



HAL
open science

Représentations et pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, et pistes pour l'amélioration des pratiques

Camille Fouilland, Charlotte Michon

► To cite this version:

Camille Fouilland, Charlotte Michon. Représentations et pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, et pistes pour l'amélioration des pratiques. Médecine humaine et pathologie. 2018. dumas-01849384

HAL Id: dumas-01849384

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01849384>

Submitted on 26 Jul 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SID de Grenoble :
bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

<http://www.cfcopies.com/juridique/droit-auteur>

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Année : 2018

**REPRÉSENTATIONS ET PRATIQUES DES MÉDECINS
GÉNÉRALISTES D'ISÈRE ET DE SAVOIE SUR LA PRÉVENTION DE
L'EXPOSITION AUX ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE
TROIS ANS, ET PISTES POUR L'AMÉLIORATION DES PRATIQUES**

THÈSE PRÉSENTÉE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE DOCTEUR EN
MÉDECINE GÉNÉRALE

DIPLÔME D'ÉTAT

Camille FOUILLAND, [Données à caractère personnel]

Et Charlotte MICHON, [Données à caractère personnel]

Thèse soutenue publiquement à la Faculté de Médecine de Grenoble

Le : 06 juillet 2018

DEVANT LE JURY COMPOSÉ DE :

Président du jury :

M. le Professeur Patrick IMBERT

Membres :

M. le Professeur Dominique PLANTAZ

Mme le Dr Amandine RUBIO

M. le Dr Badis HADROUF (directeur de thèse)

L'UFR de Médecine de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs.

ENSEIGNANTS À L'UFR DE MÉDECINE – ANNÉE 2017-2018

Doyen de la Faculté : Pr Patrice MORAND

CORPS	NOM-PRENOM	Discipline universitaire
PU-PH	ALBALADEJO Pierre	Anesthésiologie réanimation
PU-PH	APTEL Florent	Ophthalmologie
PU-PH	ARVIEUX-BARTHELEMY Catherine	Chirurgie générale
PU-PH	BAILLET Athan	Rhumatologie
PU-PH	BARONE-ROCHETTE Gilles	Cardiologie
PU-PH	BAYAT Sam	Physiologie
PU-PH	BENHAMOU Pierre Yves	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
PU-PH	BERGER François	Biologie cellulaire
MCU-PH	BIDART-COUTTON Marie	Biologie cellulaire
MCU-PH	BOISSET Sandrine	Agents infectieux
PU-PH	BONAZ Bruno	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie
PU-PH	BONNETERRE Vincent	Médecine et santé au travail
PU-PH	BOREL Anne-Laure	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
PU-PH	BOSSON Jean-Luc	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	BOTTARI Serge	Biologie cellulaire
PU-PH	BOUGEROL Thierry	Psychiatrie d'adultes
PU-PH	BOUILLET Laurence	Médecine interne
PU-PH	BOUZAT Pierre	Réanimation
MCU-PH	BRENIER-PINCHART Marie Pierre	Parasitologie et mycologie
PU-PH	BRICAULT Ivan	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	BRICHON Pierre-Yves	Chirurgie thoracique et cardio- vasculaire
MCU-PH	BRIOT Raphaël	Thérapeutique, médecine d'urgence
MCU-PH	BROUILLET Sophie	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
PU-PH	CAHN Jean-Yves	Hématologie
PU-PH	CARPENTIER Françoise	Thérapeutique, médecine d'urgence
PU-PH	CARPENTIER Patrick	Chirurgie vasculaire, médecine vasculaire
PU-PH	CESBRON Jean-Yves	Immunologie
PU-PH	CHABARDES Stephan	Neurochirurgie
PU-PH	CHABRE Olivier	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
PU-PH	CHAFFANJON Philippe	Anatomie
PU-PH	CHARLES Julie	Dermatologie
PU-PH	CHAVANON Olivier	Chirurgie thoracique et cardio- vasculaire
PU-PH	CHIQUET Christophe	Ophthalmologie
PU-PH	CHIRICA Mircea	Chirurgie générale
PU-PH	CINQUIN Philippe	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	CLAVARINO Giovanna	Immunologie
PU-PH	COHEN Olivier	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication

PU-PH	COURVOISIER Aurélien	Chirurgie infantile
PU-PH	COUTURIER Pascal	Gériatrie et biologie du vieillissement
PU-PH	CRACOWSKI Jean-Luc	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
PU-PH	CURE Hervé	Oncologie
PU-PH	DEBILLON Thierry	Pédiatrie
PU-PH	DECAENS Thomas	Gastro-entérologie, Hépatologie
PU-PH	DEMATTEIS Maurice	Addictologie
MCU-PH	DERANSART Colin	Physiologie
PU-PH	DESCOTES Jean-Luc	Urologie
MCU-PH	DETANTE Olivier	Neurologie
MCU-PH	DIETERICH Klaus	Génétique et procréation
MCU-PH	DOUTRELEAU Stéphane	Physiologie
MCU-PH	DUMESTRE-PERARD Chantal	Immunologie
PU-PH	EPAULARD Olivier	Maladies Infectieuses et Tropicales
PU-PH	ESTEVE François	Biophysique et médecine nucléaire
MCU-PH	EYSSERIC Hélène	Médecine légale et droit de la santé
PU-PH	FAGRET Daniel	Biophysique et médecine nucléaire
PU-PH	FAUCHERON Jean-Luc	Chirurgie générale
MCU-PH	FAURE Julien	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	FERRETTI Gilbert	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	FEUERSTEIN Claude	Physiologie
PU-PH	FONTAINE Éric	Nutrition
PU-PH	FRANCOIS Patrice	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MCU-MG	GABOREAU Yoann	Médecine Générale
PU-PH	GARBAN Frédéric	Hématologie, transfusion
PU-PH	GAUDIN Philippe	Rhumatologie
PU-PH	GAVAZZI Gaétan	Gériatrie et biologie du vieillissement
PU-PH	GAY Emmanuel	Neurochirurgie
MCU-PH	GILLOIS Pierre	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	GRAND Sylvie	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	GRIFFET Jacques	Chirurgie infantile
PU-PH	GUEBRE-EGZIABHER Fitsum	Néphrologie
MCU-PH	GUZUN Rita	Endocrinologie, diabétologie, nutrition, éducation thérapeutique
PU-PH	HAINAUT Pierre	Biochimie, biologie moléculaire
PU-PH	HENNEBICQ Sylviane	Génétique et procréation
PU-PH	HOFFMANN Pascale	Gynécologie obstétrique
PU-PH	HOMMEL Marc	Neurologie
PU-MG	IMBERT Patrick	Médecine Générale
PU-PH	JOUK Pierre-Simon	Génétique
PU-PH	JUVIN Robert	Rhumatologie

PU-PH	KAHANE Philippe	Physiologie
MCU-PH	KASTLER Adrian	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	KRACK Paul	Neurologie
PU-PH	KRAINIK Alexandre	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	LABARERE José	Epidémiologie ; Eco. de la Santé
MCU-PH	LABLANCHE Sandrine	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
MCU-PH	LANDELLE Caroline	Bactériologie - virologie
MCU-PH	LAPORTE François	Biochimie et biologie moléculaire
MCU-PH	LARDY Bernard	Biochimie et biologie moléculaire
MCU-PH	LARRAT Sylvie	Bactériologie, virologie
MCU - PH	LE PISSART Audrey	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	LECCIA Marie-Thérèse	Dermato-vénéréologie
PU-PH	LEROUX Dominique	Génétique
PU-PH	LEROY Vincent	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie
PU-PH	LEVY Patrick	Physiologie
PU-PH	LONG Jean-Alexandre	Urologie
PU-PH	MAGNE Jean-Luc	Chirurgie vasculaire
MCU-PH	MAIGNAN Maxime	Thérapeutique, médecine d'urgence
PU-PH	MAITRE Anne	Médecine et santé au travail
MCU-PH	MALLARET Marie-Reine	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MCU-PH	MARLU Raphaël	Hématologie, transfusion
MCU-PH	MAUBON Danièle	Parasitologie et mycologie
PU-PH	MAURIN Max	Bactériologie - virologie
MCU-PH	MC LEER Anne	Cytologie et histologie
PU-PH	MERLOZ Philippe	Chirurgie orthopédique et traumatologie
PU-PH	MORAND Patrice	Bactériologie - virologie
PU-PH	MOREAU-GAUDRY Alexandre	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
PU-PH	MORO Elena	Neurologie
PU-PH	MORO-SIBILOT Denis	Pneumologie
PU-PH	MOUSSEAU Mireille	Cancérologie
PU-PH	MOUTET François	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie
MCU-PH	PACLET Marie-Hélène	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	PALOMBI Olivier	Anatomie
PU-PH	PARK Sophie	Hémato - transfusion
PU-PH	PASSAGGIA Jean-Guy	Anatomie
PU-PH	PAYEN DE LA GARANDERIE Jean-François	Anesthésiologie réanimation
MCU-PH	PAYSANT François	Médecine légale et droit de la santé
MCU-PH	PELLETIER Laurent	Biologie cellulaire
PU-PH	PELLOUX Hervé	Parasitologie et mycologie
PU-PH	PEPIN Jean-Louis	Physiologie
PU-PH	PERENNOU Dominique	Médecine physique et de réadaptation

PU-PH	PERNOD Gilles	Médecine vasculaire
PU-PH	PIOLAT Christian	Chirurgie infantile
PU-PH	PISON Christophe	Pneumologie
PU-PH	PLANTAZ Dominique	Pédiatrie
PU-PH	POIGNARD Pascal	Virologie
PU-PH	POLACK Benoît	Hématologie
PU-PH	POLOSAN Mircea	Psychiatrie d'adultes
PU-PH	PONS Jean-Claude	Gynécologie obstétrique
PU-PH	RAMBEAUD Jacques	Urologie
PU-PH	RAY Pierre	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
PU-PH	REYT Émile	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH	RIGHINI Christian	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH	ROMANET Jean Paul	Ophthalmologie
PU-PH	ROSTAING Lionel	Néphrologie
MCU-PH	ROUSTIT Matthieu	Pharmacologie fondamentale, pharmaco clinique, addictologie
MCU-PH	ROUX-BUISSON Nathalie	Biochimie, toxicologie et pharmacologie
MCU-PH	RUBIO Amandine	Pédiatrie
PU-PH	SARAGAGLIA Dominique	Chirurgie orthopédique et traumatologie
MCU-PH	SATRE Véronique	Génétique
PU-PH	SAUDOU Frédéric	Biologie Cellulaire
PU-PH	SCHMERBER Sébastien	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH	SCHWEBEL-CANALI Carole	Réanimation médicale
PU-PH	SCOLAN Virginie	Médecine légale et droit de la santé
MCU-PH	SEIGNEURIN Arnaud	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PU-PH	STAHL Jean-Paul	Maladies infectieuses, maladies tropicales
PU-PH	STANKE Françoise	Pharmacologie fondamentale
MCU-PH	STASIA Marie-José	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	STURM Nathalie	Anatomie et cytologie pathologiques
PU-PH	TAMISIER Renaud	Physiologie
PU-PH	TERZI Nicolas	Réanimation
MCU-PH	TOFFART Anne-Claire	Pneumologie
PU-PH	TONETTI Jérôme	Chirurgie orthopédique et traumatologie
PU-PH	TOUSSAINT Bertrand	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	VANZETTO Gérald	Cardiologie
PU-PH	VUILLEZ Jean-Philippe	Biophysique et médecine nucléaire
PU-PH	WEIL Georges	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PU-PH	ZAOUI Philippe	Néphrologie
PU-PH	ZARSKI Jean-Pierre	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie

REMERCIEMENTS

À Monsieur le Professeur Patrick IMBERT, merci de nous avoir fait l'honneur de présider notre jury de thèse. Votre statut de médecin généraliste est un atout dans l'expertise de notre travail.

À Monsieur le Professeur Dominique PLANTAZ, merci de l'intérêt porté à notre travail et de nous faire l'honneur de participer à notre jury de thèse.

À Madame le Docteur Amandine RUBIO, nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à ce travail en acceptant de prendre part à ce jury. Soyez assurés de notre reconnaissance.

À Monsieur le Docteur Badis HADROUF, merci d'avoir accepté de diriger notre travail avant même d'en connaître le sujet ! Tes encouragements et ta présence tout au long de cette année ont été un réel soutien. Tu as su nous guider et enrichir notre réflexion tout en nous laissant libres dans nos décisions. Ton enthousiasme et ta bonne humeur ont rendues agréables toutes ces heures de travail. Encore une fois un grand merci, et bonne continuation pour ce nouveau départ à Paris !

À Monsieur le Professeur Serge Tisseron, merci pour la relecture de notre travail, pour votre soutien et vos précieux conseils.

À tous les médecins généralistes volontaires, merci pour votre disponibilité et le temps que vous nous avez accordé.

À CRISCO, sans toi ce travail n'aurait été que répétition et répétition !

REMERCIEMENTS DE CHARLOTTE

Cette thèse marque la fin de ces 10 années d'études, mais elle clôture aussi un plus long parcours... J'en profite donc pour remercier tous les acteurs de cette belle histoire :

A Camille, ma co-thésarde. Tes qualités de chercheuse (oui oui!) ont donné une force et un rythme à notre travail. Merci d'avoir accepté cette aventure, je reste émerveillée de la facilité avec laquelle nous nous sommes accordé tout au long de cette thèse !

A mes pairs,

Les médecins de mon groupe de pair, Christine, Yves, Jean Maire, Corinne, Adèle, Frédérique, Mélanie et les autres.... Merci de m'avoir accueilli dans la team ! Votre expérience, vos connaissances et votre soutien me sont chères. J'ai un profond respect pour chacun de vous et espère que l'on continuera à s'enrichir les uns et les autres au fil nos rencontres.

A Nathalie et Pascale, vous m'avez fait découvrir la PMI, et ce sujet n'aurait jamais vu le jour sans vous. J'ai adoré ces 6 mois de médecine préventive et de pédiatrie à vos côtés. Vos pratiques m'ont énormément appris, merci.

A Claire, Pierre et Eric, vous m'avez merveilleusement accompagné durant ce dernier stage de médecine générale. J'espère conserver longtemps vos compétences et votre générosité.

A tous mes anciens coéquipiers hospitaliers d'Annecy ou de Grenoble, médecins, infirmiers, aides-soignants... merci pour l'empathie, la bienveillance et l'humilité transmise. A mes co-internes, pour les joies et les galères partagés.

A ma famille,

Maman, Papa, merci de m'avoir toujours soutenue dans mes choix et dans la vie. Merci de toute l'énergie, de tous les efforts donnés. Merci pour votre aide et vos conseils précieux dans ce travail. Surtout, merci pour cette famille incroyable que vous avez composé.

A Justine, notre relation unique me porte au quotidien, c'est une chance fabuleuse de t'avoir.

Timothée, merci de ta disponibilité, de ton écoute attentive et ton soutien. Estelle, merci de ta gentillesse et de ton attention.

A mes grands parents, mes oncles et tantes et cousins cousines, vous m'avez encouragé et avez toujours su être présent malgré la distance.

A mes entraîneurs, Dominique, Pascale, et à mes anciennes équipières de gymnastique. Vous avez façonné mon caractère, ma persévérance mais aussi ma sérénité et ma confiance, je garde précieusement ces souvenirs et ces acquis.

A Lukas, mon amour. Merci de ton accompagnement, de ta générosité, de ta patience, et de ton soutien au quotidien, et merci d'être à mes côtés tout simplement. Une fois nos défis relevés, à nos rêves et notre futur voyage...

A ma belle famille, merci pour votre amour et vos encouragements.

A mes amis

Mes chères confrères conférenciers du CIDRE, Vera, Hélène, Sam, Juline, Eva, Marjo, Elisa, Poupot, Edouard, Chiche, Dona, Laurie, Arthur, Babe, Ariane, Poulet, Adri, Etienne, Jules, Léna, Lucas, Sylvain, Camille, Mathieu... Votre amitié m'est inestimable. J'ai confiance en nos liens solides et nous souhaite toujours plus d'émotions à partager !

A mes amis de Grenoble et d'ailleurs, Margaux, Sophia, Antonin, Lucie, Antoine, Mathilde, François, Joris, Valentin, Giovanni, Davy ... et les autres, merci pour les moments de détente qui m'ont permis de tenir le coup ! Merci pour votre écoute, merci pour vos encouragements. Et merci à Gaétan et Joséphine pour vos corrections.

REMERCIEMENTS DE CAMILLE

À **Charlotte**, merci d'avoir initié ce travail et d'avoir accepté mon aide pour le poursuivre. Ce fut un plaisir de partager cette expérience (et nos pauses thés) avec toi ! Merci pour ta bonne humeur, ta persévérance, ton dynamisme. Et merci Crisco !

Aux différents services qui m'ont accueilli, et qui m'ont permis d'évoluer en tant que médecin : le service de Neurologie de Chambéry, le service de Pédiatrie à Annecy, les Urgences et l'Unité Post-Urgences de Chambéry.

À **mes maîtres de stage**, merci pour vos enseignements et pour le partage de vos expériences. À **Catoch, Marie-Pierre et Bruno** pour votre accompagnement lors de mes débuts en médecine ambulatoire. À **Philippe** pour m'avoir permis d'acquérir l'assurance qui me manquait. À **Romain** pour tes conseils et ton humanité ; et à **Anne-Claire** pour ton enthousiasme. À **Bernard et Jean-Marc**, pour ce semestre très formateur qui a confirmé mon attrait pour la médecine de montagne. Vous m'avez donné les bases de la traumatologie et de la médecine isolée. Le chemin à parcourir est encore long, mais je vais pouvoir m'y atteler dès cet été !

Aux équipes de Pédiatres du Monde et de Caméléon Philippines, qui m'ont fait confiance et m'ont chaleureusement accueilli l'été dernier.

À **mes amis, par ordre chronologique**,

À **Marie**, pour ces 20 années d'amitié ! Merci d'être toujours présente dans les bons comme dans les mauvais moments, et de faire le trajet depuis Londres aujourd'hui !

À **la « team De Gaulle »**. À chaque fois qu'on se retrouve, j'ai l'impression qu'on ne s'est jamais quitté. À **Aude** pour ta bonne humeur, et **Dodie** pour ta bonne cuisine. À **Eloise** pour ton entrain, tes idées loufoques, nos week-ends revitalisants et nos vacances portugaises. Merci pour ton amitié et tes conseils depuis 13 ans !

À **mes amis Dijonnais** : **Mélanie**, pour ton écoute attentive pendant ces années de fac ; et pour ces beaux voyages ensemble ! **Romain et Maxime**, pour avoir bien suivi le « poteau orange » sur les pistes. **Jéjé** pour tes exploits en ski de fond ! **David et Léo**, pour nos barbecues arrosés à la maison paroissiale. **Amélie**, pour le muffin volant. Et ceux que j'oublie !

À **toutes mes belles rencontres Alpines**,

À **la « team Chambéry »**, pour ce premier semestre au top ! **Pierrick** pour nos sorties ski et grimpe. **Béa** pour ta joie de vivre. **Arnaud et Raph** pour la colloc Grenobloise. **Adèle et JB** pour les randos et les soirées galettes. **Simon** pour ton humour ! **Clément** pour ces après-midis à l'UPU où tu poussais la chansonnette. **Aliénor et Véro**, pour ce beau voyage en Indonésie. **Eve** pour nos longues discussions et nos soirées sus-his. **Alphane**, pour ton dynamisme, tes conseils avisés, ta disponibilité, ta culture. Tu es une amie en or, et tu vas me manquer l'année prochaine !

À mes rencontres Népalaises : Ambre, Vincent et Maroussia. Merci pour ce magnifique voyage ; pour le couscous, les « papa où t'es », et pour les « schnell » !

À mes supers colloqs Chambériens : Seb, Louise, Rémi, Marie, Magali, Amaury, Alphane. Merci pour nos barbecues et nos soirées croziflettes.

Au « CMA de l'ambiance » pour cet hiver de folie ! Merci **Cocotte et Katia** pour tous nos fous rires, **Valentin** pour l'apprentissage de l'écho, **Flo** pour les montées d'Arare nocturnes. Merci **Camille M.** pour avoir diagnostiqué que mon lumbago n'en était pas un, **Chloé** pour nos moments sportifs passés et à venir, et **Bastien** pour nous avoir tous entraîné sur le dancefloor (sans jamais insister !). Merci également aux autres collègues, et à toute l'équipe de MBH pour leur accueil chaleureux. On se retrouve tous l'hiver prochain à l'Étage !

À ma famille,

À **Papy**, parti trop tôt. À **Mamy**, pour avoir toujours été présente pendant mes années Dijonnaises, et surtout pendant ma P1. Merci pour tes délicieux dîners, pour tes appels, pour toutes tes petites attentions... Je n'aurais pas pu réussir sans toi.

À **Pépé et Mémé**, pour votre gentillesse et votre soutien depuis toujours ; et également pour Champagny. En plus d'y avoir mes plus beaux souvenirs d'enfance, vous m'avez offert de véritables bouffées d'oxygène pendant cet internat.

À **mes cousin(e)s et à mes oncles et tantes** pour tous ces bons moments ensemble. Un énorme merci d'avoir tous fait le déplacement aujourd'hui.

À **Marine**. Après toutes ces années à se chamailler, on a fini par se rapprocher et je suis une grande sœur comblée. Je suis fière de toi ; de ton parcours, de ta persévérance, de ton humanité... Et aussi impressionnée par ta capacité à garder ton sang-froid face à tes colocataires les cafards ! Continue de vivre tes rêves, mais ne pars pas trop longtemps quand même ! Tu me manques.

À **Papa**. Tu m'as inculqué les vraies valeurs et le goût de l'effort ; tu m'as aidé à surmonter les petites et grandes difficultés de la vie et tu m'as soutenu tout au long de mes études. Tu m'as ainsi offert un passeport pour m'envoler vers la destination que je souhaitais. Merci de m'avoir donné des racines et des ailes. Et merci pour ton écoute et ton amour. C'est en grande partie grâce à toi que je suis ici aujourd'hui !

À **Maman**, qui m'a transmis son amour de la montagne ; et tant d'autres choses ... Par-delà les étoiles, tu me donnes la force d'avancer chaque jour un peu plus.

TABLE DES MATIÈRES

1. RÉSUMÉ / ABSTRACT.....	13
2. INTRODUCTION	16
3. MÉTHODE	18
3.1. CHOIX DE LA MÉTHODOLOGIE.....	18
3.2. POPULATION	18
3.3. CONDUITE DES FOCUS GROUP	19
3.4. ANALYSE DES DONNÉES.....	20
4. RÉSULTATS.....	21
4.1. REPRÉSENTATIONS DES MÉDECINS	21
4.1.1. L'EXPOSITION AUX ÉCRANS DE L'ENFANT DE MOINS DE TROIS ANS	21
4.1.2. OMNIPRÉSENCE DES ÉCRANS DANS LA SOCIÉTÉ ACTUELLE	22
4.1.3. LES IMPACTS DES ÉCRANS SUR L'ENFANT	22
4.1.4. PLACE DU MÉDECIN DANS LA PRÉVENTION DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS.....	25
4.2. PRATIQUES DES MÉDECINS	26
4.2.1. PEU DE PRÉVENTION SUR LES ÉCRANS ACTUELLEMENT	26
4.2.2. LES DIFFÉRENCES DE PRATIQUES CHEZ LES MÉDECINS EXPERTS	27
4.3. FREINS À LA PRATIQUE DU MÉDECIN.....	29
4.3.1. FREINS EXTRINSÈQUES.....	29
4.3.2. FREINS INTRINSÈQUES	31
4.4. PISTES D'AMÉLIORATION DES PRATIQUES	32
4.4.1. INTERVENIR PRÉCOCEMENT	32
4.4.2. RESTER SYSTÉMATIQUE	32
4.4.3. UTILISER SES TECHNIQUES DE COMMUNICATION	33
4.4.4. DONNER DES CONSEILS PRÉCIS.....	34
4.4.5. SE FORMER.....	35

4.4.6.	BÉNÉFICIER D'OUTILS	35
5.	DISCUSSION.....	36
5.1.	DISCUSSION SUR LA MÉTHODOLOGIE	36
5.1.1.	L'ÉQUIPE DE RECHERCHE	36
5.1.2.	LES PARTICIPANTS	36
5.1.3.	CONCEPTION DE L'ÉTUDE	37
5.1.4.	ANALYSE DES DONNÉES	38
5.2.	DISCUSSION DES RÉSULTATS EN COMPARAISON AVEC LA LITTÉRATURE.....	38
5.2.1.	DES REPRÉSENTATIONS GLOBALEMENT JUSTES.....	38
5.2.2.	MAIS UNE PRATIQUE TOUT EN RÉSERVE.....	40
5.2.3.	VERS UNE AMÉLIORATION DES PRATIQUES.....	42
5.3.	OUVERTURE	44
6.	CONCLUSION	46
7.	BIBLIOGRAPHIE	48
8.	ANNEXES	51
	ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE DES CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTS	51
	ANNEXE 2 : GRILLE D'ENTRETIEN	52
	ANNEXE 3 : CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTS.....	53
	ANNEXE 4 : PROSPECTUS RÉALISÉ PAR LE PÔLE DE SANTÉ DE SAINT- MARTIN D'HÈRES.....	54
	ANNEXE 5 : SERMENT D'HIPPOCRATE	55
	ANNEXE 6 : FOCUS GROUP	56

1. RÉSUMÉ / ABSTRACT

1.1. RÉSUMÉ

CONTEXTE : Les écrans sont omniprésents dans les foyers. Dès leur plus jeune âge, les enfants sont soumis aux images sans mesure. Pourtant les effets négatifs des écrans ne sont plus à prouver : retard dans les acquisitions psychomotrices, troubles du sommeil, diminution des capacités scolaires, comportements antisociaux ou surpoids. Des recommandations nationales et internationales existent pour encadrer l'exposition aux écrans.

OBJECTIF : Établir les représentations et les pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie, sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, puis présenter des pistes pour l'amélioration des pratiques.

METHODE : Une étude qualitative par focus group a été menée auprès de médecins généralistes d'Isère et de Savoie. Les entretiens ont été enregistrés, retranscrits, puis analysés via le logiciel N Vivo 11®. Une triangulation des données a été réalisée par les deux chercheuses.

RESULTATS : 39 médecins généralistes ont été interrogés à travers 7 focus group entre décembre 2017 et février 2018. Les impacts négatifs des écrans sont bien appréhendés. Pourtant, la prévention de l'exposition aux écrans reste marginale. Les généralistes l'effectuent seulement devant un point d'appel. L'abondance des écrans dans la société et le bénéfice que les parents en tirent rendent sa réalisation difficile. Les médecins pensent malgré tout avoir un rôle à jouer. Une prévention systématique dès la première année de vie est primordiale, accompagnée de conseils précis pour limiter les écrans. Le médecin doit laisser de côté son regard de parent et travailler sur son rôle éducatif. Il a besoin de formations pour enrichir ses connaissances et pour connaître les outils existants.

CONCLUSION : Pour améliorer la formation des médecins et valider les outils, de nouvelles études pourraient voir le jour. Cependant, la prévention des écrans ne pourra être totalement efficace sans passer par une campagne nationale.

MeSH terms : prévention, médecin généraliste, écrans, télévision, enfants.

1.2. [ABSTRACT](#)

Representations and practices of general practitioners of Isère and Savoie regarding screen exposure prevention on children under three years old, and ways to improve practices.

BACKGROUND: Screens are omnipresent in homes. Since childhood, infants are subjected to images without measure. Yet the negative effects of screens are no longer to prove. National and international recommendations exist to regulate exposure to screens.

OBJECTIVE: To determine the representations and practices of general practitioners of Isère and Savoie regarding screen exposure prevention on children under three years old, then to present ways to improve practices.

METHOD: A qualitative focus group study was conducted with general practitioners. The interviews were recorded, transcribed and analysed using the NVivo 11® software. A triangulation was carried out by the two researchers.

RESULTS: 39 general practitioners were interviewed through 7 focus groups between December 2017 and February 2018. Negative impacts of screens are well known by the physicians. Yet, screen exposure prevention remains marginal.

General practitioners perform only secondary prevention. The abundance of screens in society and the fact that they help parents in their daily life make it difficult to achieve. However, physicians believe they have a role to play in screen prevention. Systematic prevention from the first year of life is essential, along with precise advices on how to limit screen time. The doctor must leave aside his parent' s point of view and work on his educational role. He needs training to enrich his knowledge and to be aware of existing tools.

CONCLUSION: To improve doctors' training and to endorse the tools, new studies would need to emerge. However, screen prevention can't be fully effective without the implementation of a national campaign.

MeSH terms : preschool child, infant, screen time, screen viewing, television, general practice, prevention, media.

2. INTRODUCTION

La télévision et les écrans, de manière plus générale, sont devenus incontournables dans nos foyers ainsi que dans l'univers de l'enfant. Aujourd'hui présente dans 94% des foyers français, la télévision reste l'écran le plus regardé (1). Les nourrissons ne font pas exception, puisque des études conduites aux États-Unis constatent une exposition à la télévision de 1 à 2 heures par jour chez des enfants de moins de 2 ans (2). En France en 2013, une étude a mis en évidence que 29 % des enfants de moins de 3 ans mangent devant un écran (3).

On note entre cinq et six écrans par foyer en France en 2015 regroupant télévision, ordinateur, tablette et smartphone (1). La multiplication rapide des supports numériques et le développement fulgurant de l'accès à internet rendent l'écran omniprésent au sein de la famille. De ce fait, l'exposition aux écrans est probablement sous-estimée.

Pourtant, les effets négatifs des écrans chez les enfants sont nombreux : retard de langage, temps de concentration et de jeu diminué, troubles du sommeil. À plus long terme, les adolescents surexposés aux écrans durant la petite enfance ont un risque plus élevé d'obésité, une moindre capacité scolaire ; ils sont plus isolés et se laissent plus facilement victimiser (4)

Devant ce constat, des recommandations concernant l'utilisation des écrans sont apparues ces dernières années. En France, en 2008 le Pr Serge TISSERON propose les balises « 3-6-9-12 » (5) qui déconseillent l'utilisation des écrans avant 3 ans ; relayées en 2011 par l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire). En 2013, un avis d'expert de l'Académie des Sciences recommande de ne pas exposer

les enfants de moins de 3 ans aux écrans non interactifs (TV, DVD) (6). Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel a également émis un avis défavorable sur l'exposition à la télévision avant l'âge de trois ans. Ailleurs dans le monde, les sociétés de pédiatrie recommandent également de limiter l'exposition aux écrans (pas d'écran avant 2 ans au Canada, 18 mois pour les États-Unis (7)).

Ces recommandations sont peu connues des parents. Ils trouvent dans les écrans une source d'apprentissage, de repos, de calme pour leurs enfants (8).

Actuellement, les médecins généralistes suivent 95% des enfants de moins de deux ans, seuls ou conjointement avec un pédiatre (9). Lors de ce suivi, ils s'assurent de la bonne santé physique, psychique et environnementale des enfants. On sait aujourd'hui que les parents attendent du médecin généraliste des qualités techniques, des connaissances médicales, mais aussi des conseils éclairés dans les différents domaines éducatifs, ainsi que la validation de leur « capacité parentale » (10).

Or, les médecins généralistes sont pour la plupart peu sensibilisés à la prévention des écrans chez les enfants, et ne l'abordent que rarement en consultation (11).

Notre travail a donc consisté à établir les représentations et les pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, puis à présenter des pistes pour l'amélioration des pratiques.

3. MÉTHODE

L'étude réalisée était une étude qualitative par méthodologie inductive.

Elle a utilisé une méthodologie d'entretien semi directif en groupe (ou focus group).

3.1. CHOIX DE LA MÉTHODOLOGIE

Cette recherche avait pour but d'explorer les représentations et les pratiques des médecins généralistes, éléments subjectifs dont seule une méthodologie qualitative pouvait rendre compte.

La technique d'entretien en focus group a permis de confronter les pratiques et la diversité des points de vue des participants. Au cours de ce type d'entretien, la dynamique du groupe produit une intelligence collective qui dégage des éléments uniques. Une méthodologie par entretiens individuels n'aurait pas permis de recueillir une telle richesse de réponses.

3.2. POPULATION

Le choix des informateurs a été réalisé selon une méthodologie non ciblée permettant la sélection d'un corpus diversifié.

Les critères d'inclusion étaient : être médecin généraliste installé ou remplaçant, ou interne de médecine générale en fin de cursus ; et avoir une activité principalement de médecine générale en Isère ou en Savoie ; et accepter de participer à l'étude.

Le recrutement a été réalisé de manière directe dans l'entourage des chercheuses et de manière indirecte, par recherche de volontaires à partir de *listing* de maisons médicales de garde.

Certains groupes étaient des groupes naturels (groupe de pairs ou associés), d'autres étaient constitués artificiellement.

Les focus group ont été poursuivis jusqu'à saturation des données.

Pour approfondir, les chercheuses ont ensuite décidé de faire un dernier focus group avec des médecins sélectionnés. Ils avaient tous participé à au moins une session de formation continue sur la prévention de l'exposition aux écrans. Ces formations étaient pluridisciplinaires et comportaient des temps théoriques et pratiques.

Les critères de variation du corpus étaient : l'âge, le lieu d'exercice (rural, semi-rural, urbain), le sexe, l'ancienneté d'installation, le type d'exercice (seul ou en groupe), le pourcentage de consultations pédiatriques dans l'ensemble des consultations, le fait d'être parent ou non, et de s'être formé ou non à la prévention de l'exposition aux écrans.

3.3. CONDUITE DES FOCUS GROUP

Les focus group ont eu lieu dans un bureau au CHU de Grenoble et au CH de Chambéry, au domicile des chercheuses ou dans le cabinet de l'un des participants.

Les caractéristiques des participants ont été recueillies via un questionnaire anonyme en début de séance (cf. annexe 1). Après information sur les modalités de l'entretien, de l'enregistrement et de l'anonymisation, les participants ont signé un consentement.

Une déclaration à la CNIL a été effectuée sous le numéro 0996503.

Les deux chercheuses avaient élaboré un guide d'entretien (cf. annexe 2) ayant pour but d'orienter le débat en fonction de l'objectif de recherche.

Les entretiens ont été enregistrés à l'aide de deux dictaphones puis retranscrits intégralement sous forme de verbatim, en respectant l'anonymat des participants.

3.4. ANALYSE DES DONNÉES

La première étape de l'analyse a été effectuée de manière indépendante par les deux chercheuses, réalisant une analyse thématique, par lecture répétitive des verbatim. Puis, les chercheuses ont confronté leurs analyses pour faire une triangulation de données, renforçant ainsi, la validité des résultats.

Ces codages ont été simplifiés par l'utilisation du logiciel N VIVO 11.

4. RÉSULTATS

39 médecins généralistes ont été interrogés à travers 7 focus group de décembre 2017 à février 2018. Ils suivaient tous des enfants. Leurs caractéristiques sont représentées dans un tableau en annexe (cf. annexe 3).

Les groupes étaient constitués en moyenne de 6 participants (variant de 3 à 8).

Les entretiens ont duré en moyenne 1h28 minutes (variant de 1h06 à 2h10).

Le codage a apporté 334 nœuds.

4.1. REPRÉSENTATIONS DES MÉDECINS

4.1.1. L'EXPOSITION AUX ÉCRANS DE L'ENFANT DE MOINS DE TROIS ANS

4.1.1.1. DES REPRÉSENTATIONS INÉGALES

Certains médecins étaient conscients d'une exposition réelle et importante : « Ils ont leur tablette à un an avec de l'anglais » (M30). Ils constataient régulièrement les capacités des enfants à manipuler et déverrouiller les téléphones.

D'autres, au contraire, n'imaginaient pas les enfants de moins de trois ans devant un écran : « à son âge, je n'imaginai pas qu'il puisse le mettre devant la télé en fait... » (M22).

4.1.1.2. L'ENFANT DEVANT L'ÉCRAN, LE CHOIX DU PARENT

Les médecins voyaient l'écran comme imposé à l'enfant par l'adulte : « il ne l'a jamais regardé si on ne lui a jamais donné... » (M21), « avant trois ans, c'est eux qui sont responsables de mettre l'enfant devant l'écran ou pas » (M5).

4.1.2. OMNIPRÉSENCE DES ÉCRANS DANS LA SOCIÉTÉ ACTUELLE

L'écran était perçu comme omniprésent par les médecins. **Le phénomène de la télé-tapisserie** qui fonctionne sans que personne ne la regarde a été mis en cause : « elle est allumée 24h sur 24 ! » (M30). Dans ce cas, la télé n'était même pas considérée comme un temps devant l'écran, « c'est qu'ils n'en ont même pas conscience » (M11).

L'écran est devenu portable : « ils l'emmènent partout... dans la voiture... » (M15).

Depuis le début des années 2000, les enfants ont été entourés d'écrans au quotidien : « leurs premiers souvenirs vont être agrémentés avec du portable ou de l'écran » (M10).

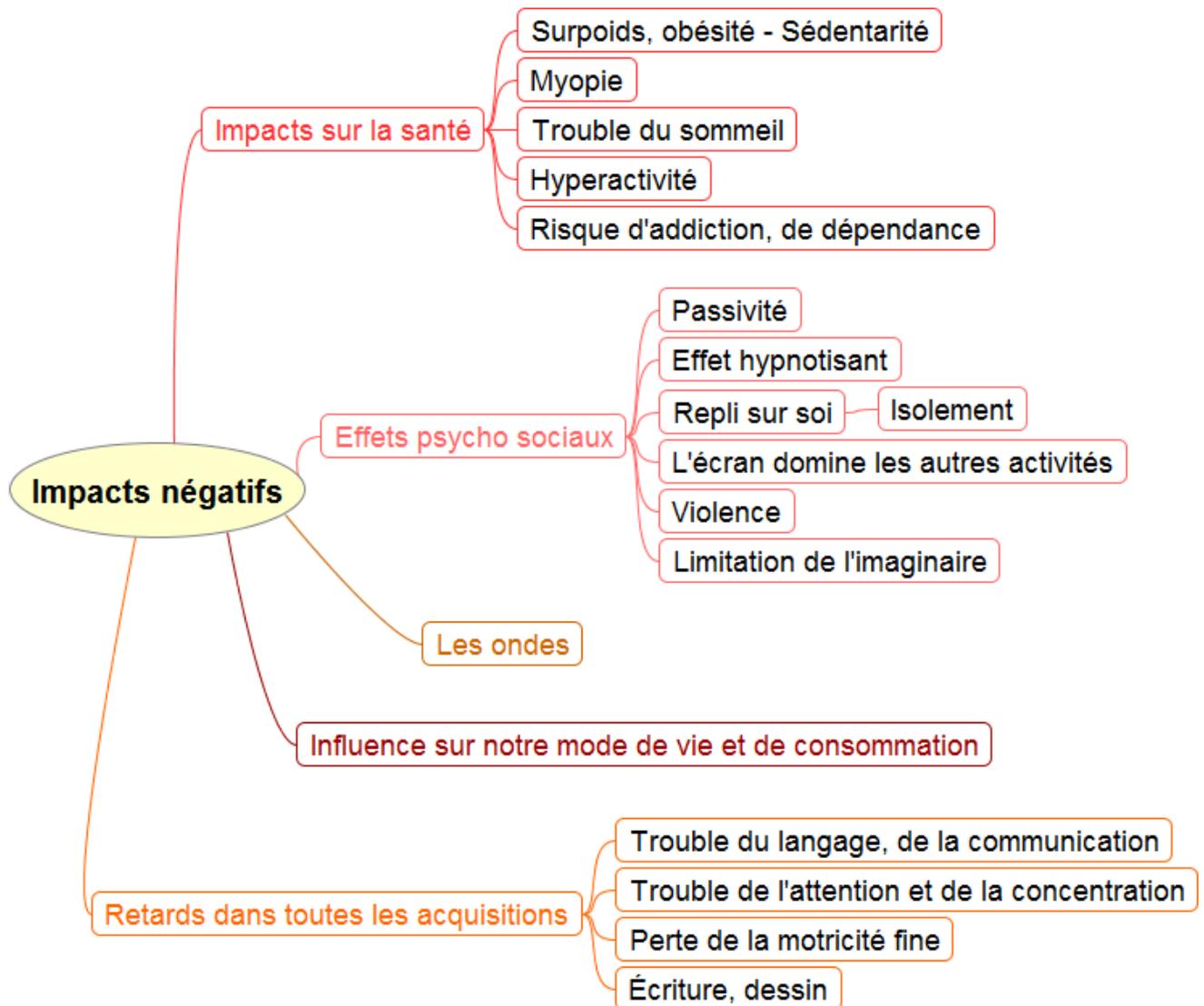
4.1.3. LES IMPACTS DES ÉCRANS SUR L'ENFANT

4.1.3.1. LES IMPACTS NÉGATIFS

Les médecins interrogés ont surtout noté des effets négatifs des écrans chez les enfants de moins de trois ans : « c'était assez catastrophique » (M27), « je ne vois que du négatif » (M36).

Les médecins interrogés ont modéré les effets négatifs des écrans chez les enfants en fonction de l'utilisation qui en était faite ; et notamment en fonction de la durée, du contenu, du type d'écran, et du cadre familial : « *c'est une question de quantité* » (M25).

