

La lutte contre les abus d'écrans : les pédiatres en première ligne

Serge Tisseron, Psychiatre, Docteur en psychologie, Paris

Des jeunes enfants abandonnés de longues heures devant les écrans souffrent de graves retards dans leurs apprentissages et leur socialisation. Ces symptômes sont heureusement rapidement régressifs si l'enfant est socialisé dans un environnement interactif. Les mots « autisme » et « addiction », parfois employés pour désigner ces phénomènes, ont été récusés par la communauté scientifique¹⁾, mais de telles observations n'en sont pas moins préoccupantes. Et même si elles ne concernaient qu'un nombre limité d'enfants, elles devraient continuer à nous interroger. D'autant plus que la fréquentation des écrans avant deux ans semble perturber gravement le cycle de la mélatonine, et donc les capacités réparatrices du sommeil, avec des conséquences encore mal connues. Les pédiatres ont un rôle majeur à jouer dans la prévention des effets délétères de la surconsommation d'écrans. Ils ont en effet la confiance des parents et ils peuvent être de puissants relais éducatifs.

Des cris d'alarme répétés

Quelles que soient les formidables opportunités que les écrans peuvent offrir après six ans, les chercheurs ne cessent d'alerter depuis plus de dix ans sur leurs dangers pour les enfants les plus jeunes²⁾. Prenons une comparaison. Quel parent mettrait un saladier de crème au chocolat sur la table basse de son salon avec une cuillère à côté pour que son bébé puisse se servir quand il en a envie ? Aucun bien sûr ! Et pourtant, c'est exactement la même chose que font les parents qui laissent une télévision allumée et une télécommande à disposition dans une pièce où se trouve un jeune enfant ! Et c'est aussi la même chose avec les tablettes et les smartphones. Le risque d'un usage excessif de ces outils est d'autant plus grand qu'ils proposent à notre attention des produits aussi attractifs pour notre cerveau que le sont les barres chocolatées et les sodas pour notre palais. Les programmes prétendent adaptés aux jeunes enfants ne sont pas « trop gras, trop salés, trop sucrés », pour reprendre les termes d'une campagne nationale menée en France en faveur d'une alimentation équilibrée, mais « trop colorés, trop émouvants, trop mouvementés ».

Au risque de faire perdre à ceux qui les regardent le goût des rythmes lents, des mondes nuancés et du plaisir d'être seul avec soi-même. Mais le plus grave est qu'ils les détournent aussi d'apprentissages cognitifs, manuels et relationnels essentiels, avec des conséquences graves à la fois sur leur développement cognitif et leurs compétences sociales.

Après des premières études centrées sur la prise de poids et l'accroissement du risque d'obésité³⁾, les chercheurs se sont rapidement concentrés sur les conséquences des écrans sur les apprentissages et la sociabilité. Chaque heure passée par un jeune enfant devant un écran lui est volée sur ces acquisitions légitimes, et les conséquences s'en font sentir bien au-delà des premières années.

Les dangers des écrans pour les jeunes enfants

Pour un enfant de moins de 24 mois, il est impossible de parler de programmes « adaptés ». Seul compte le nombre d'heures passées devant l'écran, qui se fait toujours au détriment d'activités essentielles à cet âge.

L'acquisition du langage

Non seulement la télévision et les DVD n'accroissent pas la capacité linguistique des enfants qui les regardent, mais ils ralentissent au contraire leurs apprentissages⁴⁾. Le fait que les programmes dits « adaptés » n'aient pas plus d'effets positifs sur l'acquisition du langage que les autres est lié au fait que ces programmes ne s'adaptent jamais à l'état psychologique du bébé. La télé ne lui parle jamais, parce que la télé, c'est personne.

Les capacités d'attention et de concentration

La télévision nuit au développement des capacités d'attention et de concentration d'un enfant s'il joue dans une pièce où elle est allumée, et cela même s'il ne la regarde pas⁵⁾. Comment est-ce possible ? De la même façon que nous apprenons à nager en nageant et à conduire un véhicule en conduisant, le bébé apprend à se concentrer en se concentrant.

