

Document du collectif CoSE suite à l'audition du 18 mars 2024 par la Commission « les jeunes et les écrans » mise en place par Emmanuel Macron

Mesdames, Messieurs de la Commission,

Merci d'avoir auditionné notre Collectif Surexposition Ecrans.

Nous sommes un collectif de 10 professionnels de terrain, cliniciens, tous en contact quotidien avec des enfants. Outre les conférences pour les parents et les formations pour les professionnels, CoSE propose des outils de prévention et de prise en charge, ainsi que 5 lieux de consultations innovantes dédiées aux enfants surexposés aux écrans et à leur famille, de la naissance à 18 ans : Angers, Bordeaux, Lyon, Montpellier, Orléans et Paris.

Depuis 7 ans, CoSE intervient dans toute la France, avec des activités estimées à :

- 2500 consultations pour accompagner des enfants surexposés et leur famille
- 17 000 parents sensibilisés, dans des conférences ou des ateliers
- 18 000 professionnels formés
- 1500 élèves sensibilisés dans leur établissement scolaire
- 6000 adhérents (majoritairement des professionnels de santé et des enseignants)
- 1800 mails reçus, et sans cesse des demandes de formation, de conférences, des demandes pour soutenir

notre collectif

- La création d'outils testés sur le terrain et qui fonctionnent
- De nombreux articles dont 11 tribunes dans le Monde et Le Figaro

Nous lançons l'alerte depuis 2017 sur ce nouveau problème de santé publique, majeur, qui concerne les enfants dès les premiers mois de vie : la surexposition aux écrans, en durée et aux contenus inadaptés. Nous ne sommes pas contre les écrans dès lors que l'utilisation permet un bénéfice avéré. Cependant, nous observons tous les jours que l'utilisation des écrans par les enfants aujourd'hui engendre des effets néfastes sur leur développement et leur bien-être.

Nous précisons que nous n'avons aucun lien avec les industries du numérique.

On observe depuis 2012 une augmentation importante du nombre d'enfants surexposés aux écrans. Nous avons identifié 4 raisons :

- La mise sur le marché des écrans nomades (smartphone, tablettes) et l'augmentation rapide de l'offre des contenus.
- Le confinement dû à la Covid qui a plongé les enfants et leurs familles sur les écrans.
- L'absence de message clair sur les risques liés à l'exposition précoce et/ou importante aux écrans et sur les effets de certains contenus sur les mineurs : hypersexualisation, pornographie, violence, cyberharcèlement, par exemple.
- Des messages de prévention qui commencent souvent par énoncer les avantages des écrans, ce qui affaiblit considérablement la portée du message de prévention.

I – Nous avons relevé 9 affirmations incorrectes véhiculées par des « EXPERTS » dans les médias. Ces affirmations contredisent les études et les observations de terrain.

« On peut apprendre l'autorégulation aux enfants »

Nous savons que les capacités d'autorégulation de l'enfant ne sont matures qu'à 25 ans. Certes l'enjeu de toute éducation est d'apprendre à l'enfant à inhiber ses élans, ou pulsions, prendre le temps de réfléchir avant d'agir, résister à sa tendance naturelle à rechercher un plaisir immédiat. Cet objectif éducatif entre clairement en contradiction avec celui poursuivi par l'industrie du numérique : créer des applications et des contenus les plus sollicités par les enfants visant à les retenir captifs le plus longtemps possible par des processus qui entravent les capacités de choix et de réflexion. La récompense aléatoire présente dans les jeux vidéo les plus populaires, les shorts vidéos qui surstimulent l'attention réflexe et les contenus ciblés grâce aux algorithmes constituent un exemple parmi d'autres.