Les impacts négatifs des écrans cités par les médecins étaient :



4.1.3.2. LES IMPACTS POSITIFS

Globalement, peu d'effets positifs étaient évoqués par les médecins hormis de calmer l'enfant et de laisser du temps libre aux parents : « Sur la santé, non, je ne vois pas bien [d'effet positif] » (M33).

L'écran était vu comme une baby-sitter : il permettait d'occuper l'enfant à la maison ou en voiture. C'était la « nouvelle sucette » (M14).

Il était même **comparé au NOPRON**, un sirop hypnotique utilisé auparavant chez les enfants : « depuis qu'il n'y a plus de NOPRON, on vend des écrans ». (M32)

« Dans le cas de l'hyperactivité pathologique de l'enfant, c'est souvent vu comme un recours » pour occuper l'enfant et reposer les parents. (M24)

Les médecins critiquaient bien le rôle apaisant de l'écran qui reposait les parents mais n'avait aucun bénéfice pour les enfants : « ça achète la paix sociale » (M27), « c'est positif pour les parents qui sont très pris, pour avoir un petit peu de temps. Mais l'impact positif pour eux... l'apprentissage, pour des âges inférieurs à trois ans, pour moi c'est zéro ! » (M30).

L'écran permettait de nouvelles acquisitions comme l'apprentissage d'une langue, l'apprentissage de la morale ou encore de l'autorégulation. « Il suscite de la curiosité » (M32) et « des connaissances » (M31). Certains médecins critiquaient cet apprentissage et reconnaissaient qu'il s'agissait d'un mimétisme, d'une répétition ; plutôt que d'une réelle acquisition.

L'écran pouvait provoquer un échange, « ça peut être un élément de communication ». « Selon comment on regarde, on peut très bien regarder ensemble » (M31).

4.1.4.PLACE DU MÉDECIN DANS LA PRÉVENTION DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

Même si la prévention de l'exposition aux écrans en médecine générale était à ce jour marginale, les médecins pensaient avoir un rôle à jouer.

- **Ils avaient un devoir d'alerter et de conseiller devant le manque de connaissance de la population** : « il y a des choses qu'on est obligé de leur dire... [...] même si ça fait partie de leurs habitudes de vie, on a un rôle... de les alerter au moins. [...] parce que les gens ne savent pas forcément » (M12).

- **Les médecins se considéraient comme un des seuls interlocuteurs de l'enfant avant trois ans** : « Chez les enfants de moins de trois ans, [...] il ne va pas rencontrer tellement de tiers professionnel - autre que l'environnement familial - qui puisse porter une parole sur cette question-là » (M39).

- **Par son statut privilégié et intime avec les familles, il pouvait se positionner sur l'exposition aux écrans** : « le médecin généraliste, avec cette posture de médecin de famille, avec le lien, et la confiance que peuvent lui apporter les gens, je pense qu'il a quand même un rôle potentiel » (M35). D'autant que les parents étaient en recherche de conseils et étaient prêts à changer leurs habitudes pour le bien de leurs enfants.

D'un autre côté, certains médecins n'étaient pas certains d'être dans leur rôle en faisant de l'éducatif, surtout que leur temps était limité « parce que dans quelle mesure c'est de la santé ? » (M26). « Après, on rentre vraiment dans le social » (M29).

4.2. PRATIQUES DES MÉDECINS

4.2.1. PEU DE PRÉVENTION SUR LES ÉCRANS ACTUELLEMENT

Les médecins généralistes abordaient de nombreux domaines de prévention chez les enfants de moins de trois ans, mais **n'évoquaient pas spontanément les écrans**.

Avant trois ans, la prévention des écrans était surtout **un sujet de réaction face à une situation particulière** :

- devant une exposition aux écrans : « je ne vais pas avoir tendance à le faire spontanément sauf si clairement [...] il y a un smartphone qui est donné au gamin pour qu'il se tienne tranquille. Là effectivement on aborde le truc » (M19)
- devant une hyperactivité pathologique : « j'ai déjà abordé le sujet des écrans pour des parents qui viennent me voir pour des enfants hyperactifs, et il y en a qui ont moins de trois ans » (M24).

Après trois ans, les médecins l'évoquaient plus facilement **devant des problématiques de sommeil, de sédentarité, d'obésité ou d'addiction aux jeux vidéo** : « c'est des choses qu'on a pu aborder plus tard devant des problèmes de sédentarité, d'obésité. Mais chez les tout petits, non » (M32).

Certains médecins n'avaient **jamais discuté de l'exposition aux écrans** chez les moins de trois ans en consultation, même face à un exemple d'exposition précoce : « on y pense quand on les voit on se dit « oh la la... Déjà sur les écrans... » Mais je n'ai jamais encore abordé le sujet avec une famille » (M21).

Les médecins expliquaient qu'ils ne savaient pas comment réagir face à une situation qui les dépassait : « j'étais tellement choquée que je n'ai rien dit. Je pense que je n'y croyais même pas » (M29).

D'autres argumentaient cette absence de prévention par le fait que **les écrans leurs étaient utiles en consultation** : « Dans ton intérêt, dans le cadre d'un cabinet médical, tu laisses un peu faire quoi... » (M3).

Certains utilisaient les écrans pour des situations quotidiennes : « allez hop tu mets l'écran [...] et tu peux l'examiner sans qu'il hurle » (M2). D'autres, le réservaient pour les situations exceptionnelles comme des sutures. Ils ressentaient parfois une culpabilité suite à cette utilisation : « les quelques fois où je l'ai fait, ça s'est super bien passé mais avec un vague sentiment de honte... en me disant que ce n'est pas forcément le bon exemple » (M19).

Quelques médecins avaient des affiches de prévention des écrans dans leur salle d'attente. Pour autant, cela ne les encourageait pas à faire plus de prévention.

4.2.2. LES DIFFÉRENCES DE PRATIQUES CHEZ LES MÉDECINS EXPERTS

Alors que leurs représentations étaient relativement similaires, les pratiques des médecins experts différaient fortement des pratiques des médecins non formés.

Ils abordaient tous l'exposition aux écrans de manière systématique avant douze mois et pour certains, avant six mois : « avant six mois je le fais presque en systématique, et je me le remets [...] vers onze mois » (M38). Ils en parlaient notamment quand ils exploraient le langage.

Les médecins experts avaient un **argumentaire réfléchi** et savaient choisir le **moment approprié** pour en parler.

Ils utilisaient des **affiches au cabinet pour faciliter le dialogue** sur le sujet : « Moi j'ai une affiche au-dessus de mon bureau juste à côté de leurs têtes [...] ils la voient, et souvent je me rends compte qu'ils sont un peu étonnés, et du coup c'est l'occasion d'en parler » (M36).

Ils employaient des **questions ouvertes et positives** pour introduire le sujet : « on peut demander si la télévision ça lui plaît, ce qu'il aime [...] Et la télévision peut apparaître comme une question ouverte, un peu dans cette exploration bienveillante, plutôt positive sur quels sont ses acquis » (M39).

Ensuite, ils demandaient quelle utilisation en était faite et dans quels buts, afin de **personnaliser leurs conseils** : « je leur demande quel est le type de consommation [...], je leur demande les habitudes de vie avec l'écran [...] parce que du coup, c'est en sachant ça, qu'on arrive à faire changer les comportements d'utilisation » (M37).

Les conseils donnés étaient toujours **accompagnés d'explications** : « Dire non à l'écran, je suis d'accord, mais je trouve que c'est encore plus important d'insister sur pourquoi on dit non, [...] faire prendre conscience aux parents que passer ce temps d'interaction avec leur enfant à jouer tout ça... c'est important. C'est ça qu'enlève l'écran » (M37).

Certains étaient fermes et interdisaient complètement l'usage de l'écran avant trois ans : « je leur dis scientifiquement ce qui est prouvé... Et là on a une réponse, c'est : « avant trois ans pas de télé » donc voilà, je suis obligée de leur dire. Et là-dessus je

suis catégorique » (M38).

D'autres avaient un discours plus souple, pensant qu'interdire ne marchait pas. Ils conseillaient plutôt de limiter les écrans : « le problème d'interdire, c'est qu'après ils se censurent, ils ne te disent pas ce qu'ils consomment [...] je leur dis « vous savez, à trois ans, c'est pas conseillé » ; j'arrive pas à interdire » (M37).

4.3. FREINS À LA PRATIQUE DU MÉDECIN

4.3.1. FREINS EXTRINSÈQUES

4.3.1.1. MANQUE DE CONNAISSANCE DE LA POPULATION GÉNÉRALE

La population n'était pas encline, sans conseils, à diminuer l'exposition des enfants aux écrans car « ils ne se rendent absolument pas compte que, quand ils sont tout petits, ça peut poser problème » (M38).

4.3.1.2. L'ÉCRAN, UN OUTIL D'AIDE À LA PARENTALITÉ

D'après les médecins, la diminution de l'exposition aux écrans était difficile car l'écran était devenu un outil d'aide à la parentalité : « on va à l'encontre de ce que veulent les parents » (M31).

En effet, les écrans étaient utilisés par les parents pour calmer et occuper les enfants : « c'est une solution de facilité ; ça accapare tellement l'attention » (M2).

Arrêter l'écran entraînait souvent une nervosité, de l'angoisse ou de l'irritabilité. Les parents éprouvaient parfois des difficultés à gérer ces symptômes, ils étaient « incapables de supporter la frustration de leurs enfants, ils les pourrissent » (M26).

Dans le contexte de fratrie, l'exposition aux écrans semblait plus importante car « quand les plus grands regardent un truc, les petits le voient » (M26).

4.3.1.3. L'ENFANT, REFLET DE LA RELATION DES PARENTS À L'ÉCRAN

L'exposition des enfants aux écrans ne pouvait se dissocier des habitudes familiales puisque les enfants reproduisaient les attitudes de leurs parents : « les enfants, ils comprennent assez rapidement que le smartphone c'est quelque chose d'hyper important pour nous » (M13), « c'est compliqué après de demander au gamin de ne pas le faire alors que les parents le font... » (M19).

C'était donc aux parents de changer leur façon d'utiliser l'écran. « Finalement c'est aussi une éducation des parents... » (M21).

Dans ce contexte, les conseils sur les écrans étaient amenés à déranger l'organisation familiale. Les médecins avaient le sentiment que les parents n'étaient pas prêts à les entendre. D'ailleurs, l'écran n'était pas un motif de consultation pour les parents : « moi je n'ai aucune question des parents ! » (M8).

4.3.1.4. LE PIÈGE DES ÉCRANS FAÇONNÉS POUR LES ENFANTS

L'abondance et la diversité des écrans faits spécifiquement pour les enfants de moins de trois ans vulgarisaient et popularisaient leur présence dans les foyers « tablettes pour les moins de trois ans » (M35), « hochet téléphone portable » (M34).

Les parents étaient séduits par des informations erronées qui circulaient sur le sujet et pensaient cela bénéfique pour leurs enfants : « J'ai même eu une famille qui mettait son enfant devant la télé pour qu'il apprenne à parler » (M25). « Ils pensent que ça les stimule » (M37).

L'arrivée de l'écran à l'école le rendait d'autant plus légitime dans la vie de l'enfant : « après, si les enfants travaillent de plus en plus sur les ordinateurs dans les écoles, c'est que c'est quand même bénéfique » (M33).

Les médecins pensaient que leur action de prévention isolée n'aurait aucune efficacité car l'utilisation de l'écran était normalisée dans la société.

4.3.2.FREINS INTRINSÈQUES

Les médecins admettaient manquer de connaissances : « ce n'est pas quelque chose que l'on a appris pendant nos études » (M35).

Leurs références bibliographiques sur les écrans étaient le plus souvent issues de sources non scientifiques, provenant de la vie quotidienne (émissions télévisées, réseaux sociaux, conférences gesticulées, ...). Certains connaissaient les repères 3-6-9-12 créés par le Pr Serge TISSERON.

Les études actuelles sur le sujet leurs paraissaient insuffisantes : « je ne donnerai pas cette info au patient parce que je n'ai pas d'informations précises à leur donner » (M8).

Le manque de temps était un frein à la pratique de la prévention. Les médecins avaient de nombreuses missions et estimaient que la prévention des écrans n'était pas la priorité : « honnêtement, on a tellement d'autres choses à aborder en consultation » (M31).

Les médecins étaient pessimistes sur l'efficacité et la rentabilité de leur prévention : « Entre dire les choses et faire changer un comportement, il y a toujours un écart » (M34).

Le médecin trouvait gênant de critiquer les habitudes de vie de ses patients et de rentrer dans leur intimité : « est-ce qu'on ne le fait pas [la prévention] parce qu'on a peur de trop être intrusif dans l'éducation... » (M19).

4.4. PISTES D'AMÉLIORATION DES PRATIQUES

4.4.1. INTERVENIR PRÉCOCEMENT

Les médecins interrogés ont tous convenus qu'il fallait **poser la question des écrans de manière systématique** « avec les autres questions standards » (M33).

Ils pensaient tous qu'il était nécessaire d'en parler avant l'âge de trois ans. Aucun âge seuil n'avait été fixé de manière précise. Pour rester dans une démarche de **prévention primaire**, les écrans devaient être abordés le plus tôt possible, avant un an : « ne pas attendre qu'il y ait des problèmes à 2-3 ans » (M3), « si on parle de télé qui tourne en permanence, on peut en parler à zéro » (M23).

Pour être efficace, cette prévention devait être répétée lors du suivi de l'enfant.

Il était important de parler des écrans devant l'utilisation d'un écran en consultation ou une pathologie possiblement en lien avec une surexposition : « sur un point d'appel, un trouble du développement, sommeil, langage... » (M12). Le questionnement sur les écrans pouvait également intervenir au cours d'une réflexion plus globale sur les activités de l'enfant.

4.4.2. RESTER SYSTÉMATIQUE

L'exposition aux écrans semblait être associée à un niveau socio-économique plus précaire. Les médecins se sont donc demandés si cela justifiait de se concentrer sur ces populations défavorisées. Cibler une population permettrait une prévention plus rentable « par rapport au temps qu'on a » (M30). Mais il semblait impossible de connaître l'exposition aux écrans sans poser la question. Cibler une population

paraissait donc être une mauvaise solution : « on se plante tout le temps quand on fait ça » (M19), « ça évite qu'on se projette » (M19), « qu'on catégorise » (M20).

4.4.3.UTILISER SES TECHNIQUES DE COMMUNICATION

Les médecins généralistes étaient formés à la communication. Ils savaient rechercher les habitudes de vie de leurs patients sans jugement, en étant **bienveillants et ouverts** ; comme ils pouvaient le faire pour le tabac.

Ils souhaitaient utiliser ces ressources pour discuter des écrans : « dans toutes les questions d'éducation, il ne faut pas être moralisateur, on sait que ça ne passe pas du tout » (M28), « est-ce que ça peut être comme le tabac ? [...] - une sorte de conseil minimal » (M19 et M23).

Les médecins ont proposé de poser des questions ouvertes pour déclencher une prise de conscience qui découlerait directement des parents.

Ils avaient l'habitude de s'adapter à leurs interlocuteurs : « tu vois aussi comment le parent réagit, et d'une consultation à l'autre c'est différent. Tu poses la question et puis tu vois s'ils sont prêts ou pas » (M29).

Les médecins s'adressaient parfois à l'enfant pour faire passer un message au parent : « Je m'adresse à l'enfant. C'est une manière détournée et indirecte » (M14).

Via ces techniques de communication, les médecins espéraient éviter que les parents ne se sentent jugés.

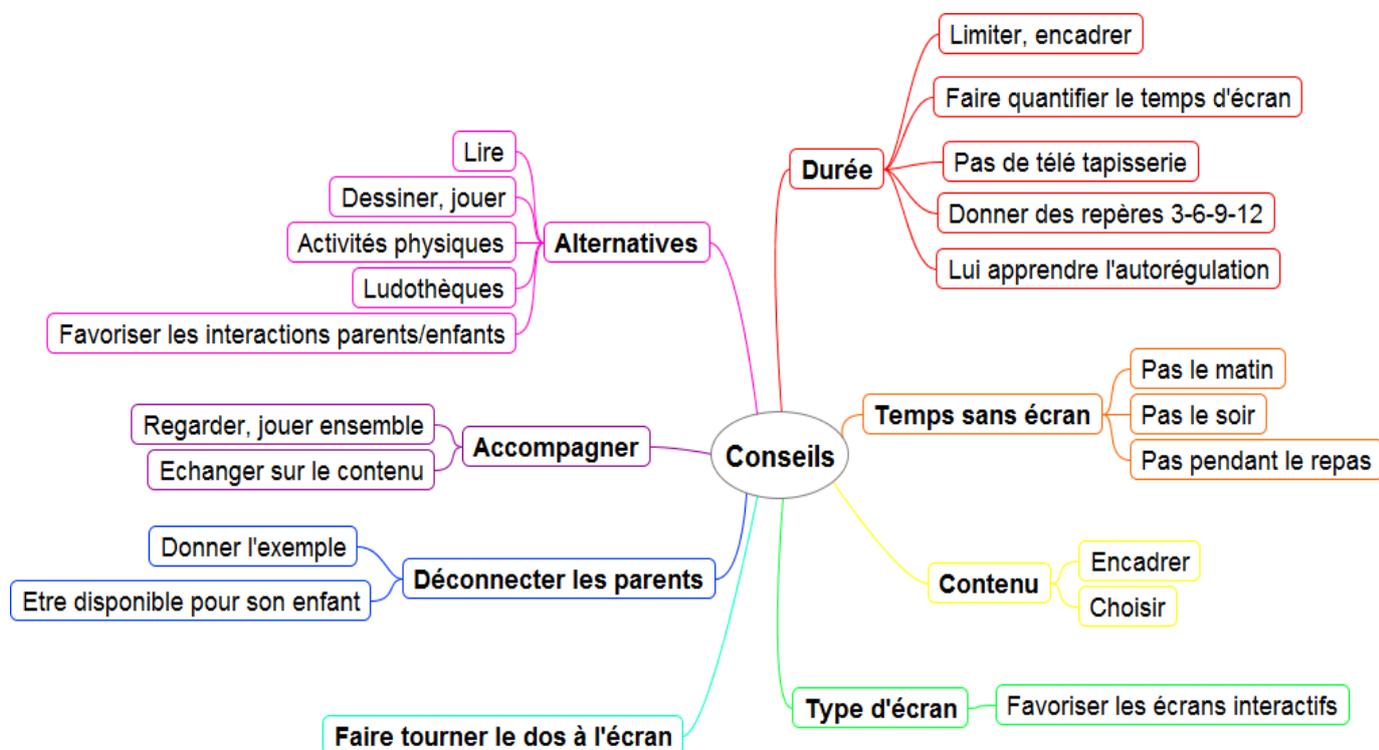
De nombreuses idées, de questions concrètes ont été proposées : « Comment vous gérez les écrans avec le petit ? » (M19), « je suis surprise que votre enfant arrive

à faire ce geste-là, je présume qu'il est exposé aux écrans » (M29), « est-ce qu'il joue avec le téléphone, est-ce qu'il joue avec la tablette ? » (M23).

Expliquer le terme « écran » aux parents paraissait important : « les écrans c'est trop vague... [...] - Moi je citerais » (M23 et M22).

4.4.4. DONNER DES CONSEILS PRÉCIS

Les médecins ont énoncé de multiples conseils pour limiter et encadrer les écrans.



Pour que le parent adhère aux conseils, il paraissait important de lui expliquer les différentes étapes du développement de l'enfant et son besoin d'interaction avec l'adulte. Il semblait également essentiel d'exposer les impacts négatifs et les pièges des écrans.

Dans sa pratique, **le médecin devait montrer l'exemple** en évitant d'utiliser son téléphone en consultation et en n'installant pas de télévision en salle d'attente.

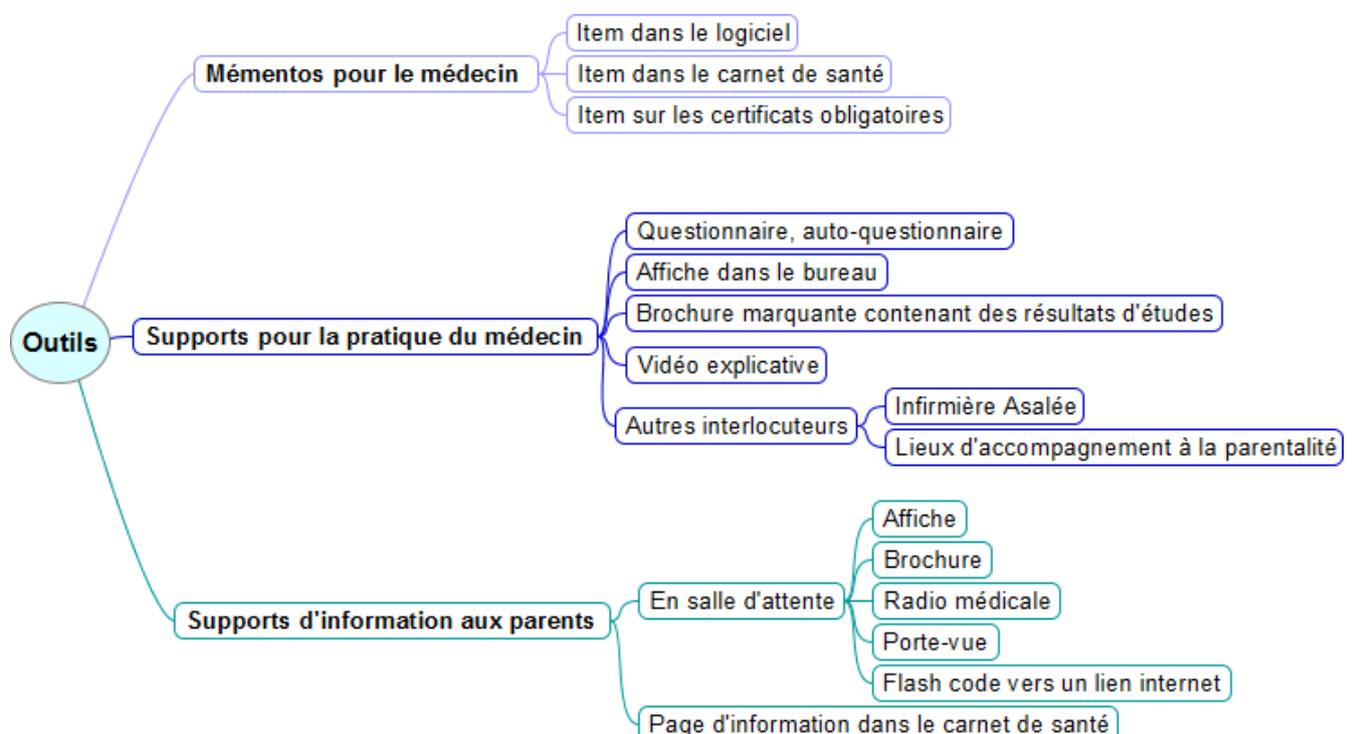
4.4.5. SE FORMER

Les médecins ressentaient le besoin de se former pour avoir un argumentaire scientifique construit : « Une formation plus précise... - C'est le plus important ! » (M12 et M15), « il faut aussi qu'on ait des arguments, pour que ce ne soit pas discutable » (M32).

La modalité de formation la plus appropriée semblait être la formation continue ou la formation interdisciplinaire (orthophonistes, centres médico-psycho-pédagogique...).

4.4.6. BÉNÉFICIER D'OUTILS

De nombreux outils ont été cités par les médecins pour améliorer et faciliter la prévention.



5. DISCUSSION

5.1. DISCUSSION SUR LA MÉTHODOLOGIE

Les critères de validité de l'étude ont été vérifiés à l'aide de la grille COREQ (COnsolidated criteria for REporting Qualitative research) (12).

5.1.1. L'ÉQUIPE DE RECHERCHE

Les chercheuses étaient des médecins généralistes sensibilisées à la problématique des écrans. Elles manquaient d'expérience puisqu'elles réalisaient leur première étude qualitative. Les réponses des participants ont donc pu être influencées par la subjectivité et les opinions des chercheuses lors des entretiens semi-dirigés. Pour limiter ceci, les chercheuses ont participé à plusieurs formations sur la recherche qualitative et rédigé une grille d'entretien avec des questions de relance préétablies.

5.1.2. LES PARTICIPANTS

Les participants sélectionnés par un mode direct (dans l'entourage des chercheuses) représentaient à la fois une force et une faiblesse de l'étude. Une force car les médecins pouvaient parler librement devant des chercheuses qu'ils connaissaient ; et une faiblesse car ils pouvaient limiter leurs propos devant la peur de les décevoir.

Les participants sélectionnés par un mode indirect étaient volontaires et donc pouvaient présenter une affinité pour le sujet.

Le nombre important de participants et d'entretiens nécessaires pour arriver à saturation des données montre la richesse du sujet et la diversité d'opinions sur cette problématique.

La réalisation d'un entretien avec des médecins experts a permis d'étoffer nos données et de démontrer la faisabilité de la prévention des écrans.

5.1.3. CONCEPTION DE L'ÉTUDE

Les chercheuses ont choisi de se concentrer sur les enfants de moins de trois ans dans leur étude pour plusieurs raisons. Les impacts des écrans avant trois ans sont clairement établis et sont uniquement négatifs. Les recommandations avant trois ans ne sont donc pas discutables. D'ailleurs, c'est seulement à cet âge qu'existent des consensus nationaux. Cela rend légitime la position du médecin avant trois ans.

Les entretiens ont été préparés afin de faciliter le recueil de données. D'une part, les lieux choisis étaient adaptés et silencieux, aidant à l'enregistrement et aux échanges. D'autre part, les entretiens se sont déroulés lors de rendez-vous dédiés, sans contrainte de temps.

Tous les entretiens ont été enregistrés puis retranscrits. L'existence de ces enregistrements a pu entraîner une retenue dans le discours des participants. L'anonymisation dès la retranscription a permis de limiter ce biais.

Pour préserver cet anonymat et éviter l'autocensure, les chercheuses ont choisi de ne pas faire relire les entretiens aux médecins. Cela aurait néanmoins permis aux médecins de confirmer leurs dires et donc de renforcer la cohérence de l'étude.

Pour ne pas influencer les réponses des participants, ces derniers ne connaissaient pas le sujet exact de l'étude, ni l'objectif des chercheuses.

5.1.4. ANALYSE DES DONNÉES

Les chercheuses ont utilisé une méthodologie inductive. Ainsi, les thèmes et sous-thèmes n'étaient pas choisis au préalable. Ils sont issus de l'analyse progressive des entretiens. L'objectivité de l'étude est renforcée par la triangulation des données. Elle permet d'améliorer la compréhension des réponses et d'éviter un biais d'interprétation.

Les citations utilisées en illustration des résultats correspondent aux idées les plus pertinentes et représentatives des médecins interrogés.

5.2. DISCUSSION DES RÉSULTATS EN COMPARAISON AVEC LA LITTÉRATURE

5.2.1. DES REPRÉSENTATIONS GLOBALEMENT JUSTES

5.2.1.1. SUR LES IMPACTS, UNE BONNE CONCORDANCE

Les impacts négatifs retrouvés par les médecins généralistes sont conformes avec ceux décrits dans la littérature.

Par exemple, le lien entre télévision et retard d'acquisition du langage a été démontré par de nombreuses études. L'une d'elles, réalisée en 2006 sur 1008 enfants, a montré que chaque heure quotidienne passée entre 8 et 16 mois devant des écrans adaptés aux enfants se traduit par un appauvrissement du lexique de l'ordre de 10%. Son vocabulaire diminue de 6 à 8 mots par rapport aux enfants non exposés (13).

Comme l'ont dit les médecins interrogés, ces effets négatifs sont retrouvés lorsque l'enfant regarde la télévision, mais également lorsqu'il ne la regarde pas. Une étude réalisée en 2008 a prouvé qu'en présence d'une télévision allumée en arrière-plan, les

enfants de moins de trois ans jouent en moyenne 25% moins longtemps que lorsque la télévision est éteinte (14).

5.2.1.2. MAIS QUELQUES DISCORDANCES

Malgré une bonne appréhension des impacts négatifs, les médecins avaient des connaissances erronées sur les impacts positifs.

On sait aujourd'hui que les écrans ne permettent pas l'apprentissage d'une autre langue, ni de nouvelles connaissances. En effet, les acquisitions linguistiques des enfants sont supportées non seulement par les mots qu'ils entendent, mais aussi par les interactions avec les adultes (modulation de la voix, de l'intonation ; regards). Pour preuve, lorsque des enfants de neuf mois sont placés face à un mandarin de souche, ils préservent une large aptitude à distinguer les sons de cette langue. Mais lorsque ces enfants sont placés devant une vidéo de ce même mandarin, ils ne retiennent aucun son (15). Cette fausse croyance ne permet-elle pas au parent-médecin de se déculpabiliser lorsqu'il met son enfant devant l'écran ?

D'autre part, contrairement à ce que pensent les médecins, il n'y a pas à proprement parler un risque addictif avec les écrans, comme l'Académie de Médecine en 2012, l'Académie des Sciences en 2013 puis le DSM5 le confirment. Comme l'ont bien décrit les médecins, l'arrêt de l'écran entraîne souvent une frustration qui se traduit par de la colère et parfois de l'agressivité. Mais comme l'explique le rapport de l'Académie des sciences : « ces symptômes sont souvent de courte durée et sont liés au désagrément produits par l'interruption d'une activité mobilisant de grandes charges émotionnelles. Il ne s'agit pas d'une preuve d'addiction, ce mot impliquant actuellement les dimensions du syndrome de sevrage et du risque de rechute, absentes des pratiques excessives d'écran » (6).

5.2.2. MAIS UNE PRATIQUE TOUT EN RÉSERVE

Les médecins connaissent les effets négatifs des écrans et les rencontrent au quotidien dans leurs consultations. Cependant, ils n'abordent que très peu le sujet, comme le montre une étude réalisée en 2015 en Vendée auprès de médecins généralistes, concernant la prévention des écrans chez les 0-18 ans. Ainsi, ils sont 20% à ne jamais faire de prévention dans ce domaine et 63% à l'effectuer rarement (11).

Pourtant, une intervention simple permettrait de diminuer le temps d'écran, comme le révèle une étude réalisée aux Etats-Unis. En effet, des actions de prévention menées par des pédiatres chez des enfants de 2 à 5 ans ont permis de diminuer significativement le temps d'écran ainsi que la présence de la télévision pendant les repas (16).

En dehors des freins avancés par les médecins pour améliorer cette prévention, d'autres éléments peuvent être soulevés :

5.2.2.1. LE MÉDECIN-PARENT

Les fausses croyances présentes chez les médecins sont les mêmes que celles retrouvées chez les parents (8). Si le médecin a les mêmes représentations erronées que le parent, c'est parce qu'il s'identifie à celui-ci. Il se souvient des facilités que lui ont procurées les écrans pour ses enfants, ou les imagine sans difficulté. Il se reconforte donc dans l'illusion d'une influence positive de l'écran sur l'enfant. Cela explique qu'il ne critique pas cet outil.

Pour être acteur dans la prévention des écrans, le médecin doit abandonner sa « casquette » parentale et conserver uniquement sa qualité de médecin. Il doit trouver sa

place dans la prévention de l'exposition aux écrans, comme peuvent le faire les médecins-fumeurs dans la prévention du tabac. Pour cela, il peut utiliser les techniques d'entretien motivationnel. En s'appuyant sur les représentations des parents, il pourra se détacher de ses propres opinions.

5.2.2.2. LE MÉDECIN FACE AU STATUT DE L'ÉCRAN

L'écran est omniprésent et indispensable pour les familles d'aujourd'hui. En effet, l'organisation familiale (repas, heure du coucher ou des devoirs...) est ponctuée par les programmes passant à la télévision et non les rythmes physiologiques. Pour exemple, le journal télé de 20 heures sert de véritable référence temporelle pour le dîner (17). De plus, dans la majorité des foyers, les salons semblent aujourd'hui organisés autour de la télévision et non pour favoriser les échanges.

La position particulière de l'écran au sein des habitudes de vie et de la famille rend sa critique difficile par le médecin. Ceci est accentué par le manque de connaissance de la population sur les effets néfastes des écrans et l'arrivée récente de cette problématique.

D'ailleurs, lorsque les médecins ont été interrogés sur leur place dans la prévention des écrans ; une gêne était souvent perçue.

Malgré ces difficultés, le médecin doit assumer son rôle éducatif dans la société, comme il peut le faire dans d'autres domaines comportementaux (activité physique ou nutrition).

5.2.3. VERS UNE AMÉLIORATION DES PRATIQUES

5.2.3.1. DES CONSEILS ADAPTÉS

De nombreux conseils ont été proposés pour encadrer les écrans. Ils correspondent bien aux conseils retrouvés dans la littérature, comme ceux exposés par la Société Canadienne de Pédiatrie en 2017 (18). Les médecins retrouvent trois des quatre temps sans écran mis en avant par Sabine DUFLO, psychologue : pas de télé le matin, le soir et pendant le repas. Cependant ils oublient le quatrième, et non des moindres : pas de télé dans la chambre de l'enfant (19). Pourtant, selon une étude américaine, 19% des 0 -1 an ont une télé dans leur chambre, et 29% des 2-3 ans (20).

Les recommandations des médecins sont conformes à celles proposées par le Pr Serge TISSERON : encadrer les écrans pour remettre du lien dans la famille, et convaincre plutôt que contraindre.

Les médecins interrogés sont convaincus que la prévention doit être réalisée précocement. Ceci est conforme à la littérature puisqu'une méta-analyse étudiant l'impact d'actions de prévention dans les écoles a montré que ces interventions sont efficaces uniquement chez les enfants de moins de six ans (21).

Toutes ces pistes d'amélioration détaillées par les médecins correspondent en fait aux pratiques des médecins experts interrogés.

5.2.3.2. DES BESOINS FACILEMENT ACCESSIBLES

Pour améliorer la prévention, il est indispensable que les médecins se forment. Ils semblent prêts à changer leurs pratiques et volontaires pour se former. L'étude décrite précédemment met en évidence que 75% des médecins généralistes souhaitent modifier leurs habitudes (11).

Pour s'aider dans la prévention, les médecins peuvent maintenant s'appuyer sur les nouvelles recommandations de la Société Française de Pédiatrie sorties en mars 2018. Elles proposent et développent cinq messages clés à donner aux parents d'enfants et d'adolescents : comprendre le développement des écrans sans les diaboliser, des écrans dans les espaces de vie collective mais pas dans les chambres des enfants, des temps sans aucun écran, oser et accompagner la parentalité pour les écrans, et veiller à prévenir l'isolement social (22).

Les médecins ont également exprimé le besoin d'outils pour faciliter la prévention. Ces outils ont une double fonctionnalité : faciliter la communication auprès des parents, et aider les médecins à aborder le sujet en consultation.

En fait, de nombreux outils existent déjà mais ils n'étaient pas connus des médecins.

Le médecin désire un support d'information à exposer en salle d'attente comme une affiche ou une brochure. En 2008, le Pr Serge TISSERON a lancé la campagne des balises « 3-6-9-12 » et a créé des affiches à destination des parents. En 2016, la psychologue Sabine DUFLO a conçu un fascicule et une affiche intitulés « 4 temps sans écran = 4 pas pour mieux avancer ».

Pour concrétiser leur action de prévention, les médecins ont besoins de mémentos. Justement, le carnet de santé a évolué en avril 2018 et intègre des conseils sur l'exposition aux écrans (23). Cette belle avancée est néanmoins incomplète puisque les conseils sont adressés uniquement aux parents. Les médecins souhaiteraient que la question de l'exposition aux écrans soit une « case à cocher » lors du suivi de l'enfant afin d'aborder le sujet systématiquement.

Les médecins aimeraient également des supports à utiliser en consultation, comme un questionnaire. Ce type d'outil à destination des médecins a été élaboré par la société Canadienne de Pédiatrie en novembre 2017 (cf. annexe 4).

Les médecins experts connaissent la majorité de ces outils, et ont donc exprimé beaucoup moins de besoins pour améliorer leur prévention.

Certains médecins ont même créé leurs propres outils. Par exemple, le pôle de santé interprofessionnel de Saint-Martin d'Hères a créé une brochure qui contient une fleur à colorier par les enfants, leur permettant de se familiariser avec cette problématique (cf. annexe 5).

5.3. OUVERTURE

Le médecin doit d'abord laisser de côté son regard de parent et travailler sur sa place de professionnel de santé dans les conseils éducatifs. Ceci facilitera la mise en œuvre de la prévention de l'exposition aux écrans.

Il doit également prendre connaissance des ressources mises à sa disposition, indispensables à sa pratique. Une étude sélectionnant les outils les plus pertinents par un groupe d'experts pourrait être envisagée. Elle permettrait de valider leur utilisation en médecine générale.

Par ailleurs, les médecins généralistes ont besoin de formation continue sur l'exposition aux écrans chez les enfants. Il serait intéressant de réaliser une étude d'évaluation des pratiques après une session de formation sur ce sujet pour mesurer l'amélioration de la prévention.

Depuis peu, la prévention de l'exposition aux écrans est devenue un sujet de préoccupation dans le domaine médical. De belles avancées ont récemment émergé : nouvelles recommandations de la Société Française de Pédiatrie, messages de prévention dans le carnet de santé... Évidemment, la problématique des écrans dépasse la médecine générale. Comme l'ont expliqué les médecins, ils ne pourront pas être efficaces dans cette prévention s'ils agissent seuls. Des informations doivent être données en dehors du cabinet médical, par exemple à l'école. De manière plus globale, une campagne nationale lancée par les pouvoirs publics permettrait d'alerter l'ensemble de la population.

6. CONCLUSION

THÈSE SOUTENUE PAR : Camille FOUILLAND et Charlotte MICHON

REPRÉSENTATIONS ET PRATIQUES DES MÉDECINS GÉNÉRALISTES D'ISÈRE ET DE SAVOIE SUR LA PRÉVENTION DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE TROIS ANS, ET PISTES POUR L'AMÉLIORATION DES PRATIQUES

CONCLUSION

Les écrans sont omniprésents dans les foyers. Dès leur plus jeune âge, les enfants sont soumis aux images sans mesure. Pourtant les effets négatifs des écrans ne sont plus à prouver : retard dans les acquisitions psychomotrices, troubles du sommeil, diminution des capacités scolaires, comportements antisociaux ou surpoids. Des recommandations nationales et internationales existent pour encadrer l'exposition aux écrans.

L'objectif de cette étude est d'établir les représentations et les pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, puis de présenter des pistes pour l'amélioration des pratiques.

Une étude qualitative par focus group a été menée auprès de médecins généralistes d'Isère et de Savoie. Les entretiens ont été enregistrés, retranscrits, puis analysés via le logiciel N Vivo 11®. Une triangulation des données a été réalisée par les deux chercheuses.

39 médecins généralistes ont été interrogés à travers 7 focus group entre décembre 2017 et février 2018. Les impacts négatifs des écrans sont bien appréhendés. Pourtant, la prévention de l'exposition aux écrans reste marginale. Les généralistes l'effectuent seulement devant un point d'appel. L'abondance des écrans dans la société et le bénéfice que les parents en tirent rendent sa réalisation difficile. Les médecins pensent malgré tout avoir un rôle à jouer. Une prévention systématique dès la première année de vie est primordiale, accompagnée de conseils précis pour limiter les écrans. Le médecin doit laisser de côté son regard de parent et travailler sur son rôle éducatif. Il a besoin de formations pour enrichir ses connaissances et pour connaître les outils existants.

