

Les enfants et les écrans : histoire d'une réflexion pour une prévention prévenante

Julie PEREL, FOF-Bretagne

Il y a presque 20 ans la pédiatre de ma fille me conseilla d'éviter la télévision avant l'école le matin. Probablement peu encline à la remise en question à ce moment-là, et surtout me trouvant déjà très raisonnable dans l'utilisation de cet objet, je reçus ce conseil comme une effraction dans mes choix éducatifs mais, docile et surtout prudente, je l'appliquai.

Il m'arrivait autrefois de questionner les familles et les patients sur l'utilisation des écrans mais cela restait du « saupoudrage ». J'avais une présomption mais pas de preuves tangibles des impacts des écrans, il faut dire que les recherches étaient encore assez timides. Et puis, tout de même, ma génération années 80 avait passé un certain temps devant les écrans sans que cela n'altère ses facultés ! Après réflexion (longue et approfondie), je dirais cependant que depuis que j'exerce, 20 ans tout rond, il y a un avant et un après en matière d'écrans.

Je désignerai par écran la télévision, l'ordinateur, la tablette, les jeux vidéo, l'ordiphone (ou smartphone qui n'est finalement pas aussi « smart » qu'il en a l'air), les jouets pour enfants dits « interactifs ».

À l'automne 2015, un patient adolescent que j'appellerai Antoine me raconte les images des attentats survenus le 13 novembre, qu'il ne peut s'empêcher de regarder sur Youtube, ainsi que tout ce qui s'y rapporte. Il m'explique que même si ces images le perturbent, c'est plus fort que lui, il les visionne en boucle. Il m'apparaît secoué par tout cela, sidéré peut-être. C'est en outre un garçon assez empêché pour élaborer et s'exprimer, et je réalise l'impact de ces images consommées de manière solitaire, sans partage de point de vue avec ses parents, sans possibilité d'élaboration, de digestion, de mise à distance. Antoine joue également aux jeux vidéos pendant la quasi totalité de son temps libre, passion partagée avec son papa, avec lequel en dehors de cette activité, il entretient plutôt de mauvaises relations. « Les jeux vidéos le mettent en réussite » m'explique sa maman, « cela lui fait du bien parce qu'en dehors il ne rencontre que des échecs, cela lui donne confiance en lui ». Désarmée face à cet argumentaire, je garde le silence mais cherche à comprendre ce qui me gêne. C'est cette situation précise qui m'ouvre les yeux sur la problématique des écrans : ils ne sont pas qu'un simple divertissement anodin dans la vie de beaucoup beaucoup de nos patients.

Les enfants et les écrans

Profondément choquée et interpellée par cette situation je me mets en recherche. Se peut-il que mes intuitions sur l'impact des écrans soient justifiées ? Tout de même ne serait-ce pas un peu trop simple pour expliquer les difficultés des patients ? Ces patients qui nous arrivent de plus en plus jeunes et souvent sans langage ou avec un langage inadapté aux situations, qui sont de plus en plus limités dans leurs prises d'initiatives, qui répondent de plus en plus souvent « je ne sais pas », qui utilisent de moins en moins leurs mains, leur corps ? Qui renoncent avant d'avoir essayé ? Qui gèrent de moins en moins bien la frustration tant ils réagissent en immédiateté et qui perdent le désir de comprendre, de faire des liens ?

Je prends timidement contact avec Sabine Duflo, cette dernière est psychologue clinicienne et a créé et diffusé « les 4 pas » (une liste de 4 préconisations principales de temps sans écran pour les enfants). Je lui envoie un mail peu assuré, rédigé à grands renforts de conditionnel et avec d'immenses pincettes en lui décrivant ces patients qui m'interpellent et que je ne comprends plus ainsi que mes hypothèses sur les liens avec l'augmentation de l'utilisation des écrans. Sabine me confirme que oui, les écrans ont bien un impact négatif sur le développement des enfants et elle valide mes hypothèses en m'en expliquant les mécanismes. Elle m'explique que l'arrivée des écrans nomades (tablettes, ordiphones) a considérablement modifié et amplifié les usages et plonge les enfants les plus jeunes dans une utilisation à la fois excessive et inadaptée.

