



Écrans : en fait-on vraiment assez pour protéger les enfants?

Par Madeline Meteyer

Publié il y a 5 heures,

Mis à jour il y a 3 heures



Le temps d'écran quotidien est en moyenne de 56 minutes à 2 ans, 1h20 à 3 ans et demi et 1h34 à 5 ans et demi.
spyrakot - stock.adobe.com

GRAND ENTRETIEN - Sabine Duflo est membre du collectif «surexposition écrans». Magali Lavielle Guida s'oppose à la «diabolisation contreproductive». *Le Figaro* les a rassemblées pour qu'elles confrontent leurs arguments.

Le temps d'écran des enfants est-il nécessairement délétère ? Trop important ? Depuis quelques années, des discours inquiets l'affirment. À ces discours répondent des études moins inquiètes qui distinguent les contenus, expliquent qu'il faut surtout discuter avec l'enfant de ce qu'il vient de regarder... Deux camps irréconciliables semblent s'être construits.

Sabine Duflo, psychologue, fait partie des inquiets. Auteur de *Il ne décroche pas des écrans* (tout juste réédité et postfacé par le pédopsychiatre Maurice Berger), cette membre du collectif Surexposition écrans s'exaspère des discours «*tièdes*» qui retarderaient la mise en place de restrictions légales du temps d'usage pour les plus jeunes. «*Les familles se fichent des études. Elles réclament des solutions*», dit-elle dans ce débat qui l'oppose à Magali Lavielle Guida. Orthophoniste et psychologue, cette dernière a contribué à l'ouvrage collectif *Les enfants et les écrans* (Retz, 2023) qui veut déconstruire «*les clichés alarmistes*». Elle explique entre autres choses pourquoi parler «*d'addiction aux écrans*» lui paraît incorrect.

LE FIGARO. – On entend ces dernières années des discours inquiétants au sujet des écrans. Est-il prouvé que l'exposition dite excessive– plus de 4 à 6h par jour - aux écrans compromet le développement de l'enfant ? Et qu'en est-il de l'exposition plus restreinte ?

SABINE DUFLO. - Pour les familles, ce ne sont pas les discours sur les écrans qui sont inquiétants mais les effets que ces derniers peuvent produire : des addictions comportementales. Dans une tribune parue en 2017 dans *Le Monde*, le collectif CoSE, dont je suis l'un des membres fondateurs, créait le terme de «surexposition aux écrans». Par ce terme nous résumions un constat de terrain : une augmentation nette du temps d'écrans chez les petits, plus de la moitié de leur temps d'éveil, consécutif à la nomadisation des écrans (tablette tactile, téléphone portable, consoles de jeux). Cette augmentation entraîne une négligence de besoins incompressibles : le sommeil, l'interaction langagière, l'exploration sensori-motrice. Quand j'ai commencé à me poser ces questions il y a dix ans, il y avait peu d'études en France à part le livre du chercheur Michel Desmurget *TV Lobotomie* (sortie en 2011, ndlr). Avec un collègue pédopsychiatre, nous l'avons rencontré. Il nous a donné accès à des études anglophones. Ces études établissent des liens de corrélation entre exposition prolongée aux écrans et développement troublé du langage, de l'attention focalisée, des comportements sociaux. À partir de là, nous avons eu l'idée de demander aux parents de ne pas utiliser les écrans à certains moments de la journée : le matin pour cultiver l'attention, durant les repas pour ne pas entraver les interactions parents/enfants etc. Voire de les supprimer. Et on a vu des troubles s'atténuer ou disparaître.

Contrôle parental : comment protéger vraiment...

Le Figaro



MAGALI LAVIELLE GUIDA. - J'ai une pratique clinique depuis 25 ans et il y a 25 ans, il n'y avait pas de téléphone portable, pas de tablette. Donc j'ai également vu arriver un usage plus présent du numérique dans mon cabinet. Des parents qui au lieu de lire un petit livre à leur enfant dans la salle d'attente se sont mis à leur prêter leur téléphone portable pour qu'il regarde une comptine. Et pourtant je ne dirais pas avec assurance que les écrans ont un effet néfaste sur le développement. Sabine Duflo cite Michel Desmurget en disant que son premier livre *TV Lobotomie* prouve que la télé a un effet néfaste sur le développement de l'enfant. Or ce n'est pas juste. Ce livre rapporte des études, qui montrent que le temps trop important de télévision a un effet négatif sur l'alimentation et le sommeil. Sur le reste, les compétences langagières, les capacités motrices, la capacité à dessiner, Michel Desmurget les a interprétées plus ou moins fallacieusement selon ce qu'il veut démontrer. Votre collectif, le CoSE, a pour logo un petit bonhomme incomplet, le genre de bonhomme que dessinerait un enfant trop exposé aux écrans, je vous invite à lire la dernière étude qui montre qu'il n'y a pas d'effet sur les capacités à dessiner. Des études montrent même que certains contenus peuvent aider au développement du langage et du vocabulaire. Il est donc essentiel d'apporter de la nuance.



