

Addiction aux écrans : familles en souffrance, pouvoirs publics en veille

S. Duflo, psychologue et thérapeute familiale, Centre médico-psychologique (CMP) enfants et adolescents de Noisy-le-Grand (93), EPS Ville-Evrard
Membre fondateur du collectif CoSE et membre du comité d'experts Jeune public du Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA)

En septembre 2016, j'ai publié dans *Médecine et Enfance* un article par lequel je souhaitais attirer l'attention des pédiatres sur deux effets majeurs de l'exposition des jeunes enfants aux écrans : l'un direct, celui de captation de l'attention, l'autre indirect, celui de temps volé aux expériences sensorimotrices et relationnelles, cruciales pour le développement cognitif et affectif de l'enfant [1]. Trois ans plus tard, qu'en est-il de l'information et de la situation dans les familles, quelles sont nos connaissances sur cette nouvelle addiction ?

ÉTAT DES LIEUX

Sur le terrain, je constate quelques changements positifs, en particulier chez les parents de très jeunes enfants. La vidéo postée par le Dr Ducanda [2] et l'émission d'*Envoyé spécial* intitulée «L'addiction aux écrans : l'héroïne numérique» [3] ont joué un véritable rôle d'éveil des consciences. Cette émission et toutes celles qui lui ont succédé ont conforté les professionnels de l'enfance dans leur rôle de prévention auprès des familles. Désormais il n'est plus «réac» de poser la question de la place des écrans dans la famille et de s'intéresser aux répercussions possibles sur les symptômes de l'enfant.

Cependant, malgré ces progrès (des parents qui ont cessé de mettre la télévision en bruit de fond, qui ne donnent plus systématiquement leur portable à leur enfant quand celui-ci commence à s'agiter), la gestion des écrans dans les familles reste très compliquée pour la majorité des parents qui consultent au CMP, et pas seulement pour ces familles-là (1). En effet, depuis cinq ans environ, j'observe dans les institutions en charge de la petite enfance (crèches, réseaux d'assistantes maternelles, école maternelle, école primaire, collège, lycée...) de plus en plus de parents en

souffrance et de professionnels démunis. Malgré l'implication des associations, dont le nombre a augmenté ces deux dernières années (2), nous ne parvenons pas à répondre à toutes les demandes, qui se font croissantes, ni à calmer la souffrance de ceux qui font appel à nous. Pourquoi ?

Premièrement, parce que contrairement à une certaine doxa, l'écran n'est pas un objet neutre, c'est un objet dangereux parce qu'il produit de l'addiction. Les concepteurs des interfaces numériques, les «repentis de la Silicon Valley» nous dévoilent aujourd'hui la fabrique de cette addiction. Par ailleurs, l'addiction est un symptôme particulièrement difficile à soigner, surtout si elle concerne un sujet fragile. Or l'enfant est par nature un sujet fragile : son développement n'est pas achevé.

Deuxièmement, parce que les pouvoirs publics entretiennent une position volontairement ambivalente sur le sujet. D'un côté, ils encouragent sciemment la présence des écrans dans les établissements scolaires, du lycée à la maternelle, et hors établissement pour le «travail scolaire» (3), ne prenant en compte ni l'aspect addictif de la plupart des interfaces numériques, ni les effets des images hyperviolentes ou hypersexualisées qui déferlent sur le net et augmen-

tent la dimension addictive de l'objet. De l'autre côté, ils affirment vouloir sensibiliser les parents à la nécessaire gestion des écrans mais n'engagent pas de véritable campagne de prévention, avec des messages suffisamment clairs et suffisamment répétés, pour inciter les parents à une modification de comportement (la campagne du CSA ne dure que quatre jours...).

LES ÉCRANS NE SONT PAS DES OBJETS NEUTRES

Pourquoi doit-on parler d'addiction en ce qui concerne le rapport des enfants ou des adolescents aux écrans ? Pour trois raisons :

□ les parents et les professionnels de la santé observent un comportement très particulier de l'enfant face aux écrans (surtout ceux avec un contenu « ludique ») : leurs réactions face à la privation sont en tout point semblables à

(1) Les CMP assurent la majeure partie des consultations de l'enfant et de l'adolescent souffrant de troubles affectifs et/ou cognitifs.