« Ce n'est pas une addiction »

Cette manipulation de l'attention et des comportements aboutit à des conduites d'addiction, facilement repérables sur le terrain par les parents et par les professionnels de l'enfance

: l'incapacité à s'arrêter/la perte de contrôle, l'obsession à poursuivre ou à reprendre l'activité sur écran (jeux vidéo, réseaux sociaux ou séries) malgré les conséquences négatives constatées par l'entourage, les symptômes de manque quand on retire les écrans : anxiété, sueurs, cris, dégradation des biens, auto-agressivité ou violence sur l'entourage. Tous ces éléments sont caractéristiques des conduites d'addiction. En offrant à l'utilisateur du plaisir sans effort, les activités numériques stimulent le circuit de la récompense, comme dans les autres addictions sans substances (jeux d'argent). Les enquêtes vont toutes dans ce sens :

- « 91 % ne quittent jamais leur domicile sans leur téléphone » (Deutsche Telekom, 2012) et « 46 % déclarent qu'ils ne pourraient pas vivre sans leur téléphone » (Pew Research Center, 2015).
- « Malgré une prise de conscience de ces pratiques excessives, plus de la moitié des répondants déclare ne pas parvenir à arrêter ses activités quand elle le souhaite, particulièrement le jeu, le visionnage de vidéos et la communication (notamment via les réseaux sociaux) pour les plus jeunes » (MILDECA, 2022).

On est en train de découvrir une addiction qu'on ne connaissait pas et elle touche les enfants.

« Il faut éduquer plutôt qu'interdire »

Interdire, c'est protéger.

Du fait de l'immaturité des fonctions exécutives de l'enfant, l'éducation ne suffit pas. Les pouvoirs publics doivent encadrer strictement les usages des écrans pour les mineurs, c'est-à-dire les interdire à certains âges, certains moments, dans certains espaces et interdire l'accès aux contenus inadaptés.

Il n'y a pas de politique de santé publique qui fonctionne sans interdit ou sans obligation : tabac, ceinture de sécurité, alcool pendant la grossesse, vaccination hépatite B, etc.

« Il ne faut pas diaboliser les écrans : ce n'est pas l'écran le problème, mais le mésusage, l'usage problématique »

Cette formulation rend l'utilisateur responsable et individualise le problème.

Les écrans induisent un comportement addictif, ils sont donc dangereux intrinsèquement pour les mineurs, immatures neurologiquement. Il est de notre devoir de les protéger de leur toxicité. Toute attitude inverse conduit à rendre responsables uniquement les parents alors que nous faisons face à un problème de santé publique. L'Etat doit faire de la prévention et accompagner les familles.

« La surexposition aux écrans concerne les familles défavorisées »

Toutes les catégories sociales sont concernées même si on constate que la difficulté à réguler le temps et à surveiller les contenus concerne encore plus les familles les plus défavorisées. Cela ne doit pas être un prétexte pour minorer l'ampleur du phénomène mais au contraire un argument pour une politique de santé publique.

« Ce n'est pas le temps d'écran qui compte, mais ce qu'on y fait »

Notre attention est spontanément captée par les mouvements, la lumière et les sons et non par l'instruction ou l'information qui nécessite un effort cognitif. Si vous installez un enfant devant un écran, il sera forcément capté par son contenu en

mouvement. De plus, nous sommes aussi captivés par les contenus qui offrent du plaisir sans effort, parfois angoissants et excitants ou inadaptés (violence et hypersexualisation). Sans prévention, il y aura toujours une tendance à être happé par ces contenus qui sont accessibles sur les écrans et dont l'accès est majoré lorsque l'écran est connecté à internet. L'enquête de l'organisme américain Common Sense Media (2020) montre que 95 % de ce que font les enfants sur internet est distractif (JV, séries, RS), contre 5 % seulement de contenus éducatifs.

« Ce n'est pas le temps d'écran qui compte mais le contexte familial »

Les résultats de l'étude de l'INSERM du 13 septembre 2023 (Yang et al., 2023) suggèrent que la prise en compte du contexte familial réduit la relation négative entre le temps d'écran et le développement cognitif général dans la petite enfance mais cette relation existe. Les auteurs concluent d'ailleurs : " Notre étude montre des associations négatives entre l'utilisation de l'écran et les capacités linguistiques et le développement cognitif général dans la petite enfance, même après avoir contrôlé les principaux facteurs de confusion et les facteurs liés au mode de vie des enfants susceptibles d'entrer en concurrence avec l'utilisation de l'écran."