Le docteur Anne-Lise Ducanda (avec qui elle a fondé le collectif CoSE : Collectif Surexposition Écrans) décrit dans un ouvrage le trouble appelé EPEE pour « exposition précoce et excessive aux écrans » et liste les possibles « symptômes » rencontrés par les enfants en situation de surexposition. Ces symptômes sont multiples et globaux, et surtout réversibles lorsqu'on éteint les écrans, ils concernent entre autre : le développement du langage et de la communication mais aussi des troubles du comportement (difficultés de gestion de la frustration, isolement, repli, actions réitérées, perte d'autonomie, agitation ou au contraire perte d'initiative, troubles attentionnels), un retard de développement global, des troubles alimentaires, des troubles du sommeil... Il ne s'agit pas de disposer d'un énième diagnostic mais justement d'être en capacité de s'interroger sur le milieu de vie des enfants que nous recevons et de permettre aux familles d'agir et d'aider les enfants à s'épanouir. Anne-Lise Ducanda pointe l'augmentation des diagnostics de TSA, TDAH et autres qui vont de pair avec l'augmentation des demandes MDPH d'AESH (bienvenue au pays des acronymes !) quand nous pourrions, en première intention, limiter voire arrêter les écrans et observer comment l'enfant répond à ce changement. Il est absolument indispensable d'informer les familles et les professionnels, et de la bonne façon, je considère que c'est devenu incontournable.

À partir de ce moment-là, je lis tout ce que je trouve et qui explique les effets des écrans et du numérique sur le développement des enfants mais aussi sur notre société. Une bibliographie passionnante, passablement anxiogène également, qui m'immerge aussi dans la découverte d'un modèle économique qui nuit gravement à la santé des enfants (il est surtout question d'argent et d'exploitation de nos données personnelles : « si c'est gratuit

Les enfants et les écrans

c'est que c'est toi le produit », aujourd'hui le modèle économique des GAFAM repose sur ce bien essentiel et en raréfaction qu'est notre attention et les enfants représentent un très bon futur marché et un moyen de faire consommer les parents).

Petit à petit l'orthophoniste d'intérieur que je suis sort de son bureau, prend des contacts, réalise la nécessité d'être en réseau, d'informer les professionnels de santé, de l'éducation, du social, de partager ces découvertes car (et j'en suis encore surprise) les orthophonistes sont les premières sur le front dans ce domaine : par notre vision globale et notre réflexion sur les liens entre santé, psychisme, éducatif, social... et notre approche « développementale » des patients dans leur milieu, nous avons accès à une multitude d'informations que d'autres professionnels n'auraient pas forcément. Nous ne nous contentons pas de « constater », nous observons des processus, établissons des liens, recherchons des étiologies, analysons des comportements.

Nous sommes parmi les premiers professionnels à mesurer les effets des écrans sur les enfants. Paradoxalement nous nous exprimons très peu « médiatiquement ». Orthophonistes, professionnels du langage, à qui on ne donne pas la parole...

J'écris alors aux médecins pour leur demander de semer des petites graines au sujet des écrans au moment de rédiger les prescriptions, pour que nous ne soyons pas seuls à évoquer ce sujet, pour que nos paroles convergent. Je tente mais sans succès de créer une association de prévention qui ambitionnerait de proposer des formations, des contenus, des bibliographies, des chiffres clés, des affichages de salle d'attente etc. pour informer sur cette question qui est une problématique de santé publique. J'agis à mon niveau : auprès des familles qui me consultent, auprès des professionnels qui me sollicitent, dans les écoles lorsqu'on m'y invite.

