale à travers des messages alarmistes répétés et des stéréotypes. Quel que soit le domaine, il nous paraît désormais plus constructif d'orienter, d'expliquer que d'interdire.

La crainte du progrès n'est pas nouvelle

Déjà les mythes grecs avertissaient des effets pervers de l'innovation: Prométhée a été puni pour avoir offert le feu sacré aux humains et Pandore pour avoir ouvert la boîte interdite qui renfermait tous les maux de la terre... L'écrit devait tuer l'oral, les livres étaient responsables de véhiculer des idées mauvaises, les romans au XIX^e siècle rendaient les jeunes femmes hystériques. Et plus près de nous, l'arrivée du téléphone dont «l'atroce nature est capable d'exposer au monde les secrets de famille», du cinéma, de la télévision, des jeux vidéo et toutes les nouvelles technologies ont toujours suscité l'attrait mais aussi la peur de la nouveauté.

Que nous apprennent les études ?

Croire ne suffit pas

Engager un débat rationnel sur ces questions nécessite de cerner les réels enjeux en termes de santé publique et de vie sociale, en distinguant les niveaux de preuve scientifique et sans dissimuler les incertitudes propres à la science. Et pour ce faire, il faut rappeler la hiérarchie des niveaux de preuves, dont la base commence par les avis d'experts, parfois autoproclamés, et dont le sommet se termine par les méta-analyses (très forts niveaux de preuve) qui ne

peuvent se faire que sur un domaine très particulier du numérique.

La notion d'impact

Parler d'impact présuppose que les technologies ont un effet direct et mesurable sur le comportement des jeunes, et que ce sont elles seules qui prescrivent les usages et comportements.

Or les recherches en sociologie retrouvent plus l'effet de l'environnement sur le développement de l'enfant (enfants issus de milieux défavorisés ou ceux qui évoluent dans un environnement où les stimulus sont incohérents, désordonnés ou insuffisants) que le temps passé devant les écrans ou en ligne (HCSP 2019).

Les mille premiers jours, une période cruciale pour les interactions

Les années 2000 ont vu reconnaître l'importance majeure des mille premiers jours sur le développement et la santé au sens large de l'enfant et de l'adulte qu'il va devenir.

Nous sommes des êtres sociaux, et dès la naissance, le nouveau-né cherche à être au contact des autres personnes et à interagir. Ses compétences à communiquer ne vont par la suite, pas cesser de se développer. La curiosité et la motivation à «être avec» et «à faire comme» sont de puissants moteurs pour accomplir le programme de développement très chargé qui l'attend (apprendre à se déplacer, à manipuler les objets, à parler, ...) Ce désir d'être complice, de partager, est alimenté par l'attention que l'entourage lui porte.

La cohérence d'un bon développement du système nerveux central et de son fonctionnement est ainsi sous la dépendance des conditions de stimulation de l'enfant par les différents canaux sensoriels, moteurs, somesthésiques, langagiers et cognitifs et des liens d'attachement qui vont lui permettre de s'épanouir puis de s'autonomiser.

L'analyse quantitative du nombre de synapses dans le cortex de l'enfant montre que ces dernières n'augmentent pas de façon linéaire mais par étapes avec une croissance rapide des synapses jusque 10 mois, puis une phase de sélection synaptique intense jusque 5 ans. Durant cette période, l'optimisation des réseaux neuronaux pour une fonction spécifique est à son apogée. Après cette phase, la sélection synaptique va se poursuivre mais de façon moins intense. C'est pourquoi les interactions de l'enfant avec son entourage, la qualité des stimulations dont il bénéficie durant les premières années de sa vie sont particulièrement importantes et doivent être valorisées. Interagir, c'est s'ajuster à l'autre à

chaque instant, en quelques millisecondes, partager des émotions, construire une mémoire collective, être connecté à l'autre, pas à un écran.

Le temps passé par un nourrisson seul devant un écran sans aucune interaction humaine sera du temps volé à ces interactions et ces stimulations. L'écran utilisé par les parents en présence de l'enfant, joue bien sûr aussi le même rôle « d'écran aux interactions ».