Certains experts en ont conclu que le temps d'écrans n'était pas une variable pertinente pour étudier l'impact des écrans sur le développement alors que les études montrent bien qu'il y a un effet-dose. Plus il y a d'écrans, plus il est observé des troubles du développement chez l'enfant (Qu et al., 2023).

« Si on regarde l'écran avec l'enfant ça supprime tout problème »

Les études montrent que lorsque les parents et l'enfant

regardent ensemble un même contenu sur écran, les interactions sont plus pauvres et de moins bonnes qualités que lorsqu'ils interagissent avec leur enfant sans écran (Hiniker et al., 2018). De plus, les écrans, même accompagnés le matin, entraînent plus de retard de langage chez l'enfant que s'il n'y a pas d'écran (Collet et al., 2020). Le jeune enfant apprend mieux et se développe mieux sans écran.

« Il n'y a pas de lien entre l'exposition aux écrans et les Troubles Neuro-Développementaux (TND) »

La surexposition aux écrans privent le jeune enfant d'exploration du monde réel et d'interaction avec ses parents, eux-mêmes de plus en plus captés par les écrans. L'écran fait écran à la relation, c'est ce qu'on appelle la TECHNOFÉRENCE, et impacte fortement la relation d'attachement parents-bébé. L'enfant est privé des étapes qui lui permettent de développer ses compétences et peut présenter un retard parfois massif que l'on peut assimiler à des Troubles du Neuro-Développement (TND). Dans ce cas, la cause est environnementale et non génétique.

Le constat de terrain sur la nocivité des écrans est sans appel et toutes ces contre-vérités aboutissent à une prévention molle et inefficace. Nous nous demandons si les actions de prévention et de protection du développement de l'enfant ne sont pas entravées par les intérêts des entreprises du numérique.

II- LES RECOMMANDATIONS DE NOTRE COLLECTIF, COSE

Enrayer le phénomène des enfants surexposés aux écrans nécessite une politique publique de prévention et de

législation courageuse, forte, homogène et claire :

A- Considérant le rapport bénéfice avéré/risque potentiel ou confirmé, nous proposons les préconisations suivantes:

D'abord à tous les âges, au sein des familles et des institutions en charge de l'enfance

- **Fournir des recommandations** de limitation de l'usage des écrans par les parents en présence des enfants.
- **Interdire les écrans** dans l'espace public **pour les professionnels** en charge des enfants et des adolescents sauf en cas de nécessité absolue (exemple : appeler les secours).
- **Installer un contrôle parental** sur tous les écrans utilisés par l'enfant.

Inciter les parents à toujours vérifier les contenus en respectant les signalétiques

PEGI pour les jeux vidéo et la signalétique d'âge pour les films.

- **Adopter une charte familiale sur les écrans pour tous les membres de la famille quel que soit l'âge : La méthode des 4 pas** de Sabine Duflo : Pas d'écran le matin pour

préservé la concentration tout au long de la journée, pas d'écran aux repas pour préserver les échanges, pas au coucher pour préserver le sommeil, pas d'écran dans la chambre de l'enfant pour garder le contrôle sur le temps et les contenus.

- **Favoriser de saines habitudes de vie** indispensables au développement de l'enfant : jouer et faire des activités en famille, bouger, faire du sport, sortir en plein air, inviter des copains et des copines, lire des livres, faire ensemble les tâches quotidiennes de la maison.

Pour les moins de 3 ans

L'usage du numérique n'apporte aucun bénéfice avéré. Nous préconisons :

- aucun écran pour l'enfant
- pas de télévision en fond sonore et lumineux dans la pièce où se trouve l'enfant

Pour les enfants de 3 à 10 ans A l'école

- Ecole maternelle : aucun écran.
- Ecole élémentaire : Des bénéfices sont possibles avec de rares programmes hautement éducatifs, limités et validés par l'Agence Nationale de Sécurité du Numérique (voir plus loin).

- Aucun écran offert ou prêté par l'école à l'enfant, ni à emporter à la maison.