Pour améliorer la formation des médecins et valider les outils, de nouvelles études pourraient voir le jour. Cependant, la prévention des écrans ne pourra être totalement efficace sans passer par une campagne nationale.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER

Grenoble, le : 08/06 / 2018

**LE DOYEN
DE L'UFR DE MÉDECINE**

Le Doyen de l'UFR de Médecine

Pr. Patrice MORAND

Pr. Patrice MORAND

**LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE
JURY DE MÉDECINE**



Pr. Patrick IMBERT

7. BIBLIOGRAPHIE

1. CSA.fr - L'équipement audiovisuel des foyers des 1er et 2ème trimestres 2017 pour la télévision / L'observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers / Les observatoires / Etudes et publications / Accueil [Internet]. [cité 16 mai 2018]. Disponible sur: <http://www.csa.fr/Etudes-et-publications/Les-observatoires/L-observatoire-de-l-equipement-audiovisuel-des-foyers/L-equipement-audiovisuel-des-foyers-des-1er-et-2eme-trimestres-2017-pour-la-television>
2. Schmidt ME, Rich M, Rifas-Shiman SL, Oken E, Taveras EM. Television viewing in infancy and child cognition at 3 years of age in a US cohort. *Pediatrics*. mars 2009;123(3):e370-375.
3. Enquête Nutri-Bébé 2013 Partie 3. Comportement des mères et des jeunes enfants lors de l'alimentation | Comportements alimentaires et apports nutritionnels chez les 0-3 ans [Internet]. [cité 16 mai 2018]. Disponible sur: <http://nutri-bebe-sfae.com/articles-francais/enquete-nutri-bebe-2013-partie-3-comportement-des-meres-et-des-jeunes-enfants-lors>
4. Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA, Dubow E. Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 3 mai 2010;164(5):425-31.
5. Tisseron S. 3-6-9-12: apprivoiser les écrans et grandir. Toulouse: Éd. Érès; 2013.
6. Bach J-F, Houdé O, Léna P, Tisseron S, Postaire É, Bernard-Delorme A, et al. L'enfant et les écrans: un avis de l'Académie des sciences. Paris: le Pommier; 2013.
7. New AAP Guideline: Kids and Media [Internet]. [cité 19 mai 2017]. Disponible sur: <http://www.medscape.com/viewarticle/870620>

8. Pipard T, Benedini E. Quelles sont les représentations des parents concernant les enfants et les écrans ? : étude qualitative menée en région Rhône-Alpes sur 18 parents d'enfants de moins de sept ans. Lyon, France; 2014.
9. CNAMTS, 2002, "La consommation de soins des enfants de moins de 3 ans en France, Point de conjoncture, n°7, novembre.
10. Garié C, Canévet J-P. Construction des parcours de soins de premier recours des enfants de 0 à 2 ans: enquête qualitative auprès de parents en Loire-Atlantique et Vendée. France; 2017.
11. Poulain J. Etat des lieux des pratiques des médecins généralistes de Vendée, quant à l'exposition à la télévision et vidéos, des enfants et adolescents de 0 à 18 ans [Thèse d'exercice]. [France]: Université Bretagne Loire; 2017.
12. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care J Int Soc Qual Health Care*. déc 2007;19(6):349-57.
13. Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between Media Viewing and Language Development in Children Under Age 2 Years. *J Pediatr*. oct 2007;151(4):364-8.
14. Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR. The Effects of Background Television on the Toy Play Behavior of Very Young Children. *Child Dev*. 1 juill 2008;79(4):1137-51.
15. Kuhl PK, Tsao F-M, Liu H-M. Foreign-language experience in infancy: Effects of short-term exposure and social interaction on phonetic learning. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 22 juill 2003;100(15):9096-101.

16. Yilmaz G, Demirli Caylan N, Karacan CD. An intervention to preschool children for reducing screen time: a randomized controlled trial. *Child Care Health Dev.* 1 mai 2015;41(3):443-9.
17. Volatier J-L. Le repas traditionnel se porte encore bien. 1995;4.
18. pédiatrie S canadienne de. Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique | Société canadienne de pédiatrie [Internet]. [cité 14 mai 2018]. Disponible sur: <https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>
19. 4 temps sans écrans [Internet]. sabineduflo.fr. 2017 [cité 14 mai 2018]. Disponible sur: <https://sabineduflofr.wordpress.com/2017/01/19/4-temps-sans-ecrans/>
20. May 01 P, 2006. The Media Family: Electronic Media in the Lives of Infants, Toddlers, Preschoolers and Their Parents [Internet]. The Henry J. Kaiser Family Foundation. 2006 [cité 14 mai 2018]. Disponible sur: <https://www.kff.org/other/the-media-family-electronic-media-in-the/>
21. Wahi G, Parkin PC, Beyene J, Uleryk EM, Birken CS. Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Screen Time in Children: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1 nov 2011;165(11):979-86.
22. Picherot G, Cheymol J, Assathiany R, Barthet-Derrien M-S, Bidet-Emeriau M, Blocquaux S, et al. L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles. *Perfect En Pédiatrie.* mars 2018;1(1):19-24.
23. Nouveau carnet de santé de l'enfant [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. 2018 [cité 16 mai 2018]. Disponible sur: <http://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/nouveau-carnet-de-sante-de-l-enfant>

8. ANNEXES

ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE DES CARACTÉRISTIQUES

DES PARTICIPANTS

Quel âge avez-vous ?

- Entre 25 et 39 ans
- Entre 40 et 50 ans
- Plus de 50 ans

Quel est votre sexe ?

- Un homme
- Une femme

Avez-vous des enfants ?

- Non
- Oui, dont au moins un à moins de trois ans
- Oui, j'ai un ou plusieurs enfants âgés de plus de trois ans

Quel est votre lieu d'exercice ?

- Urbain
- Semi-rural
- Rural

Depuis quand êtes-vous installé ?

- Moins de cinq ans
- De 6 à 20 ans
- Plus de 20 ans
- Je ne suis pas installé(e), je remplace
- Je suis interne en fin de cursus

Exercez-vous

- Seul ?
- En groupe ?

Quelle est approximativement le pourcentage de consultations pédiatriques dans votre activité ?

- Moins de 10 %
- 10 à 25 %
- 25 à 50 %
- Plus de 50 %

Avez-vous déjà participé à une formation sur les écrans ?

- Oui
- Non

ANNEXE 2 : GRILLE D'ENTRETIEN

1. Sur quels domaines de prévention vous concentrez-vous lorsque vous recevez en consultation des enfants de moins de trois ans ?

2. A votre avis, quel(s) impact(s), positif(s) ou négatif(s), peuvent avoir les écrans sur les enfants de moins de trois ans ?
 - Sur leur développement ?
 - Sur leur santé ?
 - Vous connaissez d'autres impacts ?

3. Que pensez-vous de la place du médecin généraliste dans la prévention des effets néfastes liés aux écrans chez les enfants de moins de trois ans ?

4. S'il vous est déjà arrivé de discuter des écrans avec des parents ou des enfants, comment abordez-vous le sujet ? A quelle(s) occasion(s) ?
Si vous ne le faite pas, comment pourriez-vous aborder le sujet ?

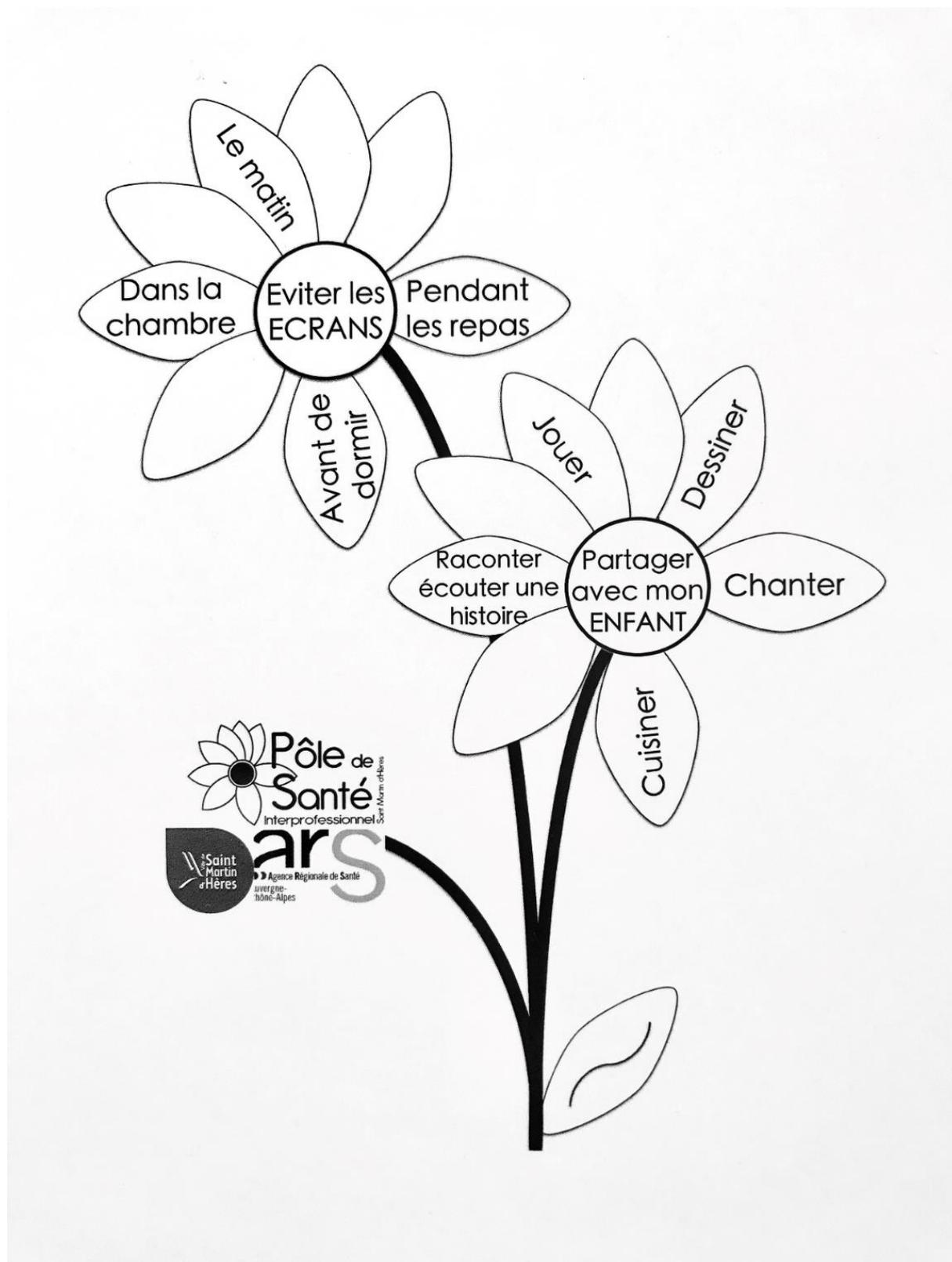
5. De quoi auriez-vous besoin pour faire plus fréquemment de la prévention sur l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans ?
 - À part ceux que vous avez déjà cités, vous auriez d'autres besoins ?

6. Quels informations et conseils donneriez-vous aux parents et aux enfants de moins de trois ans sur les écrans de manière générale ? A qui vous adresseriez-vous ? (Parents/ enfants) ?

ANNEXE 3 : CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTS

	Age	Sexe	Enfants	Lieu d'exercice	Temps depuis l'installation	Seul ou en groupe	% de pédiatrie dans sa consultation	Formé aux écrans
M1	25-39	F	Non	Urbain	Interne	Les deux	10-25 %	Non
M2	25-39	F	Non	Urbain	Interne	Les deux	10-25 %	Non
M3	25-39	H	Non	Urbain	Interne	Les deux	10-25 %	Non
M4	25-39	F	Non	Urbain	Interne	Les deux	10-25 %	Non
M5	25-39	F	Non	Urbain	Interne	Les deux	10-25 %	Non
M6	25-39	F	Oui, de plus de 3 ans	Semi Rural	5-20 ans	Groupe	10-25 %	Non
M7	> 50	H	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	> 20ans	Groupe	10-25 %	Non
M8	> 50	F	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	> 20ans	Groupe	25-50 %	Non
M9	40-50	F	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	25-50 %	Non
M10	> 50	H	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	> 20ans	Seul	10-25 %	Non
M11	25-39	F	Non	Urbain	Remplaçante	Groupe	10-25 %	Non
M12	40-50	F	Oui, de plus de 3 ans	Semi Rural	5-20 ans	Groupe	10-25 %	Non
M13	25-39	H	Non	Urbain	Remplaçant	Seul	10-25 %	non
M14	25-39	F	Non	Semi Rural	Remplaçante	Les deux	< 10 %	Non
M15	25-39	F	Non	Urbain	Remplaçante	Les deux	10-25 %	Non
M16	25-39	H	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	< 5ans	Groupe	10-25 %	non
M17	25-39	F	non	Semi Rural	Interne	Les deux	10-25 %	Non
M18	25-39	F	non	Urbain	Interne	Groupe	25-50 %	non
M19	25-39	F	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	25-50 %	Non
M20	40-50	F	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	< 10 %	Non
M21	25-39	F	Non	Urbain	Remplaçante	Groupe	10-25 %	Non
M22	25-39	H	Oui, de plus de 3 ans	Semi Rural	5-20 ans	Groupe	10-25 %	Non
M23	25-39	F	Oui, dont un < 3ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	10-25 %	non
M24	> 50	F	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	< 5ans	Groupe	> 50 %	Non
M25	25-39	F	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	< 5ans	Groupe	10-25 %	Non
M26	40-50	F	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	> 50 %	non
M27	25-39	H	Non	Rural	Remplaçant	Groupe	10-25 %	Non
M28	25-39	F	non	Urbain	Remplaçant	Groupe	10-25 %	Non
M29	25-39	F	Oui, dont un < 3ans	Semi Rural	< 5ans	Groupe	10-25 %	Non
M30	40-50	H	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	10-25 %	Non
M31	> 50	F	Oui, de plus de 3 ans	Semi Rural	> 20ans	Groupe	10-25 %	Non
M32	> 50	H	Oui, de plus de 3 ans	Semi Rural	> 20ans	Groupe	< 10 %	Non
M33	> 50	F	Oui, de plus de 3 ans	Semi Rural	5-20 ans	Seule	10-25 %	Non
M34	25-39	F	non	Urbain	< 5ans	Groupe	10-25 %	Oui
M35	25-39	F	Oui, dont un < 3ans	Urbain	Remplaçante	Groupe	10-25 %	Oui
M36	25-39	F	non	Urbain	< 5ans	Groupe	25-50 %	Oui
M37	25-39	F	Oui, dont un < 3ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	> 50 %	Oui
M38	25-39	F	Oui, dont un < 3ans	Urbain	< 5ans	Groupe	25-50 %	Oui
M39	40-50	H	Oui, de plus de 3 ans	Urbain	5-20 ans	Groupe	10-25 %	Oui

ANNEXE 4 : PROSPECTUS RÉALISÉ PAR LE PÔLE DE SANTÉ DE SAINT-MARTIN D'HÈRES



ANNEXE 5 : SERMENT D'HIPPOCRATE

En présence des Maîtres de cette Faculté, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'HIPPOCRATE,

Je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je donnerai mes soins gratuitement à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail. Je ne participerai à aucun partage clandestin d'honoraires.

Admis dans l'intimité des maisons, mes yeux n'y verront pas ce qui s'y passe ; ma langue taira les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.

Je ne permettrai pas que des considérations de religion, de nation, de race, de parti ou de classe sociale viennent s'interposer entre mon devoir et mon patient.

Je garderai le respect absolu de la vie humaine.

Même sous la menace, je n'admettrai pas de faire usage de mes connaissances médicales contre les lois de l'humanité.

Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.

Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.

ANNEXE 6 : FOCUS GROUP

FOCUS GROUP 1

Modérateur : La première question, c'est une question un peu générale. Quand vous recevez des enfants de moins de trois ans en consultation, sur quels domaines de prévention vous vous concentrez ?

M4 : Les vaccins

M2 : Le surpoids

M1 : Ouai, carrément, le surpoids

Groupe : oui oui ++

M4 : Quand ils sont un peu boulotte déjà

M3 : Sucreries

M2 : Faut en dire plusieurs ?

Modérateur : Oui, sur quels domaines avec un « s »

M4 : Peut-être l'audition ?

M3 : Avant trois ans....

M4 : L'autisme aussi

M2 : La marche, le langage

M3 : Les trucs du carnet de santé : psychomoteur, troubles visuels, entend bien, voit bien...

M5 : Le relationnel avec la famille, les frères et sœurs...

Groupe : Ouai

M1 : Rechercher la maltraitance éventuellement

M3 : L'alimentation.

M5 : hum, on a fait le tour ?

M4 : C'est déjà pas mal, si déjà on fait tout ça...

Rires

M5 : Courbe de croissance

M3 : Poids, taille ; que tout le monde ne fait pas, dans le carnet de santé.

M4 : Ouai c'est vrai.

Modérateur : 2ème question : à votre avis, quels impacts positifs ou négatifs peuvent avoir les écrans chez les enfants de moins de trois ans ? A quoi vous pensez ?

M2 : Focaliser leur attention pendant une consultation (mime l'écran avec sa main et la regarde).

M1 : Et ça c'est super chiant !

M2 : Non.... Ou pas... ouai...

M3 : Oui, si tu leur excise un panaris c'est cool !

M2 : Non, ben avec les parents... Tout d'un coup il s'arrête. « C'est quoi ton dessin animé préféré ? Choupi ? ». Allez hop, tu mets l'écran, tu lui montres le truc et au moins tu peux l'examiner sans qu'il hurle.

M3 : Ça peut avoir un impact positif en consultation (insiste sur en)

Modérateur : Et de manière générale ?

M1 : De manière générale l'impact négatif je pense c'est surtout au niveau des troubles de la concentration. Quand ils sont devant un écran, ils ont une espèce d'hyper stimulation cognitive ; et finalement on se rend compte qu'ils ont des troubles de la concentration, au niveau scolaire, à la maison, ils ne sont plus capables de se concentrer. Et puis c'est le côté un petit peu pervers pour les parents car c'est facile de poser un enfant devant l'écran, ils sont faussement occupés.

M3 : Là tu parles d'hyperstimulation cognitive, y'a pas vraiment de stimulation, ils bouffent de l'info, ils sont plutôt passifs (insiste sur vraiment).

M1 : Oui, oui je me suis mal exprimé, je suis d'accord c'est plutôt passif. C'est passif, mais ils reçoivent un flot d'informations qui sont...

M2 : ...Pas forcément adaptées à leur âge.

M1 : Même, au niveau cérébral, au niveau des circuits, j'avais lu un truc là-dessus...

En gros au niveau de l'activité électrique du cerveau, ça change quand même certaines choses d'être en contact avec les écrans.

M3 : Ah bah ça ne doit pas faire beaucoup d'électricité, ça c'est sûr !

M5 : Et je pense que ça ne fait pas marcher l'imagination. J'avais vu un dessin sur Facebook... C'était deux groupes d'enfants... on leur demande de dessiner un bonhomme, et il y en a qui ont regardé la télé, je sais plus combien de temps, 2-3 heures par jour (mime 2 groupes, geste des mains).

M3 : Peut-être, euh... je me demande si ce n'était pas beaucoup plus je crois, 5-6 heures, ceux du bas...

M5 : Et tu voyais les bonhommes qu'ils dessinaient qui étaient super différents, des bonhommes vraiment développés pour les enfants qui regardaient moins la télé et les autres ils manquaient....

M3 : Ceux qui regardaient peu la télé, ils dessinaient des bonhommes avec un chapeau des cheveux...

M5 : Plus imaginatifs.

M1 : Je trouve que ça impacte vraiment l'imaginaire. Ça donne un modèle. On leur impose un schéma de pensée via les écrans, on leur montre des choses très codifiées quelque part, comme on aime. C'est une sorte d'endoctrinement, vraiment passif, et puis surtout un peu pervers. Parce qu'on a l'impression que c'est vachement diversifié qu'on a plein d'infos, plein de trucs, mais au final c'est très normatif.

M5 : Oui et puis il y a des choses qu'ils ne doivent pas voir quoi !

Groupe : Ouai.

M3 : Parce que, ce que l'on montre aujourd'hui ce n'est pas ce que nos parents...

Remarque, nos parents ils ont pas trop vu la télé, mais ce que nous on a vu à la télé...

M5 : Avec nos cassettes...

M1 : Oui et puis c'est une nuisance sonore, vous avez vu les dessins animés pour enfants ? avec des voies nasillardes c'est l'horreur.

Rire général

M2 : Après, tout est une question de mesure quoi ! Si ce n'est pas beaucoup, je ne pense pas qu'il y ait des impacts aussi négatifs. Si on regarde la télé un peu le matin....

M4 : C'est plein de bonnes intentions les Walt Disney.

M3 : Ça ouvre sur des impacts positifs, je pense. Moi, gamin, j'ai beaucoup regardé la télévision : en rentrant de l'école à 15-16 h, pendant le goûter, après le collège...

Modérateur : avant trois ans hein !

M3 : Ah on est encore avant trois ans ?

Modérateur : On est avant 3 ans pendant toute la discussion...

M3 : Ah ouai, avant trois ans alors, je ne pense pas....

M1 : En fait le problème, c'est que tu n'as pas le recul comme quoi tu n'en peux plus avant trois ans. Tu es passif dans ton truc, on t'impose ça ; et finalement les impacts positifs, je n'en vois pas beaucoup...

M3 : Y'a pas de 3D, donc de base....

M1 : Y'a pas d'interaction, et surtout avant 3 ans, l'enfant il a besoin de ça ! T'as besoin d'interactions, de communication, de ...

M5 : De toucher... (Mime le toucher)

M2 : Mais avant trois ans, est-ce qu'un enfant il va aller de lui-même vers la télé ?

M1 : Non

M3 : Eu je ne sais pas, il faut voir

M2 : 2ans 1/2 peut être ?

M5 : Je ne suis pas sûr, ça attire quand même l'œil. Si tu as des parents...

M3 : Tout ce qui est lumière LED, écrans TV ça capte l'attention. Et nous aussi, si tu vas dans la rue et que tu vois un écran, boom, tu le regardes direct. Moi ça fait 15 ans que je n'ai plus la télé, et dès que je vois un écran, je scotche.... Je le regarde direct.

M1 : Oui je suis pareil

M2 : Pour les téléphones, je pense que c'est encore différent. En plus je trouve qu'on a du mal à évaluer ça, parce qu'il n'y avait pas de téléphone quand on était enfant.

M3 : Vous parlez des écrans ou de la télé là ?

M4 : Ah si, les petits, ils cherchent le téléphone des parents....

M2 : Mais pour beaucoup de parents c'est une solution de facilité, ça accapare tellement l'attention de l'enfant ! comme en consultation, il regarde le téléphone et il ne bronche pas quoi.

M5 : Et puis même, ils arrivent à l'utiliser, c'est impressionnant, ils tournent les pages...

M4 : Après comme effet négatif je trouve que tu as l'effet social : tu vas moins vers les autres, tu joues moins avec les autres enfants, et puis tu n'as plus les livres avec les textes. Je pense qu'à distance, sur l'écriture, les dyslexies....

M2 : Tu as clairement moins d'intérêt pour les mots.

M3 : Complètement, et je pense qu'on est des générations qui lisent très très peu, et avoir un bouquin dans les mains quand tu es tout petit, et bah, ça les attire aussi les petiots. Les images avec la ferme le coq et tout... Et ça peut t'aider à passer sur des librairies vertes, librairies roses, des romans....

M4 : Après tu lis plus un livre, tu regardes une série...

M3 : C'est cool aussi

Rires

Modérateur : Est-ce que vous voyez d'autres impacts, d'autres domaines ?

M1 : Bah après on peut discuter sur la nutrition ? Est-ce que le goûter télé... Lorsque l'on est devant la télé et qu'on nous présente quelque chose à manger, on est concentré sur l'écran ; et on ne sait plus ce qu'on mange. Le sentiment de satiété n'est plus du tout le même. On a tendance à boulotter (Mime manger).

M2 : Là tu parles de manger devant la télé ?

M1 : Oui, moi je pense que l'enfant qui n'est pas devant un écran, si on lui propose le même plat, il ne va pas avoir tendance à le boulotter autant que s'il est comme ça, devant.... Si y'a pas de conscience...

M4 : Si tu ne regardes pas ce que tu manges, tu ne manges pas pareil.

M2 : Après je pense que c'est comme ce que tu disais tout à l'heure : si avant trois ans tu regardes la télé, tu as une vision de la société telle qu'elle est véhiculée par la télé, avec les normes que tu disais.

M1 : Pour moi ce n'est pas du tout une ouverture d'esprit, contrairement à ce qu'on veut nous faire croire.

M4 : Moi je pense qu'on peut avoir des troubles de l'apprentissage si tu n'empiles pas des cubes (Mime empiler des cubes).

M1 : Tu n'as pas d'expérience, tu ne testes pas, tu n'interagis pas...

M3 : T'as tous tes sens, tes cinq sens, à part la vision et encore... et c'est un type d'illumination qui ne correspond pas à un éclairage naturel d'extérieur.

M5 : Après je ne sais pas l'impact sur l'acuité visuelle ?

M3 : L'œil il est fait pour regarder loin.... A trois ans tu as 10/10 à priori ?

M1 : Ça dépend si t'as un strabisme... Rires

M3 : Non mais parce qu'à la naissance il n'y en a pas beaucoup, et puis après...

M1 : C'est rapide je crois que c'est dans la première année ?

M2 : Et pourquoi vous avez pris un cut off de 3 ans ? Qu'est ce qui est différent avant ou après trois ans ?

M1 : Avant trois ans, enfin ce que je pense de votre truc : entre 0 et 2 ans tu as vraiment une phase clé du développement. Après 3 ans, tu as déjà tes circuits neuronaux qui sont faits, tu es encore très malléable mais tu l'es moins. Tu as une plasticité neuronale qui est immense entre 0 et 2 ans (mime une séparation avec les mains) et je pense que c'est peut-être pour ça que vous avez voulu... enfin on verra plus tard ?

M5 : Et je pense que les parents avant trois ans, c'est eux qui sont responsables de mettre l'enfant devant l'écran ou pas quoi.

M1 : Vous avez lu le bouquin de Céline Alvarez sur le développement de l'enfant ? Franchement c'est génial, elle t'explique la plasticité neuronale de 0 à 3 ans. Faut le lire ce bouquin. (Cf les lois naturelles de l'enfant, Céline Alvarez)

Modérateur : D'autres idées d'impacts ?

M4 : Ce n'est déjà pas très positif....

Modérateur : Positif ou négatif, il y a d'autres domaines ?

M3 : Avant trois ans ?? Difficile de trouver des impacts positifs avant trois ans...

M2 : Siii, sur les langues. On sait bien que les pays... mais avant ou après 3 ans... ça je ne sais pas trop... les pays où ils regardent les dessins animés en VO, c'est des enfants qui parlent beaucoup mieux anglais après. Est-ce que le fait d'entendre une langue étrangère aussi jeune, quand tes circuits neuronaux sont bien malléables encore, est ce que ce n'est pas quelque chose de positif qui fait qu'après tu es plus doué dans l'apprentissage des langues ?

M1 : Tu as raison M2, dans cette période-là, ils sont capables d'entendre tous les sons de toutes les langues, et ils sont capables de les comprendre. C'est encore plus fort que ça : entendre et comprendre. Ils ont une plasticité qui leur permet vraiment de savoir exactement...

M3 : Que signifie le mot même en langue non maternelle ?

M1 : Ben, certaines significations peut-être pas mais, ils sont capables de l'intégrer hyper rapidement. On est tous des polyglottes en puissance qu'on perd complètement vers 3 ans... Mais c'est impressionnant.

M3 : Et puis c'est sûr, plus tu apprends des langues jeune, plus tu peux les développer ultérieurement

M1 : Mais peut-être que juste le son suffit là...

(Rire)

M3 : Oui, mais sachant que l'écran permet de te scotcher devant ! une radio l'enfant ne reste pas à côté.

M1 : Mais est ce qu'il est vraiment concentré ? Devant la télé ?

M4 : Ben je pense, s'il la regarde ?

M1 : Est-ce que c'est une vraie concentration qui permet d'intégrer ?

M4 : Ben, plus que la radio à mon avis.

M3 : La radio avant trois ans...

M2 : Après, à trois ans, quand tu leurs montres un dessin animé, ils ne restent pas forcément scotchés devant ; ma cousine, elle brasse vachement autour. En fait, je me rendais compte après qu'elle avait bien compris ce qui se passait dans le dessin animé. Après il ne faut pas voir juste le gamin scotché devant le téléphone des parents.

M3 : Oui c'est vrai. Mon petit neveu, il n'a pas trois ans, il manie un i phone aussi bien que nous, pour de vrai, il prend une photo, il va sur internet.... C'est hallucinant quoi.

M1 : Après c'est juste une adaptation à une technique, comme tu pourrais t'adapter à n'importe quoi d'autre.

M3 : Il peut y avoir un impact fort sur un programme qui n'est pas forcément adapté à un enfant de moins de trois ans,

M1 : Ouai, ils ont une possibilité d'aller vers des choses... Il n'y a pas de contrôle.

Modérateur : Que pensez-vous de la place du médecin généraliste dans la prévention des effets néfastes liés aux écrans ?

M3 : Plus plus plus plus (+), primordiale

M4 : Elle est inexistante

M3 : Place théorique que l'on devrait avoir ? ou actuelle ?

Modérateur : les deux !

M3 : Ben, écran, elle est inexistante aujourd'hui.

M1 : On va y être de plus en plus confronté

M5 : Je ne suis pas sûr que les parents s'interrogent là-dessus aujourd'hui

M1 : Siii

M4 : Les bobos

Rire général

M3 : Ce n'est pas vraiment eux qu'il faut cibler.

M2 : Les impacts, nous, on ne les connaît pas trop, on fait des suppositions, je ne sais pas combien il y a d'études là-dessus...

M1 : Y'a un bouquin «TV lobotomie », un truc bourré d'études scientifiques, que j'ai pas lu, je ne peux pas vous en parler trop, mais c'est un super bouquin.

M2 : Je pense que ce n'est pas du tout abordé, c'est pas écrit dans le carnet de santé non plus

M5 : Je pense que c'est à amener si les parents posent la question...

M2 : Ouai, mais est-ce que tu saurais répondre avec des arguments ?

M5 : Non, mais avec ta conscience à toi

M3 : Tranquillou, quoi, tu dis « développement psychomoteur... »

M1 : Ouai mais avec ta conscience à toi, ce n'est pas de la science, y'a des études qu'il faut aller chercher, il faut bosser le sujet quoi

M3 : Un gros bon sens humain/clinique, et puis des débuts d'études ça peut suffire.

Moi le coup du dessin, j'ai vu ça, j'ai été choqué devant le truc. Ma copine en PMI, elle va à domicile chez des familles « cas sociaux », difficiles ; et il n'y a aucun jouet dans l'appart. Il n'y a pas de peluche ! A un moment la gamine demande un truc pour dessiner, et le père a mis trois quarts d'heure pour trouver un truc pour qu'elle fasse un dessin !! Du coup, le truc de la série des bonhommes dessinés, des enfants qui ne regardent pas la télé par rapport à ceux qui la regardent beaucoup, c'est impactant. En consultation la dernière fois, j'étais avec une maman qui était en galère de divorce, avec son même - suspicion de diagnostic d'autisme - qui braillait à mort... Et j'ai commencé à parler d'écran, elle m'a dit « ah oui, son papa, dès qu'elle réussit je sais pas quoi, elle peut regarder un film, et puis moi, je la mets sur mon portable », et je lui dis

bah voilà quoi, il y a des suspicions que le développement psychomoteur il n'est pas fou fou quand on regarde trop les écrans donc euh fffffff....

M2 : Non non mais je pense que c'est bien mais, ça ne passe pas que par le médecin généraliste. Si vraiment on pense que ce n'est pas bien, il faut que ce soit un truc de santé publique, il faut que chaque médecin ait des spots à la télé ... Un truc dans le carnet de santé

Tout le monde hoche la tête

M3 : Éteignez-moi...

M2 : Et que du coup, on puisse dire que c'est sûr ! Les gens le regardent le carnet de santé. Et après le MG peut s'appuyer là-dessus.

M5 : Mais ça va aussi à l'encontre du système. Ma cousine, prof des écoles à Nice en primaire ; elle m'a dit que tous les enfants avaient une tablette fournie par l'école

M3 : En primaire ?

M1 : Tu rigoles ?

M5 : Ah oui, si si, ils avaient tous une tablette qu'ils ramenaient chez eux pour faire les devoirs, fournie par l'école. Après c'est à Nice, mais c'est payé par l'état quoi, c'est... C'est impressionnant ...

M3 : Ok collègue, bon les ordi ok...

M5 : Non tout le monde avait sa tablette, c'est pour ça, tu te dis, l'impact du médecin...

M4 : Il faut déjà qu'il ait une place là-dedans

M2 : Ah bah oui, au moins d'informations !

M1 : Ouai

M2 : Et quand le gamin, à un an, on lui colle le téléphone sous le nez pour qu'il se tienne tranquille, ça peut être le moment de lui dire vous savez... ce n'est pas forcément une bonne idée...

M5 : Ou les petits qui ont des portables...

M1 : Mais je me demande s'il n'y avait pas un truc dans les troubles de l'attention et d'hyperactivité en lien avec les écrans, mais je ne sais plus.

M4 : Après je pense que ceux qui auraient le plus besoin de prévention c'est ceux qu'on voit le moins....

M1 : Et comme dit M2, si tu vois un moment où il y a un comportement pathologique devant l'écran, il faut rebondir là-dessus ! Et je pense que c'est normal qu'ils ne t'en parlent pas spontanément, mais quand tu vois l'agacement de la maman et puis hop, elle colle le téléphone.... C'est ceux-là quoi !

Modérateur : Du coup justement, pour ceux à qui s'est déjà arrivé d'être exposé à un enfant exposé aux écrans, quel a été votre ressenti, comment vous avez abordé le sujet ?

M1 : Moi j'étais agacé, je lui ai dit « on est en consultation, on est en train de discuter, tu ranges ça, et on parle », c'était ce gamin qui était là en train de regarder, qui écoute que d'une oreille, j'ai fait le ... fou quoi clairement quoi, j'ai dit « stop c'est comme ça, c'est cadrant, on est chez le médecin, c'est comme ça, on fait ce que tu veux mais c'est non... »

M2 : Ouai les gamins qui jouent avec leurs Games boy.... Ce n'est pas évident par ce que même les adultes ils te le font.... Tu es en consultation et... Là, tout à l'heure, il y a un mec qui a répondu au téléphone dans le cabinet (Mime l'usage du téléphone).

M3 : Tu as raison c'est pas évident

M2 : Les Games-boy, les trucs...mais bon ce n'est pas avant trois ans....

M2 : Avant trois ans, franchement, c'est les parents qui leur mettent pour qu'ils se calment ; et d'un côté ça va dans notre sens parce que tu peux les examiner, du coup moi je ne crois pas avoir dit grand-chose....

M5 : À moi je crois que je ne l'ai jamais dit...

M1 : Oui mais à trois ans ils sont vachement capables de comprendre, ils comprennent tout les gamins, ils comprennent bien ce que tu leur dis.

M3 : Dans ton intérêt, dans le cadre d'un cabinet médical, tu laisses un peu faire quoi....

M1 : Mais c'est la facilité au final, on ne sait pas examiner les enfants c'est pour ça. Quand tu sais examiner des enfants, quand tu sais comment les calmer, t'as vraiment plus besoin de tout ça.

M2 : Oui mais quand c'est le parent qui donne le téléphone, et que tu vas contre, du coup l'enfant avant trois ans il a très bien compris qu'il se jouait quelque chose entre la mère et le médecin, et du coup il va faire le caprice parce qu'il veut le téléphone.

M1 : Ben pas tellement. Moi ça m'est arrivé une fois, et j'ai dit « bah non, on peut s'en passer, là je t'examine et on prend pas ça »; par contre, moi les examens des enfants je les fais quasiment tout le temps sur les genoux des parents. Et ils ont une relation particulière avec leurs parents... et y'a pas de problème quoi.

M2 : Oui oui y'a sûrement d'autres moyens...

M1 : Y'a plein de techniques pour se passer des écrans, notre erreur (se montre du doigt) ce serait ça, de justement profiter de cet écran là pour un peu notre facilité et notre confort d'examen. Pour moi ce serait la première erreur du médecin traitant.

M5 : Oui, tu as raison...

M2 : Mais après chez le médecin traitant c'est différent des urgences pédiatriques parce que tu es censé connaître un peu l'enfant, être dans une situation un peu moins critique en aigu, et voilà. Tu le connais un peu, il t'a déjà vu, il est censé avoir un peu moins peur de toi....

M5 : Moi j'ai moins vu de parents sortir des téléphones en ville qu'en...

M2 : Oui d'accord

M3 : En cabinet il n'y a pas trop de soucis pour calmer les enfants, il faut surtout calmer la mère ou le père qui sont stressés du comportement du gamin, qui va brailler... le stress se transmet.

M1 : Avec lui, tu le prends avec lui...

M3 : Oui non même pas

Modérateur : On va refermer le sujet

M3 : En revanche, quand tu fais des panaris ou des abcès, tu n'es pas choqué de voir princesse glacée là....

M1 : Oh non pas.....

M2 : La reine des neiges....

Rire général

Modérateur : En dehors des enfants qui sont directement exposé aux écrans devant vous, est ce qu'il y a d'autres circonstances ou vous avez discuté des écrans avec les parents ?

Tous : Non Non Non

M5 : Non je ne crois pas...

M3 : Pas encore, ça viendra j'imagine...

Modérateur : Comment vous pensez qu'on pourrait aborder le sujet des écrans chez les enfants de moins de trois ans en consultation ?

M3 : De manière systématique, comme l'alimentation... comme tout dans le carnet de santé (mime le doigt sur une ligne du carnet de santé)

M2 : Oui, moi je le vois que comme ça.

M3 : Mais par contre en amont, si y'a bien un truc ou l'on est mauvais en France c'est la prévention, et je pense que tous les médecins généralistes ne vérifient pas le carnet de santé comme il faut, alors qu'en fait c'est une mine d'or Et si c'est inscrit dedans, dans l'examen, bah, on check... Ce serait une question à demander : Combien de temps passe-t-il devant les écrans ?

M1 : Par jour ? Ouai, puis après rebondir là-dessus, avec un questionnaire simple...

M3 : Un truc d'utilisation facile au cabinet

M4 : Après il faudrait des études à l'appui quoi, pour justifier....

M3 : Le fait de devoir réduire les écrans ?

M1 : Mais je pense qu'il y en a plein en fait.

M3 : Oui, mais c'est toujours pareil, c'est comme les pesticides, ça fait depuis des années... (rire général) On sait que c'est dangereux, on sait que c'est toxique, que les meilleurs scientifiques... mais c'est complètement occulté parce que tu as des comportements à la con...

M5 : Oui mais un parent qui n'est pas d'accord avec toi et qui veut des arguments, il faut quand même avoir des arguments fondés je pense.

M5 : Enfin moi je pense...

M3 : Non, non regarde, tu dis la saucisse de hot dog ça donne le cancer du côlon ; ils vont te croire, ils ne vont pas te demander des études avec des noms, des scientifiques...

M5 : Non non bien sûr mais je pense qu'il faut avoir des études ...

M2 : Un chiffre c'est toujours bien, par exemple : vous savez, s'il va plus de trois heures par jour devant un écran, plus d'une heure....

M5 : Par exemple le truc des dessins c'est flagrant tu vois ! Il faut des trucs objectifs pour le justifier ! S'il te dit qu'il y a que ça pour le calmer, c'est que y'a un souci....

M3 : Oui c'est comme l'allaitement on peut dire : ça augmente de 2 points de QI, ça améliore l'immunité, c'est la relation mère enfant... Ce genre de conneries, ce genre d'arguments qu'il faudrait avec la télé ! Oui effectivement s'il l'on pouvait ressortir des prémices de résultats...

M2 : Oui parce que les parents, quand même, sont prêts à faire beaucoup pour leurs enfants. J'avais lu un truc y'a pas longtemps : les gens qui se mettent à acheter du bio, des légumes frais c'est les parents quoi ; c'est quand tu commences à avoir des enfants que tu t'interroges sur ce que tu manges... je pense que c'est des gens sur qui on peut avoir un impact fort...faut s'en donner les moyens, c'est de la santé publique (regarde à terre).

M3 : Après la difficulté, c'est qu'on rentre dans des générations dont les parents étaient des générations qui regardaient déjà beaucoup la télé, qui sont geeks, qui ont joué à l'ordi... pour qui ça ne pose pas plus de problèmes que ça.

M4 : Oui mais ce n'est pas pareil de faire sur toi et sur ton enfant. Je pense que si tu les marques avec certains arguments...bah, du coup toi tu fais bien ce que tu veux pour toi mais je pense que pour ton enfant tu fais des choses un peu différentes

M2 : T'as des femmes qui fument et qui arrêtent de fumer pendant la grossesse. Tu as des gros fumeurs... et qui arrêtent de fumer pendant la grossesse !

M4 : Y'a des choses qui ne sont pas acceptées, comme tout, comme les vaccins...

M5 : Tu fais toujours beaucoup plus gaffe quand tu as un môme.

M1 : Peut-être qu'on pourrait aussi aborder en leur posant une question pour savoir si eux, ils ont déjà remarqué des différences de comportements lors d'une journée où ils regardent les écrans. Sur leurs ressentis... Et pas frontalement la question de la difficulté des écrans ou des effets négatifs.

M3 : Ouai

M2 : Parce que tu crois qu'il y a un effet si rapide sur la journée ou la nuit ? Ils te diront ben... Ils te diront non...

M3 : Oui c'est dur de faire le test : laissez regarder la télé une semaine et la retirer une semaine ? Est-ce que c'est mieux à l'école ? En vrai ça se ferait....

M1 : Pendant les vacances par exemple. S'ils partent en vacances, à un autre endroit où ils ne regardent pas la télé par rapport au domicile, on peut demander l'expérience des parents : qu'est-ce qu'ils ressentent ? Est ce qu'ils ont l'impression que quand les enfants sont moins exposés aux écrans, ils ont un comportement différent, est ce qu'ils sont plus calmes ? Plus attentifs ? Ça je pense qu'ils l'ont tous plus ou moins senti, testé.... De façon un peu plus neutre, parce que c'est vrai que là... Mais l'idéal, c'est vrai je suis d'accord ... Le problème c'est que ce ne sera jamais intégré dans le carnet de santé tant qu'il n'y aura pas de prise de conscience, bien sûr que non....

M4 : C'est quand même de la santé publique !

M1 : Oui, mais comme tout, comme le tabac, comme machin, ils augmentent le prix des cigarettes... ils font des trucs mais finalement....

M3 : Mais faut pas désespérer...

M1 : Non je ne dis pas ça...

