

Un nouveau service pour aider les ados addicts aux écrans

Dans le journal de la république du centre, on annonce le 19 septembre 2024 l'ouverture à l'hôpital Daumezon de Fleury les Aubrais un nouveau service pour les ados addicts aux écran créé sous l'impulsion de Sabine Duflo

Le Dr Stéphanie Dupuch, cheffe du service de pédopsychiatrie à Daumezon, et Sabine Duflo, psychologue thérapeute familiale, ont ouvert un nouveau service, l'Étap, pour « Éducation thérapeutique, addictions, psychotraumatisme ».

La nouvelle unité n'est indiquée que modestement par une pancarte au sein de l'établissement public de santé mentale. Son nom de code, Étap (Éducation thérapeutique, addictions, psychotraumatisme), est aussi écrit sur une feuille de papier scotchée sur la porte des locaux investis depuis le début du mois.

C'est ici que Sabine Duflo, psychologue et thérapeute familiale, reçoit, un jour par semaine, des familles au sein desquelles un adolescent souffre d'une [addiction aux écrans](#). La fondatrice du Collectif surexposition écrans (Cose) a été une des premières lanceuses d'alerte, il y a une quinzaine d'années, sur les effets de cette addiction : troubles du comportement et de l'attention, chute des résultats scolaires, perte de sociabilité... Avec le soutien de la cheffe de service de pédopsychiatrie de Daumezon,

le Dr Stéphanie Dupuch, elles ont réussi à ouvrir cette unité – « à moyens constants », précise la responsable –, peut-être la seule en France. Une unité au sein de laquelle on trouve un service de psychotraumatisme, les écrans pouvant être à l'origine ou faire revivre des expériences très perturbantes.

Contact

L'unité Éducation thérapeutique, addictions, psychotraumatisme est ouverte à tous, sans prescription médicale. Les séances sont gratuites. Contact : 02.38.60.58.30.

Sabine Duflo a installé quelques chaises et fauteuils rouges en cercle dans la pièce où elle reçoit les familles. La psychologue y tient : la cellule familiale doit être au complet pour décider, ensemble, du programme à mettre en place au sein du foyer pour corriger une pratique à risques.

Préserver le sommeil

Le foyer tout entier est concerné, martèle Sabine Duflo, qui doit convaincre aussi les adultes. La psychologue s'est donné pour priorité de faire comprendre aux adolescents qu'ils ne doivent pas jouer avec leurs heures de sommeil. « Je demandais à un adolescent quelle était l'heure à laquelle il devait se coucher pour être en forme le lendemain. Il me dit 23 heures. Je préconise donc l'extinction des écrans à 22 heures, une heure avant pour qu'il s'endorme à 23 heures. »

Là où ça coince, c'est que la maman, elle, à 22 heures, n'est pas prête à lâcher les séries qu'elle regarde à la télévision. « Je suis l'adulte, lui c'est l'enfant. » Dans de tels cas, il faut se montrer persuasif. « On arrive toujours à trouver un levier », rassure le Dr Stéphanie Dupuch.

Dîner en famille, et sans télé

Les progrès se font pas à pas, poursuit sa collègue. Elle a déjà obtenu que toutes les personnes du foyer dînent ensemble autour de la table. « Il faut préserver le moment du repas du soir pour être ensemble et discuter. » Et sans télé. « On me dit souvent qu'elle est allumée mais qu'on ne la regarde pas. Je préconise de l'éteindre », prévient Sabine Duflo.

Elle s'est dit surprise de constater que dans beaucoup de familles l'adolescent ne dîne pas avec le reste de la famille

mais va se servir dans le réfrigérateur lorsqu'il le souhaite. À la fin de la partie de jeux vidéo, le plus souvent pour les garçons, d'échanges sur les réseaux plus fréquemment chez les filles. Consoles et téléphones doivent rester en dehors de la chambre le soir, celle des parents comme celle des enfants, insiste la psychologue.

Les écrans empêchent de se sociabiliser

Les écrans empêchent de se sociabiliser, constate Sabine Duflo. Des adolescents vont passer une partie de la nuit à jouer aux jeux vidéo avec des Russes ou Ukrainiens, discuter avec l'amour de leur vie en Australie, mais ne parleront pas aux jeunes qui les entourent dans l'établissement qu'ils fréquentent le lendemain. De plus, les téléphones sont addictifs, d'où l'intérêt de les garder à distance.

« Parler, agir, courir demandent de l'attention alors que le portable vient nous chercher. »

Sabine Duflo

Trois ou quatre séances

Les familles fréquentant l'Etap apprennent à se sevrer en « trois ou quatre séances espacées de deux semaines ». La première est donc en famille. Les autres, parfois, sont collectives, entre adolescents. Les activités de groupe sont, en effet, un bon moyen de décrocher du téléphone !