Après avoir constaté avec déception que les recommandations limitatives visant spécifiquement le temps d'utilisation des écrans diffusées depuis 5 ans, étaient peu suivies, nous avons changé de cible et imaginé cette campagne Afpa-mpedia-Fondation pour l'Enfance : « La meilleure application pour votre enfant, c'est vous. Moins d'écrans plus d'interactions », notion qui nous paraissait plus explicite, plus positive, plus réaliste et donc plus constructive d'autant qu'elle dépasse dans sa finalité la question des écrans, engageant plus la parentalité dans sa réalité éducative.

Plus de 3000 professionnels de santé (IDE, puéricultrices, psychologues, médecins) et de la petite enfance (personnels de crèches, PMI, RAM, CCAS, centres sociaux) ont été formés sur le territoire national pour animer des ateliers avec les parents de différentes structures et ouvrir le dialogue sur les difficultés rencontrées en partant de « ça nous est arrivé à tous » pour arriver aux différentes possibilités que chacun peut trouver pour essayer de « faire autrement » dans son propre contexte de vie : « et aujourd'hui, si on essayait ça ? ».

Le support est un jeu de cartes pédagogiques : « Les écrans, un temps pour tout » présentant dix défis pour dix situations du quotidien.

Cette action est soutenue par Santé Publique France, l'ARS Nouvelle Aquitaine et les pouvoirs publics : le programme fait partie de la Feuille de route du gouvernement sur les écrans : https://solidarites.gouv.fr/sites/solidarite/files/2022-11/plan_d_action_ecran_enfants_et_jeunes_2022_accessible.pdf

La formation continue à être proposée régulièrement dans toute la France.

Les résultats de la cohorte Elfe

Les résultats issus de la cohorte Elfe rapportés récemment par Jonathan Bernard du Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (Inserm/INRAE/Université Paris Cité/Université

Sorbonne Paris Nord) viennent renforcer notre position sur ce sujet.¹

Dans le cadre de cette grande cohorte de 14 000 enfants, les parents ont consigné le temps passé par leurs enfants devant les écrans à diverses étapes : 2 ans, 3,5 ans, puis 5,5 ans, tout en fournissant des détails sur les habitudes de vie et les activités quotidiennes de leur progéniture. Les chercheurs ont évalué le développement du langage à l'âge de 2 ans, ainsi que le raisonnement non verbal à 3,5 ans et le développement cognitif général à 3,5 et à 5,5 ans.

L'équipe de recherche a constaté qu'à 3,5 et 5,5 ans, le temps d'exposition aux écrans était associé à de moins bons scores de développement cognitif global, notamment dans les domaines de la motricité fine, du langage et de l'autonomie.

Toutefois, lorsque les facteurs liés au style de vie et pouvant influencer le développement cognitif, étaient intégrés dans les modèles statistiques, l'amplitude de l'association négative entre le temps d'écran et le développement cognitif devenait beaucoup moins importante.

Jonathan Bernard reste prudent et précise que « si nos résultats suggèrent que les effets délétères de l'utilisation des écrans dans la petite enfance présentent un faible impact sur le développement cognitif au niveau individuel et peuvent être compensés dans les années suivantes, ils justifient cependant de rester vigilants à l'échelle de la population ». Il faut donc continuer à surveiller l'impact des écrans. La science est une discipline mouvante...

Les résultats de l'étude Elfe montrent également que, indépendamment du temps d'exposition, avoir la télévision allumée pendant les repas en famille (ce qui concernait 41 % des enfants) était associé à de moins bons scores de développement du langage à 2 ans et à un moins bon développement cognitif global à 3 ans et demi. La télévision, en diminuant la quantité et la qualité des échanges verbaux entre parents et enfants, entrave en effet le développement du langage. A cela deux mécanismes principaux : la distraction de l'enfant par l'image mais aussi la diminution de l'attention du parent pour son enfant, bon indicateur quand les interactions parents-enfants ne sont pas une priorité.

La robustesse de cette étude repose sur l'ampleur de l'échantillon étudié, mais aussi sur la prise en compte de facteurs liés au profil social des familles et aux activités des enfants.

¹ Shuai Yang, Mélèa Saïd, Hugo Peyre, Franck Ramus, Marion Taine, Evelyn C. Law, Marie-Noëlle Dufourg, Barbara Heude, Marie-Aline Charles, Jonathan Y. Bernard. (2023), Associations of screen use

with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort. J Child Psychol Psychiatr, 0(0): 1–14. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13887>

MOINS D'ÉCRANS, PLUS D'INTERACTIONS

Programme d'action national pour les professionnels de santé et de petite enfance, pour mieux intervenir auprès des familles.