M3 : Non mais ça pourra avoir trente ans de retard mais ça arrivera à nos consciences... et après...

M1 : Une fois qu'il y aura bien des dégâts...

M3 : Déjà, qu'on nationalise TF1 et M6 et qu'on mette des documentaires sur les pandas... on n'en est pas encore là !

M2 : Ou mais est-ce que ça, ça change l'impact négatif de l'écran ?

M1 : Pas sûr !

M2 : Est-ce que ce que tu regardes, ça change ?

M3 : Alors là tu es après 3 ans....

M2 : Oui, non mais avant ?

M3 : Après c'est sûr entre loft story et les pubs qui vont avec....

Modérateur : Comment pourriez-vous aborder ce sujet en consultation ?

M4 : Est ce que y'a d'autres questions qu'on devrait poser ?

M5 : Moi je pense comme M2, de manière systématique c'est le mieux, tu l'oublies pas...

M3 : Après demander s'il fait du sport aussi ?

M2 : Avant trois ans ?

M3 : Ah ouai...

RIRE +++

M2 : Tu ne vas pas en baby gym ??

M4 : Non bah ouais, je ne vois pas trop...

M2 : T'as tellement de choses à faire dans une consultation....

M1 : On n'est pas très productif là-dessus...

Modérateur : De quoi auriez-vous besoin pour faire plus fréquemment de la prévention de l'exposition à la télévision ? On a déjà parlé du carnet de santé, vous voyez autre chose ?

M3 : Du lobbying positif, un impact visuel avec une affiche bien foutue, que vous allez nous produire à la fin de cette thèse, en salle d'attente (mime une affiche, impact avec ses mains)

M4 : Ou un bon slogan, comme les antibiotiques ! c'est vrai ça serait trop bien...

M3 : Je sens que les thèses, elles vont performer...

Rires

M3 : Il y en a une que je trouve bien, c'est celle du verre à vin ; je ne sais pas si vous l'avez vu. Il y a un fœtus dedans, dans le verre à vin, qui est rempli avec une grosse goutte de vin rouge. Ça veut dire que quand la femme boit un verre, le fœtus en gros il prend, il se met une taule... Enfin c'est juste pour dire « l'impact, il est énorme » tu comprends tout de suite. C'est visuel, c'est simple, il y a 2 éléments : un fœtus et du vin. Ça ne donne pas envie de picoler pendant la grossesse. Et arriver à faire un truc comme ça, une affiche dans la salle d'attente...

M4 : Oui c'est marquant.

M3 : Ma salle d'attente j'y pense depuis un moment. Avec de la musique, mais surtout des bonnes affiches de prévention, qui impactent, parce que quand y'a trop de textes, les gens ils ne lisent pas. Je suis allé chez un angiologue à ****, il met des carnets avec des reco HAS, c'est super bien mais les gens qui lisent ça, c'est tout de suite des gens qui sont un peu au-dessus du..., ça n'impacte pas le plus grand nombre, tant dit qu'un petit dessin manga... tac !

M4 : ouai

Modérateur : Est-ce que vous voyez d'autres outils qui vous manqueraient ?

M3 : Pour évoquer le sujet ?

Modérateur : Plus facilement, plus fréquemment...

M3 : En sortant peut être du cadre de MG ?

Modérateur : Non non, c'est en MG

M1 : Développer des tests d'addictions aux écrans entre guillemets, pour voir un peu s'ils ont une consommation aux écrans qui est excessive ou non, et du coup de le montrer aux parents de façon formelle, bah vous voyez la... des auto-questionnaires !

M2 : Tu fais ça à qui ? aux parents ?

M1 : Ouai aux parents. Je n'ai pas vu le truc de Facebook mais s'il y a des choses comme ça plus visuelles qui peuvent être montré aux parents, de façon plus visuelle, et faire faire à l'enfant des exercices pour voir s'il

M2 : Tu fais ça lors d'une consultation standard ?

M1 : Ouai

M2 : il vient pour autre chose, et tu dis... en plus de le peser, de demander les vaccins, de demander l'alimentation, de demander si... ? Tu en as pour une heure quoi !

M1 : Après le problème c'est ça. En médecine générale, le temps qui manque c'est pour la prévention. On n'en fait pas... c'est un peu le problème.

M2 : Tu n'en fais pas sauf pour une consultation dédiée, le certificat des 9 mois... Ou alors quand tu n'as rien à faire, le mec il vient pour un rhume. Mais du coup tu en profites pour rattraper ton retard.

M5 : Après, avant trois ans, tu as quand même la consultation de 6...

M2 : Oui, c'est pour ça que si tu les fais pas dans ces créneaux là, ça ne sera pas fait systématiquement, à part si tu as vraiment une consultation hyper forte sur le fait que c'est méga néfaste et que... Mais à ce moment-là ça va dépasser les médecins généralistes.

M3 : Peut-être sortir, comme on le disait tout à l'heure, ce n'est pas con d'avoir une petite liste d'argumentaires simples des études déjà sorties : on a ça de significatif sur une étude de 3000 personnes...enfants.

M4 : Il y a un problème de crédibilité parce qu'on passe notre journée devant un écran ... (rire/rougit)

M1 : Nous on est capable de dire après le boulot c'est fini...

Rire...

M2 : Va falloir beaucoup lire...

M3 : Donc : questionnaire standardisé, liste d'argumentaires, carnet de santé, af-fiches...

M2 : La radio médicale, comme Johanna elle fait sa thèse dessus, elle veut faire une radio médicale, une espèce de radio avec des messages, des trucs que tu mettrais en salle d'attente, ta petite radio, avec des messages de prévention.

M1 : Mais ça fait un peu propagande ça...

M3 : 1984, Fahrenheit

Rires

M5 : Mais déjà dans les maisons médicales, ça y est déjà : des télés d'annonces...

M4 : Encore un écran !!! (Tape sur la table)

M2 : Et tu choisis tes annonces.

M1 : Après ça fait un peu Stalinién, c'est un peu flippant.

M3 : Par quel billet, comment ? Par change.org, (index sur la table) Il y a moyen. C'est un site de lanceur de pétition, une fois que c'est un peu rodé, que vous avez votre argumentaire pour peut-être plus tard, pour impacter les gens et arriver sur certaines décisions politiques ; il faut passer par change !

Modérateur : Ce n'est pas de la médecine générale du coup, tu veux dire au niveau santé publique nationale.

Chez un enfant de moins de trois ans que vous voyez en consultation, quels conseils et informations vous donnez, à qui vous vous adressez ?

M2 : Personnellement, je m'adresserais principalement aux parents

M4 : Ouai

M2 : Ou à moins qu'il regarde vraiment le téléphone et que je lui dise ce n'est pas à toi c'est à papa, c'est à maman, mais sinon je ne pense pas que je commencerais à lui expliquer droit dans les yeux que c'est pas bien, qu'il est trop petit pour ça.

M5 : Oui.

M2 : « Ce sera pour quand tu seras plus grand ». Oui, plutôt aux parents, il faut l'occuper autrement. Toi, tu penses qu'il faut... (en regardant M1)

M1 : Les deux...

M2 : Non mais tu as raison je pense, il faudrait arriver à en parler à l'enfant. Mais moi je ne sais pas comment je ferais pour parler qu'à un enfant de moins de trois ans.

M1 : Mais en fait c'est impressionnant, quand tu t'adresses à eux... moi j'essaie de le faire très régulièrement en consultation, et l'enfant est super content que tu le prennes comme un adulte, et il est concentré sur ce que tu dis, il t'écoute. Tu le relances un petit peu, il va te répondre. Il ne faut pas avoir peur de parler aux enfants. Les parents, ils comprennent en même temps, parfois même, les parents vont avoir tendance à vouloir répondre à la place des enfants. Là je leur dis « je discute avec lui » et les parents sont là, trop content de voir que leur enfant a aussi son argumentaire, qu'il va pouvoir discuter ; et parfois ils sont surpris par la réaction de l'enfant. Et du coup, l'éducation des parents, moi j'ai plus l'impression qu'elle se fait par le billet des enfants.

M4 : Après, quoi dire ??

Modérateur : Et les autres qu'est-ce que vous en pensez ? À qui s'adresser ?

M4 : Je pense qu'il faudrait s'adresser aux deux, mais surtout aux parents, c'est eux qui vont poser les limites.

M1 : En vrai ils ont conscience, mais ils ne savent pas trop comment faire, les parents, j'ai l'impression.

M5 : Oui mais c'est eux qui les mettent devant l'écran

M1 : Par habitude aussi.

M2 : Après il y a aussi l'histoire des fratries, si tu as le plus grand qui regarde la télé, ça va attirer. Ou qui joue à l'ordinateur. C'est vrai que nous quand on avait les ordinateurs, bon on n'avait pas moins de trois ans, mais c'est vrai qu'on se regardait jouer. On avait chacun notre tour, et quand c'était pas notre tour, ben on regardait l'autre jouer.

M3 : Trop s'adresser à l'enfant c'est un peu déresponsabiliser le parent. J'ai été marqué chez un Med G en cambrousse, pour les troubles du comportement alimentaire...

M2 : Oui je suis d'accord,

M3 : ... Il s'adressait violemment au gamin, faut pas manger ceci cela, et la maman : « t'as entendu, faut pas manger de bonbons ». Non mais attends, c'est toi qui ne doit pas lui donner à manger des bonbons !!

M2 : C'est un truc qui m'énervait trop, « t'as entendu le Dr... tu manges trop de gâteaux »

M3 : C'est toi qui fais son éducation...

M1 : Mais ça faut reprendre, quand les parents disent ça, faut dire, non mais là je m'adresse à lui pour qu'il comprenne la situation, mais clairement...

M3 : Le message est pour vous !

M1 : Ce n'est pas le message est pour vous, c'est que, il y'a deux trucs différents, il y a une façon de s'adresser aux enfants et une façon de s'adresser aux parents, après je ne dis pas que faudrait tout dire à l'enfant...

M3 : Je ne sais pas si on est dans une sur-responsabilisation du gamin ou une déresponsabilisation des parents en tout cas...

M2 : Peut-être les deux...

M3 : Mais c'est quand même aux parents avant trois ans...

M2 : Non mais je comprends ce qu'elle dit

M3 : jusqu'à 15 ans ils font le gros gros de l'éducation.

M1 : On sous-estime vraiment la place de l'enfant

M2 : Quand on t'a bien appris un truc (ça n'a rien à voir hein) mais... Nos parents ils ne s'attachaient pas forcément dans les voitures, et nous, on nous a tellement dit à l'école qu'il fallait attacher sa ceinture... moi, une fois quand j'avais 5-6 ans - c'est con hein - on s'est fait arrêter. A l'arrière on était 2 attachés, et à l'avant ils étaient deux et ils n'étaient pas attachés ! Quand on t'a bien appris à l'école, qu'il y a plein de messages qui sont passés, sur l'alimentation, le recyclage, ... t'as pas vu les gamins on les fait recycler, amener leurs briques à l'école maternelle, ça fait des papiers cadeaux UNICEF, après ils font recycler leurs parents qui n'auraient pas forcément recyclé...

M4 : En consultation, tu n'as pas...

M3 : Faut arriver à vraiment cadrer...

M5 : Il faut avoir un temps avec chacun.

M4 : Faut pas qu'il regarde la télé plus de 2 heures par jour...tu n'as pas le temps quoi.

M1 : Je ne suis pas d'accord...

M3 : Il est réceptif et il comprend mais si tu ne t'es pas aussi adressé aux parents ou si t'as pas regardé la mère quand elle dit gnégnégnégné, et bah elle, elle continue à procurer ses mauvaises habitudes.

M1 : Oui je suis d'accord, mais faut pas négliger l'enfant, faut faire les deux, il ne faut pas s'adresser qu'aux parents

M3 : C'est vrai qu'ils comprennent très bien...

M1 : Oh oui ils comprennent vraiment très bien.

M3 : Quand tu t'adresses à une personne pour son bien, il adhère.

Modérateur : Je pense que là-dessus, sur enfants/parents, on a pas mal discuté. Du coup, qu'est-ce que vous leur diriez ? Vous pouvez séparer ce que vous diriez à l'enfant et aux parents.

M4 : Peut-être fixer une limite horaire par jour

M5 : Quelle limite ?

M4 : Adapter à : de quoi tu pars, combien il regarde ; peut-être différent pendant les vacances, les jours...

M5 : Lui trouver d'autres activités, un crayon et une feuille de papier au lieu de le mettre devant la télé. Lui donner des alternatives à la télé pour l'occuper.

M2 : Voir le contenu. S'il joue aux jeux vidéo à trois ans, des jeux violents, ou avec le grand frère ou la grande sœur, lui dire : déjà ça à trois ans il faut peut-être arrêter, et puis tu peux lui mettre un documentaire ? De Tchoupi ?

M4 : Quitte à ce qu'il regarde, mettre des trucs en langue étrangère.

M3 : Oui la limite horaire, comme pour le sevrage tabagique. S'il parte de 10 heures par jour, peut-être y aller tranquillo plutôt que...

M2 : Et après le temps : avant de se coucher, le matin, voir en fonction. Lui dire, okay en rentrant de l'école, 1/2 heure, ah non y'a pas d'école à 3h ...

M1 : S'il peut aller à la maternelle entre deux et trois ans

M2 : des temps peut-être plus privilégiés.

M3 : Que la mélatonine elle agit le soir et elle stimule le cerveau...

M1 : Enfin moi j'ai quand même l'impression que vis à vis des écrans, la plainte des parents elle vient surtout du sommeil. Ils disent « mon enfant est surexcité, il ne dort pas bien », et souvent quand tu les interrogues, tu vois qu'il y a des écrans. Donc axer la communication par rapport à ça, par rapport au sommeil, par rapport au soir, à faire des activités, supprimer les écrans 2 heures avant le coucher, ou une heure avant le coucher, et puis faire une petite lecture, un truc calme...

M4 : Pas manger devant la télé

(2 personnes acquiescent)

M5 : Ouai

M2 : Donner aux parents des alternatives, lui lire une histoire, je pense qu'il y a plein de parents... Une histoire...

M3 : Interroger sur s'il y a des jeux. Il y a des familles qui ne pensent pas à acheter des jeux.

M2 : Tu regardes le matin, au goûter, tu regardes ça, ça et ça, tu choisis

M1 : L'encadrement

M2 : Que l'enfant il puisse peut-être choisir entre...

M5 : Ordinateur ou télé ? Pas les deux

M3 : Et puis insister sur le fait de ne pas céder. Quand on a de mauvaises habitudes de ce genre, on éteint la télé, dans beaucoup de situations, l'enfant il va se mettre à brailler. Et quand on est un peu stressé, fatigué, pour peu qu'il y a un divorce, ou ce que tu veux derrière... ben on rallume par ce que c'est la facilité, donc bien dire, non non ne cédez pas...

Modérateur : Vous voyez d'autres choses ?

M3 : Interroger sur le contenu, est ce que c'est un truc de la télé, ou est-ce que c'est un DVD de la bibliothèque étiqueté, spécifique pour les moins de trois ans (1 personne acquiesce)

M2 : Tu crois que ça existe ça ?

M3 : Ouai

M2 : Moins de trois ans ??

M3 : Pour tous les âges ?

M3 : Moins de trois ans ?

M2 : Je ne sais pas

M3 : C'est vrai qu'on peut se questionner, un truc de dés avec des couleurs

M2 : Oui je ne sais pas s'il y a beaucoup de trucs pour les tout-petits. Moins de trois ans c'est tout-petit.

M3 : Pour rebondir sur la question 1, en truc négatif, c'est le rythme des trucs à la télé. C'est ultra speed, et c'est pour ça que les gamins sont habitués à être tout le temps stimulés (mime fou). Ils ont besoin de bouger, de machin,... Le truc qui donne des

problèmes de concentration c'est le rythme (tourne la tête lentement), le rapport au temps qu'ils ont dans la visualisation de ce programme qui est néfaste je pense, surtout dans notre société de tout venant de l'information qui nous stresse et qui nous tue à petit feu. On va pas partir dans des métaphysiques médicales mais, dans les programmes adaptés pour les gamin, c'est plus « ding ding ding naha », c'est un autre rythme quoi, c'est plus adapté aux petits (Mime télétoobbies).

Modérateur : Du coup on va passer à la dernière question, plus de manière générale si vous avez un enfant surexposé aux écrans, quels conseils vous donnez ? Concrètement vous dites quoi ?

M2 : Bah déjà vous arrêtez l'ordinateur déjà avant trois ans, la tablette l'i pad (Fait la moue).

M5 : Leur faire comprendre qu'il y a beaucoup d'écrans différents, la télé, l'ordi, téléphone, i touch, tout ça c'est des écrans, c'est le même domaine, même impacts. Ce n'est pas que la télé les écrans.

M1 : Je pense qu'il faut parler de l'impact sur le neurodéveloppement des écrans sur l'enfant. Après, c'est sûr que ça nécessite qu'on se renseigne un petit peu là-dessus, qu'on ne dise pas n'importe quoi, qu'on ne dise pas juste ce que nous on ressent. Clairement il y a plein de trucs là-dessus. Ce n'est pas bien pour ça, ça et ça ! Après c'est un peu un discours culpabilisant, ça dépend du type de parent qu'on a en face de nous.

M5 : Ça peut être un phénomène déclenchant.

M3 : Genre l'allaitement y'en a qui voit les complications, les crevasses... là tu arrêtes, un écran...

M2 : Tu vas devoir l'occuper autrement.

M3 : Ouai.

M2 : Tu as besoin de t'investir plus.

M1 : Qu'est-ce que vous pourriez faire à la place avec votre enfant. Ils peuvent en tirer un bonheur différent, une façon de découvrir leur enfant qu'ils n'auraient forcément...

M2 : Oui les aider à trouver par eux-mêmes au lieu de leur dire « faites ci, faites ça », surtout si tu n'as pas d'enfant tu vas pas leur dire comment il faut élever les... parce qu'on donne toujours plein de conseils mais bon, leur dire bah voilà si vous éteignez la télé le soir, qu'est-ce que vous pourriez faire avant qu'il aille se coucher. Je suis sûre que les gens ont des idées, des trucs auxquels nous on ne penserait pas parce qu'on n'est pas chez eux.

M1 : Je suis sûr qu'ils en retireraient vraiment un bénéfice pour eux aussi et dans la relation à l'enfant.

M3 : Aborder peut-être la question pas quand la femme a un désir de grossesse mais en cours de grossesse, peut-être, commencer d'en parler ? Être parent ça se travaille, c'est pas facile, il faut être solide avec le conjoint,

M1 : « Avortez tout de suite »

M3 : Rire... 1974, il y a une loi...

Rire collectif

M3 : A un moment donné, vous serez fatiguée vous en aurez marre ; à un moment donné si vous avez la télé ou un ordi chez vous...

M2 : Moi je trouve que c'est trop tôt pour en parler (3 personnes acquiescent)

M1 : Oui mois aussi

M2 : Vous allez galérer, il va brailler tout le temps.... En plus, ça ne va pas commencer tout de suite le problème de l'écran, c'est pas avant les 10 premiers mois, au moins, enfin j'espère. Il vaut mieux parler de l'accouchement, des premiers vaccins de l'allaitement, et puis la télé ça attendra un peu.

M3 : C'était surtout pour dire, rester dans une démarche de prévention, pas attendre qu'il y ait des problèmes à 2-3 ans.

M1 : Ouai,

M3 : Peut-être à 1 an ?

M1 : L'aborder dans les 10 premiers mois, sinon c'est vraiment... J'avoue que je suis d'accord avec... parce que sinon le risque c'est, alors vous avez un gosse, il va falloir doser la toxoplasmose tous les mois, vous risquez ça, ça...

M2 : Tu n'as pas le droit de bouffer ça et ça... mais fait gaffe à pas prendre trop de poids... Et puis les écrans...

M1 : Trop de contraintes déjà pendant la grossesse pour en rajouter une autre, un stress supplémentaire.... Y'a des mamans qui vont super bien le vivre où tu peux aborder le sujet, d'autres mamans, elles sont là, c'est l'horreur...

M2 : Il y en a qui ne se projettent pas encore avec l'enfant, alors si tu commences à leur dire....

M4 : Brûlez la télé

Rire

M1 : Avec ce genre de réflexion, tu vas faire la fausse couche 15 jours après ta première visite

M2 : « Vous m'avez trop stressé ... »

Modérateur : Du coup on va répondre à la question : Pourquoi avant 3 ans ? il y a des reco nationales, américaines, canadiennes, qui disent qu'il ne faut aucun écran avant trois ans, parce que toutes les études ont montré ... sur le développement, des troubles de la sphère autistique, l'obésité... et la plupart de ces choses-là sont réversibles quand on arrête l'exposition aux écrans

M2 : C'est vachement intéressant

Ouai collectif.

M5 : Zéro écran

M1 : Dans le bouquin de Céline Alvare, elle en parle vachement. Elle fait un test au gens surexcités, et elle avait remarqué qu'ils étaient tout le temps devant les écrans à la maison ; mais que à l'école ça se passait bien. Elle a dit aux parents : vous

descendez tous les écrans au garage. Le gamin, en une semaine, était transformé !
Donc je pense vraiment qu'on banalise ce problème, on pense que c'est pas si grave, et qu'une fois qu'on a mis le doigt dans l'engrenage, c'est fini alors que non pas du tout.

M2 : Ça demande aussi à toi de changer ta façon de vivre si tu ne veux pas que ton enfant n'aille pas sur les écrans, il faut pas que tu toi tu campes devant la télé, devant ton ordi. Personnellement moi ça m'arrive d'être devant la télé, l'ordi sur les genoux et le téléphone là, mais je pense qu'on le fait tous, donc ça veut dire que si tu as des enfants, il faut que toi tu changes tes habitudes.

M4 : Tu ne regardes pas ton téléphone quand t'es avec ton enfant

M2 : Ça demande une rigueur

M3 : D'autres activités annexes, changer de l'écran. Quand tu es jeune maman, tu es moins scotchée devant la télé, tu es plus occupée par ...

M4 : Par ton gosse ?

M3 : Ouai voilà

M4 : Tu as raison

M2 : Dire aux parents d'enlever la télé, l'ordi... ils vont dire « non, pas possible »

M1 : Mais il y en a d'autres qui vont dire : tiens, elle me dit ça, c'est quand même que... Elle va jusque-là, donc ouai, okay, on essaye, on verra bien, et puis au bout d'une semaine, ils voient que le gosse il dort....

M2 : et du coup, vous ne vous êtes pas intéressés à après quoi...

Modérateur : Il y a déjà des travaux qui ont été fait après 3 ans, et puis le monde est bien fait, il existe déjà des affiches... donc très bonne idée !

M2 : Des trucs exprès pour moins de trois ans des DVD, je ne sais pas si ça existe.

Modérateur : Bon, on va s'arrêter, merci à tous !

FOCUS GROUP 2

MODERATEUR : Bonjour à tous ! Merci de votre présence ce soir pour nous aider dans notre travail de thèse. Comme vous le savez, nous allons réaliser ce soir un entretien collectif sur le thème des enfants et des écrans. L'idée de ce sujet part du constat que les écrans sont devenus incontournables dans nos foyers, et notamment dans l'univers de l'enfant. En tant que futurs médecins généralistes, ceci nous a amené à nous poser quelques questions. Volontairement, nous ne vous dévoilons pas l'intitulé exact de notre thèse pour ne pas influencer vos réponses. Le but de cet entretien est donc de recueillir vos points de vue sur les différents problèmes que nous allons soulever. N'hésitez pas à prendre la parole et partager vos expériences et vos opinions. Nous enregistrons l'entretien grâce à un dictaphone mais les entretiens seront rapidement retranscrits puis anonymisés. Nous supprimerons les enregistrements audios dès la retranscription.

Ce soir nous réalisons notre premier entretien. La durée de l'entretien est d'environ une heure. Nous en ferons probablement 5 ou 6 au total dans le cadre de notre thèse afin de recueillir un maximum de réponses. Tous les participants aux entretiens sont des médecins généralistes. Si vous connaissez des médecins susceptibles d'être intéressés, n'hésitez pas à nous le signaler !

Avant de débiter, nous allons vous faire signer un consentement pour la participation à notre focus group. Nous allons aussi vous faire remplir un petit questionnaire qui servira à réaliser des statistiques sur notre focus group. N'hésitez pas à nous demander si vous avez des questions.

(Les médecins remplissent les questionnaires et les consentements pendant quelques minutes)

Alors, on commence : sur quels domaines de prévention vous concentrez-vous lorsque vous recevez en consultation des enfants de moins de trois ans ?

(Blanc de 2-3 secondes, tout le monde se regarde)

M 10 : question ouverte, bien, ça commence bien...

MODERATEUR : Voilà !

M 10 : Les vaccins, la nourriture.

M 8 : L'alimentation.

M 6 : Le sommeil.

M 8 : La socialisation aussi, le mode de garde, les échanges qu'ils peuvent avoir...

M 6 : le langage.

(Blanc de 2-3 secondes)

M 9 : On a déjà dit pas mal de choses.

M 10 : Ben oui ! Au-delà de la prévention après il y a de tout, mais si c'est que la prévention... euh... hum...

MODERATEUR : Est-ce que vous voyez autre chose ?

M 8 : En fait quand on remplit les certificats il y a des petites cases comme par exemple comment l'enfant est gardé etc ; donc en fait quand tu le remplis tu sais si les enfants vont au parc, s'ils sont à la maison, ... Après de 0 à 3 ans... ceux qui sont à la crèche on sait comment ils fonctionnent, ceux qui sont à la maison... moins.

MODERATEUR : Ok ! Et à votre avis, quels impacts, positifs ou négatifs, peuvent avoir les écrans sur les enfants de moins de trois ans ? Je précise que c'est vraiment tout le temps sur les enfants de moins de trois ans.

(Rire et blanc de 2-3secondes. M 6 et M 8 lèvent les yeux au ciel en signe de réflexion.

M 10 décroise les bras)

M 10 : C'est une catastrophe ! Pas la question hein, mais l'impact des écrans sur les enfants de moins de deux ans. Trois ans je sais pas mais moins de deux ans je suis sûr, c'est une catastrophe !

M 6 : Ben l'apprentissage de la frustration... hum...

M 10 : C'est un peu leur faire faire n'importe quoi que de les mettre devant les écrans, d'ailleurs certaines mères le disent, que le biberon est plus vite bu où je ne sais quoi quand il y a un dessin animé qui défile. Voilà, pour calmer un môme qui est insupportable, enfin..., il y a des accès à l'écran, même chez les tout-petits !

M 9 : Oui, c'est souvent utilisé pour calmer les enfants !

M 6 : Voilà, ça joue sur la frustration, parce qu'on ne supporte pas que l'enfant se mette en colère.

M 9 : Non non c'est..., oui oui tout à fait, c'est...

M 7 : Quand la mère n'est pas disponible, qu'elle travaille dans la pièce d'à côté, qu'elle fait la cuisine, le ménage... ; le gamin pour être tranquille on le fout devant la télé, comme ça pas besoin de s'en occuper !

M 10 : Ouai

M 6 : Ouai, voir le téléphone aussi, souvent

M 9 : Oui, le téléphone !

M 8 : Pas avant trois ans

M 9 : Ah, moi si (rires), j'en ai ! (Rires collectifs)

M 6 : Ben moi ça le faisait, et depuis qu'on a mis l'affiche, beaucoup moins !

M 9 : Moi je n'en ai pas beaucoup, mais j'en ai

M 6 : On a mis une affiche en salle d'attente sur la prévention des écrans. Avant à chaque fois ils venaient, et le petit de deux ans avait le téléphone pour jouer, et maintenant ils le font plus ! Alors moi j'ai mis ça sur le compte de l'affiche, mais je ne leur ai rien dit !

M 7 baille à plusieurs reprises

M 8 (en parlant avec les mains) : Mais après selon les familles qu'on reçoit, on voit bien aussi ! Quand la maman a le téléphone dans la main, le grand a le téléphone dans la main, et que tout le monde a le téléphone dans la main, tu sais que le petit aura le téléphone dans la main. Et effectivement on se retrouve avec l'absence d'interaction dans la famille, où chacun est sur son petit truc dans son coin, fait pas de bruit et... euh...

M 6 : Redonne la question s'il-te-plaît

MODERATEUR : C'est « quels impacts, négatifs ou positifs, ... »

M 6 : oui, négatifs...

MODERATEUR : Ça peut être aussi positif.

M 10 : Ben positif, ça peut les calmer, ça peut les faire arrêter d'hurler, mais je ne sais pas si c'est positif

M 6 : C'est sur un avis comme ça quoi ! Moi je connais un enfant autiste chez qui ça avait amélioré le comportement

M 8 : Dans nos sociétés, il semblerait que nos enfants -enfin nous on raisonne en comparaison à ce qu'a été notre éducation - mais il semblerait que les enfants qui utilisent plusieurs écrans, c'est-à-dire les enfants qui font plusieurs choses en même temps, qui sont multi-activités, ils n'utilisent pas leur cerveau comme nous. C'est-à-

dire qu'il y a des choses qu'ils feront probablement moins bien que nous, mais il y aura des choses où ils seront plus performants que nous

M 9 : oui, ils seront plus performants...

M 8 : oui, donc je ne peux pas dire... euh...

M 10 : Je suis bien d'accord avec ça mais on parlait des moins de trois ans.

M 9 : Voilà après c'est entre 0 et 3 ans

M 6 : Moi je trouve que chez le tout petit il faut se poser la question de pourquoi, quand l'enfant se met en colère, on va chercher forcément à le calmer, à dire que l'attente est longue, à dire qu'il faut mettre quelque chose pour l'occuper tout le temps tout le temps tout le temps, pour occuper son esprit... je parle chez le tout petit hein... et c'est un non-sens

M 8 : mais le mode éducatif actuellement c'est que enfants on ne les laisse pas pleurer.

M 9 : oui, on ne les laisse pas pleurer

M 8 : Moi je leur dis que s'il pleure ça ne me dérange pas. Laissez-le pleurer, ce n'est pas un problème !

M 6 : Ben oui, c'est pareil avec les tétines, c'est sûr !

M 9 : oui, moi j'en ai une qui a pris 1,6 kg dans le mois !

M 10 : Hum....

M 8 : Ah !

M 6 : outch

M 9 : A trois mois, elle a un biberon toutes les une heure et demi parce que dès qu'elle pleure elle a un biberon...

M 10 : oui mais ça c'est peut-être un problème de discernement au niveau de la man.

M 8 : oui mais après, tu sais, l'écran fait partie des outils... et en fonction des parents ils vont utiliser le téléphone, le tour en voiture...

M 6 : oui, ça va être la suite ! L'écran ça va être la suite !

M 9 : Voilà !

M 10 : Ah mais on est bien d'accord

M 8 : Et tout ça ça fait partie des choses négatives

M 6 : Peut-être que l'écran se rajoute à tout ça en fait

M 8 : Oui pour moi c'est juste un outil supplémentaire

M 6 : ouai ouai

M 8 : Je ne sais pas s'il est pire que les autres, en tout cas pour la frustration

MODERATEUR : Et plus particulièrement sur le développement de l'enfant, est-ce que vous avez des idées d'impacts positifs ou négatifs que peuvent avoir les écrans ?

M 10 : Ben moi je n'ai pas d'idée mais quand tu vois Revol qui te dit de manière formelle « pas d'écrans avant l'âge de deux ans, c'est comme ça, c'est sûr » et ben je me dis que c'est trop dangereux, c'est sûr ! (Cf Dr Olivier Revol, pédopsychiatre et chef de service de psychopathologie du développement de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital Pierre Wertheimer à Lyon).

M 6 : ouai

M 10 : Après moi la barre je ne l'ai pas mis à trois ans, je l'ai mise à deux ans, j'ai ça en tête

M 6 : hum

M 10 : Revol dit : pas d'écran, et surtout pas de télévision. Peut-être de l'interactif, éventuellement. Après, quand le môme hurle depuis 4h, qu'il a vomit ; tu sais plus quoi faire, tu paniques, alors tu lui montres un écran pendant trois minutes. Ça ne va peut-être pas empêcher son cerveau de se développer. Mais le coller devant la télé pour le faire manger, ça c'est catastrophique.

M 8 : je pense que tu as raison, c'est sur la façon dont sont utilisés les écrans

M 6 : et la durée

M 8 : et la durée ... si le gamin est toute la journée à la crèche à faire des jeux, à être dans l'interaction et la créativité et qu'il passe dix minutes devant un dessin animé dans les bras de son papa et de sa maman qui ont aussi envie de se poser sur le canapé, pour moi ce n'est pas la même chose. Regarder un écran ensemble ou le caler tout seul devant la télé c'est différent.

M 10 : Je n'ai jamais cherché le seuil à partir duquel ils vont avoir plus de troubles du sommeil, de troubles du comportement, ... Est-ce-que c'est un seuil en termes de nombres d'heures passées ou... euh... ? Je ne me suis jamais renseignée là-dessus. J'étais restée sur la classification qui dit que jusqu'à trois ans il ne faut pas d'écrans, mais sans rechercher plus loin quelles études il y avait eu et ce que ça peut entraîner sur le comportement des enfants

M 8 : je ne sais pas s'il y a des études assez anciennes parce que c'est un truc assez récent

M 6 : oh, je pense qu'il y en a des études !

M 8 : Ben je ne sais pas, moi mes filles elles ont une vingtaine d'années, le téléphone portable c'était tard, la télé c'était codifié

M 6 : oui mais il doit bien y avoir eu des études depuis qu'il y a les téléphones portables

M 8 : je ne sais pas, il faut 20 ans ou 30 ans pour savoir ce que ça donne

M 6 : Ah non mais moi je parlais sur le comportement immédiat : les troubles du sommeil ou les troubles du comportement

M 8 : globalement, les familles qui utilisent les écrans - enfin qui utilisent beaucoup les écrans – ce sont les familles qui sont moins dans le jeu, moins dans le partage. Quand on leur demande ce qu'ils font le dimanche, ils ne vont pas se promener, ils restent assis sur le canapé et ils font rien.

M 10 : après tu parlais de cet enfant qui fait 4 choses en même temps, que les pédopsychiatres qualifient de l'enfant en Z maintenant - pour les démarquer des Y avec la musique, la génération des trentenaires actuels. Et bien moi, mon dernier il est en Z. Il fait en permanence quatre choses en même temps, et il fait tout bien ; c'est dramatique ! Et il est beau en plus ! il fait quatre choses en même temps, sinon on a l'impression qu'il va pas pouvoir fonctionner. Et il fait du sport, et il drague, et il va à la chorale...

M 6 : Mais est-ce qu'il avait des écrans quand il était petit, avant l'âge de 2-3ans ?

M 10 : Et bien à l'âge de trois ans... je n'osais pas vous le dire, je pensais que ça allait pas arriver mais tant pis... je l'ai surpris à l'âge de trois ans, sur l'ordinateur... il était pas plus haut que ça, avec sa main plus petite que la souris... et il était en train de télécharger tout seul des jeux. (Rires des autres participants) Alors ce n'était pas des jeux où on tue des gens, c'était des jeux où des pingouins sautaient les uns sur les autres et des lapins se multipliaient. Et quand j'ai dit à mes trois plus grands « mais qu'est-ce que c'est que ce bazar ? », ils m'ont dit qu'ils lui avaient montré une fois et qu'ensuite il avait cliqué là et là et tout téléchargé tout seul. A trois ans ! Je me suis dit que c'était foutu quoi !

M 8 : Ben moi à deux ans ma fille se levait et elle mettait la cassette toute seule pendant que nous dormions encore, ben voilà quoi...

M 10 : mais de mes quatre gamins c'est le plus beau, le plus grand, le plus intelligent, le plus interactif, il brasse dans tous les sens, mais il est gentil, il est à fond à l'école, quand il a envie de sortir le chien il le sort, et il sait se saper, et il sait faire la cuisine, il va au marché...

M 8 : Il ne s'est pas enfermé dans un truc... euh...

M 10 : Non ! Et à trois ans cet enfant d'abruti, d'imbécile, téléchargeait tout seul des choses sur internet. Voilà ! Donc je suis assez perplexe !

MODERATEUR : Et sur la santé ?

M 7 : J'ai lu des trucs sur le lien entre écrans et épilepsie. Au bout d'un certain temps d'exposition aux écrans il y aurait plus d'épilepsie. Je ne peux pas te dire à quel âge l'étude a été faite et au bout de combien d'heures d'écrans il y a plus d'épilepsie, mais apparemment il y a des choses qui ont été faites là-dessus.

M 8 : Sur les jeux c'est sûr ! Sur les écrans tout seuls... euh... regarder la télé je ne sais pas si ça a un impact...

M 10 (en s'adressant au modérateur) : Tu vas faire sur différents groupes d'âge ?

MODERATEUR : non, que chez les moins de trois ans

M 10 : Ah, parce que chez les grands ça a été évalué, mais chez les moins de trois ans...

M 8 : Après, c'est vrai que... Les enfants sont beaucoup en passif, que ce soit sur les nuisances des... radiations, ... sur la télé, le téléphone que tu as dans la poche, les ordinateurs qui sont partout aussi... Enfin, je veux dire, ils sont toujours soumis à des ondes, de partout !

M 10 : Moi je pense que ce sera comme la clope avant l'âge de 8 ou 10 ans dans les banlieues et les cités, ou comme le stylo à bille que tu as dans la poche ; ce sera un

outil ; ça fera partie de l'économie de l'individu et il ne pourra plus s'en séparer. S'il a un portable à l'âge de deux ans, il ne pourra plus s'en séparer ! Ces premiers souvenirs vont être avec le portable dans le couffin ou dans la voiture. Si on lui montre un dessin animé à l'âge de trois ans... leurs premiers souvenirs vont être agrémentés avec du portable ou de l'écran. Nos premiers souvenirs sont sûrement très différents, en fonction du groupe d'âge auquel on appartient. Avoir des premiers souvenirs avec des écrans, avec du prémâché ou du préfabriqué, je ne suis pas sûr que ce soit bon.

M 8 : Ça dépend ce que ça comble...

M 10 : Ben je ne sais pas, je ne sais pas...

M 8 : Si ça calme les parents, qu'il y a moins de violences ou je ne sais quoi, je ne sais pas... Je pense que c'est hyper compliqué de trancher, je pense qu'il y a du bien et du mal comme dans tout ; par contre je pense que toutes les ondes qui se baladent et qu'on se prend dans la tête c'est pas bon !

M 10 : hum (acquiesce de la tête)

M 8 : Et je pense qu'on a pleins de pathologies du jeune adulte qui sont liées en partie à ça... on verra dans 20 ou 30 ans ce qu'il se passe !

M 6 : Moi je pense que le petit avant trois ans il est dans l'apprentissage des besoins fondamentaux

M 8 : il est dans le jeu

M 6 : oui le jeu, et les besoins fondamentaux : de s'alimenter normalement, de bien dormir, d'avoir les temps de repos nécessaires, ... je ne sais pas si l'écran lui apportera un bénéfice. L'apprentissage se situe plus tard, le vrai apprentissage. Tu vois, tu dis que ton fils a téléchargé à trois ans... il a peut-être fait ça deux trois fois, mais il ne passait pas quatre heures à faire du téléchargement ton gamin ?

M 10 : non non !

M 8 : C'est comme de l'apprentissage tu sais, maintenant ils ont leurs tablettes...

M 6 : oui mais avant trois ans ils n'ont pas besoin d'avoir cet apprentissage là

M 8 : en fait au lieu d'avoir le jeu qu'ils tapent pour faire de la musique, ils ont la même chose sur une tablette ! C'est le petit piano qui est représenté sur une tablette. Mais c'est une tablette, c'est un écran, et c'est quand même une interface entre lui et l'objet. (Plusieurs acquiescements) C'est-à-dire que l'objet, le réel, il l'a pas. Il y a quelque chose qui se perd, on va perdre quelque chose de l'ordre de... euh... des sens palpables...

M 6 : ... de la motricité fine

M 9 : Moi j'avais vu des enfants qui avaient l'habitude de lire des livres sur une tablette et qui ne savait pas tourner des pages sur un vrai livre. Ils avaient un livre, et ils faisaient comme ça sur le livre en pensant que la page allait se tourner (mime un mouvement de droite à gauche avec son index comme pour tourner un livre sur une tablette). Sauf que le livre il fallait l'ouvrir quoi !

M 6 : Et chez un tout petit aussi ?

M 9 : Oui ! Il ne savait pas tourner les pages...

M 6 : Ah !

M 8 : C'est mieux ou c'est pire, je n'en sais rien. Mais en tout cas on va perdre cette manipulation. Et l'enfant va la perdre s'il n'a pas d'autres sources d'apprentissages. Le gamin qui va à la crèche, ou qui a des frères et sœurs, ou qui va jouer au foot, ou qui va avec sa maman dans le bac à sable faire des pâtés de sable ; il va manipuler, donc il va aussi avoir ce genre de choses. En fait, pour moi il ne faut pas que l'écran

remplace tout le reste. Après je ne sais pas s'il faut l'interdire complètement, je n'ai pas d'idées là-dessus.

M 9 : tout dépend de la durée. Si on définit des temps réglementés et expliqués, je pense que ça peut peut-être permettre à l'enfant de découvrir des choses

M 6 : Mais avant trois ans, est-ce qu'ils ont la découverte, l'acquisition... tu vois, la culture... les tout-petits ils sont moins quand même dans le... euh...