Mais abordons la partie la plus concrète de cette problématique : comment évoquer le sujet avec nos patients ? Je n'ai pas oublié l'effet des paroles de cette pédiatre lorsque j'étais jeune maman. Il n'est peut-être pas question de le faire de la même façon avec mes patients. Au point où j'en suis de ma connaissance sur les impacts des écrans, je ne me pose plus la question de la légitimité ou de l'intrusion dans la vie familiale, je suis maintenant absolument persuadée que nous devons prévenir les parents, pour qu'ils protègent leurs enfants car ils sont mal informés et souvent culpabilisés à tort. Il y a enfin aujourd'hui consensus sur l'impact négatif des écrans dans la vie des enfants (merci M. Desmurget), mais c'est récent : depuis 2018 le carnet de santé contient des recommandations, qu'il m'arrive de lire avec les parents, je n'ai jamais rencontré de parents qui en aient déjà pris connaissance...

Il n'y a évidemment pas de recette miracle ni de plan type mais des rencontres uniques, et des pratiques différentes selon chacune de ces rencontres. J'essaie tout de même d'extraire quelques grandes idées à partager avec les parents en me centrant non pas sur les écrans

Les enfants et les écrans

mais sur ce qu'est le langage et quels sont les besoins du cerveau pour bien grandir, faire de la prévention, donc prévenir : on ne peut chercher de solution à un problème que lorsqu'on a conscience de ce problème. Et puis, la prévention, c'est aussi notre mission d'orthophoniste.

J'essaie de déconstruire certaines idées reçues et de replacer les parents au cœur de la relation avec l'enfant.

1- TV en arrière plan

Très rapidement au cours du bilan et si je sens que la confiance s'installe bien, je demande à l'enfant (s'il peut parler) et au parent, à quoi l'enfant aime jouer, à quoi il aime occuper son temps libre. J'essaie de ne pas poser frontalement la question des écrans. Il peut m'arriver de demander à l'enfant de me raconter une journée type à la maison, ce qui permet aussi au parent de réaliser si les écrans sont beaucoup utilisés (c'est un fait que nous sous-estimons notre temps passé devant les écrans, c'est normal, ils nous absorbent tellement que nous subissons une distorsion du temps).

Si le temps de télévision est mentionné par le parent ou l'enfant, je demande tout de même si la télévision est allumée en fond sonore. C'est souvent le cas mais c'est tellement habituel que les parents ne le mentionnent pas : « personne ne regarde », or le petit enfant qui joue dans la pièce où la télévision est en marche est régulièrement happé par les flashes sonores et lumineux et « zappe » dans ses activités ludiques qui sont interrompues et dans lesquelles il aura du mal à installer une continuité, une temporalité, une narration. Assez régulièrement cette simple explication peut suffire à convaincre les parents qui ignoraient alors la portée de ce réflexe.

2- « la télévision permet de développer le langage » :

C'est un implicite partagé par beaucoup de parents (surtout dans les familles allophones) et de professionnels (si si !) et pourtant la télévision ne communique pas avec l'enfant, ne s'ajuste pas à son niveau, ne s'adapte pas, ne reformule pas, ne répond pas (même « Dora l'exploratrice » !). Cependant les chaînes « spécialisées » pour enfants existent et donnent l'illusion d'une bonne adaptation, d'une certaine pédagogie, elles existent surtout parce que le marché de la petite enfance est rentable. Certains de nos patients connaissent par cœur des passages entiers de contenus télévisuels, qu'ils arrivent parfois à placer dans leurs jeux, dans leurs échanges avec nous, de manière plus ou moins congruente. Cela fonctionne par reconnaissance de « mêmes » mais ne signifie pas pour autant que l'enfant a compris de quoi il parlait. Vous les rencontrez, vous aussi ces patients qui disent « game over » (avec l'intonation du jeu vidéo) lorsque la partie de jeu de société est perdue ?

La télévision (et les contenus « numériques » ou applications dites « pédagogiques » ou « interactives ») n'a pas démontré, jusqu'à ce jour, sa supériorité sur le contact d'humain à humain, même pour apprendre une langue que le parent ne maîtrise pas. Les échanges humains dans la langue maternelle valent mieux que l'écran, c'est bon signe non ? Les parents ont besoin d'être rassurés sur ce point.