Objectif : Sensibiliser les parents de jeunes enfants à l'importance des interactions parents-enfants dans le développement de l'enfant et la place que les écrans prennent sur ces temps d'interactions.

Structures concernées : Toutes les structures d'accueil parents-enfants de 0 à 6 ans pouvant organiser des rencontres entre parents sur le sujet des écrans : PMI, crèches, relais petite enfance, services petite enfance, services de santé publique, CCAS, centres d'accueil parents, centres sociaux...

Un programme en deux temps : 1. Des sessions digitales gratuites pour les structures pour comprendre les enjeux et découvrir ce programme : préparation, conditions de mise en œuvre d'un temps d'échange, évaluation, posture professionnelle de l'animateur, techniques d'animation de ce type d'échanges entre parents. 2. Des supports mis à disposition par mpedia pour animer des ateliers / groupes de parole autour de l'usage des écrans avec des parents d'enfants de 0 à 6 ans.

Plus de 3000 professionnels ont été formés depuis 2021. 14% des participants ont été satisfaits de la formation. 19% la recommandent à d'autres professionnels de santé et de petite enfance.

Plus d'informations : scannez le QR code, ou contactez-nous à l'adresse suivante : contact@mpedia.fr

Il nous paraît donc évident que ce n'est pas l'écran qu'il faut supprimer mais que c'est la famille qu'il faut éduquer aux interactions. Il est probable que sans cette éducation, même sans écran, les bains de langage et de stimulation cognitive resteraient insuffisants.

Le temps d'écran, un bon indicateur ?

Aucune réponse basée sur des arguments scientifiques ne peut être donnée. Il est simplement possible de répondre sur le temps de sommeil nécessaire aux enfants (selon l'âge et avec des variations selon les individus), le temps d'activité physique minimum (recommandations OMS), et le temps de sédentarité à limiter.

Si le temps passé devant des écrans diminue ces différentes activités, on peut en déduire qu'il est trop important.

De même, on sait que la sécrétion de mélatonine est perturbée par la lumière bleue des écrans (Smartphone, tablette, ordinateur) et qu'elle retarde l'endormissement au minimum d'une heure. En revanche, donner un temps maximum d'utilisation des écrans dans une journée est impossible car, même si la notion de « temps d'écran » est utilisée en recherche épidémiologique pour quantifier la « consommation d'écrans » et tenter d'en mesurer les conséquences, le concept même de temps d'écran doit être remis en question.

► *Pourquoi ?*

- Le temps d'écran n'est pas une mesure précise ; son recueil fait le plus souvent appel à des questionnaires remis aux parents, avec tous les biais rétrospectifs possibles.
- L'écran est un terme générique qui recouvre à la fois des outils et surtout de nombreux et divers contextes d'utilisation. Est-ce que converser avec ses grands-parents en « visio » doit être comptabilisé comme un temps d'utilisation de la technologie ou un temps d'interaction humaine ? Ces divers « temps d'écrans », comme utiliser son GPS, rechercher une information sur internet, regarder une émission de télé-réalité, jouer à un jeu vidéo ou échanger sur les réseaux sociaux, ont-ils le même sens ?
- La télévision allumée en permanence est en général non comptabilisée en temps d'écran. Pourtant les résultats de l'étude Elfe mentionnés plus haut ont bien mis en valeur l'impact qu'a une télévision allumée pendant les repas sur la quantité et la qualité des échanges verbaux entre parents et enfants et ses conséquences sur le développement du langage.
- La notion de temps d'écran et d'impact sur la santé peut amener à des conclusions biaisées, confondant corrélation et causalité. Celle-ci

peut d'ailleurs être bidirectionnelle. Il est souvent difficile de déterminer si les troubles constatés sont la conséquence du temps d'écran ou s'ils sont préexistants voire responsables d'une augmentation du temps d'écran. L'obésité est un exemple parlant. Les enfants obèses ont un temps d'écran plus élevé que la moyenne car ils y trouvent une meilleure intégration sociale, une valorisation de leur image sans stigmatisation, etc...

Et si on parlait des adultes ?