M 8 : Si, sur la musique, sur les couleurs...

M 9 : oui, sur la musique

M 10 : on dit quand même que les profils de personnalité sont faits à l'âge de trois ans. A trois ans ta personnalité est faite et elle est immuable jusqu'à la fin de tes jours. A trois ans, ta personnalité, ton type, ton profil sont définis. Et qu'est-ce qu'il y a comme drivers qui fabriquent ta personnalité ? Des drivers, il y en a sûrement qui vont arriver par le biais des écrans. Peut-être que c'est l'origine des futurs enfants Z, peut-être que ça va être une façon d'aliéner l'individu, moi je n'en sais rien du tout. Mais je pense que la télé, le passif, ce n'est pas bon !

M 8 : la télé, c'est pire que l'ordinateur ou la tablette

M 10 : je crois ça aussi oui

M 8 : parce que la télé tu peux pas gérer, tu ne fais rien, tu regardes, tu es hypnotisé par le truc même si ce n'est pas intéressant ; et tu peux avaler en même temps tout ce que tu veux. (Acquiescement de M 6, M 9 et M 10) Une tablette, un ordinateur, tu es un peu moins passif. Après je ne dis pas que c'est bien ou pas bien.

M 6 : Oui, du coup tu ferais une différence entre les types d'écrans ?

M 8 : oui sur les types d'apprentissages. Après sur les ondes c'est pareil.

M 10 : On en voit peut-être moins des portables dans le couffin des mômes, non ? Y a 4-5 ans on voyait que ça ! Après c'est peut-être moi qui leur gueule dessus et du coup ils arrêtent. C'est pour caler la tête peut-être ? (sur un ton ironique) enfin on en voit moins je trouve.

M 8 : mais tu vois je fais des visites en crèche, dans le bureau de la directrice. Il y a un économiseur d'écrans avec des bulles qui bougent. Et quand je fais les consultations avec les gamins de deux ans, je leur demande de souffler sur les bulles pour les faire disparaître. Ils adorent ça, ils le refont cinquante fois, c'est un truc magique pour eux ! alors c'est un écran, mais en même temps ça fait travailler leur imaginaire, on n'est pas dans quelque chose de complètement passif. Alors je ne dis pas que c'est bien ou c'est pas bien, c'est pas la question. C'est juste que ce n'est pas pareil en fonction de la façon dont tu utilises l'écran, si c'est complètement passif ou si c'est accompagné... c'est valable avant trois ans ou après trois ans ! avant trois ans il y a les parents qui mettent leurs enfants devant les écrans pour qu'ils arrêtent de pleurer, c'est sûr, mais sinon... euh...

M 6 : en tout cas, je dirais qu'avant trois ans ça doit être accompagné

M 8 : tu en as beaucoup toi des enfants exposés aux écrans avant deux ans ? (En regardant M 10)

M 10 : des tout-petits comme ça, euh...

M 8 : entre deux et trois oui, mais avant deux ans je sais pas trop

M 9 : entre deux et trois ans oui !

M 6 : si si, moi avant deux ans j'en ai. Par exemple en salle d'attente j'ai des parents qui mettent des petits dessins animés sur le téléphone, tu vois

M 9 : moi c'est à partir de deux ans

M 7 : cet été j'ai vu un gamin de deux ans qui mangeait très bien. Il était scotché devant un écran. Je suis sûre qu'il ne savait pas ce qu'il mangeait. Il avalait tout bien comme il faut mais il n'était pas du tout dans ce qu'il était en train de manger. C'est assez impressionnant !

M 8 : Et ça c'est hyper nocif !

M 7 : Ben ouai !

M 10 : hum (acquiescement). Ça marche aussi chez nous, avec les plateaux télé on mange n'importe quelle merde !

M 6 : hum (acquiescement). Mais est ce qu'on a du recul pour voir comment... euh...

M 8 : peut-être qu'on va en savoir plus après... (En regardant l'observateur et le modérateur)

M 10 : tu vas voir qu'elles ne vont rien nous dire !

MODERATEUR : Bon, on va passer à la question suivante. Que pensez-vous de la place du médecin généraliste dans la prévention des effets néfastes liés aux écrans chez les enfants de moins de trois ans ?

Rires de tous les participants.

M 10 : ben oui !

M 8 (sur un ton ironique) : On a tout à fait notre place puisque comme tu peux le voir on maîtrise complètement le sujet !

Rires collectifs

M 10 : la maîtrise du sujet est totale, complète et aboutie !

Rires de nouveau

M 10 : moi les moins de deux ans je crie s'ils ont un portable

M 6 : moi j'aime bien poser la question des troubles du sommeil ou du comportement, ou des trucs comme ça. Si c'est le cas tu peux demander comment se déroule la journée, quels sont les temps dédiés aux écrans et tout ça. Après, en termes de prévention globale, si vraiment les études montrent que les écrans sont vraiment très nocifs pour les enfants, après... ça ne dépend pas de nous !

M 9 : moi je pense qu'on ne pose pas forcément la question sur les enfants de moins de trois ans... enfin moi je ne pose pas la question, je ne suis pas dans la prévention

M 8 : oui, je suis d'accord avec toi. Eventuellement on demande s'ils regardent la télé sur l'heure du repas

M 9 : oui voilà, est ce qu'il y a une télé dans la chambre... mais c'est surtout pour des enfants plus grands. Je demande s'il y a une télé dans la chambre et pour le repas. Mais pour les tout-petits, au moins jusqu'à deux ans, je n'en parle pas. A part si je vois les parents avec le portable pendant la consultation. Sinon je ne vais pas l'évoquer.

M 10 : C'est ce que j'étais en train de me dire, quel accès j'ai à cette affaire-là chez les moins de trois ans ? Et bien c'est quand je les vois dans l'interface enfant/parents - ou avec les grands-parents d'ailleurs, dans l'interface enfant/parents/grands-parents - avec un portable ; parce qu'il y a un souci, ou qu'on veut faire passer quelque chose, ou que l'enfant crie, ou quoi... C'est là que moi j'interviens. Avant trois ans il n'est pas question d'avoir un recours ou un accès systématique aux portables ! Et là je leur demande s'ils les collent devant la télé. Alors là parfois ce n'est pas triste ! Mais je n'y pense jamais si je n'ai pas un môme avec un portable dans un couffin comme ça s'est déjà produit, ou qu'on amuse dans la salle d'attente avec ça ou... si on ne m'en parle pas quoi !

M 6 : Mais comme tu le disais tout à l'heure, c'est comme tout, ça doit juste être encadré en fait.

M 8 : oui.

M 6 : il faut apprendre aux parents à encadrer. Encadrer le temps, encadrer le ... euh...

M 8 : mais tu vois les gamins dans la salle d'attente si tu as des jouets, ils vont spontanément jouer. Ils ne vont pas au portable.

M 6 : oui.

M 10 : oui mais les jouets c'est réglementé, il faut les laver à la javel régulièrement.

Moi un jour j'ai eu une remarque et j'ai viré les jouets de ma salle d'attente. D'abord ils étaient dégueulasses, je n'avais pas bien vu.

M 6 : En tout cas moi j'ai une copine qui est pédopsychiatre, et on parle souvent des écrans, à chaque fois qu'on discute. Elle m'a dit de regarder la règle de 3 de Serge Tisseron. J'ai regardé, et du coup on a imprimé la feuille pour la mettre en salle d'attente. Ça donne juste des règles. Après je ne me suis pas renseignée pour savoir sur quoi ça se basait au départ... en tout cas ça dit : pas d'écrans avant trois ans, de trois à six ans c'est possible mais encadré et pas sur internet...

M 10 (lui coupe la parole) : Mais encadré.... Qu'est-ce que ça veut dire ?

M 6 : Ben encadré avec un parent, qui encadre ! pas les coller devant tout seul !

M 10 : mais qui encadre quoi ? qui encadre quoi ?

M 6 : qui encadre le temps passé devant les écrans, ... qui encadre le temps, la durée !

M 8 : moi je ne donnerai pas cette info aux patients car je n'ai pas d'info précise à leur donner (parle sur un ton catégorique)

M 6 : moi je me base sur la fiche du pédopsychiatre là (= Serge Tisseron)

M 8 : mouai (d'un air dubitatif) ... ben tu me l'as fera passer.

M 6 : oui

M 10 : moi j'ai appris à Lyon avec le Pr Revol que pour les pré-ados -pas pour les enfants de moins de trois ans-, il faut couper au bout de 20 minutes. Et c'est un contrat à passer entre les pré-ados et les parents. Moi je leur demande combien de temps ils restent devant leurs écrans. S'il me dit trois heures, je lui réponds : « trois heures ??? mais tu vas devenir fou !! tu vas tomber dans le jeu et puis... »

M 6 (lui coupe la parole) : mais est-ce que ça marche ?

M 10 : Ça marche très bien ! Je dis aux parents qu'il y a un contrat à passer, c'est 20 minutes et vous coupez ! vous coupez et vous lui servez de l'eau, vous l'envoyez pisser, vous ouvrez sa fenêtre, vous faites du bruit ; enfin je ne sais pas quoi ! ça marche très bien. Mais il ne s'agit pas simplement de dire qu'il faut l'encadrer, il faut le noter.

M 6 : oui mais chez le tout-petit...

M 10 : oui mais c'est tout le problème, c'est qu'encadrer c'est une très belle philosophie, mais encadrer quoi ?

M 6 : avant trois ans, encadrer c'est : ne pas le laisser tout seul devant un écran sans être à côté à regarder ce qu'il fait.

M 8 : C'est : ne pas laisser tout seul ton enfant regarder la télé ou jouer avec ton téléphone pour avoir la paix

M 6 : oui voilà !

MODERATEUR : Bon, on en a déjà parlé un peu, mais pouvez-vous préciser comment vous aborderiez le sujet pour parler de cette prévention ? Vous avez dit que vous le

faites spontanément quand vous voyez quelqu'un devant un écran, mais sinon, que vous le fassiez ou pas, comment pourrait-on aborder cette prévention ?

M 8 : déjà, on l'aborde avec les adultes. Je suis souvent obligée de dire aux adultes de ranger leur téléphone alors qu'ils envoient des textos en consultation ! Donc déjà quand les adultes sont comme ça, tu te dis qu'avec les enfants ça va être compliqué de gérer !

M 10 : Les Z on pourra pas, ils sont connectés tout le temps !

M 6 : C'est vrai qu'il y a beaucoup de téléphones... le téléphone tu l'as tout le temps. La télé c'est quand tu es chez toi mais le téléphone c'est en permanence !

M 8 : ouai, le téléphone c'est terrible

M 9 : des fois ils regardent la télé sur le téléphone !

M 10 : oui, en même temps qu'ils envoient des SMS et qu'ils écoutent de la musique !

M 9 : En faisant plusieurs choses, oui, je suis d'accord. Mais c'est des plus grands.

M 8 : Mon interne a reçu un ado en consultation qui avait son casque dans les oreilles et qui ne l'enlevait pas. Elle a été obligée de lui dire d'enlever son casque pour pouvoir l'ausculter et lui parler. 16 ans quand même le gamin, hein ! Il lui a dit que de toute façon il s'endormait le soir avec le casque sur les oreilles et qu'il écoutait de la musique toute la nuit avec le casque. Je ne sais pas si tu imagines... Ils vont être sourds ; ils vont être en Z mais ils vont être sourds...

M 10 : ou addicts... Je ne sais pas si c'est possible de faire des cerveaux addicts.

M 6 (en regardant le modérateur) : Ça fait des cerveaux addicts ?

M 9 : Elles ne te diront rien ! après après !

M 8 : de toute façon c'est sûr que les jeux sont addictifs. Les petits jeux sur le portable sont addictifs. La télévision, euh... ben je ne sais pas. Il y a pleins de gens qui rentrent chez eux et qui allument la télévision mais ils ne la regardent pas. Tu ne te dis plus « je vais allumer la télévision pour voir ce film ou cette émission de télé » mais « je vais allumer la télévision parce que je rentre chez moi et je n'ai pas envie d'être dans le silence » ... Et donc cet enfant il baigne dans cette ambiance de bruit.

M 10 : Cette télé allumée c'est aussi un peu un mode de vie latino. Comme les italiens, les vénézuéliens... (M 10 fait la moue, ne semble pas d'accord) Ils rentrent, ils balancent leurs godasses et ils mettent la télé. Ils n'écoutent pas, il y a de la musique, ils mettent ça en cuisinant et puis voilà. C'est presque culturel.

M 7 : ouai

M 8 : Ça remplace la radio. Moi j'écoute la radio en cuisinant... je suis addict ! (Rires)

M 7 : La télé en permanence, c'est ça le danger. C'est que des fois le gamin il va voir des images qui ne sont pas du tout adaptées. De la violence, des viols, des cris... Et ça dans l'inconscient il capte tout ça.

M 10 : c'est ça ! On est bien d'accord. Vous avez vu cette pub à la télé avec un môme de cinq ans - on est au-delà de trois ans mais bon... Il regarde je ne sais quoi avec son père. Le père est comme ça (mime une expression de contentement), et le môme est comme ça (mime un visage horrifié). Le père se marre de plus en plus, et le môme est de plus en plus en retrait, inquiet. Il y a un moment où le père éclate de rire, et le môme recule, terrifié.

M 6 : C'est une pub ou c'est un truc de prévention ?

M 7 : C'est de la prévention

M 10 (en même temps) : c'est une pub

M 6 : oui, je pense que c'est de la prévention

M 10 : je me demandais ce qu'on pouvait montrer à deux personnes ayant trente ans d'écart pour que l'un éclate de rire et que l'autre soit terrifié...

M 8 : Ah ben scream par exemple. Scream ça fait rire les grands et pleurer les petits.

M 10 : tout est dans le signifié. Le signifiant c'est une chose, mais tout est dans le signifié et ce que ça fait comme écho chez le gamin. Puisqu'on aborde la question du signifié, quel est le signifié chez un gamin de trois ans qui construit sa personnalité ?

M 7 : Ce qui se passe chez le gamin de cinq ans, il se passe la même chose chez le gamin de trois ans. L'inconscient capte toute la violence des images et les analyse.

M 10 : oui voilà

MODERATEUR : Et est-ce que pour vous c'est quelque chose qu'il faudrait aborder en consultation ?

M 8 : Bien sûr !

M 9 : Et bien... oui !

M 6 : mais c'est vrai que c'est peut-être intéressant de l'aborder à titre systématique comme on aborde les autres questions un peu systématiquement, entre le sommeil et le repas (rires)

M 10 : A cinq mois...

M 8 : Est-ce que ça ne pourrait pas être une question à rajouter à l'examen du 9^{ème} mois... ou du 24^{ème} mois ?

M 10 : non mais, de toute évidence, moi je vais le rajouter dans ma consultation type à cinq mois. Je fais les tests auditifs à cinq mois donc je vais le rajouter à cinq mois.

M 7 : ouai

M 6 : on peut le faire de manière individualisée, mais ça a peut-être plus d'intérêt si c'est fait de manière collective. C'est bien de le faire tout seul et que chacun ait son habitude de questionnement, mais si c'est un peu aidé avec un item supplémentaire dans le carnet de santé, et qu'on apprend aux jeunes médecins à dire « qu'est-ce qu'il mange ? combien de temps il dort ? ET combien de temps il passe devant les écrans ? » ; si ça fait partie des questions que tu apprends à poser systématiquement comme tu poses les autres questions à chaque fois que tu fais une consultation de prévention, ben...

M 8 : ça sera moins banalisé

M 6 : oui, ça fait partie de tes questions et peut-être que ça a un intérêt, je n'en sais rien...

M 10 : de toute façon dans le carnet de santé ils mettent 15ans pour changer un item

M 8 : je pense que dans 100 ans on aura un item dans le carnet de santé mais il sera informatisé...

M 6 : on n'aura peut-être plus de carnet de santé papier, oui c'est vrai (rires)

M 10 : non mais je pense que dans les consultations types on peut rajouter un truc

M 8 : non mais on fera des consultations via un écran et on expliquera aux parents qu'il ne faut pas trop regarder les écrans (rires collectifs)

M 6 : en tout cas, si vraiment les études montrent que c'est problématique chez le petit de trois ans, nous on ne voit rien rien nulle part hein ! (D'un air dubitatif) Il n'y a aucune prévention nulle part, ni à la télé, ni sur les pubs...

M 7 : Ben si, un petit peu

M 8 : non c'est pour un petit peu plus grand

M 6 : tu ne vois aucune pub en disant « attention aux écrans chez le tout-petit »

M 7 : Si, si, si, ce que racontait (M 10), c'est exactement ça !

M 6 : Non, c'était le contrôle de ce que tu regardes à la télé, le contrôle de l'accès à l'image

M 7 : mais c'est le même principe

M 10 : oui, c'est la même idée !

M 8 : la construction de l'enfant c'est entre 0 et 3ans, donc c'est peut-être là qu'il faut cibler.

M 7 et M 10 acquiescent plusieurs fois

M 6 : mais existe-il vraiment des études qui ont montré que c'était néfaste et auquel cas pourquoi ne sommes-nous pas plus au courant ?

M 10 : Bon, premièrement, on est là parce que ça nous intéresse... Bon Charlotte MICHON nous a aussi un peu aidé à venir ! deuxièmement, on a pris conscience que ça pouvait être potentiellement dangereux, et troisièmement, on a pris conscience qu'on était pas mauvais mais très mauvais. On n'aborde pas la question. Donc maintenant il faut qu'on change nos pratiques !

M 8 : Sauf que maintenant en médecine on nous demande de prouver ce qu'on dit !

M 6 : Voilà !

M 10 : Oh non non moi je ne suis pas dans les preuves

M 8 : Ben tu n'as pas de niveau de preuve de ce qui se passe

M 6 : Peut-être qu'il y en a mais qu'on ne les a pas là... Il faut demander aux filles...
(en regardant le modérateur et l'observateur)

M 10 : Je pense qu'il faut rajouter un item à la consultation.

M 8 : Je suis d'accord pour ça

M 10 : Chacun le fera quand il veut ; pendant la grossesse de manière très précoce (rires), plus tard quand il sera pénible et qu'il va brailler, ou alors à 1 mois ou à 6 mois ou à 9mois... Je n'en sais rien. C'est important la visite des 9 mois...

M 6 : moi je pense qu'il faut le faire à chaque fois que tu fais une visite de prévention

M 10 : On peut le mettre à bien des moments. Il faut qu'on y pense, c'est tout

M 8 : Il faut juste qu'on y pense

M 10 : Et on n'y pense pas !

M 8 : on y pense, comme tu dis, quand on le voit

M 10 : quand ils sont avec leurs portables

M 9 : Après, je dirais qu'il y a eu une évolution. Moi j'ai des enfants entre 18 et 21ans et ils n'avaient pas les mêmes accès aux écrans, aux images etc. Maintenant ça fait vraiment partie de leur vie dès qu'ils naissent, ils sont pris en photo avec les portables... Je pense que les problèmes sont plus récents, par rapport à ce qu'il se passait il y a 15ans. Il y a 15ans les enfants étaient devant la télé uniquement. Il n'y avait pas d'autre type d'écrans.

M 10 : Il va falloir gérer, encadrer et tout. Chez les rares couples bornés qui n'ont pas la télé chez eux ; les psychiatres disent que les enfants vont voir la télé chez le voisin et que c'est beaucoup plus croustillant. Chez le voisin c'est bien mieux quand on a pas la télé, et on regarde un tas de conneries qu'on ne regarderait pas chez soi. Donc il vaut mieux encadrer chez soi avec les outils du moment. On a tous deux portables par poche, et il va falloir faire avec ! Mais je ne sais pas comment on va faire chez les moins de trois ans.

MODERATEUR : Du coup, de quoi auriez-vous besoin comme outil chez les moins de trois ans ? Vous avez dit qu'on pourrait rajouter un item dans le carnet de santé ; est-ce que vous voyez d'autres choses à faire ?

M 10 : modifier le carnet de santé ça va prendre 15 ans donc c'est mort. Rajouter une affiche dans la salle d'attente c'est quand même pas mal

M 6 : oui, il y en a des très bien

M 10 : mais on les trouve où ?

M 6 : et bien c'est cette copine qui est pédopsychiatre qui m'a dit d'aller voir sur le site de serge Tisseron. Il a sorti il y a déjà un moment – ça doit bien faire 15 ans- (M 10 émet un « ah » de surprise) une espèce de règle de trois pour pouvoir simplifier les choses et donner des règles aux parents qui sont désorientés afin qu'ils arrivent à se fixer des repères. De 0 à 3 ans ce n'est pas d'écrans, de 3 à 6 ans c'est peut-être des écrans mais encadré et sur – je ne sais plus exactement – 30 minutes par jour, de 6 à 9 ans ils ont peut-être droit aux jeux vidéo... mais par contre je ne sais pas sur quoi il s'est basé pour fixer ses repères... et après à 12 ans, tu lui fais... enfin c'est pour donner une règle aux parents... moi j'ai imprimé l'affiche, mais j'ai pas cherché sur quelles études il s'était basé, j'ai pas poussé la recherche bibliographique. Les affiches de Serge Tisseron sont souvent affichées dans les centres de PMI.

(Pendant que M 6 raconte ceci, les autres médecins l'écoutent attentivement et la fixent).

M 10 : J'essayerai de voir ce qu'a publié Revol là-dessus. Je le connais un peu Olivier Revol, et c'est quand même le grand référent national en termes de pédopsychiatrie. Je retiens deux choses surtout : pas de télé avant deux ans, le reste encadré... mais encadrer c'est de la philo pour moi et il faut savoir le faire et moi je ne sais pas le faire.

Et chez l'ado c'est maximum 20minutes d'écrans. Après sa mère doit le désamorcer de cette saleté, parce qu'il rentre dans l'écran, dans le jeu.

M 6 : Et lui il avait sorti des affiches aussi ?

M 10 : Et bien je ne sais pas, il faut que j'aille voir

MODERATEUR : Est-ce que ça vous parlerait vous aussi les affiches (en s'adressant à M 7 et M 8) ?

M 8 : oui oui bien sûr

M 9 : oui !

M 6 : En salle d'attente les gens regardent, ils n'ont que ça à faire

M 8 : moi je ne vois pas juste une affiche au milieu de toutes les autres affiches, il faudrait... je sais pas... des couleurs, des dessins...

M 6 : J'aurais dû emmener la mienne, je n'ai pas pensé à l'emmener

M 8 : Elle est comme ça la tienne ?

M 6 : c'est assez... didactique. Juste un dessin tu vois

MODERATEUR : Mais est-ce que vous voyez autre chose, d'autres outils qu'on pourrait utiliser ?

M 10 : On est tous fatigués et fatigables, donc moi quand je ne veux pas louper un truc je le rajoute dans mes consultations types quand même !

M 8 : Ce serait bien qu'il y ait un outil qui ne vienne pas de nous, enfin comment dire.... Je réfléchis, je...

M 6 : Comme les trucs de santé publique

M 10 : s'il y avait des spots télévisés avec des règles un peu carré ça marcherait très bien

M 6 : ben ça marche !

M 8 : et pourquoi sur les tablettes et les téléphones il ne pourrait pas y avoir...

M 6 (lui coupe la parole) : ça doit être écrit « ne convient pas à un enfant de moins de trois ans »

M 8 : Je n'en suis pas sûre

MODERATEUR : Attention, on ne parle vraiment que de la consultation chez le médecin généraliste. Quels autres outils pourrions-nous avoir en consultation ?

M 10 : La consultation commence dans la salle d'attente donc il faut commencer là, et elle se termine pendant la poignée de main à la porte donc il faut finir là.

MODERATEUR : Bon, et alors qu'est-ce qu'on donnerait comme conseils précis ?

M 6 : L'encadrement !

M 8 : Et le type d'infos qui va passer dans l'écran selon ce que c'est : si c'est un jeu, si c'est un film, ... Si c'est bidouillé sur un ordinateur pour télécharger des trucs à 2ans et demi, ou si c'est être soumis à des images violentes... Après si c'est pour entendre le bruit des animaux par exemple... je ne dis pas que tous les écrans sont mauvais moi... Ce n'est pas mauvais si c'est utilisé avec un parent, et...

M 9 : oui, et mis sur une durée courte...

M 8 : oui, sur une durée courte !

M 10 : de toute façon c'est un outil formel, indispensable ; il y en a partout, des milliards ! il n'y a plus de zoo en ville, il n'y a plus de vaches, plus d'oiseaux ; donc c'est quand même difficile de montrer aux mômes toute la nature. Et c'est plus facile de le montrer sur un écran... Après si c'est pour montrer des horreurs et du sang et tout...

M 6 : Le contenu quoi ! encadrer le contenu !

M 10 : Après avoir la prétention d'imaginer qu'on ne fasse que de l'éducatif avec les tablettes, franchement il faut ne pas avoir eu d'enfants !

M 8 : non mais il y a aussi du ludique, les jeux de mémorisation etc.

M 10 : Il y a de tout ! il faut l'encadrer !

M 8 : J'ai vu que tous les gamins entre 3 et 4 ans ils ont ça, ils ont tous les jeux que mes gamines ont utilisés de façon manuelle mais sur la tablette.

M 6 : mais s'ils développent leur motricité fine à ce moment-là, le mémo ça n'a pas de sens. C'est rigolo cinq minutes, mais ça ne leur apprend pas à...

M 8 : ça ne leur apprend pas la coordination. Mais ces gamins-là, s'ils ont aussi l'apprentissage de la coordination, ce n'est peut-être pas dramatique non plus. Ça dépend ce qu'ils font entre 0 et 3 ans. S'ils font le gâteau avec la maman à côté etc.

M 10 : Mais de toute façon quand ils font un gâteau, ils écoutent de la musique en même temps et ils regardent sur l'écran... bon pas avant trois ans, mais juste après !

MODERATEUR : Bon, et si on fait de la prévention en consultation, est-ce qu'on s'adresse aux enfants ? Est-ce qu'on s'adresse aux parents ?

M 6 : Avant trois ans ? Ben...

M 8 : Aux deux ! moi je parle toujours aux enfants, même avant trois ans.

M 9 : oui

M 6 : oui, mais le message va plutôt aux parents

M 10 : moi je prends le portable et je le coupe. Ça va jusque-là, dans mon esprit ours.

(M 6 émet un « oh » de surprise) si je leur parle une fois, deux fois, et qu'ils ne m'écoutent pas, je monte un peu le temps, je prends le portable. Ton cabinet c'est ton cabinet ! C'est ce que dit Revol.

M 8 : tu as raison

MODERATEUR : Avant trois ans ?

M 10 : non. Mais après trois ans oui. Il faut savoir le gérer dans nos cabinets. C'est comme ça, il y a des règles dans ton cabinet. Et ça marche très bien. (Blanc) Et avant trois ans, sûrement aussi, il faut le mettre en place sûrement autrement... mais s'il y a un petit de moins de trois ans avec un portable dans la main, c'est sûr que je le prends et je dis à la mère « hop, il y a des rayons là-dedans, et on va en discuter. Vous enlevez ça ».

MODERATEUR : On en a déjà parlé, mais est-ce que vous voyez d'autres conseils à donner devant un parent qui vous questionne ou si vous retrouvez un enfant devant un écran ?

M 8 : moi je n'ai aucune question des parents !

M 10 : Ils ne questionnent pas ! jamais, jamais !

M 8 : Jamais !

M 9 : Ils ne posent pas la question ! Pour eux, c'est bien et ça permet d'avoir un moment de tranquillité.

M 6 : moi quand je les vois avec, je leur pose la question « est-ce que vous pensez que c'est bien que votre enfant ait ce genre d'outil entre les mains, ne serait-ce que pour le prix du téléphone ? ». Je leur demande s'ils trouvent que c'est adapté. Mais moi je suis un peu timide, je n'ose pas, je ne veux pas avoir l'impression de donner des ordres. Je préfère différer l'info à la salle d'attente. Je n'aime pas trop être dans le jugement. S'il n'y a pas de problème particulier c'est compliqué d'émettre un jugement négatif.

M 10 : oui, tout à fait.

M 8 : hum (acquiescement).

MODERATEUR : Ok, on va s'arrêter là, merci à tous !

FOCUS GROUP 3

Modérateur : Bonjour à tous ! Merci de votre présence ce soir pour nous aider dans notre travail de thèse. Comme vous le savez, nous allons réaliser ce soir un entretien collectif sur le thème des enfants et des écrans. L'idée de ce sujet part du constat que les écrans sont devenus incontournables dans nos foyers, et notamment dans l'univers de l'enfant. En tant que futurs médecins généralistes, ceci nous a amené à nous poser quelques questions. Volontairement, nous ne vous dévoilons pas l'intitulé exact de notre thèse pour ne pas influencer vos réponses. Le but de cet entretien est donc de recueillir vos points de vue sur les différents problèmes que nous allons soulever. N'hésitez pas à prendre la parole et partager vos expériences et vos opinions. Nous enregistrons l'entretien grâce à un dictaphone mais les entretiens seront rapidement retranscrits puis anonymisés. Nous supprimerons les enregistrements audios dès la retranscription.

Première question : sur quels domaines de prévention vous concentrez-vous lorsque vous recevez en consultation des enfants de moins de trois ans ?

RIRES.

M12 : ouah...

M11 : On fait les questions une par une ?

Modérateur : oui oui vous pouvez commencer...

M11 : Moins de trois ans c'est large...

M14 : Quelque chose d'assez important : l'alimentation.

M 11 : Ouai, l'alimentation en premier.

M13 : la vaccination.

Groupe : Ah oui.

M14 : Le sommeil.

M15 : les dents.... L'environnement de l'enfant, comment il est gardé....

Modérateur : c'est déjà pas mal.... Deuxième question : à votre avis, quels impacts positifs ou négatifs peuvent avoir les écrans sur les enfants de moins de trois ans ?

M11 : je sais plus d'où je sors mes infos, on avait dû avoir un petit peu des cours en pédiatrie, je ne sais pas si c'est des recos, ou En discutant avec des collègues pédiatres, en plus je me rappelle même plus des chiffres précis, mais que grosso modo, pas avant je sais plus quel âge si c'est un an, trois ans, pas d'écrans du tout.

M14 : je crois que c'est 3 ans.

M13 : oui 3 ans.

M11 : oui, ça paraîtrait logique, pas de télé, et après il y avait un temps autorisé en quelque sorte, ou en tout cas qui n'était pas trop néfaste, autorisé en fonction de l'âge. Et puis il y avait eu des discussions, sur le développement psychomoteur... mais c'est vieux....

Rires.

M12 : Moi j'ai eu zéro formation là-dessus... ça n'a jamais été évoqué...

Modérateur : mais est-ce que tu as un avis là-dessus ?

M12 : mais, par contre, j'ai entendu des choses qu'avant 4 ans, qu'il fallait être très vigilant...

Modérateur : mais pourquoi, qu'est-ce que ça pourrait être l'impact de l'écran, sur le ... ?

M11 : Le smartphone par exemple, y'a une interaction, ils vont appuyer sur le bouton, et le truc il va réagir, alors que la télé, ça les hypnotise, y'a aucune interaction, c'est

des images ultra rapides qui ne sont pas adaptées.... Baaaah, je ne sais pas d'où je sors ça.... Je ne sais plus exactement ça sent le pédiatre probablement....

M15 : non, mais c'est vrai, un gamin qui est devant la télé, ou qui joue devant la télé... il est complètement passif.

Groupe : ouai.

M15 : alors que, avec le téléphone, c'est encore différent.

M11 : C'est différent, l'écran interactif, et l'écran de télé.

M14 : je ne sais pas si c'est si différent que ça, parce que c'est quand même une activité qui est... pour moi c'est pareil. Moi, l'idée que j'avais en tête, c'était sur l'imaginaire, sur les capacités de l'enfant, en âge scolaire, ça avait vraiment un retentissement sur les rédactions. Par exemple, chez les enfants, avec une imagination qui était bridée par rapport à un enfant qui avait été stimulé par des jeux de construction, par de la lecture, d'autres stimulations qui l'éveillaient à plus de domaines que la passivité d'un écran. Et que ce soit l'écran télé, l'écran tablette, ça reste très mécanique en fait, ça reste un bouton...

M11 : Et chez les plus petits, tu avais des notions de développement un peu plus retardé au niveau du dessin, ou de la motricité fine.

M14 : Honnêtement moi c'est pareil, je n'ai pas eu de formation là-dessus, là où j'ai eu le déclic de faire un petit eu plus attention aux écrans, c'est quand j'ai fait mon stage en SASPAS, j'étais au centre de santé de *****, c'est un groupe où ils sont en salariat, ils sont très nombreux, et ce mélange à ça des généralistes, des pédiatres, des psychiatres... et ils font des réunions d'équipe, une fois par semaine, et presque une fois par mois. Ils ont des thématiques qu'ils mettent en avant. Une fois cette thématique, c'était celle des écrans et de l'enfant. Sur cette thématique, ils ont fait un affichage dans la salle d'attente et ils ont discuté, on a discuté un peu sur ce thème-là. Donc moi, je suis arrivée les mois d'après, donc j'en ai eu les échos et un peu l'impact qui en était ressorti. Donc, c'est un peu comme ça que je me suis intéressée à la chose,

je n'ai pas de connaissance... j'ai pas eu de formation, de cours, mais c'est ça qui m'a un peu mis la puce à l'oreille.

M15 : Moi, la chose qui m'avait énormément choqué... j'avais vu un reportage sur le journal de la santé, il y a peut-être un mois.

M12 : Moi aussi j'ai vu des choses...

M15 : ... (faudra que tu le retrouves, c'était hallucinant) d'un petit gamin de 9 mois qui n'avait plus aucune relation avec ses parents, il avait plus aucun contact, rien ! Et la mère va voir le pédiatre, qui commence à s'inquiéter, alors que ça fait 3-4 mois qu'elle voit son enfant régresser. Le petit lui enlève le téléphone, donc la maman elle se dit okay il y a peut-être un problème, donc ils finissent par dire : « plus d'écran ». Mais c'est paradoxal la réaction de la maman qui se dit bah oui y'a un problème, on arrête les écrans, et en 1 ou 2 mois l'enfant il récupère un développement normal, et l'enfant il est filmé avant/après.

M11 : mais c'est des traits autistiques qu'il avait ?

M15 : oui oui complètement.

M12 : Oui oui.

M15 : Il était complètement isolé, et ça se corrige tout seul. Mais c'est impressionnant, l'enfant qui se replie sur lui, sur son écran, qui s'isole complètement, qui ne parlait plus....

M12 : Et pourtant c'est extrêmement récent.

M15 : ... c'était ça qui était le plus choquant, qu'il ne parlait plus du tout, alors qu'il parlait un petit peu avant, et ça c'est impressionnant. C'est quelque chose qu'on ne voit peut-être pas forcément nous, peut-être plus en PMI ou dans des structures où il y a plus de pédiatrie... mais c'est incroyable quoi. L'impact que ça a.

M11 : Après les parents, enfin, moi j'ai plein de copains qui sont parents, et c'est vrai que... ils sont parents avec un smartphone, tout le temps posé, à portée de main... ça n'existait pas avant...

M14 : c'est la nouvelle sucette.

M11 : Même si eux, c'est quasi tous des médecins et ils ont quand même conscience qu'il ne faut pas les laisser trop jouer avec, qu'il ne faut pas les laisser scotcher devant, mais en fait ils disent que le téléphone il est tout le temps accessible, et que le gamin il a tout de suite compris.... Non pas qu'il aime ça, mais ça l'hypnotise, il comprend tout de suite comment ça fonctionne. Il a une petite de 18 mois, bah elle était sur le téléphone elle savait le déverrouiller, elle cliquait sur l'appli pour voir ses vidéos.

M12 : Ils savent tout faire... Rires...

M14 : 18 mois quoi, c'est vraiment tout petit... et ils disent que c'est la galère par ce qu'ils n'y pensent pas, et ils tournent la tête et ça y est, elle a récupéré le téléphone....

M13 : Mais je pense que les enfants, ils comprennent assez rapidement que le smartphone c'est quelque chose d'hyper important pour nous...

M11 : OUI ! En plus c'est hyper important !

M13 : ... avec lequel on interagit, qu'on a toujours proche de nous, que ça fait de la lumière, qu'on l'a toujours dans la main, contre quelque part et même en l'éloignant l'enfant il a tout de suite vu qu'on accordait une grosse importance à ce smartphone...

M11 : Oui, c'est vrai qu'il apprend par mimétisme...

M13 : exactement, il voit que c'est quelque chose d'important pour nous, donc lui il veut faire par mimétisme comme ses parents, donc il veut essayer de l'avoir...

M11 : oui c'est d'autant plus attrayant.

M14 : Ouai. On parlait de l'imaginaire, de plein de choses mais, le sommeil, mine de rien, on en parle très très facilement chez les adultes. Il arrive avec une plainte d'insomnie, la première chose c'est « comment vous faites pour vous endormir ? » et, bien sûr, il y a souvent les écrans qui sont dedans, et on sait que écrans et sommeil ça ne fait pas bon ménage. Donc chez un enfant qui a des besoins... de sommeil...

M11 : Mais moi, j'ai moins le réflexe de penser à ça pour les enfants.

Modérateur : et tu disais que tes amis, ils savent que c'est mauvais...

M11 : oui.

Modérateur : Mais pourquoi ?

M11 : Par ce qu'ils sont médecins, généralistes.

Modérateur : Mais pourquoi ?

M11 : Ben parce que, moi, j'en ai entendu parler quand j'étais en pédiatrie ça fait 4 ans.... Et après pendant l'externat, je n'en ai peut-être pas trop entendu parler ; ça devait être le début ou ils commençaient à s'en rendre compte, et puis j'avais dû lire un article d'un pédopsychiatre, mais c'était pas vraiment sur des grosses études c'était vraiment... Ils commençaient à pointer du doigt le problème de la télé... Ce n'était pas les smartphones, c'était vraiment l'écran de télé plutôt. Et après, je sais plus au cours de mes stages, c'était plutôt des discussions orales. Et du coup, je pense qu'ils ont été au courant un petit peu de la même manière, au cours de leur formation, c'est des jeunes médecins.... À chaque fois, avec les jeunes, on discute de ce qu'on voit, de ce qu'on... et en pédiatrie, et t'as vu ci, t'as vu ça.... Voilà donc, on échange beaucoup entre nous... je ne sais pas comment ils l'ont appris, je ne sais pas s'ils ont été formés, à part entière....

Modérateur : Mais en tout cas, ils le ressentent ?

M11 : Ouai puis on en discute, ça fait partie de nos sujets de conversation... je pense plus par ce qu'on est médecin.

M13 : Je pense que le débat des tablettes, des smartphones c'est nouveau, mais la télé c'est plus ancien. Et je sais pas mais moi quand j'ai grandi, mes parents ils ont toujours voulu mettre des règles, et l'on savait déjà qu'il fallait la limiter... donc je ne suis pas sûr que ce soit quelque chose de super nouveau, le débat sur la télé en tout cas, après pour le reste...

M11 : je ne sais pas s'il n'y a pas une augmentation du temps horaire des enfants devant la télé par contre.

Groupe : Oui oui.

M12 : Oui mais par contre, c'est vrai, que sur la télé, enfin moi j'ai grandi avec l'idée qu'il ne fallait pas passer sa journée devant la télé, donc ça je pense que oui...

M11 : De là à mettre des enfants de moins de trois ans devant la télé, est ce que ça se faisait avant ?? Avant les Télétubbies ?

M15 : Maintenant il y a des endroits où la télé, elle est allumée toute la journée...

Groupe : oui.

M15 : Surtout quand tu fais des visites dans des familles maghrébines...

Groupe : partout.

M12 : Partout... même chez les personnes âgées ...

M15 : ou la maman elle est à la maison toute la journée.... Après tu peux te dire...

M11 : Elle, elle ne regarde même pas ; mais les enfants...

M145 : Toute sa famille est au pays, elle n'entend pas sa langue... elle.... Souvent c'est très présent, tu as la musique.... Via la télé, tout le temps via la télé... et le gamin bah, il est assis à côté mais en fait ... il ne joue pas...

M14 : ouai, ça met plein de personnes ensemble, mais il ne se passe rien entre elles, c'est la télé qui fait l'animation mais c'est très solitaire...

Modérateur : et du coup c'est quoi le problème qu'il pourrait y avoir à trop regarder la télé ?

M14 : Manque d'interaction, isolement.

M11 : isolement.

M14 : Après, il y a les images : un journal télé, ce n'est pas fait pour un enfant. Aller voir les guerres à droite à gauche, les attentats, ce n'est pas des images qui peuvent être accessibles à un enfant.

M12 : Bien sûr.

M13 : Moi quand j'étais petit, on m'a toujours dit de façon dogmatique que quand on était enfant on se construisait dans le vide, c'est à dire que si l'on remplit tout avec des écrans ou avec autre chose, notre imaginaire il ne se forme pas. C'est juste quand on

a des moments de vide, où l'on va forcément devoir imaginer, créer, et favoriser tout cet univers-là. Et donc forcément, oui, quand on est face à des Playmobil, il y a plus de choses qui se font, quand on est dans un jardin, dans un parc etc. Il y a tout un imaginaire, alors que ce vide il est complètement happé, comme tu disais, par l'hypnotisation devant les écrans. Tout le fonctionnement interne, le cheminement de pensée etc. il est complètement zappé...