Plus il est sécurisé dans une ambiance calme, et plus ses périodes spontanées de jeu sont longues, et il a été montré que cela est un excellent indicateur de ses capacités d'attention et de concentration ultérieures. Au contraire, plus ses périodes de jeu sont réduites par un environnement qui le dérange, et plus cela laisse présager de difficultés de concentration et d'attention ultérieures. Et c'est évidemment le cas quand le bébé est dans une pièce où un écran fonctionne !

Ces résultats ont été largement confirmés par les études de Linda Pagani. Ce professeur à l'Université de l'École de psychoéducation de Montréal a en effet lancé en 1997 la première étude longitudinale sur les conséquences à long terme de la consommation télévisuelle précoce du jeune enfant (en 1997, il n'y avait ni tablettes, ni smartphones). En 2010, elle a montré que chez les enfants ayant passé plus d'une heure par jour devant le petit écran à l'âge de débiter la marche, il existe à 10 ans non seulement un risque d'obésité accrue, mais aussi une baisse de l'intérêt en classe et une diminution des habiletés mathématiques, que l'auteur met en lien avec une moindre capacité d'attention et de concentration⁶⁾. Ces enfants étaient globalement moins autonomes, moins persévérants et moins habiles socialement.

Le rapport au temps

Bien que cela n'ait pas fait l'objet d'études au même titre que les précédents domaines évoqués, il est impossible d'ignorer les effets des écrans précoces sur la construction du rapport au temps. Lorsque l'enfant gribouille, empile des cubes, ou déplace un jouet, il découvre en effet en même temps sa capacité à modifier le monde et le fait que cette modification est irréversible. Mais lorsque nous regardons la télévision ou un DVD, chaque instant se suffit à lui-même, rempli de couleurs, de mouvements et d'émotions. Du coup, nous ne sommes à aucun moment enclins à nous souvenir de ce que nous avons vu auparavant pour comprendre ce que nous sommes en train d'y voir. Quant aux logiciels installés sur les tablettes, ils immergent plus encore les jeunes enfants dans un monde de réversibilité permanente et totale, puisqu'il est possible de revenir en arrière et de faire réapparaître ce qu'on vient d'effacer. D'où évidemment une difficulté à concevoir l'irréversibilité des actions, et le risque d'une minimisation des conséquences des comportements⁷⁾.

La perte «d’agentivité»

La télévision rend passif. Dans l’étude de Linda Pagani⁸⁾, chaque heure de télévision quotidienne en plus entre deux et trois ans augmente de 10% le risque d’être constitué en victime ou en bouc émissaire par les camarades de classe à l’âge de dix ans. En effet, un enfant qui se perçoit comme un spectateur du monde plutôt que comme un acteur capable d’influencer les situations est moins enclin à répondre à des agressions qu’il subit. Les agresseurs le repèrent vite, et ils augmentent progressivement la gravité de leurs violences à son égard jusqu’à le constituer en bouc émissaire. Ce phénomène est souvent peu perçu par les enseignants qui ont l’impression que les enfants gros consommateurs de télévision seraient les plus agressifs. En réalité, ces enfants sont à la fois plus souvent agressés et plus souvent agresseurs que la moyenne. C’est ce qu’a montré la dernière publication de Linda Pagani.