Les jeunes parents étaient les enfants d'hier. Ils ont toujours connu les écrans et les utilisent au quotidien depuis très longtemps. Pour éduquer leurs enfants, ils doivent eux-mêmes mieux se connaître et gérer leur propre rapport aux écrans, jeux vidéo et réseaux sociaux. Ce rapport peut être sain mais il est aussi parfois complexe et envahissant.

Une anxiété compulsive des adultes vis-à-vis de leur smartphone ?

Cette question concerne davantage les parents que les adolescents et les chiffres montrent que les adultes sont plus connectés (Inca 3). Beaucoup d'adultes doivent apprendre à utiliser leur Smartphone différemment quand ils deviennent parents. Pour preuve, l'intégration croissante des outils numériques dans notre quotidien a conduit à l'éclosion de néologismes dans notre lexique.

Pour illustrer des comportements problématiques liés à l'utilisation du smartphone, prenons l'exemple de quatre nouveaux mots-valises.

- *Sleephoner* décrit l'acte de s'endormir en utilisant son smartphone, souvent dans le but de gérer des insomnies. Cette pratique, qui inclut également le réflexe de consulter son téléphone dès le réveil, peut perturber la structure du sommeil.
- *Phubbing*, contraction de 'phone' et 'snobber', caractérise l'action de délaisser soudainement une conversation réelle pour se concentrer sur les notifications du téléphone.
- *Smombie*, fusion de 'smartphone' et 'zombie', désigne une personne tellement captivée par son écran qu'elle se déconnecte de son environnement immédiat. Ce phénomène, également dénommé *'dumbwalking'* en anglais, a engendré la création de signaux de circulation spécifiques (lumières, alarmes sonores, applications...) pour ces usagers dans plusieurs villes du monde.
- *Nomophobia* se réfère à une dépendance au téléphone portable si intense qu'elle engendre une anxiété majeure à l'idée d'être séparé de son appareil ou dans l'impossibilité de l'utiliser.

L'économie numérique repose sur la nécessité d'attirer un nombre croissant d'utilisateurs sur les plates-formes. Le design et les fonctionnalités visent à induire un sentiment de culpabilité chez l'utilisateur lorsqu'il se déconnecte et tout est conçu pour lui rappeler, par le biais de notifications incessantes, qu'il est en train de manquer des événements importants. Deux nouveaux mots sont très éclairants sur certains comportements, variables dans le temps selon l'état de stress ou de doute dans lequel on se trouve.

• *L'athazagoraphobie* désigne ainsi une forme d'anxiété provoquée par la crainte d'être oublié ou d'oublier les autres. Dans ce contexte, un 'like' peut agir comme un stimulateur de dopamine, activant ainsi notre le circuit de la récompense et induisant un cercle vicieux de quête continuelle de reconnaissance.

• *Le FOMO*, ou « *fear of missing out* », ou anxiété de ratage, fait référence à l'appréhension de passer à côté de quelque chose d'important.

La satisfaction des besoins de relation peut ainsi générer une angoisse importante obligeant à la vérification obsessionnelle des écrans, puis au fur et à mesure, sous l'incitation des multiples notifications, à une augmentation du temps passé sur les écrans. La peur de « manquer » peut naître de ce mal-être ressenti devant le constat qu'aucune vie, aussi riche soit-elle, ne suffit pour tout expérimenter. Le bilan est souvent d'autant plus amer que la vie des autres paraît toujours plus palpitante sous le prisme déformant des réseaux.

- Ces troubles anxieux sont un des ressorts essentiels des plates-formes numériques, pour ne pas dire « leur carburant ». Ils peuvent impacter la vie des adultes et de leur famille.
- Ce n'est pas une vraie addiction, mais bien une anxiété compulsive.

Il est donc crucial d'amener les parents à réfléchir et se questionner sur leurs propres usages des écrans (quantité, contenus, média, contextes) pour qu'ils utilisent les écrans, le smartphone notamment, en toute conscience afin de mettre la technologie au service de l'humain et non l'inverse.

Un projet de loi visant à sécuriser et réguler l'espace numérique (actuellement en examen en Commission paritaire) prévoit d'enseigner aux enfants les pièges des algorithmes et les

risques de l'IA. En réalité, chaque adulte a aussi besoin de cette « éducation numérique » pour être conscient et responsable de leurs pratiques et ne pas être des victimes consentantes des GAFAM.