M11 : L'ennui est constructif c'est ça ?

M12 : C'est ce qu'il se dit oui.

M15 : Juste, pour revenir devant la télé, l'enfant qui joue devant, il ne joue pas du tout de la même manière que s'il n'y a pas de télé quoi.

M14 : est ce que l'on peut parler de jeux ? Enfin, on ne joue pas devant la télé, justement ce n'est plus du jeu...

M15 : Oh ça arrive. Le parent va le poser sur son tapis d'enfant dans un coin, puis la télé est allumée dans un coin, mais la concentration va être différente...

M11 : Mais je ne pense pas que, quand les parents, on leur demande...

M15 : Bah non ils ne se rendent pas compte...

M11 : je ne pense pas qu'ils se disent vraiment qu'il est devant la télé... « Il est devant la télé ? » « Bah non... » Bah si en fait ! La télé elle est allumée, même si elle est dans un coin...

M15 : Non, ce n'est pas forcément volontaire... dans ce cas là...

M11 : Ce n'est même pas que ce n'est pas volontaire, c'est qu'ils n'en n'ont même pas conscience... lorsqu'on leur pose la question, « bah non il ne regarde pas la télé ».

M14 : Et mine de rien, ça prend un temps de jeu ; et le jeu, pour l'enfant, en tout cas c'est ce que j'ai en tête, c'est que ça doit stimuler ses 5 sens. La télé c'est la vue, l'audition, mais, le toucher y'a rien.... Voilà, il a besoin de manipuler, de sentir, de développer un peu tout ça... et en fait il y a que deux axes qui sont développés là-dessus, c'est limitatif...

M13 : Y'a pas du tout de repérage dans l'espace aussi...

M12 : Ce n'est pas interactif... c'est passif.

Modérateur : Et du coup, qu'est-ce que vous pensez de la place du médecin généraliste dans la prévention des écrans ?

M11 : Ah oui, moi je disais.

M12 : Il faut qu'on se forme déjà... RIRES.

M11 : Qu'est-ce qu'on sait nous déjà, et qu'est-ce que savent les gens ?

M12 : Moi, j'avoue que je ne fais pas du tout de prévention là-dessus, à part dans les troubles du sommeil, ou j'en parle peut-être, plus tard... j'y pense beaucoup chez les ados...

Modérateur : et chez les enfants de moins de 3 ans ?

M12 : Vraiment chez les enfants de moins de 3 ans...

M15 : Moi, vraiment en consultation, ce qui m'agace, mais je ne le montre pas, c'est si le gamin, il s'énerve, et qu'il demande le téléphone aux parents, et puis il se met dans un coin, puis il attend que la consultation soit terminée. Là, je vais dire, je vais essayer de faire comprendre aux parents que y'a un problème, qu'il est trop petit, et que normalement, ce n'est pas forcément la bonne solution...

Modérateur : Et donc comment tu vas faire à ce moment-là ?

M15 : Ben, j'essaie de lui demander si c'est tout le temps comme ça, s'il utilise le téléphone du papa tous les jours, si c'est occasionnel, comment il s'en sert... pour essayer d'amener le sujet. Mais c'est vraiment que quand ça arrive en consulte, sinon je ne vais pas penser à aborder le sujet systématiquement.

M14 : Moi c'est depuis, je vous racontais, la formation, en tant qu'interne, je me suis mise à vraiment poser la question systématiquement, pendant mes examens obligatoires. Au moins à celui des deux ans.

Modérateur : à quel moment ?

M14 : À l'examen des deux ans, je le fais systématiquement. Je pose la question. Mais justement, la dernière fois.... Je ne m'y prends pas de la bonne manière, et heu, je m'en suis rendue compte, et c'est des choses à améliorer, mais je ne vois pas assez d'enfants pour améliorer cette pratique-là, mais je me souviens, la dernière fois, donc, c'était un examen des deux ans, et je pose la question « et les écrans, ça en est où ? ». Et ils commencent à m'expliquer que oui, elle regarde pas mal la télé ; et là de toute façon elle était avec le smartphone entre les doigts à moitié. Et moi, bêtement, très maladroitement, je leur explique cette histoire d'inhibition de l'imaginaire, et qu'après, en milieu scolaire ça se voyait un enfant qui avait beaucoup regardé les écrans, et un enfant qui n'avait... qu'il y avait une différence notable entre les 2... Avec des mots simples. Et là, la réaction a été « ah non, mais la fille de ma cousine, elle est en CE2, elle est très très douée, elle est même sûrement surdouée, et elle regarde beaucoup la télé ! » Bon, ben voilà, et là c'était complètement... Je me suis dit, ce n'est pas la bonne manière...

Modérateur : et qu'est-ce qu'il t'a manqué alors, à ce moment-là ?

M14 : Bah, je n'avais pas d'argumentaire, c'était pas la bonne manière d'aborder les choses, je pense qu'il vaut mieux aller chercher chez eux leur propre... La discorde, leur ressource, comme on pourrait le faire dans le tabac en fait. De poser la question : « elle regarde 4 heures par jour la télé ? » « Oui » « et qu'est-ce que vous en pensez ? », en fait, c'est assez agressif, je pense, potentiellement, d'aller poser la question, parce que c'est leurs habitudes de vie, c'est leur manière de...

M11 : Oui oui oui...

M14 : c'est la culture quoi... et je pense que j'ai été trop...

M11 : Mais en salle d'attente c'est pas mal ! « Ah bon, pas d'écran avant trois ans ?? »

M14 : Pour amener la discussion en fait. Parce que toi, quand tu viens avec ça, c'est tout de suite, je vous apporte le savoir.... Et ce n'est pas le but.

M13 : C'est très stigmatisant.

M11 : Surtout sur l'éducation des enfants...

M14 : C'est ça. Donc, je me suis dit, je vais dire ça, et puis en fait...

M12 : Moi j'ai une question bête, c'est démontré ? Y'a des études, c'est démontré ?

M14 : Il me semble oui.

M11 : Moi je me rappelle d'un article, qui est assez ancien, d'un pédopsychiatre. Mais après des études statistiques, heu, je n'en ai jamais lu... Mais oui oui, moi j'avais notion que c'était des choses acquises.

M12 : D'accord, donc il faut que je me forme un peu plus.

M15 : Et c'est surtout que ça augmente en fait, et avec le temps...

M11 : Et qu'on a très peu de recul.

M15 : mais avec le temps, les troubles du

M13 : ...du spectre autistique.

M15 : Oui les troubles du spectre autistique : comportement, relation tout ça... dans les 5-10 dernières années, ça ne fait qu'augmenter à un pourcentage hallucinant ! Je ne sais plus quand c'est, j'avais vu ce truc dans le journal de la santé, mais c'est des chiffres alarmants. Mais justement, il n'y a pas d'étude là-dessus, y'a pas de chiffre...

M12 : On sait s'il y a un lien ? On le suspecte ? Ou c'est sûr ?

M15 : Bah, y'a qu'en arrêtant les écrans, on voit que les gamins.... Ils récupèrent un développement normal, donc c'est déjà assez impressionnant. Après, moi je n'en sais pas plus là-dessus...

M13 : Il y a des retards dans à peu près toutes les acquisitions, dans toutes les étapes du développement psychomoteur, des retards dans le déplacement dans l'espace, dans le langage, la communication en société, le comportement, la concentration, l'attention, le dessin, la représentation dans l'espace ; donc à tous les niveaux...

M12 : Donc on a un travail à faire... Moi je ne le fais pas... je ne pose pas la question.

Modérateur : Et est-ce que tu penses que ça aurait une place ?

M12 : Bah oui, clairement, de ce que j'entends. Rires.

M11 : Bah oui, si y'a vraiment un impact sur le développement....

M14 : La question c'est comment ...

M15 : Et ce qui est même un peu énervant, c'est que grâce au téléphone (surtout le smartphone), ben l'enfant il se calme, il est sage, il fait ce qu'on lui dit. C'est la sucette à croquer quoi...

M12 : C'est même beaucoup plus compliqué que ça, parce que, je suis allée à la Fnac tout à l'heure, et y'a des jeux adaptés pour des moins de 3 ans quoi, c'est incroyable !

Modérateur : Alors, comment est-ce que on pourrait aborder le sujet ? Tu avais dit de manière systématique ?

M14 : Mais alors, seulement en posant la question, je pense qu'il ne faut pas être dans le jugement, parce que je pense que ça ne mènera à rien, mais c'est plutôt dans le questionnement, c'est de faire réfléchir et... d'apporter une petite graine...

M12 : Je pense qu'il faut aussi donner une information, parce que les gens ne savent pas forcément.

M14 : Après, laquelle et comment ne pas être

M12 : Alors laquelle je vais déjà faire une formation....

Rires.

M14 : Est ce que les gens sont en état d'entendre ça ?

M12 : Ben, je pense qu'il y a des choses qu'on est obligé de leur dire... le tabagisme passif... Enfin y'a des choses, même si ça fait partie de leurs habitudes de vie, on a un rôle... de les alerter au moins.

M14 : Oui.

M12 : Sans les juger...

M11 : parce que on mesure l'effet que ça a...

M12 : Oui.

M11 : Là, on découvre, on ne mesure même pas l'effet que ça a. Quand on en aura connaissance, on s'engagera peut-être un petit peu plus...

M12 : Moi je suis moins à l'aise parce que je ne sais pas en fait...

M11 : Bah oui, sans savoir, c'est un peu compliqué... Oui oui, en étant formé, et en mesurant l'impact que ça peut avoir, je pense qu'on aura peut-être un peu plus envie de s'engager, comme pour le tabac quoi. Par ce qu'il faut avoir un argumentaire derrière...

M14 : C'est ça, moi j'étais très limitée, quand ils m'ont dit « ah, mais elle est très intelligente, elle regarde beaucoup la télé ».

M11 : Ils ont une représentation qui est complètement différente de la nôtre, et la nôtre elle est en train d'évoluer, parce qu'on est en train de se rendre compte de l'impact que ça a... Donc il faudrait qu'il y ait une sensibilisation mais à grande échelle... Le problème c'est qu'il y a sur la télé des programmes pour enfant, pour tout bébé, et sur les smartphones il y a des jeux pour tout bébé aussi. Donc c'est compliqué vu qu'il y'a des choses qui existent pour les enfants, de leur dire qu'en fait ce n'est pas bien. Je pense que des messages à destination de tout le monde... et des grands parents et des parents...

M14 : En salle d'attente, je trouvais ça bien, parce qu'il faut peu d'information dans une salle d'attente et justement... que ce soit sur un période de quelques mois, et que ça fasse un peu tilt pour les gens qui passent devant... Et puis ça pourra sensibiliser les grands-parents, les oncles, les tantes, et puis ça pourra entraîner le dialogue.

Modérateur : Et c'est quoi du coup dans la salle d'attente ?

M14 : Un poster.

Modérateur : Est ce qu'il pourrait y avoir d'autres choses dans la salle d'attente ? Pour tout le monde c'est un poster ?

M14 : Un prospectus ?

M15 : Un poster c'est ce qui attire le regard en premier hein...

Groupe : Ouai.

M12 : oui, plus qu'un prospectus.

M11 : Après il n'y aura qu'un message...

M12 : Je ne sais pas s'il en existe des posters...

M14 : Moi il y en avait un pendant un remplacement ; mais je ne sais pas si c'est un poster qu'ils avaient fait eux-mêmes... C'était marqué en gros « avant 3 ans, zéro écran ».

M11 : Je ne sais plus où j'avais vu un mémo en fonction de l'âge et du temps autorisé.

Modérateur : Okay, donc la salle d'attente, de manière systématique. Il y a autre chose ? Un autre moment où on pourrait en parler ? Parler des écrans ?

M12 : Sur un point d'appel : un trouble du développement, sommeil, langage...

M13 : Après, vous deux, vous citiez des situations où vous aviez vu en consultation des parents qui toléraient l'usage de leur tablette en consultation. Moi, quand je pointe ce genre de situation du doigt, il y a souvent la réaction des parents, qui dit « ouai non mais ce n'est pas comme ça tout le temps, c'est juste qui si l'on veut qu'il soit calme dans la salle d'attente, si vous voulez pouvoir l'examiner, on est obligé de lui laisser. Et ils se défendent là-dessus en disant que c'est vraiment anecdotique... Mais après, pour pénétrer au-delà... Et puis après, quand tu vois que le téléphone est rempli de 70 applications et qu'il y en a 69 c'est pour des jeux pour les enfants, tu fais « non mais là, c'est pas... ».

M11 : Il pourrait y avoir à plus grande échelle, des messages de prévention à la radio, à la télé...

M15 : À la Télé ?? Ils ne feront jamais ça !

RIRES.

M13 : Bah si justement.

M11 : A plus grande échelle ça aiderait !

M14 : Mais ils en ont déjà fait par rapport aux choses violentes, mais on n'est pas sur les stimuli visuels de la télé chez le tout-petit.

M11 : Oui oui, il y aurait besoin de sensibilisation là-dessus...

M14 : Mais c'est récent.

M15 : La prise de conscience est récente, après, si justement, ce n'est pas pris en compte...

M11 : On va prendre du retard...

M15 : Ça va devenir un enjeu de santé public...

M13 : Après, il faut que les structures publiques, elles montrent l'exemple. Quand tu vas à l'école, l'écran c'est pas mal en soi. Je ne sais pas à partir de quel âge, je ne pense pas qu'à la crèche on les mette... le pire c'est dans les services de pédiatrie, ou la première réaction quand les parents vont hospitaliser leur enfant c'est « est ce qu'il y a la télé dans la chambre ? » et elle tourne 24/24 toute la journée, dans le service de pédiatrie...

Modérateur : pour les moins de trois ans ?

M13 : Ouai pour les moins de 3 ans.

M12 : Dans les salles d'attentes des médecins, je suis allée chez le radiologue...

M13 : Les salles d'attentes c'est toujours...

M12 : Y'a des télés partout...

M14 : Partout, dans les supermarchés, il y a des écrans...

M13 : Déjà retirer les écrans des endroits où il ne devrait pas y en avoir. Ça c'est un peu vertical comme décision mais bon...

M11 : Après je pense que ça a un impact au quotidien... au quotidien l'enfant, il est soit à la crèche soit au domicile des parents.

M12 : À la crèche, je ne pense pas qu'il y ait de... enfin j'espère pas...

Rire général.

M14 : Maintenant même dans les voitures il y a des écrans...

M11 : Oui, c'est intégré dans l'appuie-tête des parents... oui il y en a partout...

M15 : Puis après c'est un commerce... Acheter des tablettes aux enfants...bah, on n'achète pas de tablette avant....

M11 : On va aller à contre-courant du business, ça va être compliqué... Oui, il y a des tablettes pour les enfants...

M15 : Mais, dès qu'ils ont ça... ils l'emmènent partout... dans la voiture....

M11 : Oui c'est plus qu'à la maison, c'est vraiment partout...

Modérateur : Et du coup, de quoi vous auriez besoin pour faire de la prévention ? Vous parliez d'un poster en salle d'attente.

M11 : De nous, nous former.

Groupe : oui ...

M12 : Une formation plus précise.

M15 : C'est le plus important oui.

M14 : Je ne sais pas si ça pourrait rentrer dans la formation de l'externat. Moi j'imagine plutôt de la formation continue.

M12 : Un item dans le carnet de santé.

M11 : Oui ça pourrait être rajouté.

M14 : Y'a pas une question ?

M11 : Il y a « garde d'enfant ».

M12 : Je ne crois pas hein...

M11 : Non, on demande comment est-ce qu'il est gardé, mais il n'y a pas de question claire sur ses activités, sur le type de jeux qu'il fait et l'exposition aux écrans.

M14 : Ce serait bien oui, c'est sûr qu'on s'en sert. Et si les parents peuvent le voir...

M12 : Moi je n'ai pas regardé le dernier mais, il y a plein de trucs sur l'alimentation, ce serait bien qu'il y ait peut-être une information sur les écrans.

M15 : Non, et puis s'il y a une case à cocher, ça veut dire qu'il y a quelque chose à vérifier.

M12 : Dans notre examen... Mais en plus tu sais il y a des choses....

M11 : Pour la diversification, il y a plein de chose c'est vraiment bien fait

M12 : Et les gens les utilisent bien.

M11 : Oui, ça les gens les lisent, c'est vrai qu'il pourrait y avoir une petite note d'information.

M15 : oui, c'est vrai que le carnet de santé, c'est un message qui passe bien. Oui mais il faudrait qu'on soit formé, plus précisément là-dessus, parce qu'on a une vague inquiétude de la chose...

M14 : Pour au moins, ne pas se trouver bête devant un argumentaire de base des parents.

(Blanc de quelques secondes)

Modérateur : Il faut que je respecte les temps de silence de 10 secondes... c'est hyper dur !!

Rires...

M15 : Pendant les études, je ne sais pas si c'est pertinent, pendant l'internat ?

M13 : Pendant l'externat c'est trop tôt...

M14 : oui c'est trop tôt.

M15 : Pas exemple pendant l'internat de médecine générale, il y a un séminaire sur la pédiatrie sur les situations un peu...

M11 : c'est cours et ce n'est pas ce qui revient en premier...

M15 : Genre l'énurésie, tout ça.

M11 : Dans nos problématiques et nos questions... Sachant que nos séminaires - en tout cas quand j'étais interne, on parlait de nos problématiques, et ça c'est typiquement une problématique qu'on ne va pas avoir en étant interne spontanément parce qu'il faut déjà être passé un moment en cabinet, avoir déjà une notion que ça pouvait poser problème et se dire mince, j'ai pas d'argumentaire. On a plein « d'antivaccins » alors on est obligé de se former un peu en se disant, bon il faut que je développe mon argumentaire pour les vaccins, parce qu'il faut que j'arrive à les convaincre, parce que on a des Je ne sais pas si on peut appeler ça des lobbies... en tout cas des gens qui cherchent à démontrer l'inverse. Alors là, effectivement, visiblement, dans la

population générale, ce n'est pas choquant qu'un enfant soit devant un écran ou un smartphone ou une tablette, puisqu'il en a déjà une. Il y a déjà des idées hyper répandues, donc beaucoup beaucoup de gens à convaincre, donc il faudrait qu'on ait des arguments un petit peu solides. Donc je ne suis pas sûr que, dans la manière dont sont faites nos formations d'internes, en partant de nos problématiques... On ne va pas aborder le sujet. En plus c'est hyper court, et il y a la moitié des internes qui ne passent pas en pédiatrie : c'est soit gynéco soit pédiatrie... C'est compliqué hein... En formation continue ça peut-être hyper intéressant !

M15 : Il y a des séminaires sur la nutrition, je pense qu'on pourrait faire sur d'autres types de prévention chez l'enfant.

M13 : Puis, même en passant en pédiatrie, ce n'est pas une question phare...

M11 : Nous on l'avait abordé, mais c'est tout...

M14 : Moi pas du tout.

M14 : Mais après, moi je me dis, c'est des choses.... Ce ne sera pas en une consultation que tout va être détricoté ! Je pense qu'il faut mettre la question en tête, lancer le débat en famille, la discussion entre eux... Parce qu'on est dans des habitudes, on est sur des choses qui sont ancrées, c'est pas en un message qu'on va dire « ouille ouille ouille, c'est pas bien ».

M11 : De toute façon, c'est des enfants qu'on va probablement suivre

M14 : Oui, voilà...

M11 : le nouveau-né, il n'est pas directement concerné...

M12 : Il faudrait l'évoquer à chaque consultation.

M14 : C'est fou, mais je compare un peu ça au tabac. Il faut que la famille, enfin là, c'est une personne indirecte, parce que c'est un enfant et c'est le parent qui va avoir la décision, mais il faut que le parent soit prêt à changer son mode de vie.

M11 : Et qu'ensuite, il soit prêt à être vigilant au quotidien, parce que ce n'est pas nous qui allons être au quotidien avec l'enfant et comme je disais, en fait c'est hyper dur de les priver d'écrans... (Rires).

M14 : La théorie et la pratique... (Rires).

M15 : Nous aussi, adulte, on est accros à notre téléphone... juste ça...

M11 : A oui, ça c'est clair, tout le temps à portée de main...

M15 : Du coup en y réfléchissant, bon... ça ne répond peut-être pas à ta question, mais dans le dépistage... En consultation pour un trouble du langage ou du comportement, c'est finalement quelque chose qu'il faut qu'on recherche, et qu'on ne recherchait pas avant.

M12 : Oui le trouble du langage et du loco ?

M15 : Avant de faire un bilan orthophonique, il faut peut-être qu'on demande.

M12 : Sur un point d'appel clinique il faut qu'on y pense, un enfant qui ne parle pas...

M14 : Ou du comportement...

M12 : Qui a un trouble du spectre autistique, il va falloir qu'on l'aborde...

M11 : Surtout que ce n'est pas compliqué... ce sera peut-être compliqué à mettre en place pour les parents, au moins on pourra pointer...

M15 : Ce sera compliqué au début, mais après, c'est des habitudes de vie... c'est tout le monde, c'est toute la famille....

M14 : Et pour le coup, si la personne arrive avec un motif type trouble du langage ou du comportement, là, pour le coup, t'as un point d'ancrage, t'as une accroche, tu peux dire, ça peut-être ça... On peut essayer de jouer là-dessus. Maintenant il va falloir tous s'y mettre, la famille entière.... C'est peut-être plus simple dans ces circonstances-là, que dans quelque chose de systématique parce qu'il n'y a pas de problème et que l'enfant va bien.

Modérateur : Et du coup, quelles informations et quels conseils vous donneriez aux parents, et aux enfants de moins de trois ans, sur les écrans de manière générale. ?

M12 : Quand on sera formé.... (Rires).

M14 : C'est ça, il y a la théorie et la pratique. Dans la théorie, on est d'accord pour le zéro, dans l'idéal c'est le zéro. Après, il ne faut pas idéaliser....

M15 : Ben il faut accompagner, si vraiment, on veut regarder quelque chose à la télévision que l'enfant peut regarder, s'il a l'enfant dans les bras, je pense qu'il faut adapter les choses, il ne faut pas non plus être très brutal. Oui, il faut expliquer aux parents qu'il ne faut pas laisser un enfant tout seul devant la télé....

Modérateur : Et qu'est-ce que tu entends par là, « accompagner » ?

M15 : Pour que les choses soient un peu plus...

M12 : Un entretien motivationnel...

RIRES.

M15 : Il y a accompagner la famille, les parents, l'enfant, et puis... accompagner l'enfant dans justement, le sevrage des écrans. Parce que c'est sûr que dans le mois qui va suivre, ça va être crise sur crise, mais après je pense...

M11 : On peut les avertir...

M15 : Faut leur dire que ça va être compliqué pendant un mois, puis après ça ira beaucoup mieux.

M11 : Faut leur dire que c'est pour le développement, et puis il faut les revoir, et leur dire « bon bah alors, comment ça s'est passé, où est-ce qu'il y a eu des difficultés ? »

M14 : Le sevrage... (Rires) Et expliquer à l'enfant en même temps, parce que ce n'est pas parce qu'il a moins de trois ans qu'il comprend pas les choses. Je pense qu'il faut s'adresser aux deux, et dire, « papa et maman, ils vont mettre moins la télé, et c'est normal, c'est pour que tu grandisses bien, et tu vas faire plein d'autres choses ».

M15 : Oui justement que les parents, ils aient une autre relation avec leur enfant, qu'ils s'impliquent plus à jouer avec eux, à faire d'autres choses avec eux, à leur parler....

Au lieu de parler à leurs téléphones...

M14 : La problématique, elle est toujours celle du temps, c'est aussi le côté simple de dire « bon, elle est à la télé ; et moi, j'ai du travail, je fais à manger » ...

M11 : C'est sûr que les femmes travaillent maintenant, donc il faut un petit peu changer l'organisation familiale.

M14 : Après c'est pour ça, c'est plus simple de mettre un message en salle d'attente « zéro écran ». Comme ça, c'est le message un peu choc, un peu général, un peu dur, et puis après, à nous de nous adapter au contexte familial, et partir de leur base à eux, leur mode de vie, en discutant, et en voyant ce qui est adaptable à leur situation. Mais on peut pas imposer, on ne peut pas dire « ah non c'est zéro... », c'est un peu violent.

Modérateur : Et du coup si ce n'est pas zéro c'est quoi, c'est quand, c'est comment ?

M11 : Ce sera au cas par cas.

M14 : C'est tendre vers le zéro, faire au mieux pour le zéro.

M11 : Après est ce qu'on peut hiérarchiser ?

M12 : Déjà je pense qu'un enfant avant trois ans, faut dire de ne pas le laisser tout seul avec un écran.

M15 : Faut que ce soit accompagné systématiquement, si vraiment ils trouvent que...

M11 : Faut différencier l'écran interactif et l'écran très passif. Il faut les sensibiliser.

Modérateur : Dans quel sens ?

M11 : peut-être que l'écran interactif c'est moins pire ? (Rires)... Je ne sais pas moi j'avais cette idée là...

M12 : peut-être, il faut se former...

M15 : Après, il faut dire que ce que l'enfant apprend avec l'écran, ce n'est pas forcément vrai. Je ne sais plus avec qui je discutais de ça : il va apprendre les chiffres 1, 2, 3... Mais il ne saura pas se représenter un verre, 2 cacahuètes, ... Par exemple, si on lui demande « donne-moi 2 cubes » bah, il ne saura pas dire ce que c'est 2. Il sait dire « deux », il sait le prononcer, mais il ne saura pas se le représenter... Et c'est ça aussi

le risque des jeux interactifs, c'est d'apprendre des choses mais de ne pas savoir se les représenter.

M12 : De ne pas les intégrer.

M14 : Je ne sais pas si les orthophonistes sont plus formés là-dessus que nous, ça pourrait être intéressant d'en discuter. Enfin je me dis, qui pourrait nous former là-dessus ?

M11 : Ouai puis ce serait intéressant d'avoir des guides. Enfin pas de nous mâcher le travail, mais de nous donner les grandes lignes, mais y'a sûrement des gens qui ont plus d'expérience que nous. Les pédopsychiatres, en CMPP, c'est sûr qu'ils ont plus d'expérience que nous là-dessus. Parce qu'ils voient des tout-petits qui commencent à avoir des troubles autistiques, sauf que nous on n'en voit pas assez, pour avoir du recul.

M12 : Il faudrait déjà les repérer.

M11 : Et du coup il aurait des pistes peut-être, pour faire changer l'environnement familial.

M13 : Je ne sais pas si c'est des choses que tu repères pendant une consultation avant 3 ans.

M11 : Pour un médecin généraliste ?

M13 : Même pour un pédopsy. Tu vois, les troubles de l'apprentissage, pour vraiment réussir à avoir un diagnostic sûr, c'est vraiment avec l'évolution et ça arrive plus tard... les 3 ans ils sont déjà passés depuis un moment...

M12 : Oui mais les troubles relationnels, ou de la relation, on peut les repérer assez tôt.

M15 : Moi, le reportage que j'avais vu, les troubles sont apparus à 9 mois, la consultation était à 1an, donc tu vois...

M13 : Ouai y'avait quand même vraiment des choses qui avaient été repéré à 9 mois, même à 1an.

M12 : Et le contact avec les écrans, c'était à quelle dose ?

M15 : Bah, je ne me rappelle pas exactement mais la télé était allumée constamment, ils mettaient les comptines sur le téléphone, des choses comme ça.

M12 : C'est les nounous qu'on devrait peut-être.... Moi j'en ai plein,

M14 : Ouai, on n'y pense pas au milieu professionnel...

M12 : Parce qu'il y en a beaucoup qui mettent la télé.

M11 : Oui je me souviens avoir fait la réflexion, j'ai une copine qui m'a dit « je suis rentrée chercher ma fille, ils étaient tous devant la télé », sa petite elle a 8 mois... Et elle m'a dit, mais oui mais ne t'inquiète pas, c'est quand les grands étaient rentrés de l'école, du coup ça veut dire que ça a duré peu de temps... Ça a duré 1 heure. (Rires)

M11 : oui en fait chez la nounou, avec le mélange des âges...

M12 : Oui, je pense qu'on a peut-être... Parce que on signe les autorisations des assistantes maternelles, faudrait peut-être leur délivrer l'information. Parce qu'ils ont des âges différents, et je n'en connais pas de nounou qui ne mettent pas d'enfants devant la télé...

M14 : Même quand le message est dit de pas le mettre.

M13 : Après ce qui est dur, c'est que tu ne fais pas que de la prévention auprès des enfants, c'est vraiment des schémas familiaux et culturels, avant de faire comprendre aux parents que c'est mauvais de mettre leurs enfants, il faut déjà que, eux, ils comprennent que même pour eux ce n'est pas toujours bien. Et comme on disait, si un enfant voit ses parents tout le temps devant les écrans, tout le temps devant la télé, tous les soirs ils rentrent ils mettent un film... Ben l'enfant, il va descendre, il va s'endormir avec ses parents devant la télé, et bien, il n'y aura pas d'histoires, il n'y aura pas de conte, il n'y aura pas d'histoire partagée... ça veut dire que les parents, et c'est quand même dur... Parce que même la journée, quand les parents, ils les mettent devant les dessins animés, c'est vraiment pour se libérer du temps, facilement.

Modérateur : Toujours ?

M12 : Ce n'est pas que ça...

M13 : C'est parce que les enfants demandent énormément, mais aussi parce que c'est plus facile de les avoir devant la télé que dans les pattes quand tu fais autre chose.

M12 : Y'a plein de gens qui ne sortent plus du tout, et le week-end, ils passent leur journée devant les écrans. Tous les gamins obèses qui passent leur dimanche devant la télé, ou devant l'ordi... Et les parents non plus, ils ne sortent plus... c'est un problème de société.

M14 : La sédentarité, c'est aussi un problème qui est lié aux écrans.

M12 : ah oui.

M11 : Il faudrait agir sur tout le plan familial.

M14 : Mais après quand on pose la question, alors, c'est peut-être pour des plus vieux... « oui mais, elle appuie sur le bouton de la télécommande » ... « Et la télécommande, qu'est-ce qu'elle fait à portée de main d'enfant ? » C'est tout un fonctionnement, et le parent se retranche vraiment dans l'enfant qui décide.

Modérateur : Et du coup qu'est-ce que tu pourrais faire dans ce cas-là ?

M12 : de l'éducation à... on est embêté... ce n'est pas facile.

M14 : Dans ces moments-là... Je ne sais pas si c'est bête, je ne sais pas si c'est bien ou pas ; mais dans ces moments-là, je ne m'adresse pas aux parents, je m'adresse à l'enfant en lui expliquant, « tu sais la télécommande, c'est pas à toi de la gérer, c'est papa et maman qui décident quand tu regardes quand tu fais ci... je m'adresse à l'enfant. C'est une manière détournée et indirecte, je ne sais pas si ça fait l'effet escompté sur le parent, parce que, le message il est grandement destiné au parent.

Modérateur : Et vous qu'est-ce que vous faites dans cette situation, si elle se présente ?

M11 : La situation où l'enfant il a accès à la télécommande ?

Modérateur : oui, par exemple.

M15 : Ben, poser aux parents la question de comment ils pourraient faire pour que l'enfant n'est pas accès à la télécommande, comme ça c'est lui qui dit « bah oui, on pourrait ranger la télécommande dans le tiroir », c'est des trucs cons, mais si moi, je lui dis, ben, rangez la télécommande dans le tiroir ça aura pas du tout le même impact que si c'est lui qui réfléchit.

M12 : c'est toujours mieux quand ça vient d'eux.

M15 : oui mais si on les manipule un petit peu...

RIRES.

Modérateur : manipuler les parents (mime d'écrire).

RIRES.

M15 : non, ce n'est pas ce que je voulais dire...

Modérateur : non mais je sais ! Ok très bien, est ce que vous avez d'autres conseils qu'on pourrait donner aux parents, d'autres informations.

M12 : Moi je pense que les parents ils sont à la recherche de conseils, parce qu'après, eux, ils nous posent des questions. Et si on aborde le problème, ils nous font confiance en général, donc ils vont nous demander notre avis. Donc, oui, je pense qu'il faut l'aborder. Faut y penser en fait, c'est à nous. Je pense que la première des choses à faire c'est de changer nos habitudes à nous. Après, que dire aux parents, ben, on va aller se former.

Modérateur : Ok ! Merci à tous !

FOCUS GROUP 4

Modérateur : Sur quels domaines de prévention vous concentrez vous lorsque vous recevez en consultation des enfants de moins de 3 ans ? De manière générale, à quoi vous pensez ?

M 23 : Poids taille, enfin l'IMC avec tout le foin qu'il y a ces derniers temps avec la prévention de l'obésité, bon peut-être pas les moins de 2 ans mais entre 2-3ans c'est peut-être ce que je vais regarder en premier.

M19 : Moi je regarde sur le sommeil

M21 : Ouai

M22 : Le sommeil, l'alimentation, les troubles sensoriels de manière générale, l'audition.... Mais après ça dépend de l'âge aussi

M22 : Jusqu'à 3 ans ça fait large, on ne va pas se concentrer sur la même chose, à 6 mois, 2 ans, 3 ans... (Blanc de plusieurs secondes) Si c'est pour parler des écrans (rire général) moi je dirais que personnellement je n'en parle pas vraiment avant 3 ans, j'y pense pas.

M19 : Moi je ne vais pas avoir tendance à le faire spontanément sauf si clairement, ce qui arrive des fois en consultation, pour le tenir tranquille, y'a un smartphone qui est donné au gamin pour qu'il se tienne tranquille. Là, effectivement on aborde le truc, mais je n'y pense pas spontanément, à aborder le truc avec eux. Pour les moins de trois ans.

Modérateur : Ok...

M22 : Un peu pareil ouai, y'a pas longtemps j'avais une petite.... Je ne sais plus quel âge elle avait, mais moins de trois ans, elle devait avoir 2 ans 1/2, qui prenait le smartphone... Avec la maman qui me demande « c'est normal qu'elle connaisse le code et qu'elle arrive à chercher des trucs dessus ? »

M19 : Non ! (Rire général)

M19 : C'est vrai que des fois c'est le frère ou la sœur qui, pour le tenir tranquille, ou pour voilà... donc là effectivement ça, on y pense, mais spontanément, je ne pense pas poser la question

M20 : Moi je n'y pense pas...

M21 : C'est vrai qu'on y pense quand on les voit on se dit « oh là là... déjà sur les écrans... » Mais je n'ai jamais encore abordé le sujet avec une famille.... Mais après, ça ne fait même pas 1 an que je fais des remplas... Je pense que je n'ose peut-être pas aborder le sujet... souvent c'est en fin de consultation pour les tenir tranquille ils leur mettent le smartphone dans les mains, et puis on est déjà à la bourre... Et du coup, bah voilà.... Ça m'est arrivé une fois de mettre dans le dossier « attention écran » pour y penser pour la fois d'après, mais je n'ai jamais abordé le sujet...

Modérateur : Mais c'était dans quelle situation que tu avais noté « attention écran » ?

M20 : Parce que je n'avais pas eu le temps de l'aborder, j'avais pas eu la force, et le temps pour heu....

Modérateur : Mais c'était un smartphone ?

M20 : Oui

Modérateur : D'accord. À quel âge ?

M20 : Je ne sais plus... moins de trois ans c'est sûr.

Modérateur : On va passer à la question suivante : Impact chez les enfants de moins de 3 ans ?

Groupe : négatif !!! Rire collectif

M23 : Que du négatif...

Modérateur : Mais lesquels ? Positifs ou négatifs ?

M22 : Est ce qu'il y a du positif déjà ? Moi je n'en vois pas....

M16 : Bah ça les pose !

Rire général

M19 : En tant que parent quand tu as envie d'être tranquille... Par ce qu'il faut avouer quand même, non ?

M22 : Avant trois ans ?

M16 : Même en consultation....

M19 : Oui

M16 : Quand tu as un gamin qui court dans tous les sens

M22 : Ah oui, si, c'est vrai.

M19 : Pour les plaies, pour suturer des plaies.

M22 : Pour les vaccins.

M16 : Même pour le p'tit frère ou la p'tite sœur, si ça lui évite de courir partout, c'est plus simple.

M22 : Je leur mets les dessins animés, je leur dis vous passez à la maison

M19 : Non, moi c'est pour les plaies où j'ai eu le problème, et en fait, clairement ça marche super bien,

M20 : Ben ça les hypnotise

M19 : Ouai, ils ne bougent plus, tu fais ce que tu veux ! Pour suturer une plaie, on s'en fou d'avoir du KALINOX, ou de faire des formations sur l'hypnose en fait (rire)

M22 : Ça dépend des enfants quand même

M19 : Les quelques fois où je l'ai fait ça s'est super bien passé, mais avec un vague sentiment de honte... (Rire général)

M19 : En me disant que ce n'est pas forcément un bon exemple...

M22 : Ne faites pas ce que je fais...

M18 : Du coup, c'est dur de leur faire de la prévention juste après...

M22 : Si, c'est le moyen d'aborder le sujet justement, parce qu'ils n'ont pas des sutures ou des vaccins tous les jours.

M19 : Tu le fais aussi pour des vaccins ?

M22 : Bah, j'essaye, après ça dépend de l'âge... quand ils ont dépassé....

M20 : Parce que tu as une télé dans ton cabinet ?

M22 : Ben j'ai mon ordinateur... je fais en streaming...

M23 : Nous, on n'a pas le volume, remarque, juste les images ça suffit...

M19 : Moi j'avais voulu le faire une fois, pour un gamin, avec qui ça se passait mal à chaque fois avec les vaccins, et j'avais proposé l'écran, et en fait c'est moi qui me suis

fait remballer par la mère qui m'a dit, « non, mais quand même... les écrans, ce n'est pas terrible » (rires) du coup depuis ce moment-là j'ose plus trop... (Rire général)

M22 : Elle t'a expliqué que ce n'était pas bien les écrans ?

M19 : Elle m'a expliqué que ce n'était pas bien... (rires) Du coup pour les vaccins....

C'est un truc qui passe vite, je peux...

M22 : Oui

M19 : Mais pour les sutures...

M21 : C'est vrai que je n'aurais pas pensé pour les vaccins, présenter l'écran. En général je les fais parler. Ouai à trois ans.... On est toujours moins de trois ans d'ailleurs ?

Modérateur : Toute la soirée on est à moins de trois ans. Est-ce que vous voyez d'autres impacts ??

M23 : Disons qu'en négatif oui.

Modérateur : Lesquels ?

M20 : Ça empêche les interactions...

M21 : Un ralentissement développement psychomoteur

M19 : C'est la solution de facilité beaucoup pour occuper le gamin, donc après c'est sûr...

M22 : Ce n'est pas un groupe de parole... (rires)

M19 : Mine de rien tu juges aussi par rapport à toi-même.

M22 : Moi aussi je le fais ... (rires)

Rire général

M19 : Enfin j'ai du mal à juger complètement alors que ça....

M23 : Y'a pas la question : « avez-vous mis vos enfants devant la télé ? »...

M19 : Ça arrive clairement quoi... Mais après, sur des trucs choisis... enfin bon, on trouve toutes les excuses... (rires)

M16 : On se déculpabilise comme ça.

M19 : C'est ça (rires).

M22 : Avec un temps limité...

M19 : C'est sur des DVD...

M21 : Moi j'avais vu un reportage sur l'autisme virtuel, et on se rendait compte que sur certains enfants, avec un diagnostic initial d'autisme, puis finalement, ils coupaient complètement les écrans pendant 1-2 mois et c'était la transformation de l'enfant.

M19 : Pareil pour les hyperactifs...

M22 : C'est toi qui nous avait passé la vidéo... (En s'adressant à M19)

M19 : La vidéo du médecin de PMI ?

M20 : Ouai.

M21 : Sur l'autisme virtuel justement ?

M20 : Ce n'était pas ce nom là mais...équivalent...

M19 : C'est une vidéo qui a fait, tout le monde se l'est transmise cet été

M20 : Mais après y'a eu un peu...

M22 : Un contre-courant

M20 : Ouai, qui a dit « non mais elle est folle cette médecin, elle n'a aucune preuve »

M23 : Ah ouai ?

M22 : Enfin, que c'était son avis quoi.

Modérateur : Et du coup la vidéo vous en pensiez quoi ? Ceux qui l'ont vu ?

M16 : Je n'ai pas regardé jusqu'au bout.

M20 : Moi je l'ai trouvé claire, démonstrative... moi j'ai flippé après. J'avais déjà presque imprimé une affiche (mime des affiches avec ses mains) à mettre dans ma salle d'attente, et puis je ne sais pas, le temps que... que je le fasse... j'ai eu d'autres sons de cloche, je me suis dit, effectivement t'as juste pris ça, t'es pas allée voir ailleurs, du coup je me suis arrêtée... et voilà... mais du coup, j'ai ça en tête, et récemment j'y ai pensé pour un enfant plus grand... mais effectivement, qui était hyperactif.... Et j'en ai parlé à la maman... donc ouai, je trouvais que c'était quand même assez...

même si elle ne donnait pas ses sources, à part son expérience personnelle, ça paraissait assez cohérent, ce qu'elle disait.

M22 : Sans savoir si.... Elle parle de son expérience, sans savoir si c'est généralisable mais le fait de..., d'y penser chez un gamin hyper actif après ce n'est jamais perdu...