Les enfants et les écrans

3- Les arguments marketing jouent sur les peurs des parents :

Les jeux dits « interactifs » (sur tablette « éducative » ou de type « robots électroniques » par exemple) sont vendus avec des arguments qui touchent les parents en désir d'aider, de « stimuler » leurs enfants. Ces objets prétendent développer le vocabulaire, apprendre les chiffres, les couleurs, l'alphabet etc. dans plusieurs langues. Quel parent bien intentionné ne serait pas sensible à l'argument ? Il faut là encore rassurer les parents sur les besoins des enfants et sur leurs compétences pour développer leur intelligence : l'OMS promeut le jeu libre et actif, qui est beaucoup plus propice à l'épanouissement et bien moins coûteux que les objets numériques / interactifs (avec des objets récupérés et « détournables » dont ils trouvent des exemples dans mon cabinet).

4- Déconstruction de mythes :

Le mythe du « multitasking » : nos enfants nés à l'ère du numérique seraient naturellement « multitâches » là où, nous, serions incompetents. J'illustre cette limite que nous avons tous avec le test de Stroop qui est sans appel. Il est important de faire vivre l'expérience aux parents et aux enfants pour la prise de conscience et là encore, la réassurance.

Le mythe de l'immersion dans le numérique qui permettrait d'être à l'aise avec l'outil de manière innée : cette idée est également très répandue et y compris à l'éducation nationale où l'on encourage à utiliser de plus en plus tôt les outils numériques (idée renforcée dernièrement avec l'invasion de Chat GPT devant laquelle il faudrait accélérer la « formation » des enfants). Elle est erronée et il convient de rassurer les parents là encore sur leurs propres compétences qui ne sont pas moins bonnes que celles de leurs enfants. Ces objets, en plus d'être très addictifs, sont surtout extrêmement ergonomiques et faciles d'utilisation (ce qui renforce leur pouvoir addictif). Les enfants les utilisent aisément mais ils ne s'en emparent pas comme des « outils » que l'on utiliserait de manière ciblée, consciente, active et adéquate. Avant de s'en servir « en outil » ils doivent avoir construit leur pensée, développé d'autres compétences dans la vie concrète.

La notion de réussite : certains parents, comme les parents d'Antoine, encouragent l'utilisation des jeux vidéo car ils mettent l'enfant en réussite et donnent l'illusion de développer son estime de lui. Pourtant ces réussites touchent souvent le seul domaine du jeu vidéo et ne sont pas transposées dans la vie, ce qui ne permet pas à l'enfant de généraliser ses compétences ni de véritablement se construire une estime de lui.

5- L'addiction :

Il y a encore débat sur l'addiction de ces objets numériques, mais en 2018 l'OMS a intégré le trouble lié aux jeux vidéo (« gaming disorder ») à la CIM11 et, puisque nous sommes dans les chiffres, 8 français sur 10 sont conscients de ne pas maîtriser leurs usages d'écrans sans pour autant être en mesure de les changer (baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021). Le pouvoir addictif de ces objets est immense, le principe de précaution devrait prédominer. Si certains « spécialistes » se veulent rassurants et tiennent plutôt un discours de promotion de « bons usages » ou de dédramatisation, voire accusent les parents de mal

Les enfants et les écrans

Les enfants et les écrans

maîtriser lorsqu'il y a un problème d'usage excessif, il convient d'aller toujours vérifier si ces « experts » sont indépendants de l'industrie du numérique...

6- La consommation du parent en présence de l'enfant :