Les dangers sur la construction de l’empathie

En 2016, cet auteur a publié les résultats de son étude sur les conséquences de la consommation télévisuelle entre deux et trois ans sur les compétences sociales à l’âge de 13 ans⁹⁾. Pour cela, elle a évalué les difficultés relationnelles auto-déclarées des adolescents de son échantillon dans quatre domaines: la tendance à la victimisation, l’isolement social, la tendance à des agressions proactives (c’est-à-dire tournées vers des enfants dont ils n’avaient pas eu à souffrir eux-mêmes d’agression) et enfin les comportements antisociaux. Son étude montre que le fait d’avoir eu une consommation télévisuelle importante à l’âge de deux ans et demi accroît, à 13 ans, le risque de victimisation et d’isolement social, et favorise l’adoption d’un comportement violent et antisocial envers les autres élèves. Autrement dit, la victimisation et l’agression ne s’excluent pas, mais constituent les deux facettes complémentaires d’un défaut dans la construction de l’empathie. Les premières années de la vie constituent en effet un moment particulièrement critique dans le développement des zones du cerveau impliquées dans l’autorégulation de l’intelligence émotionnelle. C’est à cet âge que l’enfant apprend à constituer le visage de l’autre comme support de construction émotionnelle partagée. Or chaque heure passée devant un écran est perdue pour un échange en face à face avec un adulte ou un autre enfant. Et cela est d’autant plus grave que dans la petite en-

fance, le nombre d’heures de veille dans une journée est limité.

Ainsi, plus les enfants passent de temps devant les écrans et moins ils en ont pour les jeux créatifs, les activités interactives et d’autres expériences cognitives sociales fondamentales. Des compétences telles que le partage, l’appréciation et le respect des autres, qui sont des acquisitions enracinées dans la petite enfance, s’en trouvent menacées. L’adolescent antisocial qui fuit la relation pour se réfugier dans des pratiques d’écran répétitives et stériles est moins coupable d’abus que bien souvent victime d’une immersion trop précoce et trop massive dans les écrans.

Trois principes éducatifs déclinés pour chaque tranche d’âge

Trois principes doivent guider les parents soucieux d’un bon environnement éducatif: l’alternance qui consiste à encourager la diversité des activités, avec et sans écrans, en privilégiant la création sur la seule consommation; l’accompagnement qui implique notamment de parler avec l’enfant de ce qu’il fait et voit sur les écrans; et enfin l’éducation à l’autorégulation, notamment en nommant les temps d’écran et en encourageant l’enfant à toujours associer ses consommations d’écran à une durée.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L’enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans
L’enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



De 6 à 9 ans
L’enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans
L’enfant a besoin d’explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans
Il s’affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

“ J’ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ” Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Cette affiche peut être téléchargée sur <http://3-6-9-12.org/> ou <http://sergetisseron.com>

C'est ce que conseille la campagne des «ba-lises 3-6-9-12»¹⁰⁾. Elle est pour cela construite autour de quatre conseils valables à tout âge que les pédiatres peuvent relayer: choisir ensemble des programmes de qualité; limiter le temps d'écrans; parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans; encourager ses pratiques de créations.

Avant 3 ans: Jouons, parlons, arrêtons la télé

Entre la naissance et 3 ans, l'enfant a besoin de construire son rapport à la sensorialité, au langage, de développer sa motricité, d'intégrer le caractère irréversible du temps et de construire le visage de l'autre comme support

de communication affective partagée. Ne laissons alors jamais un enfant devant un écran, ou dans une pièce où un écran est allumé. Mais cela n'empêche pas de jouer de temps en temps avec lui en utilisant une appli amusante, mais c'est sur une période évidemment courte, et toujours en usage accompagné.

De 3 à 6 ans: limitons les écrans, partageons-les, parlons en famille

A cet âge, l'enfant renforce ses acquisitions et commence son apprentissage de l'autorégulation. Les limites imposées au temps d'écran doivent en faire partie: de 1/2H à 3 ans à 1H maximum par jour à 6 ans. Les écrans

doivent être dans une pièce commune. Evitons aussi de les utiliser le soir (les LED perturbent les rythmes de sommeil), à table ou pour calmer l'enfant. Le slogan «pas de console personnelle avant 6 ans», lancé en 2008 dans le cadre de la campagne «3-6-9-12», signifie ne pas offrir avant 6 ans d'outil numérique personnel à l'enfant, car cela rend quasiment impossible sa régulation. Les outils numériques doivent être familiaux. Il est également important de fixer une tranche horaire quotidienne à l'enfant afin de l'habituer à associer les écrans à une durée. Et n'utilisons jamais les outils numériques pour calmer l'enfant, ou le récompenser. Enfin, n'oublions pas d'encourager les activités physiques et de création manuelle comme le pliage, le découpage, le collage, la cuisine, le bricolage...