Il n'y a pas que les enfants qui jouent aux jeux vidéo

Le jeu vidéo est devenu la première industrie de divertissement au monde, avec plus de 5,3 milliards d'euros de chiffre d'affaires en France en 2020 (3,2 milliards d'euros pour le secteur du cinéma en France). À la fois industrie, culture et divertissement, le jeu vidéo est, depuis 2006, reconnu comme le 10^e art par le ministère de la Culture. Depuis 2019 les jeunes qui ont droit au *Ppass culture* peuvent l'utiliser pour l'achat de jeux vidéo (si format numérique, éditeur français et absence de scène de violence ou à caractère pornographique). Une initiative qui consacre bel et bien le jeu vidéo comme vecteur de culture. Malgré les idées reçues, c'est aussi une culture qui intéresse tous les genres et tous les âges. Selon une étude du Sell², l'âge moyen des joueurs de jeux-vidéo régulier est de 39 ans, toutes plateformes confondues. Ces joueurs réguliers, sont pour beaucoup des joueuses. 47% de femmes contre 52% de joueurs masculins, 19% de retraités. Un enfant sur deux et un adulte sur trois jouent quotidiennement. Près de 20% des Français jouent plusieurs fois par jour. Pourtant, depuis l'apparition des jeux vidéo, on aura lu tout et son contraire : certains y voient des outils de décérébration, alors que pour d'autres ils permettent à ceux qui les pratiquent à haute dose de développer des potentiels hors du commun.

Qui croire ? Ceux qui estiment que les jeux vidéo sont responsables de l'apocalypse sociale, cognitive et affective ? Ou les autres qui les parent de toutes les vertus ? De la même manière que pour les écrans, le terme "jeu vidéo" est générique et il ne peut y avoir une seule vérité pour une telle diversité de type de jeux ni une telle diversité de joueurs.

Seules les données issues de la littérature scientifique internationale permettent de dépasser les clichés, les discours alarmistes et apporter une attitude raisonnée.³ Il est ainsi certain qu'existent des usages problématiques des jeux chez des enfants et adolescents présentant des vulnérabilités psychologiques et sociologiques. Cependant la majorité d'entre eux en tirent de réels bénéfices sur le plan cognitif, en termes d'habiletés comme sur le

² Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs

³ Les enfants et les écrans", un ouvrage collectif de 2023 coordonné par Séverine Erhel et Annie Cordier aide à distinguer ce qui relève du

mythe et ce qui est fondé scientifiquement. Collection "Mythes et réalités".

plan émotionnel et social. Naturellement les amateurs de mathématiques seront plus à l'aise avec les algorithmes de la plupart des jeux et sont souvent de fervents joueurs. En revanche il est inutile de suggérer à des non-joueurs de se tourner vers les jeux vidéo pour développer de telles conséquences.

Le « trouble du jeu vidéo » ou Gaming Disorder

Pour nous pédiatres, c'est la question de l'addiction qui panique le plus les parents.

Elle envahit parfois les consultations au point d'occulter tout le reste, en particulier la réalité des interactions familiales. Du simple dérivatif, convivial et ludique, à l'usage problématique, le spectre est large et dépend du degré de tolérance de l'entourage. L'existence d'une véritable addiction aux jeux vidéo, au sens médical du terme, a longtemps été débattue et l'est encore avec des avis contradictoires.

«L'addiction aux jeux vidéo» fait partie des addictions sans objet ou encore addictions comportementales (avec la dépendance aux jeux, les achats compulsifs, la boulimie, l'activité physique excessive...).

Actuellement, les classifications officielles sont peu éclairantes. Certains spécialistes préfèrent parler d'«usage problématique» qui est plus neutre et moins stigmatisant sans pour autant minimiser les difficultés. L'OMS évoque du bout des lèvres dans la Classification Internationale des Maladies (CIM-11) un «trouble du jeu vidéo» ou «Gaming Disorder»

Le problème n'est en réalité pas le nombre d'heures passées, ni que le joueur soit investi ou passionné. Il peut par exemple passer vingt heures par semaine à jouer et le jeu rester un vecteur de socialisation normal et sain. La question se pose, en revanche, lorsque le jeu a des conséquences négatives sur la vie quotidienne et que, comme dans tout comportement mal maîtrisé, l'usage excessif des écrans entrave les relations sociales et ne permet pas de se consacrer à d'autres activités. L'usage véritablement problématique des jeux vidéo se situe davantage dans la tranche des 18-30 ans que chez les adolescents chez qui il reste très marginal. Les excès ponctuels voire les petites «zones de dépendance» font aussi partie du parcours «normal» de l'adolescent.