M23 : Voilà, on ne risque pas grand-chose...

M22 : Et puis heu, oui sur le côté où elle décrivait simplement, elle disait que l'apprentissage chez les tout-petits, il se fait en touchant, en manipulant...

M19 : Le contact avec l'émotionnel, le partage avec le parent...

M20 : Après, il y avait aussi, après, c'était peut-être des enfants plus grands, je ne sais pas si c'était au Canada.... Ils avaient étudié des dessins (mime faire des dessins avec un crayon)

M21 : Ah oui...

M16 : Ouai c'était à 6 ans. Y'avait des beaux dessins et des dessins tout pourris. (Rire général) ... et y'avait avec ou sans écran, mais....

M23 : Et y'avait une histoire aussi... la façon de tenir le crayon. Les enfants qui ne faisaient que glisser... ne savaient plus tenir un crayon... (Mime la façon de tenir un crayon versus glissé avec le doigt sur une tablette) ... Ils avaient que la position plus que du papillon, je crois que ça se disait... ils n'avaient plus l'habitude d'avoir un contact avec un truc dur....

M19 : Après ce que j'avais retenu, ce n'est pas d'écran avant trois ans, mais en pratique je trouve ça compliqué, d'avoir ce genre de message, en sachant que... (Rires), dans la Enfin je reviens encore sur... enfin je n'ai pas l'impression d'être la seule quoi....

M23 : Si ! (Rire général)

M19: Ah bon, d'accord, ok, pardon.... C'est vrai ? (Rires) Merde ! (Rires)

M23 : Non... surtout pour les suivants...

M19 : Quels suivants ?

M23 : Les deuxièmes !

M19 : Ah oui les deuxièmes ça c'est clair !

M23 : Ils sont beaucoup plus tôt devant l'écran

M19 : Bah oui parce que le premier.... Et le 3^e toute la journée en fait ?

M22 : Non non... Non par ce qu'on limite même pour les plus grands.

M19 : Mais même en limitant en fait, c'est sûr que.... Ils le sont plus tôt.

M22 : Ils le sont plus tôt.... La première... probablement qu'elle n'a pas eu d'écran avant 3 ans... je me souviens plus en fait, j'ai fait ça de mémoire... par contre après, c'est plus possible !

M19 : Ben voilà, moi je me rappelle on a acheté le lecteur DVD, ben le jour où l'on est revenu de la maternité pour la 2^e ... (rire général) ... Voilà...

M20 : Moi ce qui m'avait étonné dans cette vidéo, c'est qu'elle parlait des écrans... de l'enfant qui était à côté, même sans regarder l'écran, et qui pouvait, que ça pouvait perturber...

M23 : Ben sur le côté, stimulation permanente...

M19 : D'ailleurs y'a une affiche qui m'avait pas mal parlé, ou tu vois deux parents qui sont là en train de regarder leurs smartphones sur leur canap', et le gamin qui fait une tour, et qui dit « regarde ma belle tour » et puis les parents ils font hum (moue du visage) et puis en fait le gamin et ben du coup, enfin c'est une petite BD, il arrête sa tour et puis il se met à regarder lui aussi la tablette...

M22 : Ils agissent par imitation alors....

Modérateur : C'est une BD ça ?

M19 : Ouai c'était une BD

M17 : En prévention ?

M19: En disant : Faites attention à l'image que vous envoyez à vos enfants, et si vous êtes tout le temps sur votre tablette déjà vous véhiculez cette image-là, d'être tout le temps sur un écran.

M20 : oui et puis tu empêches l'interaction aussi...

M19 : Et puis, en même temps, tu ne regardes pas ton gamin, pendant qu'il fait d'autres trucs...

M20 : Quand tu vas dans les parcs et puis que tu vois que les parents sont sur les bancs avec leurs téléphones au lieu de regarder leurs enfants qui sont en train de jouer...

M16 : Ouai... mais ça tu peux l'avoir pareil avec un livre ou avec un journal ! T'es peut-être moins absorbé par un journal ?

M20 : Je t'assure que, y'a 18ans, les parents, ils regardaient leurs enfants dans les parcs !

Modérateur : Et quel est l'impact du fait qu'ils regardent les écrans maintenant ?

M20 : Ben y'a plus d'interaction entre parents et enfants quoi...

M16 : Ouai « va jouer et fout moi la paix... »

M20 : Ouai, c'est ça...

M21 : Ou alors c'est « va regarder la tablette et tu laisses les grands tranquille », pour le repas de famille...

M20 : Ouai, ça isole l'enfant, ou ça isole le parent... mais chacun est dans son truc...

Groupe : humm.

M19 : Après, du coup, en tant que médecin généraliste, comment arriver à parler de ça ? ... Ce n'est pas évident en fait.

M21 : Sans être trop moralisateur c'est pas évident en fait...

M20 : Bah, la difficulté c'est, quand c'est complètement intriqué à la vie familiale...

M21 : Un peu comme la nutrition en fait... la mal bouffe ... finalement c'est aussi une éducation des parents...

Modérateur : Est-ce que vous voyez d'autres impacts dont on n'aurait pas parlé ? Positifs ou négatifs toujours...

M20 : Sur le langage...

M23 : Après, moi, je me posais la question des langues étrangères parce que... voilà c'est un argument aussi...

M19 : Ouai de mettre le gamin dans un film en langue étrangère... apparemment ça ne marche pas des masses....

M23 : T'as testé ? (Rires)

M22 : Pas avant trois ans en tout cas...

M19 : Non mais, apparemment l'apprentissage d'une langue ça se fait quand il y a de l'affectif et de l'émotionnel aussi et...

M23 : Scientifiquement, est ce qu'il y a eu des choses là-dessus ? S'il pouvait quand même y avoir un apprentissage ou pas du tout ?

M19 : Ouai...

M23 : Après il y a aussi le côté, je ne sais pas si écran ça inclus aussi tout ce qui est Jeux électroniques ou il y a des petits écrans ou pas, ben comme dans le reportage elle incluait tout ce qui est des tablettes magiques ou les choses, je ne sais pas ce que c'est les tablettes magiques...

M19 : C'est quoi des tablettes magiques ?

M18 : Les micro-ordis, oui ça inclut les tablettes.

M22 : Les tablettes simplifiées quoi

M16 : Les jeux de logiques quoi...

M20 : Quand t'appuies sur une touche ça fait « ah »

M16 : Appuie sur le rond rouge ou je ne sais pas quoi ??

M22 : Ça fait longtemps que ça existe, mais y'avait pas d'écrans avant c'est tout ! Des trucs qui font du bruit quand tu appuies sur une touche...

M19 : Bah ouai !

M23 : Oui mais du coup est ce que ça a un impact différent ? Ça ne développe pas de regard...

M21 : Et sur le sommeil ? Est-ce que ça a un impact ?

M19 : Attends, mais t'as des gamins qui ont la télé dans la chambre aussi....

M21 : Avant 3 ans ?

M19 : Ah ben je pense à... Enfin je ne sais pas, je suis pas sûr, ça dépend peut-être des endroits où tu exerces mais ça existe c'est sûr !

Modérateur : Et ce serait quoi du coup les impacts sur le sommeil ? Vous pensez à quoi ?

M23 : Je ne sais pas si on peut transposer, que le sommeil soit de moins bonne qualité, que ça perturbe les cycles du sommeil.

M20 : La lumière bleue

M23 : Ouai

M19 : (Interroge du regard ?)

M23 : Ils ont la lumière bleue sur la rétine...

M19 : Ah ouai.

M23 : Non mais c'est les lumières des recharges des téléphones.

M21 : Est-ce que vous avez fait attention qu'il n'y a plus de lumière bleue sur les chargeurs

M19 : A ouai ?

M22 : Non moi je ne savais même pas tu vois.

M21 : Ben de fois tu as des petites lumières, des petites LED...

M19 : Après la télé qui marche en permanence je ne suis pas sûr que ce soit un problème super récent... Mon mari il a toujours eu la télé qui était tout le temps chez lui... tout le temps tout le temps tout le temps....

M20 : Mais elle n'était peut-être pas dans toutes les pièces non plus ?

M19 : Bah non mais bon.... Il y a des familles comme ça...

M21 : T'as des familles qui mangent devant la télé. Bah d'ailleurs on voit l'interaction qu'ils ont les uns les autres, ils ne se disent pas grand-chose...

Modérateur : Et quels sont les impacts de la télé allumée en permanence pour vous ?

M19 : Le programme est pas tout le temps adapté... Parce que c'est super dur de contrôler.... Si...

M17 : Oui, dans le programme aussi... Le journal télé...

M19 : Enfin c'est quand même problématique ce qui peut passer à la télé... même sur des chaînes...

M23 : des chaînes enfants...

M19 : C'est n'importe quoi... tu commences par un truc adapté, enfin j'ai déjà retrouvé mes filles chez mes beaux-parents sur des trucs pas du tout adapté, parce que tu commences avec un dessin animé qui est pas violent et puis ça se termine avec des trucs... Je trouve que c'est super dur de contrôler.

M23 : Et puis entre-temps tu as toutes les publicités.

M19 : Ouai en plus ! De bouffe !

M21 : Des jeux, avec Noël qui approche... Et puis après il faut pouvoir en discuter aussi... des programmes... est-ce que vraiment le temps est pris de discussion, d'interprétation,

M23 : Et puis avant 3 ans...

M19 : De toute façon pas d'écran....

M23 : ... « Qu'est-ce que tu as vu ? » « Oh, j'sais pas » ...

M19 : Ouai ils sont tellement scotchés... que tu mets n'importe quoi en fait

M21 : Pour parler contexte familial moi j'ai des enfants de frangins, de frangines, deux éducations complètement différentes chez les enfants, y'en a qui ont des gros soucis pour manger, et donc le seul moyen de faire manger le neveu, c'est de mettre la tablette et d'enfiler la cuillère dans le bec (mime le geste de donner une cuillère) parce que c'est.... Mais les parents c'est tellement une bataille à chaque fois pour les repas, que c'est le seul moyen qu'ils ont trouvé... et là, 3ans 1/2 ça commence tout doucement à changer un peu. Et à l'inverse, une ou les parents, le téléphone est toujours éteint,

donc c'est insupportable pour les avoir (rires), mais à côté de ça, y'a pas d'écran pour la gamine...

M19 : Mais tu vois ça il faut être en mesure de l'entendre aussi en tant que médecin généraliste... si t'es dans le jugement direct, ils ne vont jamais te le dire...

M21 : C'est ça qui est difficile... c'est que nous, on a aussi...

M16 : C'est un peu ce qu'on disait au début c'est que l'avantage c'est aussi que ça permet de focaliser l'enfant, de le faire partir sur autre chose que le conflit quoi...

M23 : Oui mais ça déplace le problème... pendant un certain temps...

M16 : Ça déplace le problème... mais pendant ce temps-là il mange.

Modérateur : On va passer à la question suivante même si on l'a déjà un petit peu abordé, qu'est-ce que vous pensez de la place du médecin généraliste dans la prévention des effets néfastes liés aux écrans chez les enfants de moins de trois ans ?

M19 : Je pense déjà qu'en salle d'attente on pourrait peut-être faire des efforts sur des messages un peu ciblés qui peuvent, peut-être ouvrir à la discussion.

Modérateur : Du coup, par quel intermédiaire ?

M19 : Bah, justement, petite BD... pour ouvrir un peu la discussion parce que c'est vrai que.... Vu qu'on ne le fait pas spontanément alors, que mine de rien, on a tous conscience que potentiellement c'est une problématique... Est-ce qu'on ne le fait pas parce qu'on a peur ? ... De trop être intrusif dans l'éducation heu, je ne sais pas....

M20 : Oui ou.... Pas savoir quoi répondre après....

M21 : C'est ça...

M20 : Si la personne elle te dit, « bah ouai.... Il regarde la télé tout le temps... » Quand tu poses une question, après il faut accepter la réponse (rires)... Faut arriver à la prendre en charge.

M21 : Ouai.

M23 : Mais après c'est peut-être que... la place, c'est quand même... bah, de faire un état des lieux de.... Savoir comment ça se passe à la maison, qu'est-ce qu'il y a

comme écran, avoir une idée de si... si l'enfant.... Regarde éventuellement un écran.... 1/2 heure dans la journée... ou s'il y a 10 heures la.... La télé allumée à côté... ben, une place comme aurait, tout ce qui est environnement.... Dans les questions qu'on pose...

M22 : Comme une question systématique...

M23 : Oui une question systématique.

M19 : Oui ça pourrait être une question systématique...

M22 : Moi, je me suis posé la question il n'y a même pas une semaine, par ce qu'il y a une grand-mère qui est hyper fusionnelle avec son fils et sa belle-fille, qui m'a laissé un petit message pour moi en disant, « attention, vous allez recevoir mon petit-fils... Parce que y'a des trucs lumineux devant son berceau », il a 9 mois hein, ou non même pas... enfin bref il est petit... « Et y-a la télé dans la chambre... »

M19 : (surprise) Il a quel âge, tu dis ??

M22 : Il n'a pas 9 mois.... Il a 6 mois... et, mais en gros, c'est « vous ne leur dites pas que je vous ai dit d'en parler » (rires)... et du coup je me suis dit, bah, il faudrait que je parle des écrans de manière systématique comme ça au moins....

M19 : Enfin je pense que c'est comme à chaque fois qu'on rajoute une question de ce genre-là dans notre entretien systématique, souvent tu es étonné des réponses, comme d'hab.

M18 : Faut que ce soit écrit dans le carnet de santé....

M17 : En même temps ça permettrait d'avoir une idée de la stimulation qui est faite à l'enfant, parce que, si y'a de la télé, à côté du coup, « est ce que vous lisez des livres ? », ça permettrait de faire réfléchir là-dessus.

M22 : Sachant que la réponse sera aussi, un peu comme la nourriture...

M18 : Oui, on n'aime pas !

M22 : Les références ne sont pas les mêmes quoi...

M20 : Oui, bah après, il faut arriver à poser la question

M21 : Oui, c'est normal, comme tout le monde

M20 : Sans juger... juste en prenant de l'information puis après tu mesures... tu peux donner...

M23 : Voir là où il y a des soucis, si éventuellement ça peut-être en lien avec

M19 : Parce que ça peut être révélateur d'autres problématiques...

M20 : Parce que, il y a peut-être des gens qui vont... Oui y'en a beaucoup qui vont dire, « ah bah non, au contraire.... Ça le calme... »

M23 : « ça le stimule... »

M23 : « il connaît l'alphabet en anglais à 3 ans... »

M19 : Ah c'est possible ça avec... heu ?

M17 : Ouai !

M23 : C'est des trucs qu'il répète, il ne sait pas ce qu'il dit mais...

(Petit blanc de quelques secondes)

M22 : Est ce qu'il y en a parmi vous qui ont des affiches « prévention des écrans » dans leur salle d'attente ?

M20 : Bah non... elle est sous mon coude...

M22 : Parce que nous, on en a une mais, on l'a pas encore mise mais... c'est pour savoir si les gens abordent le sujet ou pas.... Spontanément

M16 : Nous y'en a une... alors, y'a beaucoup d'affiches dans la salle d'attente... mais y'en a une... Alors, je l'ai eu qu'une fois... je ne me souviens plus exactement c'est « 3-6-9-12... » ... enfin, je ne sais plus ce qu'elle dit, je sais pas si vous l'avez vu ? Elle dit qu'avant 3 ans il n'y en faut pas, qu'après 3 ans il en faut pas beaucoup...

M20 : Une heure... c'est en nombre d'heure ? ...

M22 : C'est surtout le mode : y'a pas d'écran... après y'a pas de télé, pas de tablette... je ne sais plus dans quel ordre d'ailleurs... puis pas d'internet, pas de réseaux... je ne sais même plus en fait, par cœur, mais on a 4 affiches différentes, une pour chaque âge, mais qu'on a pas encore mis du coup.

M20 : 4 Affiches ?

M22 : Ouai ouai.

M16 : Moi, personne ne m'en a jamais spontanément parlé en me disant... « j'ai vu l'affiche et ça m'interpelle... »

M19 : Après le truc c'est qu'effectivement, en salle d'attente on peut avoir vite plein d'affiches... il faut un peu choisir ses combats entre guillemet, pour que ce soit à peu près valable...

M23 : Ou alors tu... fais un roulement des affiches...

M22 : Par saison ? (Rires) Alors ce mois-ci....

M19 : Ou l'affiche de la semaine, ou du mois...

M22 : En l'occurrence, pour le suivi des nourrissons, les 6 premiers mois, ils vont revenir en plus.... Donc, c'est peut-être là où ça passera le mieux.

Groupe : Ouai.

M22 : Quoique, non ils ne peuvent pas regarder des affiches parce que (mime de regarder le téléphone)

M19 : Ils sont sur leurs téléphones (rire général).

M19 : Bah voilà en fait, il faut mettre des écrans dans la salle d'attente (rire général).

M22 : Ou alors, il faut mettre un bloqueur d'onde, comme ça ils ne peuvent rien recevoir... remarque, il passe pas très bien le réseau ici...

M16 : J'avais remplacé dans un cabinet où il y avait une télé dans la salle d'attente.

M19 : On avait un partenaire pour le congrès du CNGE, et justement (rire) il proposait de faire tourner des trucs... enfin justement, il te loue l'écran, et ils te font tourner...

M20 : BFM ?

M19 : Non justement, soi-disant...

M17 : Des messages de prévention ?

M16 : Ouai, non moi c'était des dessins animés qui tournaient.

M19 : Ah ouai.... Là c'est chaud quand même.

M16 : Pour les gosses...

M20 : Pour faire taire des gosses !

M19 : Ouai là, c'est quand même... en termes d'exemplarité, pas terrible...

M20 : Y'a une autre solution hein.... Pour faire taire les gosses dans la salle d'attente, faut pas être en retard... et ils ne restent pas dans la salle d'attente ! (Rire général)

M19 : Pas évident ! Vaut peut-être mieux l'écran alors !

M23 : Donne-nous ta recette !

M20 : Je n'ai pas dit que je l'avais hein !

M22 : Quand on avait parlé de ça au début du montage de la maison de santé, les orthoptistes et les orthophonistes ils avaient dit « ha surtout pas d'écran dans la salle d'attente », on était d'accord ça tombe bien.... Eux ils sont bien au fait avec cette problématique ! Ils voient la différence avec des gamins qui sont tout le temps devant les écrans, enfin de leur expérience...

M19 : Les orthoptistes, orthophoniste tu dis ?

M22 : Ouai.

M19 : Eux, ils le constatent ?

M22 : Ben apparemment...

M23 : Et l'on sait, au niveau visuel ? D'avoir un truc de prêt en permanence ?

M20 : Si, ça se trouve, ils peuvent faire des myopies comme les étudiants Ça les fait converger tout le temps en fait...

M22 : Après, est ce que t'es plus près avec un écran ou avec un jouet ? Mais c'est surtout qu'ils vont être beaucoup plus souvent de près...

M23 : Avec un jouet ils passent leur temps à changer de.... De distance

M22 : Oui oui oui, et puis ils sont peut-être moins souvent sur le jouet et plus sur l'extérieur.... Je ne sais pas s'il y a des conséquences étudiées ou non...

Modérateur : En tout cas, du point de vu de la place du médecin généraliste, vous pensez tous que... faudrait en parler ? Ou, que dans certaines situations ? Ou, de manière systématique ?

M19 : De manière systématique...

Groupe : Ouai...

M19 : C'est la meilleure manière en fait... comme ça, ça évite qu'on se projette... ou qu'on imagine des choses....

M20 : Qu'on catégorise...

M19 : Parce qu'on est tout le temps surpris des réponses quand on pose des questions de manière systématique, d'une manière générale, donc effectivement...

M20 : Oui, parce que sinon on fait un délit de faciès... si on pose la question que quand on pense que....

M19 : On se plante tout le temps, quand on fait ça, en fait.... Ça ne fait rien qu'une question en plus.... (Rires...)

M20 : Ça fait juste 10 minutes de plus à en parler !

M19 : On n'est plus à ça près ! Oui voilà... demain, on testera (en s'adressant à M18) on posera la question systématiquement...

M18 : D'accord ! On peut essayer !

M21 : Oui mais quelle question on pose ?

M19 : Alors, est ce que c'est une question ouverte « et sinon les écrans ? » (Rire général) Question ouverte, sans même de verbe.

Modérateur : C'était justement notre question suivante : comment aborder le sujet ? (Rire général...) donc ça tombe très bien ! Si vous avez déjà parlé, comment aborder le sujet ? Et si vous l'avez pas fait, comment vous penseriez le faire ?

M21 : Comment ça se passe avec les écrans ? Est ce qu'il y a des écrans à la maison ?

M23 : peut-être combien il y a d'écrans ? ... Combien il y a d'écrans à la maison ?

M17 : Le temps qu'ils les comptent...

M19 : Mais ça... qu'est-ce que tu attends d'une réponse...

M20 : Ou parce qu'il y a déjà 5 fruits et légumes ... (Rire général) ... combien y'a d'écrans ?

M21 : Est ce qu'il y a des écrans à la maison ? ...

M23 : Après... (rires) ... Pour moi, il y a quand même, télé-ordi et écran-tablette, je n'arrive pas à les englober dans la même...

M22 : Ben faut les citer... ils ne vont pas forcément comprendre écran...

M19 : Écran ça parle pas...

M20 : Parce que tu as l'impression qu'ils n'ont pas le même impact ?

M23 : Humm...

M21 : Tout le monde a une télé chez soi....

M19 : Non pas tout le monde...

M22 : Tu ne vas pas aborder les choses de la même manière, si y'en a qui on la télé allumée tout le temps, parfois juste pour un fond sonore...

M20: Oui, ça peut-être, je mets un DVD, un dessin animé pour mon gamin le matin... avant de partir à l'école... ou le dimanche matin...

M22 : Là, on en est à comment on aborde le sujet après, de toute manière on va peut-être gérer les choses différemment, si c'est la télé, si c'est la tablette, le téléphone je sais pas mais...

M19 : Comment vous gérez les écrans avec le p'tit, avec la p'tite...

M23 : Les écrans pour moi c'est trop vague comme terme...

M19 : Trop vague ? Comme terme ?

M22 : Moi je citerais.

M23 : Est ce qu'il joue avec le téléphone, est ce qu'il joue avec la tablette ?

M22 : Télé, ordinateur, tablette...

M19 : Est ce qu'il passe du temps devant la télé, l'ordinateur, le téléphone...

M20 : Après, est-ce qu'il joue avec le téléphone c'est pas mal, parce que c'est plutôt positif, enfin ça peut avoir...

M21 : Oui, parce que, est-ce qu'il passe du temps....

M19 : T'as déjà une notion de jugement ?

M20 : Voilà. Alors est-ce qu'il joue.... D'habitude le jeu c'est plutôt...

M22 : Tu veux les piéger en fait ? (Rire général)

M18 : Ils vont être contents de répondre OUI... (Rire général)

M22 : Comme les cotons tiges ! « Vous utilisez les cotons tiges ? » (Rire général)

M20 : Bah, faut pas !!! (Rire général)

M23 : Oui parce que, à trois ans, « est ce qu'il a un ordinateur ? », je suis sûr qu'il y en a plein qui en ont !

M19 : De quoi d'avoir un ordinateur à... Oui enfin c'est l'ordinateur de la famille, ça ne peut pas être l'ordinateur ...

M23 : Si y'a des ordinateurs pour bébé !

M19 : Ah les babys.... Ouai mais spontanément, vous avez dit tout à l'heure que c'était un écran, je n'aurais pas catégorisé ça dans catégorie...

M23 : C'est aussi comme ça qu'on entre....

M19 : Oui c'est ça...

M23 : Et après on passe à l'ordi...

M19 : Après moi aussi, j'ai l'impression qu'on pose une question : « comment vous gérez les écrans dans la famille ? », j'ai l'impression que ça englobe aussi l'attitude des parents par rapport au smartphone, tout ça parce que, y'a pas que la problématique du gamin qui se retrouve devant le smartphone y'a aussi le parent qui est absent par ce qu'il est absorbé par son téléphone...

M21 : Ouai, bah du coup, c'est un peu comme la nutrition, ce n'est pas mal... ça ne veut pas dire qu'on juge.

M19 : On n'a pas trouvé un consensus sur la question...

Modérateur : Est ce que y'en a qui ont déjà abordé le sujet en consultation ? Pas forcément de manière systématique, mais même dans des cas particuliers ?

M23 : Moi je pense que j'ai eu posé la question : est ce qu'il regarde la télévision, à quel moment de la journée...

Modérateur : De manière systématique ?

M23 : Ah non non, sur les fois où j'ai...

M20 : Devant des fois où tu as été alerté ?

M23 : Des fois où j'ai posé la question... je sais plus pourquoi ces fois-là j'ai posé la question d'ailleurs...

Modérateur : Plutôt centré sur la télévision ?

M23 : Oui moi je suis... je ne pense pas trop... aux autres.

M21 : L'histoire de jouer, ce n'était pas mal... est ce que ça lui arrive de jouer avec le téléphone ?

M17 : (en chuchotant) c'est le piège !!

M23 : Après tu peux peut-être le retourner...

M20 : Qu'est-ce que vous faites quand il est agité, qu'est-ce que vous faites pour le calmer ?

M22 : Tu sous-entends une utilisation....

M19 : ... Positive du truc

M20 : peut-être pas en question systématique, mais en tout cas quand il y a des choses qui ne se passent pas bien.

M23 : Là, il dit je lui donne une bonne baigne... (Tout le monde éclate de rire)

M19 : Voilà, là, tu n'as pas dépisté l'écran, mais tu dépistes autre chose...

M20 : Avec le téléphone ! Non je rigole !

M19 : Moi j'essayerai bien : « comment vous gérez les écrans dans la famille ? » ...

Enfin, j'essayerais bien un truc comme ça.

M21 : Déjà en mettant une petite piste... et puis s'ils disent « Ah bah on gère très bien » (rires du groupe) « C'est à dire ? »

M19 : « C'est à dire ? », « Super, dite moi ! » (Rire général)

(Petit blanc)

M23 : Pour moi, le côté repas, pour moi il a une importance particulière en fait : « est ce qu'il y a la télévision allumée ? Ou un écran allumé en fait ? » Pendant le repas, « est ce que ça arrive que quelqu'un réponde, ou quelqu'un soit sur le téléphone pendant le repas ? », et là, ça peut aussi permettre de voir comment la famille gère l'utilisation... Justement l'utilisation du smartphone...

M19 : Mais là, tu vois c'est des questions fermées.... Tu trompes pas mal l'info, et puis tu es peut-être déjà dans le jugement...

M23 : Non... parce que ce n'est pas forcément un jugement, c'est heu...

M20 : Oui, mais ça peut être ressenti comme ça, à partir du moment où l'on te pose la question, tu peux te dire : « quel est la bonne réponse, si je dis oui, si je dis non heu... » ... Pour te faire plaisir il peut te dire non.

M23 : Humm (acquiesce de la tête)

M19 : Ou pour ne pas être emmerdé, ou pour pas écopier d'une leçon de morale derrière

M22 : Ou pour plein de chose hein...

M20 : Oui, mais plus tu fermes la question plus c'est facile de s'en soustraire...

M22 : Oui oui

M23 : Mais ça, moi je dirais plus, pas d'emblée comme ça, faut pas demander comme ça... mais heu, pour préciser un peu...

M20 : Oui ben c'est sûr que si tu dis : « comment vous gérez ? » et qu'il te dit « Bah, ça va », là tu peux demander, ben, par exemple, « pendant les repas, est ce qu'il y a une télé allumée ? ... Le matin, quand vous préparez les enfants, est-ce que... celui

que ne vous préparez pas, il est devant le téléphone ? ... » Tu peux donner des exemples.

M23 : Ou, « à quel moment de la journée ? ... »

M19 : Je pense qu'on peut être très surpris des réponses encore un fois, chaque fois on se fait avoir quand on ferme les questions...

Petit blanc

M19 : On peut refaire un groupe dans un mois (rire du groupe), comme ça on aura testé les questions et puis...

Modérateur : Du coup à part M23, il y en a d'autres qui ont déjà abordé en consultation ?

M20 : Pour les moins de trois ans, non...

M19 : Ouai moins de trois ans.... (Fait non de la tête)

M20 : Et toi du coup (en s'adressant à M22), tu as vu celui dont la grand-mère t'avais dit....

M22 : Je l'ai vu dans la foulée mais, il y avait d'autres choses à aborder, du coup ouai,

M20 : Ouai tu n'as pas pu...

M22 : Et puis, je me suis dit, bah comment je vais aborder ça, et je me suis dit, le ferais la prochaine fois (rire général), je ne savais pas... Effectivement il faudrait que ce soit une question systématique parce que.... Je me suis dit, à sons âge, je n'imaginai pas qu'il puisse le mettre devant la télé en fait... Mais si y'a la télé, comme on disait si y'a la télé allumée ... même s'il ne regarde pas...

M23 : Et, je me demandais si en PMI maintenant....

M21 : Dans la surveillance ...

M23 : Dans le bilan systématique en maternelle si y'a pas une question qui est arrivée sur les écrans ?

M20 : Parce qu'on a eu un questionnaire préparatif...

M22 : Oui oui, on a eu ça aussi... donc c'est pour les plus grands...

M20 : Ben....

M21 : 6 ans ?

M22 : Non, 3-4 ans

M22 : Quoi que, non, ouai, ils étaient en moyenne section...

M23 : Mais ils ne l'ont pas tous ?

M19 : Ça dépend des villes en fait....

M19 : Mais ma mère elle bosse à la santé scolaire de la ville de *** et à chaque fois elle me dit c'est la cata.... Du coup c'est des comportements que je n'ai pas l'impression qu'on a à ***, mais effectivement, dans certains quartiers... Ils ont la télé dès le matin, et dès qu'ils rentrent de l'école plusieurs heures par jour....

M20 : Et un questionnaire... un questionnaire préparatif...

M19 : Mais du coup, effectivement comment ils récoltent l'info, je ne sais pas...

M22 : On n'y avait pensé pour d'autres trucs, on n'a jamais fait... Mais effectivement...

M19 : De quoi ?

M22 : De faire un questionnaire préparatif, tu sais, comme ils attendent longtemps dans notre salle d'attente.... (Rires) ... après ça peut-être par série, pendant un mois, un questionnaire sur les écrans... avec ce type de questions...

M19 : Tu serais encore plus à la bourre...

M20 : Après, il faudrait analyser le questionnaire

M22 : Ben ça...

Petit blanc.

Modérateur : Du coup, vous avez cité plusieurs outils que vous pourriez mettre en place, pour discuter, aborder le sujet : le questionnaire, les affiches en salle d'attente, le carnet de santé... Est-ce que vous voyez d'autres choses ? Est-ce que vous voudriez apporter des précisions sur ces outils ?

M21 : C'est vrai que le carnet de santé, y'a peut-être trois ou quatre outils avant la visite des deux ans : avez-vous des animaux à la maison (rires)... ils pourraient peut-être les replacer ? (Rire général)

M21 : Tu sais la partie du haut, que les parents doivent remplir, « comment est gardé votre enfant... »

M19 : Oui, oui, y'en a qui le remplisse consciencieusement, et puis d'autres pas du tout...

Petit blanc.

M22 : Le saturnisme à chaque fois...

M19 : Oui, le risque de saturnisme (fait la moue) ...(Rires)

Petit blanc.

M19 : Non, mais, il faut que ça rentre dans nos questions systématiques c'est tout...

Modérateur : et à quel moment ça pourrait rentrer ? Quelle question ?

M22 : Bah, on va tous tester, le mois qui vient

M19 : On testera !

M17 : Ça dépend aussi pourquoi ils viennent

M20 : Ben, sur les visites... des vaccins

M19 : Après sur les visites systématiques, à partir de quand on commence ?

M16 : C'est vrai que, si on dit qu'on et avant 3 ans, 2-3ans ?

Modérateur : Donc pas avant 1 an ?

M19 : Ben à priori...

M23 : Ben si on parle de la télé qui tourne en permanence on peut en parler à zéro,

M22 et M19 : Oui

M23 : Et dire aux parents, ce n'est peut-être pas une bonne idée que....

M21 : Tournez-le, mettez le dos à l'écran...

M23 : « Éteignez la télé ! » Tout simplement (rires)

M19 : Non, parce que, effectivement, on peut voir des gamins des fois, tournés...

M23 : Je veux dire, pendant un congé maternité, les parents qui sont à la maison, ou même s'il y a un congé parental derrière, ça fait du temps à la maison ou il y a de la place pour mettre des écrans.

M19 : Oui

M17 : Et puis il y en a beaucoup qui mettent juste les clips de musique... du coup c'est un fond sonore...

M23 : Vaut mieux mettre une radio...

M17 : Bah, du coup, ils regardent quand même, en plus ce n'est pas souvent...

M19 : Oui ce n'est quand même pas toujours très adapté, ça véhicule des stéréotypes complètement sexistes...

M17 : C'est souvent des clips de RAP...

Petit blanc.

M19 : Ouai, donc, en fait il faudrait l'aborder assez tôt en fait (rire général).

M18 : Pendant la grossesse ?

M20 : Dans la mallette de sortie de maternité

M19 : Et l'allaitement...

M17 : « Vous regardez votre enfant quand vous allaitez ? Vous regardez la télé ? »

bah oui, parce que l'interaction elle est limitée là.

M20 : Bon après, hein.... De temps en temps (rire général)

M19 : J'attendais, pour pas faire la mère indigne à chaque fois.... (Rires)

M23 : Moi je n'avais pas la télévision, mais après, c'est pareil j'avais l'ordi, mais heu, c'était plus les ondes... qui me....

M19 : Ah oui les ondes !

M23 : Je me disais je vais éviter les ondes donc heu...

M19 : Moi je m'étais fait engueuler par une dame dans le tram parce que je regardais mon téléphone enceinte (rires) bon.... Ah oui les ondes...

M22 : Tu te fais engueuler parce que tu n'es pas assez habillée, tu te fais engueuler parce que t'es trop habillée.... (Rires)

M21 : Tu n'écoutes plus personne !

M19 : Ah oui, c'est vrai que les ondes on n'a pas du tout évoqué ça en fait... Tu te poses ce genre de question du coup ? (En s'adressant à M23)

M23 : Euh, non après moi je.... Le wifi dans la maison...

M16 : Après ça dépend ou tu habites, parce que si tu habites dans un immeuble...

M19 : De toute façon si tu ne l'as pas toi... tu as déjà 15 wifi...

M16 : Tous tes voisins.... C'est vrai qu'on parlait tout à l'heure des quartiers... même sans quartier, dès que tu es dans un immeuble, tu as plus de 10 réseaux wifi

M19 : Ah ouai facile !

Petit blanc.

M20 : Et du coup c'était quoi la question ?

Modérateur : Quels outils pourraient-vous aider à aborder le sujet ? Est-ce que vous avez d'autres idées ?

M20 : peut-être qu'un petit... un p'tit flyer

M21 : Est-ce que vraiment on les donne ces flyers ?

M20 : Ben, moi quand vraiment ils sont bien faits, je les utilise... mais faut que.... Je ne suis pas toujours contente de ce qu'on me propose... puis après, voilà, ça vient en complément d'une question...

M23 : Oui ça ne vient pas comme ça...

M20 : À la fin de la consultation tu fais pas (rires).

M19 : Non, mais après y'a des trucs qui marchent bien, sur les antibiotiques ça a bien marché... le truc des 5 fruits et légumes par jour, même si je ne sais pas si ça a une efficacité ... en tout cas les gens le retiennent

M17 : Tout le monde le connaît.

M19 : Tout le monde le connaît, après...

M17 : Ils ne l'appliquent pas forcément...

M19 : Y'a peut-être plus de trucs à communiquer à la télé... (Rire général)

M22 : Éteignez-moi

M23 : Ne me regardez pas

M17 : Éteignez la télé !

M20 : Oui, bah écoute, y'a bien en dessous des pubs pour le Macdo, ne pas manger trop gras trop sucré ou top salé...

M22 : Très rapide, en tout petit

M20 : Pourquoi pas sur la télé, ne pas regarder les écrans !

M22 : Il faut que ça défile en bas : « éteignez cette télé-éteignez cette télé... »

M19 : Oui parce que je pense qu'il y a des gens qui ne savent pas que, potentiellement ça peut poser problème...

M20 : Ah ben je pense.

M17 : Un petit mot qui tourne en bas : « vous avez le droit à 1 heure »

M18 : « il ne vous reste plus que... »

M19 : Ouai ce n'est pas gagné...mais ça serait super je pense.

M21 : Sur mon téléphone, quand je rallume le téléphone c'est « vous avez eu l'esprit tranquille pendant 33,5 minutes »

M22 : Ah ouai ?

M21 : Du coup tu culpabilises quand il te répond 1minute 30... (rire général)

M19 : j'vais tenir j'vais tenir j'vais tenir.... (Rires)

Petit blanc.

Modérateur : « on va passer à la question suivante : Quels informations et conseils vous pourriez donner aux parents et aux enfants de manière générale, et à qui vous vous adresseriez ? Plutôt parents, plutôt enfants ?

M21 : Moi plutôt aux parents...

M19 : Avant 3 ans ils y sont pour rien... l'enfant, il ne maîtrise rien, et puis de toute façon lui...

M23 : Entre 2 et 3 on peut s'adresser aux enfants...

M22 : C'est peut-être plus toi que leur parent...

M20 : Après, c'est vrai que si le parent dit « oui... mais... si je ne lui mets pas la télé... »

Le parent est en difficulté par ce qu'il voudrait qu'il y ait moins d'écran mais qu'il n'y arrive pas parce qu'il...

M23 : Oui, bah après, il faut aller chercher quelles sont les difficultés et... tu peux parler plus aux enfants mais spontanément...

Petit blanc.

M20 : Quelles informations.... Pas d'écran ?

M19 : Moi, je dirai quand même faites attention à vous, le rapport que vous avez avec votre smartphone.

M23 : Ouai.

M19 : Donnez l'exemple.

M22 : Ouai, c'est ça, parce qu'on parle des enfants mais le problème... c'est surtout les adultes qui sont... complètement accros à leurs écrans...

M19 : C'est sûr que c'est difficile de dire au gamin de ne pas regarder alors que...

M21 : Il ne l'a jamais regardé si on ne lui a jamais donné quoi.... Y'a bien un moment où c'est le parent qui a....

M19 : Constamment sur le truc...

M16 : Ça nous interroge nous aussi à titre personnel...

M19 : Mais complètement ! (Rires)... c'est presque un doudou en fait.... Et c'est problématique !

M21 : En consultation ils ont presque tous.... Le téléphone... enfin, pas tous mais.... Y'a quand même une grande partie... fin de consulte.... Pendant qu'on prépare l'ordonnance ils sont sur le.... Sur le téléphone.

M20 : Comme les ados quoi.

M22 : Ouai.

M19 : Ouai mais du coup c'est compliqué après de demander au gamin de pas le faire alors que les parents le font quoi...

M23 : Après le message c'est que... à moins de trois ans, ça n'a pas le même effet qu'à plus de trois ans et que...

M19 : C'est open bar après trois ans ? (Rire général)

M23 : Non... mais c'est important avant cet âge qu'il y ait vraiment le moins d'expositions possibles... pour le développement de l'enfant, le développement du langage...

M20 : C'est le moins d'expositions possibles pour l'enfant et heu, le moins d'images possibles des parents avec leurs téléphones.

Groupe : Oui

M20 : Pour pas... Pour l'exemple et puis, si l'enfant il n'a pas de téléphone, pas d'écran, bon bah... il va peut-être jouer tout seul un petit moment mais il a besoin d'interaction avec les parents, donc si les parents, ils sont sur leur téléphone et ben... on ne résout pas le problème ! Il faut que les deux.... Enfin, les trois... soient disponibles !

M23 : Après, on est quand même, enfin je pense que, l'effet néfaste est quand même... en premier l'interaction directe de l'enfant avec l'écran, après, le côté interaction... à 3 ans.... La plupart des parents... ils travaillent, donc les gamins... ils ne sont pas avec eux toute la journée... donc, ils sont avec leurs enfants, 2-3 heures le soir, 1 heure le matin... Ils peuvent, dans ces créneaux-là, poser le téléphone quoi ! (Rires)

M19 : D'ailleurs, des fois l'exposition aux écrans ça peut être aussi chez les assistantes maternelles.

M23 : C'est plus compliqué !

M19 : Bah, ouai, mais ça peut faire partie des critères de choix de l'assistante maternelle.

M23 : Parce qu'il y en a qui choisissent en fonction du tabac mais...

M22 : Quand tu as encore le choix ouai...

M19 : Après, quand tu choisis ton assistante maternelle, tu poses bien la question qui t'intéresse en fait.

M21 : Non, mais pour les demandes d'agrément et compagnie ils ne regardent pas ça ?

M19 : Ah bah, certainement ! Surtout qu'ils sont de plus en plus regardants.

M21 : Ils sont très stricts quand même...

M19 : Après, ils ne viennent pas vérifier, en pratique si l'assistante maternelle...

M22 : Elles sont sensibilisées à ça quand même...

M19 : En fin, ok, mais on connaît tous les gens... enfin moi j'ai eu de la chance d'avoir une super nounou dès le début mais... Il y a plein de gens, qui te racontent qu'ils ont eu des assistantes maternelles, ou, quand tu rentres, le bébé dans le transat il est en train de regarder l'écran Elles ne peuvent pas tout vérifier...