On n'arrive toujours pas à expliquer l'augmentation spectaculaire de l'autisme depuis 50 ans !

Sabine Duflo

Sabine Duflo, le CoSE , le collectif de praticiens auquel vous appartenez, a été critiqué car l'une de ses membres, le docteur Anne-Lise Ducanda, a évoqué le risque pour les enfants «trop» exposés aux écrans de développer un «autisme

virtuel». Maintenez-vous ce terme ? Existe-t-il des corrélations entre le développement des TND (troubles neurodéveloppementaux) et les écrans ?

Sabine Duflo. - Ce que le grand public ignore, c'est comment se fabrique un diagnostic en psychiatrie. Il se construit de façon différente d'un diagnostic en médecine somatique. Par exemple, l'autisme, qu'on appelle maintenant trouble du spectre autistique (TSA) ne se diagnostique pas à partir d'un test sanguin ou d'une IRM mais à partir de questionnaires que l'on fait passer aux parents et d'une observation de l'enfant. L'étiquetage de trouble neurodéveloppemental (TND), une grande catégorie auquel les TSA sont rattachés, fait croire de façon abusive qu'ils sont liés à un dysfonctionnement neurologique clairement identifié. Or il n'en est rien. On n'a pas trouvé de gène de l'autisme et on n'arrive toujours pas à expliquer l'augmentation spectaculaire de ce trouble depuis 50 ans. La participation de facteurs environnementaux doit être prise au sérieux.

Il ne décroche pas des écrans, 2024, 14 euros *Editions L'échappée*

J'ai observé, et je ne suis pas la seule, que pour des enfants présentant un autisme de niveau faible à modéré et très exposés aux écrans, un arrêt des écrans, remplacé par des interactions nombreuses avec les parents permet un développement accéléré des compétences altérées : langage, communication, sociabilité. Or on n'arrive pas au même résultat avec d'autres prises en charge. Je pose donc une hypothèse : lorsque la surexposition aux écrans est précoce, dans un environnement peu stimulant, peut-elle créer un trouble proche de l'autisme ?

Magali Lavielle Guida. - J'étais déjà intervenue en 2018 après qu'Anne-Lise Ducanda avait parlé d'autisme virtuel, pour expliquer que la définition de l'autisme est tout de même précise et que, lorsqu'on en connaît les symptômes, il est difficile de le confondre avec autre chose. Le diagnostic ne se pose pas qu'avec des questionnaires mais aussi avec des bilans psychologiques et une équipe pluridisciplinaire. On ne trouve pas de gène de l'autisme parce qu'il s'agit très certainement d'une cause plurifactorielle dans laquelle la part génétique est bien démontrée. Je vous invite à lire les travaux de Thomas Bourgeron un de nos généticiens français reconnu sur ce sujet. En 1999, j'ai reçu un petit garçon dans mon cabinet, envoyé par un CHU qui s'interrogeait sur un autisme possible. Ce petit garçon ne parlait pas. Il n'était pas laissé devant la télévision mais il manquait d'interactions. Il était fils unique, et ses parents ne jouaient pas avec lui. Il est venu deux fois par semaine à mon cabinet pour la remédiation et au bout de quelques mois, il parlait mieux que ses camarades de classe. Donc je suis d'accord sur le fait qu'un manque de «vraie vie» peut provoquer des troubles chez les enfants mais quand vous parlez d'un trouble «de l'ordre de l'autisme», ça m'ennuie beaucoup parce que c'est erroné. C'est votre conviction.



Associer spontanément certains troubles aux écrans, c'est réduire les pistes diagnostiques.