(2) En France, on compte actuellement une bonne dizaine d'associations luttant pour la réduction de l'exposition des enfants aux écrans : CoSE (Collectif surexposition écrans), Alerte (Association pour l'éducation à la réduction du temps écran), Lâche ton écran, Les chevaliers du web, Enfance-télé : danger ?, Lève les yeux, Edupax, Ecran total, etc.

(3) Le plan numérique s'est déployé à partir de 2015.

celles du drogué avec le cannabis, de l'alcoolique avec une boisson alcoolisée. En cas de retrait de l'écran, ils manifestent une agressivité, voire certains une violence, et expriment leur état de manque. Leur demande de l'objet est incessante, parfois menaçante : « Quand j'aurai le droit de jouer ? », « Si j'ai pas mon jeu, j'arrête d'aller à l'école »... Des vidéos de parents postées sur *YouTube* filmant la réaction de leur enfant face au retrait du portable ou à l'arrêt du jeu vidéo confirment ces observations. Les parents de mes patients me présentent parfois d'édifiants petits films familiaux en guise de pièce à conviction. Voici un message que j'ai reçu récemment : « Mon fils Marco est accro aux écrans, TV, console, téléphone. Nous avons donc limité l'accès aux jeux le week-end et le mercredi. Mais, à chaque fois qu'il joue, il n'en a jamais assez : il pleure, hurle, tape dans les portes. Mercredi dernier, il s'est mis en colère car je ne voulais pas qu'il prenne l'ordinateur ! Il m'a insultée, frappée... Impossible de le maîtriser. J'ai appelé le 15, qui m'a envoyé les pompiers. Le lendemain, aucune excuse et pas de manifestation de remords. Tous les jours une nouvelle crise [...]. Nous avons besoin d'aide, c'est urgent. Mon mari et moi sommes désespérés. Notre famille est dans le tourment. Je suis angoissée, déprimée et j'en arrive à détester mon fils » ;

□ les enfants, les adolescents et certains parents se décrivent comme drogués, accros à ce portable sans toujours avoir conscience de l'ampleur du désastre. « Moi, si quelqu'un me pique mon portable, je le tue », me dit cette adolescente. « Il y a la semaine de la vie et la semaine de la mort », me résume cet autre adolescent qui passe une semaine chez sa mère, où le temps d'écran est géré de façon drastique, et une semaine chez son père, où il joue en continu ;

□ les concepteurs de jeux vidéo et de plateformes numériques ont élaboré une science, la captologie (4), qui s'appuie sur les connaissances en psychologie pour produire des comportements compulsifs chez les utilisateurs. Le conditionnement opérant fait que le su-

jet ne peut plus s'arrêter de jouer, de regarder des séries ou de surfer sur les réseaux sociaux. Le concepteur crée un environnement numérique qui pousse l'utilisateur à agir autrement qu'il ne l'aurait voulu dans une situation naturelle, non virtuelle. Le modèle de conditionnement opérant est la machine à sous, qui conduit l'utilisateur à rejouer de façon compulsive, jusqu'à sa perte ou, dans le cas des jeux vidéo ou des séries visionnées en chaîne, jusqu'à son épuisement psychique et cognitif.