De manière générale, si l'enfant n'a pas de troubles du sommeil, de l'alimentation, s'il déjeune à table avec tout le monde, s'il a des copains, n'a pas diminué ses activités physiques et que les résultats scolaires ne chutent pas, il est possible de rassurer la famille, les parents, de leur proposer d'instaurer un dialogue avec leur enfant ou leur adolescent et de lui demander

d'expliquer ce qu'il ressent en jouant, par exemple. Mieux le comprendre permet de rétablir la confiance mutuelle.

Dans le cas contraire, Il convient de rechercher des signes de mal-être, des troubles anxieux, de l'humeur, un phénomène de harcèlement scolaire, d'inconfort en famille. En somme, toutes les raisons qui peuvent pousser un enfant à se réfugier dans les écrans pour échapper à une réalité trop pénible (difficultés scolaires, familiales, relationnelles...). Mais bien plus encore, il est corrélé à ce que l'entourage propose ou favorise comme alternative aux écrans et surtout à ce que l'enfant trouve dans les écrans qu'il ne trouve pas ailleurs.

C'est là toute la réflexion à mener avec les parents : une remise en question et une recherche de solutions pour les accompagner.

L'excès d'écran peut donc être le révélateur d'un mal-être qu'il faut prendre en charge sans se contenter de lutter exclusivement contre «l'écran». Ce n'est pas l'écran qui est responsable de la désocialisation mais ce pourquoi l'usage de l'écran connaît de moins en moins de limites.

Un appui plus spécialisé (psychiatre, addictologue, psychologue...) est généralement nécessaire.

Adolescents et réseaux sociaux

Une des grandes angoisses des parents est la présence de leur enfant sur les réseaux sociaux. Deux citations intéressantes.

«L'homme est un être sociable ; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables.» Aristote.

«Lorsque nous passons trop de temps à nous inquiéter de ce que l'internet fait à nos enfants, nous perdons de vue ce qu'ils font avec l'internet» Henri Jenkins, sociologue.

Une grande partie de cette peur et de cette anxiété provient d'une incompréhension (ou du moins d'une compréhension incomplète) de ce que vivent, pensent et font les ados. Certains jeunes peuvent avoir une utilisation problématique de la technologie, mais il est crucial de reconnaître que la plupart d'entre eux utilisent les réseaux sociaux comme un moyen de tisser des liens avec leurs amis et de s'investir pleinement dans la vie sociale. Les écrans deviennent ainsi des extensions de leur espace, leur permettant de communiquer, de créer, de partager et d'explorer leur identité. Ils sont un vecteur d'autonomie et de développement personnel, facilitant l'interaction et le sentiment d'appartenance. Ce sont des compagnons de vie quotidienne pour les ados d'aujourd'hui. La plupart des choses que font les ados en ligne sont des activités adaptées à leur âge qui, dans le passé, étaient pratiquées «hors ligne» :

socialiser avec ses pairs, explorer des intérêts personnels, faire du shopping, écouter de la musique, regarder des films, faire ses devoirs.... Les jeunes le disent : les écrans ne sont pas un rejet de la vie, au contraire, ils sont une manière pour eux de « s'engager » dans la vie. Oui, les écrans et les médias sociaux transforment les ados. Car ce sont des acteurs, et non de simples spectateurs passifs de cette transformation. Ils leur permettent de comprendre un monde de plus en plus interconnecté et enchevêtré débordant de possibilités d'interactions sociales.

Il est simpliste de tout réduire aux seuls usages des écrans ou des réseaux sociaux tout comme il est illusoire de penser que les problèmes sociaux actuels disparaîtront si les jeunes les utilisent moins.