De 6 à 9 ans: créons avec les écrans, expliquons-lui Internet

De 6 à 9 ans, c'est l'apprentissage des règles du jeu social. Il existe de nombreux outils de création numérique disponibles qui peuvent y contribuer: photographie numérique, Scratch, logiciels de Stop Movie. Invitons l'enfant à créer avec les écrans. Commençons aussi à discuter de l'âge où il aura son premier téléphone mobile et fixer des règles familiales respectées par tous, notamment pas pendant les repas et pas la nuit. Chaque chambre doit être munie d'un réveil!

De 9 à 12 ans: apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Encourageons l'enfant à gérer son temps d'écran distractif, qui passe progressivement de 1H à 2H par jour, en l'invitant à utiliser un «carnet du temps d'écran». Parlons aussi avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans. Et expliquons-lui les 3 règles d'Internet: tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce qu'on y met y restera éternellement, et il ne faut pas forcément croire tout ce que l'on y trouve.


Après 12 ans: Restons disponibles

L'enfant cherche ses repères de plus en plus en dehors de sa famille, mais il a encore besoin de l'attention affectueuse de ses parents, même s'il fait tout pour leur faire croire le contraire!

Les téléphones mobiles, réguler à tout âge


Plusieurs études indiquent que l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents est plutôt bénéfique¹¹⁾. Elle augmente le senti-

**À tout âge,
choisissons ensemble les programmes,
limitons le temps d'écran, invitons les enfants
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.**




3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

<p>Avant 3 ans</p> <p>Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.</p> <p>Je préfère les histoires lues ensemble plutôt que les DVD, et les DVD plutôt que la TV.</p> <p>La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.</p> <p>Jamais de télé dans la chambre.</p> <p>Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.</p>	<p>De 3 à 6 ans</p> <p>Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.</p> <p>Je respecte les âges indiqués pour les programmes.</p> <p>La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.</p> <p>J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil.</p> <p>Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.</p> <p>Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.</p>	<p>De 6 à 9 ans</p> <p>Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.</p> <p>La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.</p> <p>Je paramètre la console de jeux.</p> <p>Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ; 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ; 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve. 	<p>De 9 à 12 ans</p> <p>Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.</p> <p>Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.</p> <p>Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.</p> <p>Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.</p> <p>Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.</p>	<p>Après 12 ans</p> <p>Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.</p> <p>Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.</p> <p>La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.</p> <p>Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.</p>
---	--	---	--	--



Diffusons cette affiche.
C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.
Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>



ment d'être en lien avec les camarades¹²⁾, réduit la sensation d'isolement¹³⁾ et favorise les amitiés existantes. Son usage pathologique correspondrait à une fuite face à une situation réelle vécue comme insurmontable¹⁴⁾. Dans ces situations, une réduction contrainte du temps d'écran a peu de chances de réussir. L'important est de comprendre le problème sous-jacent.

Par précaution, conseillons toutefois aux parents de retarder le plus longtemps possible le moment d'en acheter un à leur enfant, de préférer un appareil aux fonctions limitées – téléphone à clapet sans Internet ni écran tactile –, et d'installer une application qui limite le temps qu'il peut passer dessus. Conseillons-leur aussi de faire passer la communication avec leurs enfants avant l'utilisation de leur propre téléphone mobile! En France, en 2017, 26% de la tranche d'âge des 12 à 14 ans trouvent que leurs parents utilisent trop leur téléphone¹⁵⁾. Que diraient-ils si à un ou deux ans, ils pouvaient parler? Les règles de bon usage du mobile ne sont efficaces que si les parents donnent le bon exemple. Incitons-les alors à utiliser leurs propres appareils technologiques de manière ciblée, pour des activités précises et non par ennui, et à ne pas manger devant les écrans.