Magali Lavielle Guida

Sabine Duflo. - Ce n'est pas une conviction mais un constat fondé sur l'observation. Nous disposons aujourd'hui d'environ 7 études internationales référencées qui vont dans ce sens. L'argument le plus probant est ce qu'en médecine, on appelle la double preuve ou «challenge, rechallenge». Le médecin fait l'hypothèse qu'une substance est toxique pour le patient. Il la supprime et observe une disparition ou atténuation des symptômes. Puis, après un temps, il la réintroduit. Si les troubles réapparaissent c'est la preuve d'un lien de causalité entre les symptômes et la substance. Or j'observe une nette amélioration voire une disparition des troubles chez mes patients à l'arrêt des écrans et une rechute quand les parents les réintroduisent.

Magali Lavielle Guida. - Évidemment que réintroduire des interactions dans la vie d'un enfant qui en manque fait qu'il ira mieux ! Le problème que pose le fait d'associer spontanément certains troubles aux écrans, c'est qu'on réduit les pistes

diagnostiques. Le petit Ryan, cas présenté dans *Envoyé Spécial* en 2018, n'allait pas beaucoup mieux en l'absence d'écran demandé par Anne-Lise Ducanda (membre du CoSE, NDLR). Au final un diagnostic d'autisme a été posé mais tardivement. C'est une perte de temps de prise en soins adaptée ! Récemment, j'ai reçu une maman et son petit garçon pour lequel la question d'un trouble du neurodéveloppement se pose. La maman m'a dit que son fils aimait bien les comptines sur le téléphone. Eh bien je lui ai conseillé de chanter elle-même des chansons à son fils. Il n'y a pas besoin de présenter les écrans comme des neurotoxiques pour en défendre un usage raisonné. Moi aussi je conseille à tous les parents adolescents et enfants que je vois de les considérer comme des outils et de ne pas se laisser envahir.

On peut supposer que visionner à forte dose des films de Truffaut ou des épisodes de Cocomelon (un dessin animé destiné aux tout-petits) n'a pas la même influence. Existe-t-il des contenus éducatifs ? Magali Lavielle Guida, dans le livre *Les enfants et les écrans* vous mentionnez dans des situations dans lesquelles les écrans peuvent faire du bien...

Magali Lavielle Guida. - J'aime beaucoup Truffaut mais je pense qu'aucun contenu n'est bon à forte dose. Le sujet derrière le sujet quand il est question d'exposition prolongée aux écrans, c'est aussi celui de la parentalité. Quel usage les parents qui laissent leur enfant longtemps devant un écran font-ils eux-mêmes des écrans ? Comment conçoivent-ils la relation avec leur enfant ? Certaines propositions d'éducation parentale jouent un rôle plus important dans le développement de l'enfant que le numérique. Éteindre la télévision à table n'a par exemple du sens que si on en profite pour échanger. Si c'est pour se plonger dans la lecture d'un journal, l'enfant n'aura pas plus d'interaction. Une étude OPEN et Unaf menée lors du confinement a permis de réaliser que les parents ont un usage croissant du numérique et que leur façon d'accompagner leurs enfants est souvent par le contrôle du temps au détriment d'échanges et ou de partages sur le contenu. Des outils existent pour donner des pistes d'accompagnement plus efficaces que la diabolisation et la suppression d'usage numérique.

Les enfants et les écrans, 2023, 10 euros *Editions Retz*

Pour revenir sur votre question, il existe en effet des contenus plus ou moins éducatifs. Il a été prouvé par exemple qu'un enfant acquiert plus de vocabulaire s'il regarde Dora que les Télétubbies. Ensuite pour les enfants qui présentent des troubles sévères du développement du langage, la tablette peut se trouver être un outil d'apprentissage et d'interaction essentiel. Le risque des discours qui vantent le «zéro écran» est qu'ils fassent obstacle à ces usages-là. Certaines applications peuvent aider à soutenir les apprentissages de la lecture d'autres le graphisme grâce au retour correctif immédiat.

Sabine Duflo. – Ce qui m'inquiète, c'est que le numérique est un immense marché qui s'étend à tous les secteurs dont celui de la santé mentale. J'ai eu des retours d'orthophonistes sur l'un des logiciels que vous citez dans votre livre et ils expliquent ne pas être du tout convaincus par leur efficacité supposée. Ils ont remarqué qu'avec une tablette, les enfants sont certes capables de faire les exercices mais jamais de transférer ce savoir dans un autre environnement. C'est du conditionnement pas de l'apprentissage. Ils apprennent à dire des mots mais pas à communiquer de façon adaptée avec les autres. Comme les enfants qui regardent Dora l'exploratrice en anglais sont capables de répéter les mots mais pas de s'en servir pour tenir une conversation en anglais. Les enfants autistes se régaler des outils numériques car ils manquent d'appétence pour la relation mais ils s'y enferment car les écrans augmentent leur difficulté à communiquer de façon adaptée.