Il est vrai que dans les rapports entre adolescents, il y a toujours des jeux de pouvoir et une recherche de prestige social. Aussi, les réseaux sociaux peuvent fournir une caisse de résonance puissante à l'agressivité qui se manifeste dans les rapports de domination. Qui plus est, lors du harcèlement en ligne, il n'y a pas de témoins et souvent des acteurs plus ou moins passifs qui s'ajoutent à la « meute ». Mais le suicide de l'adolescent est une problématique qui ne peut se résumer au harcèlement et à l'entraînement par d'autres ados. La lutte contre les dangers du numérique tels que le harcèlement, la pornographie et la violence doit s'inscrire dans une lutte plus large contre toutes formes de violences, qu'elles soient physiques, psychologiques, sexuelles ou sexistes.

On peut aussi se poser plusieurs questions : la rue est-elle plus sûre que l'internet ? La bande de la cité est-elle plus accueillante que le groupe des followers ? Les blogs sont-ils plus persuasifs que les sectes ?

Tout comme les adolescents doivent être informés et mis en garde contre les dangers de la rue, de la sexualité non réfléchie et des mauvaises fréquentations, ils doivent également être informés et sensibilisés aux risques et aux mauvais usages des réseaux sociaux. Alors oui les réseaux sociaux facilitent les échanges sociaux et facilitent les mauvaises rencontres. Mais entre les deux se trouvent la famille, les éducateurs, l'information et la prévention. Le rôle des parents et l'attention qu'ils doivent porter à leurs adolescents restent toujours primordiaux, de génération en génération. *Quelle que soit l'époque, la société apporte ses dangers et les parents doivent adapter leur schéma éducatif en conséquence. Leur vigilance envers leur adolescent doit demeurer la même, tout comme leur exemple.*

Les politiques ont également une responsabilité et doivent continuer à protéger la population de l'emprise des Gafam et autres entreprises.

Que peut faire le pédiatre ?

La gestion des écrans dans la famille doit faire partie de la consultation pédiatrique.

C'était déjà le message que nous portions avec Serge Tisseron lors des différents congrès et communications, ainsi que dans *le pédiatre* à partir de 2010. Le communiqué de presse Afpa de la rentrée 2011 avait pour titre "*Du bon usage des écrans chez les enfants : la règle du 3-6-9-12*"

Depuis, de nombreuses recommandations ont été émises, mais elles sont loin de faire l'unanimité. D'importantes variations se remarquent en ce qui concerne les limites d'âge, de durée, de contexte et de contenu visionné.

En France, l'accent est mis sur la règle du « *pas d'écran avant 3 ans* », tandis que les recommandations anglo-américaines ou internationales s'accordent plutôt sur un âge de 2 ans. Ces désaccords concernant les limites d'âge et de durée ne sont pas établis sur la base d'études, mais plutôt sur des raisonnements issus des connaissances en pédiatrie et en psychologie du développement, ainsi que sur des arguments non médicaux, éducatifs ou moraux, avec une certaine dose d'arbitraire.

De plus, elles sont émises par des organismes aux prérogatives différentes comme, par exemple, les sociétés de pédiatrie, les agences de santé publique, les autorités de régulation de l'audiovisuel. Elles sont aussi les conséquences des divergences culturelles entre pays.

Cela rend difficile l'établissement d'un consensus scientifique sur les limites à fixer, si tant est qu'elles existent.

En pratique

Il est important d'inciter les parents à réfléchir et s'interroger sur leurs propres usages des écrans. L'objectif est d'abord d'identifier leurs temps et leurs propres moments d'usage des écrans ainsi que les distracteurs (sonneries, notifications, jeux vidéo, télévision allumée en arrière-plan...) qui pourront être réduits afin de préserver davantage de moments privilégiés avec leur enfant. Les jeunes parents ont aussi, avec les écrans, une dette de sommeil de plus en plus fréquente et importante qui peut se répercuter sur la qualité de leurs journées et les relations familiales. Il est utile ensuite de leur rappeler qu'ils doivent adopter une posture éducative de « modèle » pour leur enfant.

A partir de ces considérations, il est bien de recommander aux parents l'instauration et le

rappel des règles familiales concernant l'usage des technologies. Pour être crédibles, les parents doivent aussi tenir compte de leur propre utilisation. Ces règles doivent être régulièrement adaptées à l'âge des enfants et discutées en famille. Elles ne peuvent être dissociées des recommandations liées à l'activité physique, à la lutte contre la sédentarité et au sommeil.