En pratique, j'observe des adolescents qui ne disposent plus de leur libre arbitre pour décider de ce qui est bon ou non pour eux, qui ne parviennent pas à différer leur désir (jouer à un jeu vidéo, regarder un porno, répondre à une notification). Je constate que les enfants (sept-dix ans) sont dans des états quasi continus de grande excitation, incapables de différer, de supporter la contrainte de l'attente. L'âge de raison et la phase de latence semblent des étapes que seuls leurs aînés ont connues. Leur état d'excitation est tel que la tâche de l'enseignant est devenue un sport de haut niveau. Voici les propos de Philippe Meirieu : « Pour avoir enseigné récemment en CM2 après une interruption de plusieurs années, je n'ai pas tant été frappé par la baisse du niveau que par l'extraordinaire difficulté à contenir une classe qui s'apparente à une cocotte-minute. Dans l'ensemble, les élèves ne sont pas violents ni agressifs, mais ils ne tiennent pas en place. Le professeur doit passer son temps à tenter de construire ou de rétablir un cadre structurant. Il est souvent acculé à pratiquer une "pédagogie de garçon de café", courant de l'un à l'autre pour répéter individuellement une consigne pourtant donnée collectivement, calmant les uns, remettant les autres au travail. Il est vampirisé par une demande permanente d'interlocution individualisée. Il s'épuise à faire baisser la tension pour obtenir l'attention. Dans le monde du zapping et de la communication "en temps réel", avec une surenchère permanente des effets qui sollicite la réaction pulsionnelle immédiate, il devient de plus en plus difficile de "faire l'école" » (5).

L'ADDICTION AUX ÉCRANS : SEULEMENT POUR LES PAUVRES ?

Certes, l'addiction est toujours le fruit d'une rencontre : rencontre entre un objet qui possède en lui-même un caractère addictif (drogue, alcool, écrans avec des contenus excitants) et un sujet dont les fragilités propres vont le mener à avoir une utilisation abusive de la substance ou de l'activité addictive. Mais un enfant est par nature un sujet fragile, parce que son développement est en cours et qu'il n'a pas acquis de contrôle sur ses émotions ni sur son comportement. Il ne possède pas encore de capacité à s'autoréguler. Pouvoir décider par soi-même de ce qui est bon pour soi ou ne l'est pas s'apprend grâce au développement du jugement, de l'esprit critique. Des études transversales menées sur plusieurs années et de grande ampleur [4, 5] ont montré une corrélation entre temps de télévision et altération des fonctions exécutives : planification des tâches à accomplir, maintien de l'attention, flexibilité mentale et contrôle de l'inhibition sont diminués par l'exposition prolongée aux écrans.

Les études plus récentes sur les nouveaux médias (tablettes dites interactives, téléphones connectés à internet) montrent des effets semblables mais plus importants [6-8]. Probablement parce que ces écrans nomades permettent à l'enfant ou à l'adolescent de regarder en continu du contenu souvent pauvre intellectuellement.

L'exposition répétée à des écrans, en produisant un comportement compulsif de recherche de toujours plus de temps passé devant les écrans, bloque le développement d'une fonction humaine essentielle : la réflexion. Ne pas se précipiter

(4) La captologie est l'étude de l'informatique et des technologies numériques comme outil d'influence et de persuasion des individus. Le terme a été créé en 1996 par le chercheur B.J. Fogg de l'université de Stanford, Californie.

(5) « Entretien croisé avec Philippe Meirieu, pédagogue et essayiste, et Marcel Gauchet, historien et philosophe », propos recueillis par Nicolas Truong, www.lemonde.fr, 2 septembre 2011.

pour agir ou juger mais prendre le temps d'examiner l'utilité d'une action ou la valeur d'une affirmation.

Face à des enfants ou des adolescents devenus des zombies (figure à la mode des séries et des films d'animation), les parents vivent des situations de désespoir et les professionnels de l'enfance sont très inquiets.

Aujourd'hui, quand je demande à un parent de me décrire la dernière dispute qu'il a eue avec son enfant, neuf fois sur dix il est question d'écran : l'enfant ne sait pas s'occuper autrement qu'avec sa tablette, le préadolescent refuse de quitter sa console, l'adolescent est scotché à son portable. Il ne fait que ça, il n'est plus là. Le parent décrit sa souffrance dans les mêmes termes que ceux qu'emploient les proches de l'alcoolique ou du drogué pour décrire leur impuissance.