Il faut que nous envisagions d'encadrer l'usage des écrans par des lois.

Sabine Duflo

Magali Lavielle Guida. - Il existe quantité de logiciels et le LURCO, le laboratoire scientifique du principal syndicat d'orthophonie a fait une synthèse de l'apport du numérique qui ne laisse pas de place au doute sur son efficacité. Il est évident qu'il faut transférer ce que l'on apprend sur les tablettes dans la vie réelle. C'est le cas de tout apprentissage. C'est un travail en plusieurs temps. La question du «temps volé» est importante. Et il est important de solliciter la sensori-motricité notamment chez les

touts petits. Ensuite concernant les enfants autistes, je ne vois pas ce qui vous permet de dire qu'ils ont peu d'appétence pour la relation et préfèrent les écrans ! Ils rencontrent un problème avec la communication, mais bien souvent ils veulent entrer en relation. J'en connais plein qui se fichent des écrans et à condition qu'elles soient attrayantes, ludiques, ils préfèrent les vraies personnes. Pour eux, les écrans peuvent être des médias indispensables !

Existe-t-il des points sur lesquels vous vous rejoignez ? La nécessité pour les parents d'être vigilants, surtout avant un certain âge ?

Sabine Duflo. - Nous sommes d'accord sur la question de la prévention et sur l'importance des relations réelles pour l'enfant mais je sais qu'on ne se rejoint pas sur la reconnaissance de notions essentielles telle que «l'addiction». Or pour moi, c'est très important d'expliquer que certains contenus destinés aux enfants - les plus rapides, je pense aux programmes conçus pour les moins de 3 ans, ou des jeux vidéo qui multiplient les récompenses aléatoires, comme dans les machines à sous - peuvent générer de fortes addictions chez les enfants et les adolescents. Les parents ont beaucoup de mal à leur substituer d'autres contenus et les enfants se décrivent comme piégés. Le fait que la nouvelle commission écrans que vient de lancer Emmanuel Macron inclut un addictologue va dans ce sens.



Pour le moment aucune addiction n'est prouvée.

Magali Lavielle Guida

Magali Lavielle Guida. - S'il y a des addictologues dans la commission, c'est qu'on se pose la question d'une possible addiction, pas qu'on en a la preuve. Je refuse donc d'employer ce terme qui renvoie à des mécanismes physiologiques particuliers. On ne peut pas évoquer une nouvelle catégorie de troubles, l'addiction aux écrans, à partir de convictions issues uniquement d'observations de terrain. De même on ne peut pas assimiler les comportements d'enfants de moins de 3 ans et ceux d'adolescents. Nous, cliniciens, avons des vues biaisées car nous ne recevons que des enfants ou adolescents qui ont des troubles. Mais qu'en-est-il des frères et sœurs de ces enfants, qui vont souvent très bien ? Nous avons reçu des témoignages de personnes ayant passé beaucoup de temps dans leur enfance devant la télé qui sont pourtant devenues médecins, chercheurs... Donc oui, je pense qu'on se rejoint sur la

nécessité de réguler l'usage des écrans et sur l'importance de la sensori motricité et des relations mais je pense qu'on ne partage pas le besoin de fonder scientifiquement ce travail de prévention. Si on veut conseiller efficacement, il faut s'appuyer sur des données factuelles généralisables.

Sabine Duflo. - Le problème, c'est que les écrans sont un enjeu urgent de santé publique. On perd un temps précieux car les familles se fichent des études. Ce qu'elles réclament ce sont des solutions. Pour les parents, l'envahissement des écrans, c'est un enfant qui dort mal, voire qui ne dort plus, qui ne cherche pas à communiquer avec ses parents, sa fratrie, qui peut présenter des retards de langage, qui refuse de se rendre au collège parce qu'il joue toute la journée en ligne sur Fortnite. Il faut aider ces familles et ces enfants. La prévention c'est bien mais cela ne suffit pas. Il faut que nous envisagions d'encadrer l'usage des écrans par des lois.

Magali Lavielle Guida. - Bien sûr qu'il faut réguler les temps d'usage et aider les familles qui traversent ces difficultés. Mais si on veut être vraiment précis, efficaces et sortir d'une diabolisation contreproductive, procédons en nous fondant sur les études scientifiques, regardons aussi ce que font nos voisins à l'international.

Sujet

écrans