En conclusion

Les pédiatres doivent prendre l'habitude d'évoquer avec les parents, lors de chaque entretien, la *place* des écrans dans la famille. La *place physique* d'abord : où sont-ils, l'enfant y a-t-il un libre accès? La *place dans l'emploi du temps* ensuite : combien de temps l'enfant passe-t-il par jour à les regarder? Et enfin la *place dans les échanges familiaux* : le repas du soir est-il pris sans télévision, ni téléphone mobile, ni smartphone, pour en faire un moment convivial?

Cela fera évoluer certains, pas tous, hélas. Dans certains foyers, si la télévision est allumée en permanence, ce n'est pas pour l'enfant qu'on l'allume. C'est le moyen pour les adultes d'oublier leurs difficultés quotidiennes, la souffrance au travail, la solitude au domicile et l'angoisse des fins de mois. L'enfant, lui, est un dommage collatéral. Essayons quand même. À oublier que les écrans sont un problème de santé publique dès la naissance, nous risquerions de laisser s'installer des situations bien plus difficiles à gérer plus tard. Le combat pour les bébés d'au-

jourd'hui est un combat pour la société de demain.

References

- 1) Tribune signée par 17 associations de professionnels du soin, de la prévention, et de chercheurs spécialisés dans le champ de la petite enfance, de l'enfance, de l'autisme et de l'addiction, publiée dans le journal Le Monde le 18 février 2018 (<http://cerep-phymentin.org/Association/Whatsup/3461>)
- 2) Tisseron, S. (2007). Les dangers de la télé pour les bébés, Non au formatage des cerveaux, Toulouse, éres, 2018.
- 3) Dennison B. A., Erb T. A. and Jenkins P. L., «Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children», in *Pediatrics*, 2002, 109; 1028-1035.
- 4) Zimmerman F.J., Christakis D.A., «Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data» in *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 2005, 159 (7):619-625.
- 5) Schmidt M.E., Pempek T.A. et al., «The effects of background television on the toy play behavior of very young children», in *Journal Child Dev.*, Georgetown University, 2008, 79 (4):1137-51.
- 6) L. S. Pagani, F. Lévesque-Seck and C. Fitzpatrick, «Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998», *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.
- 7) Tisseron, S. (2013). 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir, Toulouse, éres, 2017.
- 8) L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, A.B. Tracie, A. Dubow, «Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood», *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010.
- 9) L. S. Pagani, F. Lévesque-Seck and C. Fitzpatrick, «Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998», *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.
- 10) <https://www.3-6-9-12.org/>
- 11) Brochure publiée en décembre 2017 par l'UNICEF, intitulée «Les enfants dans un monde numérique» (page 116).
- 12) Spies Shapiro, Laura A., et Gayla Margolin, «Growing up Wired : Social networking sites and adolescent psychosocial development_» (Grandir connecté : sites de réseaux sociaux et développement psychosocial de l'adolescent), *Clinical Child and Family Psychology Review*, vol. 17, no 1, 2014, p. 1-18.
- 13) Teppers, Eveline, et al., «Loneliness and Facebook Motives in Adolescents : A longitudinal inquiry into directionality of effect_» (Solitude et motivations pour utiliser Facebook chez l'adolescent : enquête longitudinale sur la directivité de l'effet), *Journal of Adolescence*, vol. 37, no 5, juillet 2014, p. 691-699.
- 14) Griffiths, Mark D., et al., «Working towards an International Consensus on Criteria for Assessing Internet Gaming Disorder : A critical commentary on Petry et al._» (Trouver un consensus international sur les critères d'évaluation des troubles liés aux jeux en ligne : commentaire critique de Petry et al.), *Addiction*, vol. 111, no 1, janvier 2016, p. 167-175.

15) Tech observatory, Observatoire des pratiques mobiles, CSA Research, Sondage réalisé entre le 20 et le 30 juillet 2017 sur un échantillon de 201 français âgés de 12 à 14 ans. Edition 2017: focus sur les 12-14 ans.

Correspondance

serge.tisseron@gmail.com

L'auteur n'a pas déclaré de soutien financier ou d'autres conflits d'intérêts en relation avec cet article.