Cette expérience ne concerne pas seulement quelques parents peu avertis ou peu doués dans l'éducation de leur enfant. Nous avons tous fait l'expérience de l'enfant qui est là sans être là. Dès qu'il n'est plus devant les écrans, il est en manque, il crie, devient nerveux, ne se calme que lorsqu'on lui remet un écran. Son comportement déroute, et le parent est souvent tenté de lui rendre son objet d'addiction, par crainte des cris, parfois même des coups. «Rendez-moi mon portable», hurle l'enfant, «Rendez-nous notre enfant», nous supplient les parents.

Du côté des professionnels de l'enfance, même constat. En particulier chez les enseignants, qui doivent désormais lutter chaque minute pour obtenir ce sans quoi tout apprentissage est impossible : l'attention de l'enfant.

A court de solution, ne comprenant pas ce comportement qui lui échappe, le parent en vient parfois à filmer la réaction de son enfant : l'addiction produite par les écrans devient spectacle audiovisuel. Ainsi, en juillet 2016, une mère filme le comportement particulier de son bébé, six mois environ, quand il tient le portable et quand on le lui retire [9]. Un comportement «on/off», commente l'un de mes collègues psychiatre. Avec le portable dans les mains, on voit

un bébé, un «glow kid», au visage souriant (heureux ?). Puis la mère, sans brusquerie mais fermement, lui retire le portable. La réaction du bambin est immédiate : hurlements, cris, qui lui font perdre un équilibre fraîchement acquis. Tout son petit corps est tendu, ses bras se raidissent, ses jambes aussi, il est en transe, «en manque». Sa mère lui rend le portable, et aussitôt le bambin s'arrête, se calme avec une rapidité déconcertante. Quelques instants après, la mère lui retire de nouveau le portable, et la scène se reproduit à l'identique. Ce qui est saisissant c'est, d'une part, la rapidité avec laquelle le bébé se calme grâce au portable (avec les paroles et le bercement de sa mère, cela aurait sans doute pris un peu plus de temps) et, d'autre part, l'expression de détresse intense que le bébé exprime quand on lui retire le portable des mains. Question d'âge pourrait-on penser, ou question de nature ?

Pas vraiment. Une émission populaire américaine filme la réaction d'enfants âgés de neuf à douze ans jouant à «Fortnite» et dont le jeu s'interrompt brusquement parce que les parents coupent la box [10]. La réaction des enfants est extrême : cris, hurlements. Certains vont jusqu'à taper leur parent alors qu'ils ne le feraient probablement pas dans d'autres situations de la vie courante.

Le point commun entre ces deux vidéos : la réaction spectaculaire de l'enfant quand on lui retire l'écran. Ce qu'en addictologie on appelle le «craving» : l'envie irrésistible de consommer une substance ou de pratiquer une activité. Ce besoin entraîne crise et détresse chez le sujet. Le manque le rend comme fou, la satisfaction calme immédiatement son angoisse. Il s'agit ici d'un manque auquel le sujet ne s'habitue pas. L'objet crée le besoin de toujours plus. C'est le contraire avec la relation humaine : le temps pris par le parent dans le maternage/paternage permet à l'enfant d'acquiescer une véritable autonomie, c'est-à-dire une confiance en soi, une capacité à ne pas s'angoisser en l'absence de son parent.

C'est cette réaction extrême en cas de

sevrage qui fait craindre aujourd'hui aux parents de pratiquer des limitations du temps d'écran. Ils anticipent les cris de leur bébé, les réactions des voisins inquiets. Les parents des ados ont peur pour les petits frères ou sœurs, voire pour eux-mêmes, s'ils suppriment à l'adolescent sa «cocaïne numérique».

Alors un cercle vicieux se met en place : le portable et la console sont donnés à l'enfant pour le calmer, ou comme récompense parce qu'il a été sage, a eu de meilleurs résultats à l'école. Mais c'est un piège, et les parents le savent. On ne récompense pas un drogué de sa bonne conduite avec une barrette de shit, ni l'alcoolique avec un verre de vin. Voilà le cercle vicieux dans lequel sont pris les parents aujourd'hui. Ils tentent de limiter l'accès aux écrans, mais chaque nouvelle exposition crée une possibilité de rechute.