Dans la famille

- Les contenus peuvent être ludiques ou éducatifs. Ils doivent être soigneusement choisis, adaptés au niveau de compréhension de l'enfant, de préférence partagés, suffisamment lent (au rythme de la vie quotidienne). Ils doivent avoir du sens (voir par exemple, Lillard et Peterson, 2011), et être sur un temps clairement défini (film d'animation, documentaire, jeu vidéo en respectant la classification PEGI, tutos).
- Pour les 3-6 ans : 30 minutes maximum, de préférence le samedi et le dimanche après-midi
- Pour les 6-10 ans : 1h maximum de préférence le samedi et le dimanche après-midi
- Pas de smartphone ni d'écran personnel pour les enfants. Les écrans appartiennent aux parents.
- Pas de télévision en fond sonore et lumineux dans la pièce où se trouve l'enfant.

Pour les enfants de 11 à 15 ans Au collège

- Limiter les écrans à des activités éducatives à forte valeur ajoutée. Aucun écran offert à l'enfant, ni à emporter à la maison

Dans la famille

- 2h d'écrans récréatifs maximum les samedis et dimanches

après-midi, vacances comprises

- Pas de smartphone ni d'écran personnel. Les écrans appartiennent à toute la famille.
- pas d'accès aux réseaux sociaux. Nous recommandons un téléphone sans accès internet comme *ThePhone* (nouveau produit commercialisé en juin 2024) ou téléphone à touches
- Equiper l'adolescent d'un réveil et d'une montre non connectée

Ces recommandations valent aussi pour les internats et dans toutes les institutions en charge d'adolescents.

Pour les adolescents de plus de 15 ans

- Il existe des bénéfices pour communiquer, accéder à l'information et disposer de supports bureautiques.
- Mais les risques avérés ou potentiels restent les mêmes : surexposition, comportements addictifs, exposition à des contenus dangereux (violence, cyberharcèlement, défis sordides, pornographie, dysmorphie Snapchat, hypersexualisation, contact avec des pédocriminels, incitation à l'automutilation, au suicide), sédentarité, etc.

Dans la famille

- Les écrans éteints la nuit et déposés en dehors de la chambre de l'adolescent
- Favoriser des temps de déconnexion en famille et entre amis

B- Nous préconisons une campagne nationale de grande ampleur

Aussi importante que celle de la covid où seront largement diffusées les recommandations ci-dessus.

Cette campagne se doit d'être assurée par des acteurs **sans conflit d'intérêt avec les entreprises du numérique.**

Les messages de prévention devront citer et/ou montrer les dangers des écrans, comme ce qui est fait pour les paquets de cigarettes.

C- En complément de recommandations claires et homogènes, il est indispensable de légiférer

Nous demandons l'application de la loi n°757 de Caroline Janvier, votée à l'unanimité en mars 2023 à l'Assemblée nationale et toujours en attente de passer au Sénat.

Interdiction de la commercialisation d'écrans destinés à des enfants de moins de 3 ans. Interdiction de la commercialisation de Smartphone connecté avant 15 ans.

D- Création d'une Agence

Nationale de Sécurité du Numérique (ANSN)

En prenant modèle sur ce qui est fait pour le médicament : cette agence donnera un avis sur chaque utilisation du numérique par les enfants dans toutes les structures les accueillant, y compris dans le cadre scolaire, en se basant sur les données scientifiques, et avant toute nouvelle introduction de dispositif numérique. Sur le principe de L'ANSES, les experts de l'ANSN devront déclarer leurs conflits d'intérêt et les délibérations et décisions seront transparentes.

E- Création d'une mission interministérielle chargée de la prévention et de la prise en charge des enfants surexposés au numérique :

POUR LE MINISTÈRE DE L'EDUCATION NATIONALE

- **Se reporter aux propositions de la charte du collectif Education Numérique Raisonnée** : freins aux équipements numériques individuels rapportés à la maison, sensibilisation des élèves, des parents et du personnel aux risques du numérique, par des associations sans conflit d'intérêt, etc .
- Evaluation par l'ANSN de l'usage du numérique dans les

établissements scolaires.

- Exiger l'information aux élèves dans la plateforme PIX sur les risques liés aux écrans .
- Affiches de recommandations en famille dans toutes les écoles : 4 pas et Ecrantomètre.
- Devant chaque élève en difficulté, l'école s'interroge sur les temps d'écran et les contenus visionnés au domicile.