J'en arrive donc au point crucial de notre travail auprès des familles ces dernières années : si les parents savent aujourd'hui que les écrans ne sont pas bons pour leurs enfants, ils sont souvent eux-mêmes en situation d'utilisation excessive en présence de l'enfant. Nous devons donc réussir, tout en gardant le lien de confiance, à faire prendre conscience aux parents de leur propre utilisation des écrans en présence de leur enfant. Qui n'a pas rencontré dans sa salle d'attente un parent tellement happé par son ordiphone qu'il ne vous salue même pas, et pire, qui ne prend pas en compte son enfant « posé » à ses côtés ? L'expérience de « Still face » décrite par Edward Tronick, peut parfois m'aider à illustrer, pour le parent, ce qui se passe chez son enfant. Mais cela reste pour moi la plus grande difficulté et un exercice d'équilibriste car il ne s'agit pas de juger mais d'aider un parent à protéger son enfant et lui permettre de grandir au mieux tout en lui faisant réaliser que c'est son propre comportement qui est néfaste, d'autant que derrière ces comportements « excessifs » en apparence, qui sait à quel besoin « d'évasion » cela vient répondre, quelle échappatoire constitue cet appareil pour le parent ?

En conclusion, la question de l'utilisation des écrans est maintenant devenue incontournable dans ma pratique. Depuis quelques années, je dirais 2 ou 3 ans, les parents me sollicitent pour les aider à trouver des solutions pour sortir leurs enfants d'une consommation excessive. Parallèlement c'est leur propre utilisation qui est devenue problématique, comme si le problème se déplaçait. Le travail est long, parfois décourageant, souvent source de frustrations, mais dès qu'un parent ou un enfant est convaincu par mes démonstrations, ma parole, mes exemples ou s'est simplement senti écouté et a pu partager, ou qu'un enfant a pu trouver une présence et un espace à penser, je me permets d'espérer.

Nous, orthophonistes, avons la chance d'être au cœur de cette problématique des temps modernes et le pouvoir de protéger les relations entre humains.

Références :

- Collectif CoSE, <https://surexpositionecrans.fr/>
- Collectif Lève les Yeux, <https://www.levelesyeux.com/>
- Still face experience, <https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>
Et ma traduction pour les parents :
<https://www.youtube.com/watch?v=T49aHMADxhk>
- Amadiou Franck et Tricot André, *Apprendre avec le numérique : mythes et réalités*, Retz
- Bihoux Philippe et Mauvilly Karine, *Le désastre de l'école numérique*, Seuil

Les enfants et les écrans

- Collectif, *Critiques de l'école numérique*, l'Echappée
- Desmurget Michel, *TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision*, J'ai lu
- Desmurget Michel, *La fabrique du crétin digital*, Seuil
- Dieu-Osika Sylvie, *Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille*, Hatier
- Ducanda Anne-Lise, *Les tout petits face aux écrans*, éditions Du Rocher
- Duflo Sabine, *Quand les écrans deviennent neurotoxiques*, Marabout
- Duflo Sabine, *Il ne décroche pas des écrans*, Marabout
- Dugain Marc, Labbé Christophe, *L'homme nu, la dictature invisible du numérique*, Plon
- Dugain Marc, Labbé Christophe, *L'homme sans contact*, Pocket (16/11/2023)
- Job Elsa et Van Houtte Carole, coffret *Ma pause sans écrans*, Mango
- Job-Pigeard Elsa, *Bébés connectés, enfance massacrée*, JDH éditions
- Marry Yves et Souillot Florent, *La guerre de l'attention*, l'Echappée
- Mauvilly Karine, *Cyberminimalisme*, Seuil anthropocène
- Naccache Lionel, *Parlez-vous cerveau ?*, Odile Jacob
- Sivel Léa, mémoire d'orthophonie : *La prévention primaire en orthophonie : Elaboration d'un dispositif original sur les risques des écrans à destination de parents de jeunes enfants et de professionnels de la petite enfance*, Université de Lorraine, 2016

Romans

- Dugain Marc, *Transparence*, Gallimard
- De Vigan Delphine, *Les enfants sont rois*, Gallimard
- Orwell George, *1984*, Gallimard

Livres pour enfants

- Culliford Thierry et Jost Alain, *Les schtroumpfs et la machine à rêver*,
- De Saint Mars Dominique et Bloch Serge,
Max est fou de jeux vidéo,
Lili regarde trop la télé,
Max et Lili ont peur des images violentes,
Lili se fait piéger sur internet, Calligram
- Dolto Catherine, Faure-Poirée Colline, *Les écrans*, Mine de rien