Or les pouvoirs publics font actuellement reposer toute la responsabilité de ce phénomène qui les dépasse sur les épaules des parents. En voici deux exemples.

Le 9 avril dernier est sorti un court rapport co-rédigé par trois académies : l'Académie des sciences, l'Académie des technologies et l'Académie de médecine [11]. Très attendu, ce rapport intitulé «L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques» se montre plus prudent que le précédent rapport sorti en 2013 [12]. Celui-ci, en effet, vantait les mérites des tablettes interactives dès six mois... Le nouveau rapport appelle les parents à la vigilance mais fait reposer toute la responsabilité sur la fragilité des usagers : «On sous-estime généralement le rôle des vulnérabilités sociales qui interfèrent de façon majeure dans le rapport aux écrans» [11]. Les auteurs ne posent à aucun moment un regard critique sur l'objet lui-même, et, surtout, ils ne fournissent aucune étude, ce qui est un comble pour d'éminents hommes de science.

Ce manque d'études et de données est précisément ce que Mme Dubos, secrétaire d'Etat à la Santé, avait reproché aux sénateurs le 14 novembre 2018. Ce jour-là, Mme Morin-Desailly, sénatrice,

avait présenté une proposition de loi visant à protéger les enfants de la surexposition aux écrans (6). Malgré l'approbation des dix-huit sénateurs présents, la secrétaire d'Etat à la Santé n'avait pas jugé utile d'y donner suite. Or les études étaient déjà très nombreuses à l'époque, essentiellement en ce qui concerne la télévision. Le site internet de notre collectif, www.surexpositionecrans.org, propose actuellement 332 études référencées sur le sujet, toutes issues de *Pubmed* (7). Cette bibliographie a été envoyée en avril à Mme Dubos, qui nous a répondu... qu'elle nous répondrait.

A titre personnel, il me semble que le gouvernement cherche à gagner du temps sur ce sujet. Or gagner du temps, c'est exactement ce que souhaite l'industrie du numérique. Les combats antérieurs (le tabac, l'alcool) nous ont appris que chaque mois, chaque année perdus en vaines discussions représentent des bénéfices supplémentaires pour l'industrie. Rappelons que c'est seulement en 1956 que Pierre Mendès France a supprimé l'autorisation pour les écoliers de moins de quatorze ans de boire du vin à la cantine [13]. Jusqu'à cette date, l'Education nationale pro-

mouvait le vin comme une boisson hygiénique, permettant de combattre l'alcoolisme (8).

Lorsqu'on possède un panel d'études aussi important, dont les conclusions sont très largement concordantes, comme c'est le cas pour les écrans, le principe de précaution devrait être appliqué, en particulier quand des enfants sont impliqués.

Tant que les pouvoirs publics ne prendront pas en main ce scandale sanitaire majeur de notre 21^e siècle, les parents seront réduits à mener seuls ce combat contre l'addiction aux écrans dans leur foyer... Seuls mais, espérons-le, avec l'aide des professionnels de l'enfance de première ligne que sont les pédiatres.

Quelles recommandations peuvent-ils donner en l'absence d'implication réelle des pouvoirs publics ? On ne guérit d'une addiction que par des périodes de coupure, par un sevrage où l'on propose d'autres occupations. Dans le cas des écrans et des enfants, il faut proposer des activités partagées avec les enfants : des sorties dans la nature, au square, des activités manuelles pour les petits, des activités artistiques et culturelles pour les plus grands. Il faut montrer

l'exemple en utilisant le moins possible les écrans en leur présence. En ce sens les « 4 pas » demeurent une bonne référence (9). Cependant, si l'enfant présente un taux très élevé d'exposition aux écrans, seul le sevrage total est efficace, avec une réintroduction tardive et très régulée des écrans, en veillant à des contenus de bonne qualité. Mais la rechute est toujours possible, car le produit a été créé pour conduire le sujet à en demander toujours plus. C'est la raison pour laquelle seule une décision gouvernementale légiférant sur l'accès aux écrans des enfants nous paraît susceptible de changer la donne. □

L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.