POUR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ :

- Formation de tous les professionnels de la santé par des associations sans conflit d'intérêt avec les entreprises du numérique
- Prise en charge des enfants surexposés aux écrans :
 - Consultations écrans
 - Ouverture de lieux de sevrage pour les moins de 18 ans
 - Evaluation de l'usage des écrans par l'enfant et sa famille en même temps que tout bilan de trouble neurodéveloppemental (TND) ou de retard de langage
 - Prévention dans les maternités, dans tous les lieux de santé, dans le carnet de santé (plus visible, illustré et plus impactant)

POUR LE MINISTRE DÉLÉGUÉ EN CHARGE DE L'ENFANCE, DE LA JEUNESSE

- Augmenter les moyens alloués aux PMI, aux maisons des 1000 jours, former les professionnels de ces structures par des associations hors de tout CI, etc

- Déployer les LAEP, halte garderies, le soutien aux parents, les messages sur les besoins de l'enfant, etc

POUR LE MINISTÈRE DU NUMÉRIQUE , il travaillera en coopération avec les autres ministères.

III – Exemple d'OUTILS transmis

Affiches et Outils de prévention et de Prise en Charge

- Affiche “les 4 pas pour mieux avancer”
 - Affiche ados et Ecrantomètre : Auto-évaluation de l'usage problématique des écrans pour les collégiens
 - Affiche INSTA “ ne cherchez pas votre bébé sur INSTA il est dans vos bras” pour tous les lieux fréquentés par les moins de 3 ans et à la maternité. Les hôpitaux d'Angoulême et de Draguignan en ont équipé chaque chambre de leur maternité.
 - Affiche recommandations sur les temps d'écrans.
 - Questionnaire d'évaluation des temps d'écran et dépistage d'une exposition inadaptée.

- Plannings écrans individuel et familial

- Charte familiale

- Ordonnance de sevrage pour les 0-4 ans
- Ordonnance de sortie de la maternité
- Livrets de proposition de jeux selon les âges : 0-2 ans; 2-4 ans; 4-6 ans.

Pour tous les établissements scolaires

- Chartes pour les différents niveaux scolaires proposées par le collectif “Éducation Numérique Raisonnée”

IV – Bibliographie

Collet, M., Gagnière, B., Rousseau, C., Chapron, A., Fiquet, L., & Certain, C. (2019). Case-control study found that primary language disorders were associated with screen exposure. *Acta Paediatrica*, 108(6), 1103-1109. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.14639>

Common Sense Media (2020) https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research-report/2020_zero_to_eight_census_final_web.pdf

Deutsche Telekom AG (2012), “Smart Payments—How the Cell Phone. Becomes a Wallet,” research report, <http://www.studie-life.de/en/life-reports/smart-payments/>.

Hiniker, A., Lee, B., Kientz, J. A., & Radesky, J. S. (2018, April). Let’s play! Digital and analog play between preschoolers and parents. In *Proceedings of the 2018 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-13).

https://www.researchgate.net/profile/Alexis-Hiniker/publication/324663426_Let%27s_Play_Digital_and_Analog_Play_between_Preschoolers_and_Parents/links/5b435607458515f71cb613e5/Lets-Play-Digital-and-Analog-Play-between-Preschoolers-and-Parents.pdf

Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics*, *128*(4), 644-649. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1919>

MILDECA, 2022, <https://www.drogues.gouv.fr/les-francais-addicts-leurs-ecrans>

Pew Research Center (2015), "U.S. Smartphone Use in 2015," Report, Pew. Research Center, Washington, DC.

Qu, G., Hu, W., Meng, J., Wang, X., Su, W., Liu, H., ... & Sun, Y. (2023). Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH. *Journal of psychiatric research*, *161*, 140-149.

Yang, S., Saïd, M., Peyre, H., Ramus, F., Taine, M., Law, E. C., ... & Bernard, J. Y. (2023). Associations of screen use with cognitive development in early childhood: The ELFE birth cohort. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.