Conclusion

Tous impliqués et tous responsables

Les écrans sont partout. Mais les écrans ne sont que des outils, et des outils du XXI^e siècle. On ne peut et on ne pourra plus « faire sans ».

Nombreux sont les parents qui se retrouvent tiraillés par les contradictions de notre époque : un monde tout numérique d'un côté et de l'autre les mises en garde contre l'excès d'écrans. Les diaboliser, les culpabiliser nous apparaît contre-productif. Comme pour d'autres comportements, l'éducation est fondamentale. C'est là toute la réflexion à mener avec les parents : une remise en question de leurs propres pratiques et une recherche de solutions pour accompagner la famille.

Mais on peut déjà penser que « tant que les écrans ne font pas obstacle à la vraie vie, on peut se permettre de rester calme... ».

C'est le rôle des pédiatres, des médecins, des professionnels de la petite enfance et de l'éducation, de guider les parents dans l'utilisation judicieuse des écrans, de comprendre ce que l'enfant y trouve et de proposer des alternatives.

Pour répondre à ce besoin, les ateliers « *Les écrans, un temps pour tout* » offrent un cadre d'accompagnement et de conseils⁴.

Dans les cas plus compliqués avec des dérapages dans les usages un avis plus spécialisé peut être nécessaire.

Mais les parents et les professionnels ne doivent pas être les seuls impliqués. La régulation des contenus, la promotion de la diversité culturelle, la protection de la vie privée et le soutien à la création de contenus adaptés aux enfants sont aussi des aspects cruciaux qui relèvent du domaine politique. Dans cette optique, la loi européenne Digital Services Act⁵ est un pas en avant. Elle impose aux principales plateformes numériques en Europe des règles strictes pour éliminer les contenus illégaux et les pratiques opaques, contribuant ainsi à un environnement numérique plus sûr pour les enfants.

Messages essentiels

- Les écrans sont partout.
- Il faut être vigilant sur leur usage sans pour autant craindre l'objet qui fait partie des avancées technologiques inéluctables.
- Tous impliqués, tous responsables : parents, adultes, politiques, GAFAM et pas uniquement les enfants et les adolescents.
- Aucun consensus national ou international pour l'instant mais des recommandations, différentes selon les pays. En annexe.
- C'est aux pédiatres, médecins, professionnels de la petite enfance et de l'éducation, de guider les parents dans l'utilisation judicieuse des écrans, de comprendre ce que l'enfant y trouve et de leur proposer des alternatives.
- Les ateliers de l'AFPA : « *Les écrans, un temps pour tout* » offrent un cadre d'accompagnement et de conseils pour les professionnels et les parents.

Si vous avez rencontré dans votre pratique des situations problématiques concernant l'usage des écrans, envoyez-nous les questions que vous vous êtes posées, les difficultés que vous avez rencontrées et les éventuelles solutions apportées. Aucun consensus n'existant à l'heure actuelle, il nous apparaît plus pertinent de vous proposer non pas un seul avis mais la réponse collégiale de plusieurs spécialistes de la question. La partager sera très informatif pour tous. Merci d'avance. La rédaction

Pour en savoir plus

- Les enfants et les écrans. Anne Cordier, Séverine Erhel. 2023. Collection : Mythes et réalités. Éditeur Retz
- Le jeu vidéo expliqué aux parents et aux éducateurs. Yann Leroux. 2023
- Assathiany R, Guery E, Caron FM, Cheymol J, Picherot G, Foucaud P, et al. Children and screens: A survey by French Pediatricians. Archives de Pédiatrie. févr 2018;25(2):84-8.
- Jonathan-Y. Bernard, François-Marie Caron, Catherine Salinier-Rolland. Recommandations pour la pratique clinique : " Interventions pendant la période périnatale ". Chapitre 8 : Le jeune enfant et les écrans. [Rapport de recherche] Collège National des Sages-Femmes de France. 2021. <https://uca.hal.science/hal-03283283v1/document>.

⁴ <https://www.mpedia.fr/art-les-ecrans-temps-pour-tout/>

⁵ Entré en vigueur le 25 août 2023, le Digital Services Act (DSA) régule les grandes plateformes numériques et renforce la protection des

consommateurs. <https://www.economie.gouv.fr/cedef/digital-services-act-dsa>