(6) Ce projet de loi proposait de mettre sur les jouets à écrans à destination des moins de trois ans un pictogramme qui avertirait les parents de leur effet néfaste sur le développement psychomoteur de l'enfant.

(7) www.surexpositionecrans.org est géré par un pédiatre, Eric Osika, qui organise une veille sur l'ensemble des articles concernant ce sujet. Sur le site, aller dans le menu « Pros » et choisir « Bibliographie » ou « Études internationales », cette dernière rubrique proposant une traduction ou un résumé en français des études les plus récentes.

(8) On opposait à l'époque boissons distillées, jugées néfastes, et boissons fermentées, jugées bonnes pour la santé.

(9) Cette campagne dont je suis l'auteur trouve son inspiration dans les recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie. *Médecine et enfance* l'avait reproduite en septembre 2016 (à télécharger sur le site de la revue : www.edimark.fr/medecine-enfance/mon-enfant-face-ecrans-quatre-pas-mieux-avancer).

Références

- [1] DUFLO S. : « L'enfant et les écrans : entre addiction et temps volé », *Méd. Enf.*, 36 : 194-8.
 [2] « Les écrans : un danger pour les enfants de 0 à 4 ans », www.youtube.com/watch?v=9-eldSE57Jw. Postée le 2 mars 2017, cette vidéo comptabilise à ce jour 371781 vues. C'est une vidéo « virale ».
 [3] www.youtube.com/watch?v=DyK4vxbAmwQ. L'émission a été diffusée le 18 janvier 2018.
 [4] ZIMMERMAN F.J., CHRISTAKIS D.A., MELTZOFF A.N. : « Associations between media viewing and language development in children under age 2 years », *J. Pediatr.*, 2007 ; 151 : 364-8.
 [5] KOSTYRKA-ALLCHORNE K., COOPER N.R., SIMPSON A. : « The relationship between television exposure and children's

cognition and behaviour : a systematic review », *Dev. Rev.*, 2017 ; 44 : 19-58.

- [6] RA C.K., CHO J., STONE M.D. et al. : « Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents », *JAMA*, 2018 ; 320 : 255-63.
 [7] MADIGAN S., BROWNE D., RACINE N. et al. : « Association between screen time and children's performance on a developmental screening test », *Jama Pediatr.*, 2019 ; 173 : 244-50.
 [8] TAMANA S.K., EZEUGWU V., CHIKUMA J. et al. : « Screen time is associated with inattention problems in preschoolers : results from the CHILD birth cohort study », *PLoS One*, 2019 ; 14 : e0213995.
 [9] « C'est bébé avec un portable », www.youtube.com/watch?v=mBjX2qG5O5c.
 [10] « YouTube Challenge : I turned off the TV during Fortnite », www.youtube.com/watch?v=QPTXkp4pPel.

www.youtube.com/watch?v=QPTXkp4pPel.

- [11] « L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques », rapport de l'Académie des sciences, de l'Académie nationale de médecine et de l'Académie des technologies, avril 2019 (www.drogues.gouv.fr/actualites/publication-rapport-lenfant-ladolescent-famille-ecrans).
 [12] BACH J.F., LÉNA P., TISSERON S. : *L'enfant et les écrans, un avis de l'Académie des sciences*, éditions Le Pommier, 2013 (www.academie-sciences.fr/fr/Rapports-ouvrages-avis-et-recommandations-de-l-Academie/l-enfant-et-les-ecrans-l-avis.html).
 [13] ABEREKO P. : « De la suppression du vin dans les cantines à la loi Evin : la lutte contre l'alcool en cinq dates », www.public.senat.fr/article/societe/de-la-suppression-du-vin-dans-les-cantines-a-la-loi-evin-la-lutte-contre-l-alcool-en.