M23 : Humm.... Nos assistantes maternelles...

M19 : Quoi ?

M23 : Ben, le côté prévention que nous, on peut avoir vis à vis des assistantes maternelles que l'on suit...

M19 : Oui !

M20 : Quand on signe l'agrément ! Enfin, le certificat médical.

M19 : Ah oui quand on signe le certificat médical pour l'agrément.

M23 : Après, là on rentre dans des choses un peu compliquées... Comment elles gèrent leur métier.

M19 : Ouai.... Elles sont de plus en plus formées, ils leurs demandent d'avoir le CAP petite enfance pour la plupart...

M22 : Là, déjà si on passe de zéro message à passer à un message... c'est comme pour « avez-vous pensé à arrêter de fumer quoi »

M21 : Si on ne les alerte pas...

M22 : Ou pour le sucré... quand on aborde la diversification, moi je leur dis, le sucre c'est... le moins possible... ce n'est pas...

M19 : C'est mal ! (Rires)

M22 : C'est le plus tard possible ou quoi, puis je rentre dans le concret, après c'est « il vaut mieux donner un bout de pain... plutôt que des biscuits de supermarché... » La culture ou quoi c'est que les biscuits, les trucs pour les enfants... sucrés quoi... donc passer ce message là... c'est un peu pareil pour les écrans quoi... le plus tard possible....

M23 : Le moins possible....

M22 : Le plus tard possible, le moins possible, de toute façon, ils en auront bien assez tôt, pareil pour les écrans finalement, donc pourquoi pas....

Groupe : humm... humm (plusieurs acquiescent)

M22 : Mais quand même, rien que pour le sucre, y'a quand même beaucoup de temps, y'a des infos.... Et y'a quand même des gens qui ouvrent de grands yeux quand je leur dis ça quoi !

M23 : Et que ce n'est pas ça qui va les rendre inapte à la société actuelle, s'ils n'ont pas été....

M20 : Parce que, après, je pense qu'il y a des gens quand même qui... se disent que c'est normal et que... plus ils seront là-dedans tôt, plus ils seront performant derrière...

M23 : Surtout que maintenant les tablettes rentrent dans les écoles.... Donc peut-être que s'ils commencent avant 3ans, ils seront meilleurs ? (Rire général)

M19 : Par ce qu'il y a une certaine fierté aussi des parents...

M22 : Oui !

M20 : Il sait déjà ouvrir...

M19 : Il sait déjà faire ça, il sait déjà faire ça...

Modérateur : Et du coup est-ce que vous auriez des alternatives concrètes à proposer justement, comme le pain à la place du sucre ?

Groupe : des livres...

M19 : J'avais vu une psychomotricienne qui avait pris une boîte avec des bouchons de truc de lait, et pouf pouf pouf (mime mettre des bouchons dans une boîte), les gamins ils peuvent passer des heures à mettre des bouchons dans les.... et c'est pas cher à faire...

M20 : des trucs... des voitures...

M19 : Les enfants, ils s'amuse avec de la terre, des cailloux... ils n'ont besoin de rien.... Un bout de bois et c'est bon quoi ! (Rire général)

M22 : Si y'a rien du tout, ils iront chercher la poussière... tu leur donnes un balai... (rires)

M19 : Ouai bah complètement en plus ! Comme ils sont dans l'imitation...

M17 : Les p'tits balais...

M23 : Après, là où les alternatives c'est plus compliqué c'est quand l'écran il est emballé ... dans les difficultés de...

M20 : Pour le repas

M17 : Ou quand nous... enfin les parents sortent le portable tout le temps, parce que là c'est compliqué de dire « non », si on est toujours dessus...

M19 : Ou, c'est compliqué de s'investir dans la relation avec son enfant quand soi-même on est... on est constamment sur l'écran quoi !

M22 : Plus que sur l'écran (rire), sur le côté sucré, c'est que moi, j'ai mangé le chocolat en douce pendant un moment (rire général) tant que les petits n'avaient pas le droit, pour ne pas donner le mauvais exemple, parce que bon... il veut la même chose forcément !

Groupe : bah ouai !

M22 : Et puis, pour le 3^e je me suis dit, quand même j'assume, y'a des choses que les grands ils ont le droit de faire, et pas le petit ! (Rires puis rire général), « non, tu n'as pas le droit, quand tu seras plus grand », et puis ça passe en fait ! (Rires)... et pourquoi pas l'écran en fait ?

M17 : Oui... mais faut pas tout le temps être dessus en fait, parce qu'après c'est compliqué... le chocolat...

M22 : Oui, c'est rapide !

M17 : Tu ne vas pas, pendant 20 ans, manger du chocolat (rire général)

M22 : Oui c'est le modèle oui...

M19 : C'était quoi la question du coup ? Quelles informations et conseils ?

Modérateur : concrètement qu'est-ce que vous dites aux parents ?

M22 : « donner le bon exemple », ils ne sont pas convaincus que c'est le bon exemple mais bon...

M19 : Après, je pense aussi... bon, y'a le truc, pas d'écran du tout, après, si malgré tout il devait y avoir de l'écran, au moins choisir les programmes, plutôt DVD, des trucs...

M20 : Adaptés... qui ont une fin

M19 : Qui peuvent être revu une autre fois... à la limite si c'est toujours le même

M22 : Là, on est sur les plus de trois ans...

M19 : Bah, non pas forcément...

M22 : Bah, moins de trois ans... enfin... fffff oui je suis d'accord mais....

M19 : Ben, « 3 petits cochons »

M23 : « Petit Ours Brun », machin...

M20 : Ouai voilà ouai... « Tchoupi » et...

M22 : En replay oui

M23 : Et pas la chaîne

M19 : « Mon voisin « Totoro » Non mais y'a des trucs sympas.

M16 : On peut mettre un dessin animé et puis après c'est fini...

M20 : Voilà, tu fais plaisir, tu poses les règles.

M18 : Mais donner une règle, que le samedi ou... voilà, quelque chose comme ça... ce sera peut-être plus facile de tenir « ce sera samedi » et puis... Après, les petits enfin, les derniers, parce que, les premiers, visiblement c'est plus facile, vous avez l'air de dire, mais celui qui a deux ans et puis ses frères et sœurs sont plus âgés...

M20 : Ou le jour où il n'y a pas école ou....

M23 : en fait c'était les alternatives ? (en s'adressant au modérateur)

Modérateur : Oui ou sur les conseils...

M19 : Au moins, si vraiment vous n'arrivez pas à vous en sortir, au moins choisissez ce que l'enfant regarde qu'il ne regarde pas n'importe quoi...

M21 : Choisir le programme, limiter le temps

M20 : Et puis peut-être, éviter la télé passive, celle qui tourne en boucle... si personne ne la regarde....

M21 : Faut l'éteindre ! Et puis peut-être sur le type d'écran...

M22 : Limitez le temps... je pense qu'il faut leur donner des durées... parce que les gens qui ont la télé toute la journée...

M23 : Après, y'a justement, enfin, il me semble qu'il y avait, en fonction de l'âge, la durée, recommandée...

M21 : Ben c'était ça non ? 3-6-9-12 ?

M23 : Ce n'était pas tout à fait le même...

M22 : Non.... Ça c'est les âges...

M23 : Non, c'était autre chose.... Je ne sais plus exactement... A trois ans c'est.... Maximum tant... à 4 à 5 à 6.... Pour donner un peu une idée de ce que ça veut dire pas longtemps parce que....

M22 : Je vais vous le trouver (regarde sur son portable) (rire général)

M19 : Sur l'écran ! (Rire)... Mais après, qu'est-ce que tu dirais ?

M23 : Ben moi, je dirais, s'il a moins de trois ans, je ne dirais pas plus de 20 min par jour.... Entre 3 et 6... pas plus d'une heure...

M20 : (en chuchotant) Ça fait déjà pas mal... (Plus fort) Ça fait beaucoup une heure non ?

M23 : Pas en une fois : un dessin animé le matin, et un dessin animé le soir...

M19 : Tu leurs mets la reine des neiges, c'est beaucoup plus long !

M23 : Mais y'en a qui se réveille à 6h00... (Rires du groupe)

M22 : Tous les matins ils regardent la reine de neige au p'tit déj.

M19 : Avant le ptit déj !

Modérateur : Sur la durée vous êtes d'accord ? Un peu plus, un peu moins ?

M19 : Même sur ce type de programme, j'ai su qu'il y avait une polémique sur « Pépapi-g »

M20 : Sur quoi ??

M19 : C'est un petit cochon

M22 : C'est quoi déjà.... (En chantonnant) : « Pépapi-g » ... (Rires du groupe) ... c'est plutôt inoffensif non ?

M19 : Ben moi, je n'ai pas regardé dans le détail, mais ils disent que ce n'est pas terrible pour le gamin, pour le développement Je n'en sais pas plus hein.... Mais bon, ça m'a déçu quoi, tu vois ? (Rires)

M22 : Ça dure 5 min pourtant...

M19 : Ben ouai ça dure 5 minutes.... Mais ils sont trop parfaits les parents dans « Pépapi-g »

M22 : Ah oui, c'est vrai c'est.... C'est des parents anglo-saxons aussi. (Rires)

M19 : Ouai donc, du coup, c'est même difficile de savoir, quel programme est réellement.... Inoffensif

M23 : Faudrait tous les regarder en fait

M22 : Entre regarder les infos, regarder les clips, et regarder...

M19 : Ah bah ça c'est sûr, entre les infos et « Pépapi » ...

M22 : Et hésiter entre « Pépapi » et « Totoro » ... (rires)

M20 : On en n'est pas là !

M23 : Et regarder « Pokémon » on je ne sais pas quoi

Groupe : Humm

M16 : Enfin, en même temps ça... c'était pareil y'a 20 ans... « Club Dorothée » quand on était enfant c'était censé être le mal absolu !

M20 : Oui mais ce n'était pas à 3 ans hein !!

M16 : Bah... si tu dis que tu mets la télé en fond, pour les grands et les petits,

M20 : Ouai... oui c'est vrai.

M22 : J'avais pas mal de copain qui avaient la télé dès le matin quoi ! Ils avaient regardé le matin quoi ! Du coup j'étais à la ramasse parce que je n'avais pas vu moi !

M16 : Toi aussi tu as été frustré toute ton enfance ?? (Rires)

M21 : Moi, aussi, je n'avais pas la télé...

M22 : Et du coup, je pense que les petits ils regardaient aussi !

M21 : Pareil ! Et je remercie mes parents !

M22 : Oh bah, je ne leur en veux pas !!

M21 : Enfant on était à la rue en culture télé mais...

M23 : On n'est pas très représentatif...

M19 : Et on est tous devenu médecin !!

M23 : C'est peut-être ça le problème ! (Rires)...

M20 : Il manque une question : est-ce que vous avez eu la télé petit ??

M17 : Et puis maintenant les portables... ils les ont beaucoup plus tôt aussi... c'est pareil !

M20 : Ouai...

M17 : Nous c'était collègue... Je crois que maintenant c'est primaire ?

M20 : Y'en a même qui n'ont pas eu leur portable quand ils ont fait leur étude de médecine !! (Rires...) Je ne veux pas dire mais... y'en a qui ont fait des gardes SANS téléphone portable ! (Rires)

M22 : Ah ouai quand même ??

M20 : Et ouai !!

M17 : C'est bien au moins tu n'étais pas réveillé ! (Rire)

M16 : Sauf que tu avais le fax à la maison !

M20 : Ou le téléphone fixe !

M19 : On est en train de vous faire du boulot en plus là en parlant !!

M23 : ouai on digresse...

Modérateur : Non mais pas de soucis.... « Sur les conseils du coup y'a d'autres choses à apporter ? »

M23 : De bien privilégier les interactions, de les regarder jouer... de jouer avec eux même si (rires) c'est des jeux qui...

M20 : Faire jouer les grands frères et grandes sœurs avec eux !

M19 : Lire lire lire lire. Lire lire lire lire.

M20 : Ouai. Et encore !

M22 : Je.... C'est sûrement bien de le dire, je suis un peu pessimiste sur eux... si c'est comme les changements d'habitudes alimentaires... sur l'intérêt de dire simplement...

M20 : Oui bah... sur tous ceux à qui que tu vas dire, y'en a peut-être un qui va changer... Bah, tant mieux pour lui !

M22 : Oui ce n'est pas une raison pour pas le dire !

Modérateur : (en s'adressant à M22) : Et t'aurais d'autres idées sinon ?? (Rires du groupe). À part le dire ? (Rires)

M22 : Ben... moi les obèses, j'ai arrêté... enfin, je ne dis pas qu'il faut rien faire mais... au début... j'étais remplaçant...

M20 : Mais, là tu parles des obèses mais... sur les enfants, tu vas parler de nutrition... en prévention... donc peut-être que...

M22 : Oui je vais essayer quand même mais...

M20 : peut-être que c'est trop tard pour ceux qui sont déjà devant les écrans, mais tu peux le faire pour les futurs.

M22 : C'est vrai qu'il y a un modèle, comme les parents donnent le modèle, et que ça à l'air quand même vachement important.... Le modèle des parents sur, la télé, les écrans tout... finalement... là on, plus que sur le chocolat... Là, faut vraiment changer les habitudes des parents quoi.

M20 : Humm.

M21 : Dans le suivi de grossesse ?? Rires

M17 : On va partir plus tôt !

M19 : Mais est-ce que ce n'est pas un bénéfice direct quand le gamin il est insupportable le soir... forcément, il n'est pas allé au parc, il n'a pas couru, il a regardé la télé toute la journée, et effectivement c'est obligé, qu'il soit insupportable le soir... après...on peut avoir un bénéfice direct ...

M22 : A ce moment-là, on partirait de la plainte... d'un enfant qui semble avoir un problème déjà... tu fais pas du tout-venant déjà.

M23 : Ou alors, plutôt, ben déjà d'avoir ton état des lieux de comment ça se passe et si à un moment donné y'a un problème et bien d'effectivement le rattacher à heu aux écrans...

M22 : « Est ce qu'il pleure des fois ?? » « Vous êtes sûre... À 5h00 il ne pleure pas 5 minutes ? » (Rires...) « Parlons des écrans !! » Non, mais c'est vrai que si tout va bien, c'est plus difficile à aborder ?

M17 : Mais le questionnaire en salle d'attente était pas mal, ça veut pas dire qu'il faut le regarder tout de suite... rien n'empêche de le mettre de côté et puis à la consultation d'après... en parler.

M22 : Oui ça peut aussi.

M19 : Est-ce que ça peut-être comme pour le tabac...

M23 : Une sorte de conseil minimal ?

M19 : Oui, de conseil minimal... peut-être que ça a déjà été testé, validé...

M22 : Est ce qu'il y a déjà eu une information testée, validée... (Rires)

M19 : Ça pourrait être utile en fait.... De le savoir

M16 : Quand on aura fini l'enregistrement...

Modérateur : On a fini, merci à tous !

FOCUS GROUP 5

MODERATEUR : Bonjour à tous ! Merci de votre présence ce soir pour nous aider dans notre travail de thèse. Comme vous le savez, nous allons réaliser ce soir un entretien collectif sur le thème des enfants et des écrans. Le but de cet entretien est donc de recueillir vos points de vue sur les différents problèmes que nous allons soulever. N'hésitez pas à prendre la parole et partager vos expériences et vos opinions. Nous enregistrons l'entretien grâce à un dictaphone mais les entretiens seront rapidement retranscrits puis anonymisés. Nous supprimerons les enregistrements audios dès la retranscription. Avant de débiter, nous allons vous faire signer un consentement pour la participation à notre focus group. Nous allons aussi vous faire remplir un petit questionnaire qui servira à réaliser des statistiques sur notre focus group. N'hésitez pas à nous demander si vous avez des questions.

(Les médecins remplissent les questionnaires et les consentements pendant quelques minutes).

MODERATEUR : Avant de vous poser la première question, je vous propose de faire un petit tour de table pour que chacun se présente. Allons-y !

MG 24 : Alors moi je m'appelle [...] et je suis installée à [...]. Je suis venue ce soir car je m'occupe beaucoup d'enfants hyperactifs et j'essaye de moduler un peu la prise en charge de ces enfants sans passer par la Ritaline, et j'ai toujours pensé que la sur stimulation des écrans actuelle pouvait contribuer à cette hyperactivité.

MG 25 : Moi c'est [...], je suis installée à [...] en collaboration depuis 3 ans. J'ai fait un an de PMI avant de m'installer, et avant je faisais des remplas. C'est plus le lien avec la PMI qui m'a interpellé.

MG 26 : [...], moi je suis installée aussi. Je fais énormément de pédiatrie, c'est quasiment 70% de mon activité. J'ai un point de vue un peu particulier sur les écrans qui m'est personnel, mais du coup j'ai besoin un peu aussi de savoir quelles seraient les normes pour les enfants qui ont des écrans chez eux ; parce que ce n'est pas le cas chez moi. Et moi, plus que de l'hyperactivité, je vois beaucoup de troubles de l'endormissement chez les ados avec des retards de phase...

MG 25 : Ah les ados ?

MG 26 : ouai, sur les stimulations lumineuses, enfin voilà ! et on a l'impression qu'on les ampute d'un pied quand on leur dit qu'il faut poser le téléphone à 19h ! Il faut être motivante (le dit sur un ton exaspéré) pour qu'ils retrouvent un rythme de sommeil plus physiologique.

MG 27 : [...], moi je viens de finir l'internat. J'ai vu pas mal de conférences gesticulées sur le sujet, sur ce que provoquait la télé sur le développement des enfants notamment. C'était assez catastrophique le bilan qu'ils dressaient, mais c'est quelque chose que je n'ai jamais abordé en consultation... et je me demande comment l'aborder en

tout cas. A part de dire qu'il faut éteindre le portable quand ils sont là, je n'ai pas trop de ressources là-dessus pour l'instant quoi...

MG 28 : Moi c'est [...], je débute les remplacements, depuis 3 jours, et je vois pas mal d'enfants dans le cadre de mon remplacement. Le sujet m'intéresse de façon globale et je n'ai pas beaucoup de ressources non plus.

MG 29 : [...], je suis installée depuis... un an ! Je suis venue pour plusieurs raisons. La première c'est que ma thèse n'est pas si loin que ça et que je me suis souvenue des difficultés que c'est de trouver des participants ! Ensuite je pense comme M26 que...(réfléchit) je vois pas mal d'ados qui ont des troubles de l'endormissement ; et que ça interpelle le lien qu'ils ont avec les écrans ! Quand on voit que ne serait-ce qu'un quart d'heure de consultation sans regarder le téléphone c'est pas un pied qu'on leur coupe, c'est leur vie quoi on dirait... je trouve ça... enfin après j'ai jamais rien lu. Je me suis aussi un peu posé des questions parce que mon mari est ophtalmo et que du coup on lui pose pas mal de questions à lui, et du coup on a déjà eu l'occasion d'en parler... mais je n'ai jamais lu d'articles quoi ! Et aussi j'ai des enfants petits, et j'ai mes principes mais je ne sais pas ce que ça vaut donc je me suis dit que c'était l'occasion de se confronter à des choses statistiquement prouvées quoi ! voilà !

MG 30 : [...], je suis médecin généraliste et médecin du sport à [...]. Moi je lutte contre la sédentarité ! Je suis dans un projet qui s'appelle « bouger sur prescription » et notre cheval de bataille c'est de lutter contre la sédentarité. La sédentarité ça vient de sedere en latin, donc être assis !

MG 26 (lui coupe la parole) : ah je croyais que ça venait de « écrans »

MG 30 : Ecrans (sur un air pensif) ... Et bien en fait ça a été dérivé à la sauce actuelle, et c'est probablement un des drames des temps modernes et quelque chose de captivant aussi avec cette dualité, donc... c'est très intéressant. Et je suis parent de trois

enfants aussi qui font beaucoup de choses, et qui sont très épanouis ; mais qui adorent les écrans aussi, donc c'est très très intéressant, et complètement dans l'air du temps... Donc voilà !

MODERATEUR : Merci ! On va commencer ! Je fais juste une petite précision avant de commencer : tout au long de notre travail on s'intéresse aux enfants de moins de trois ans. Donc voilà, il va falloir à chaque fois répondre aux questions en pensant bien que c'est les tout jeunes enfants qui nous intéressent.

Alors, la première question : sur quels domaines de prévention vous concentrez-vous lorsque vous recevez en consultation des enfants de moins de trois ans ?

Je vais afficher la question, comme ça si vous l'oubliez, vous pourrez la relire !

M29 : ou si on l'a pas compris ! (Rires)

MODERATEUR : Voilà !

M29 : C'est que par rapport aux écrans, ou c'est... en général ?

MODERATEUR : Non, non ; en général !

M25 : l'alimentation

M26 : la qualité de la relation aux parents

M25 : le physique, le somatique quand même

M24 : moi je dirais la qualité de vie

M25 : quand je fais la visite des trois ans, je pose la question des écrans. Mais que quand je fais la visite des trois ans !

M26 : Pas à 9 mois... l'écran dans le porte-bébé, non ? (Rires)

M25 : Ben... des fois en PMI... Pas besoin de le demander, ils te le disent hein ! (Rires)

M28 : les vaccins, ça rentre dans la prévention

M27 : ouai c'est ce que j'allais dire... enfin ce n'est pas vraiment... je sais pas si ça peut rentrer vraiment dedans quoi !

M28 : oui

M27 : C'est un peu le nouveau cheval de bataille

M29 : C'est compliqué comme question parce qu'en fonction de l'âge je ne pense pas du tout aux mêmes choses ! Je suis d'accord que chez les très petits je pense plutôt aux vaccins, la relation avec le parent, le développement ; ... Et puis après un peu plus le langage, les troubles visuels, les troubles de l'audition... euh...

M27 : Mais après est-ce que c'est plutôt prévention ou dépistage ? C'est ça que je me posais comme question...

M26 : oh ben c'est les deux hein !

M27 : ouai... (sur un ton interrogatif)

M28 : Les dents... les caries... la prévention des caries

M24 : L'alimentation

M28 : Oui c'est ça.

M26 : Le sommeil. L'alimentation. Comment se passe la diversification...

M24 : il y a un peu de tout ! C'est vaste !

MODERATEUR : Oui ! C'est pour ouvrir la discussion plus qu'autre chose !

2^{ème} question : à votre avis, quels impacts positifs ou négatifs peuvent avoir les écrans sur les enfants de moins de trois ans ?

M26 : Je pense... ça a l'immense mérite de reposer les parents !

RIRES collectifs

M27 : Ça achète la paix sociale !

M26 : ouai ! ça sert beaucoup de nounou ! Je trouve ça nul, mais je pense que c'est une réalité en fait

GROUPE : mmm (approuve)

MODERATEUR : Alors ça, est-ce-que c'est positif ou est-ce-que c'est négatif ?

M29 : C'est positif si les parents... ça ne leur fait pas secouer leurs gamins (rires) ; mais je pense que c'est plutôt négatif en fait !

M30 : C'est positif pour les parents qui sont très pris, pour avoir un petit peu de temps. Mais l'impact positif pour eux... l'apprentissage, pour des âges inférieurs à trois ans ; pour moi c'est zéro ! (ton catégorique). On a de plus en plus d'écrans avec des applications et des jeux qui sont censés leur apprendre à compter, à écrire, ou à lire ou à comprendre... ; mais c'est nient ! C'est... Ça ne marche pas ! Parce qu'ils vont juste répéter. Ça va être un jeu, il va y avoir des petits bonhommes, des trucs ; mais ils ne vont pas... même s'ils vont dire $2 + 2 = 4$; ils vont juste répéter ! Je ne pense pas que ça ait un intérêt...

M25 : quand mes filles avaient un peu moins de trois ans, je leur mettais les Minuscules. Les minuscules, il n'y a que de la musique, il n'y a pas de paroles ; c'est des petits animaux... Quelqu'un connaît ou pas ?

GROUPE : Non !

M25 : Alors en fait, les Minuscules c'est filmé dans un environnement réel, un paysage... et c'est un insecte dessiné à qui il arrive des aventures. Ça dure 3-4minutes et c'est sur fond de musique classique. Je suppose que ça ne faisait pas grand mal ! Après ça n'apporte rien, c'est... effectivement plus pour moi ! Pour des moments où

j'avais besoin... Hihi... J'ai des jumelles donc des fois c'est un peu lourd (en plaisantant !)

M30 : Ah oui !

Rires dans le groupe

M26 : déjà qu'en avoir un ce n'est pas toujours facile alors...

M25 : (toujours en rigolant) oui voilà hihi ! donc des fois, je m'étais ça en me disant que ça ne faisait pas de mal ! Mais attention, pas en me disant que ça faisait du bien hein ! Ce n'est pas pareil ! Après... J'ai eu en PMI des gens qui mettaient les Télétubbies parce que c'était écrit que c'était pour les enfants de cet âge et donc ils se disaient que c'était bien pour eux !

M24 : Ben, c'est comme sur les boîtes de céréales sucrées ! C'est écrit que c'est bon pour le petit déjeuner, pour les enfants ; alors les gens achètent ça !

M25 : (Rires) Ben non mais... ça les perturbe au niveau rythme de sommeil, ça les excite...

M28 : C'est impressionnant l'attraction qu'ils ont pour les écrans... même des enfants qui sont pas habitués aux écrans, dès qu'ils voient un écran, c'est... fascinant quoi ! Ils sont hyper attirés...

M27 : C'est un réflexe ! Les neuropsychologues ont établi ça, c'est un réflexe archaïque ! On est attiré par la lumière !

M28 : ouai

GROUPE : « mmm » collectif d'approbation

M25 : Ça bouge et ça brille !

M28 : Ouai

M27 : Ouai ! Ça casse complètement le fil attentionnel quoi ! Le gamin il commence à prendre un objet, Sophie la girafe, et (imite un écran qui se mettrait devant l'enfant) boum, il commence à regarder et il faut tout reprendre à zéro, il ne progresse pas quoi !

M26 : Vous n'avez jamais vu dans les salles d'attente des urgences, il y a la télé sans le son ! souvent c'est des clips ou des chaînes sportives. Et les gamins ils sont...

M25 : (en coupant la parole) Y'a aucun intérêt quoi !

mmm

M26 : Non y'a aucun intérêt ! Et ils sont... comme ça !! (Imite une personne obnubilée par un écran). Ben ils sont calmes hein !!

M28 : Ben là l'impact positif c'est qu'ils font moins de bazar dans la salle d'attente !
(Rires)

M26 : Oui ! c'est sûr !

M25 : Ça prend forcément le pas sur l'activité qui est à côté. Ça prend forcément le pas sur le reste !

M30 : Le risque c'est ça, c'est que ça ne laisse pas de temps, c'est...

M26 : Ce n'est pas du temps où ils sont dans leur corps, c'est pas du temps où ils sont dans les relations, c'est...

M30 : ouai, ils sont pas du tout dans l'apprentissage moteur notamment !

M26 : Et le relationnel !

M30 : Moi par exemple j'ai un beau-frère qui est directeur en maternelle et qui dit que c'est la première génération ; enfin... c'est imaginé mais... il voit des enfants arriver en maternelle et les appelle des enfants papillons parce qu'au lieu d'attraper des objets avec leurs doigts, d'avoir de la préhension ; les enfants ils ont ce geste là (fait le geste

de zoomer sur un écran tactile en approchant et en écartant ses doigts, comme des ailes de papillon) ! C'est-à-dire qu'ils ont le tactile, ils veulent ouvrir la photo, ils ont...

M26 : En maternelle ?? (D'un ton choqué)

M30 : Oui en maternelle ! Ils savent ouvrir les photos, ils comprennent très vite que tu peux interagir avec le téléphone et tout...

M24 : Ah ben oui mais ça...

M27 (parle dans sa barbe, d'un air blasé) : Maintenant ils font des cosys avec des tablettes alors...

M30 : Mais ça ils savent le faire avant de tenir un crayon !! Ils appellent ça la main papillon. Bon après (réfléchit), ils ont beaucoup de temps donc qu'il y ait une partie de leur temps qui soit consacré aux écrans pourquoi pas, mais c'est comme tout -dans l'équilibre alimentaire ou autre – ce que tu ne prends pas d'un côté tu vas le perdre de l'autre. Donc c'est plus dans la perte du reste que c'est très... euh... questionnant ! Moi je n'ai jamais limité, contrairement à certains, complètement les écrans. Mais je pense qu'on perd en interaction et en développement... psychomoteur... Enfin on perd autre chose quoi !

M28 : Surtout à cet âge-là !

M30 : oui, là on devrait être sur la découverte du corps

M24 : Des sensations

M30 : Des formes, de la texture et tout ça... Là on est sur un écran qui est lisse, qui est froid, qui est... Après il y en a certains qui vont réussir à capter le reste ; mais pour les autres...

M26 : Moi il y a une question que je me posais aussi, c'était... euh... je ne sais comment je vais le dire. Avec l'accès à Internet, et avec la télé aussi ; il y a un côté zapping.

Ça ne me plaît pas, pouf je jette, je passe à autre chose. Et je trouve que... enfin je ne me suis jamais posée la question chez les moins de trois ans mais... La tranche un an et demi – trois ans c'est la tranche des colères, de la toute-puissance, de l'apprentissage de la frustration ; et on peut survivre à ça... Mais avec ce truc qui marche tout de suite, on peut zapper... Enfin ils ne savent peut-être pas zapper quand même, je me projette là... Enfin... Je m'interroge sur ce que c'est que la vraie vie versus Internet où on a tout, tout de suite quoi... (air pensif)

M27 : Mais à l'avenir est-ce que le monde va pas vers ça quoi ? enfin l'informatique... Nous on a un peu grandi avec mais eux ils sont nés dedans, et ça va être quelque chose de prépondérant !

M26 : Oui mais tu es d'accord que ce n'est pas la vraie réalité quand même ? La réalité c'est que quand tu es avec des gens, tu es obligé de faire des concessions !

M27 : Oui mais... D'ici 20 ans il y aura une telle importance de l'informatique dans tous les domaines... Peut-être... Je me dis... Est-ce que ce ne sera pas un handicap de ne pas être adapté dès l'enfance à ça ?

M28 : Ah non, parce que on peut y être adapté, admettons, à partir de six ans ! Ou on peut commencer à toucher à l'ordinateur...

M27 : oui mais il y a une telle différence entre notre génération et ceux qui ont dix ans et pour qui c'est déjà instinctif !

M24 : Oui c'est clair !

M25 : Oui mais tu n'as pas besoin ! Tu n'as pas besoin à un certain âge de savoir faire

M27 : Et bien je me demande à partir de quel âge tu as besoin de savoir faire

M28 : Ben quand il commence à y avoir des écrans à l'école il faut se poser la question.

Mais à la maternelle c'est des jeux, c'est... vivre ensemble ! donc là du coup... euh...

M26 : Après c'est un peu la même question ! Si tu veux ton gamin, il faut que tu lui fasses écouter de l'anglais donc quand tu es enceinte, tu mets le casque sur ton ventre... Est-ce qu'il a besoin d'être parfaitement bilingue pour trouver un job ? Ce n'est pas sûr quoi !

Rires collectifs

M26 : Non mais ça existe ! C'est une réalité ! Il y a des gens qui font écouter de l'anglais à leurs gosses pour qu'ils soient bons plus tard quoi !!

M30 : La tablette à un an, ils ont leur tablette à un an avec de l'anglais... (pensif)

M24 : Tu sais, il y a des écoles dans la Silicone Valley ; des ingénieurs de la Silicone Valley qui mettent leurs enfants dans des écoles où il n'y a aucune tablette quoi !

M26 : Oui, des grands ingénieurs qui mettent leurs enfants dans des écoles où c'est carrément l'école à la ferme et où ils pataugent dans la bouillasse... et où jamais ils ont un ordi. (Pause) Je pense qu'il y en a à la maison !

M24 : Oui, il y en a à la maison bien entendu mais justement ils font exprès de...

M26 : (lui coupe la parole) On ne peut pas avoir zéro écran en 2017 ! Ce n'est pas possible quoi ! La question c'est quelle place ça prend dans la vie de l'enfant !

« mmm » collectif d'approbation

M30 : oui, moi je suis tout à fait d'accord avec toi, c'est impossible de lutter ! Moi je vois l'exemple que je donne à mes enfants... des fois le soir je suis sur le téléphone, l'ordinateur et la télé en même temps... (rires de M25). Enfin il ne faut pas se leurrer quoi ! On n'est pas forcément... On est imprégné dedans même si on n'est pas né là-dedans comme eux vont l'être. (Pause) Mais je pense qu'on peut quand même les protéger et sans être contre... pour par renforcer le frein... la résistance pour ceux qui vont être pro-écrans. Il y a des règles d'apprentissage comme dans tout, et tu as des

stages d'apprentissages. Et les écrans ça passe après les autres apprentissages quoi !

M25 : Mais je pense qu'il y a un problème aussi avec le langage dans les impacts négatifs. Tous ces dessins animés qui sont pour les moins de trois ans - c'est complètement nouveau – ils ne parlent pas ! Les télétubbies ils font « gngngnnnn » (Rires collectifs). Non mais c'est ça hein ! C'est des enfants qui ne parlent pas et qui en plus sont face à un truc où il n'y a même pas un langage construit quoi !

M29 : Après petit ours brun c'est pas transcendant non plus...

M25 : Non ! non ! et en plus il n'est pas sage ! et Trotro c'est encore pire !

M26 : Moi je trouve quand dans les dessins animés d'enfants... par exemple je suis allée voir les Mignons il y a 2-3 ans là... ça va trop vite ! Je suis peut-être trop vieille pour ça mais... Ça va trop vite !

M25 : Ouai, c'était nul ! C'était nul ! J'y suis allée parce que c'était pendant la canicule et qu'on est allé au ciné pour avoir la clim, mais c'était nul !

M29 : En fait je suis en train de réfléchir depuis le début pour essayer de trouver des choses positives... mais on a tous un discours très négatif en fait... à part soulager les parents. Moi j'ai un fils qui a quatre ans, et on a voulu l'emmener au cinéma pour voir Cars. Il n'a pas l'habitude de voir ça à la maison. Et... on a dû sortir parce qu'il avait trop peur en fait ! Du coup, je me dis... Est-ce-que à bloquer des écrans et des petits dessins animés de vingt minutes pas trop méchants, est-ce-que finalement il n'a pas peur de choses... Par exemple à l'école il faisait un truc sur les différents pays du monde, et ils ont regardé Bernard et Bianca ; parce que ça se passe en Australie apparemment. Et du coup... au début il y a une histoire avec un oiseau, et il a eu peur à hurler ! à hurler devant les autres gamins ! Ça m'interpelle sur le fait qu'il n'arrive pas du tout à prendre du recul... dans la classe ils sont 27 et le seul qui a hurlé c'est mon

filis qui ne regarde jamais la télé quoi ! (Pause) La première fois que je lui ai mis la télé c'était Babar, à trois ans... à trois ans hein ! Je veux dire, pas avant. Je me suis dit Babar, à trois ans, ça devrait aller ! Et il s'est mis à hurler, je me suis dit qu'il était tombé du canapé et qu'il s'était cassé la jambe ! Mais non, c'était parce que la femme de Babar était en colère contre lui quoi ! Et en fait du coup je sais pas si finalement c'est... si le fait de le confronter un petit peu de temps en temps à la télé... enfin, on lui lit beaucoup d'histoires pourtant, mais si le fait de le confronter à quelque chose de plus vivant, d'un peu plus réaliste ça ne l'aurait pas aidé à ... Je ne regrette pas ce que j'ai fait et je ne mets pas pour autant ma fille devant la télé ! Mais je me suis dit que pour que la maîtresse vienne nous en parler, il a dû vraiment avoir hyper peur quoi !

M26 : Après tu as des gamins qui sont impressionnés par le loup dans la chèvre de Monsieur Seguin, et qui font des cauchemars quatre nuits de suite parce qu'ils ont peur du loup

M29 : oui mais pas là tu vois, dans le loup il a pas peur ! On a des poules, on a une poule qui s'est fait bouffer par un renard, moi j'étais effondrée ; je me suis dit mais comment je vais le dire à mon fils quoi ! Et bien non, il n'a pas du tout pleuré, il a trouvé ça normal ! Les histoires avec le renard qui mange les poules c'est intégré, mais Babar qui se dispute avec sa femme c'est insupportable quoi !

M28 : J'ai déjà entendu une histoire comme ça, une jeune médecin qui avait des enfants en bas âge et qui avait un peu le même discours que toi

M25 : Moi elles ont peur de Gargamel [mes filles], alors qu'elles ont 7 ans !

M29 : C'est plus que... ça m'interpelle en fait ! Moi aussi j'ai plutôt une image négative, que ça les excite, que ça fait des troubles de l'attention, que finalement ils n'arrivent pas à se concentrer. J'ai plus envie de lire des histoires parce que c'est plus dans

l'échange, on fait des choses ensemble ; c'est plus dans le vivre ensemble. Moi et mon mari, on ne regarde jamais la télé, elle est débranchée ; on se demande bien pourquoi on en a une ! Et du coup c'est pas qu'on veut les priver mais ce n'est pas naturel, on n'y pense même pas ! Et puis j'avoue que des fois je me dis « ah je voudrais bien un petit moment tranquille là, je les mettrai bien devant les écrans ». Et puis c'est tellement compliqué de tout rebrancher que généralement j'abandonne... Mais les rares fois où ça m'est arrivé, je me suis rendue compte que pour des choses qui étaient en théorie faites pour des enfants plus jeunes, et bien il avait des peurs paniques et il fallait arrêter l'écran et être avec lui ! Du coup je me suis demandée si le confronter à ça il n'y avait pas quand même du positif, est-ce qu'il ne se projette pas plus...

M28 : Non, avant 3ans... est-ce qu'il y a vraiment besoin de le confronter avant trois ans ? Est-ce qu'il ne faut pas le confronter à partir de trois ans ?

M29 : ben moi je ne l'ai pas du tout confronté avant trois ans, et j'ai l'impression qu'il est... je dirais pas « pas adapté », mais euh...

M28 : Mais il va s'adapter !

M29 : Ben quand je vois la maitresse qui nous dit en réunion de parents « merci de ne pas faire regarder la télé à vos enfants avant l'école parce qu'après ils ont du mal à se concentrer », les bras m'en sont tombés, j'ai cru que j'allais tomber de ma chaise...

M26 : Ben pour qu'ils mangent leur petit déj !

M29 : oui, enfin... oui oui... mais c'est tellement à 100kms de ce qu'on vit chez nous que ça ne m'a même pas traversé l'esprit en fait !

M30 : Je pense que c'est toi qui est hors normes en fait !

M29 : Ah mais c'est possible

M30 : Les gens qui n'ont pas d'écrans c'est assez rare quand même !

M29 : Non mais on a des écrans, on a un ordi, on a une tablette ; moi j'ai un téléphone

M28 : Oui mais il y a énormément de gens qui ont la télé allumée dès le matin

M30 : Toi tu ne l'utilises pas la télé, pas beaucoup

M29 : On l'utilise jamais ! Après... à contrario, on écoute beaucoup beaucoup la radio ; et ça fait un bruit de fond permanent. Et dans certains cas, surtout pendant les petits déjeuners et les dîners, ça excitait les enfants ; et ça montait, ça montait, ça montait ! maintenant on a décidé d'arrêter, et depuis c'est trop de bonheur quoi ! Les petits déjeuners et les diners c'est trop de bonheur ! Et pourtant je me disais « bon, France Inter... ». Enfin tu vois, paradoxalement, des choses que je pensais être bonnes et bien finalement... c'est aussi négatif. Donc je suis un peu plus nuancé je dirais... On a un discours très négatif mais... En plus, scientifiquement parlant, je trouve que je n'ai pas beaucoup d'informations... scientifiquement... validées ! je suis pas allée les chercher non plus, j'admets ! et du coup, j'ai l'impression que tout ce qui m'arrive sur les écrans, c'est horrible, c'est affreux ! Mais après on remarque quand même de plus en plus que niveau plasticité cérébrale, chez certains enfants petits qui sont mis devant les écrans ; la façon de se servir du cerveau n'est pas tout à fait la même que nous, à l'ancienne... et du coup... est-ce positif... est-ce négatif... j'en sais rien ! Mais peut-être que... avant quand ils avaient quatre crayons ça allait bien... mais peut-être que c'est juste l'inconnu qui nous fait être très prudent et négatif... c'est peut-être pas en 50 ans qu'on va le voir, mais peut-être que dans 150 ans ce sera tellement évident pour tout le monde... on aura peut-être des écrans intégrés je sais pas comment où...

M28 : Moi je suis ok pour dire qu'on apprend pleins de choses avec les écrans et c'est bien d'être à l'aise avec les écrans, mais de dire qu'il faut habituer les enfants aux écrans avant trois ans... enfin... tu vois, ton fils, il va s'habituer aux écrans parce que les gamins à cet âge-là ils s'habituent aux écrans très vite. Enfin, je veux dire... ce

n'est pas non plus un handicap majeur de dire qu'il a un peu peur avec un dessin animé quoi !

M26 : Après, moi je trouve que les dessins animés c'est hyper intense en émotions ! Vous vous rappelez de Bambi quand sa maman elle meurt, c'est juste horrible quoi !

M25 : Mais Bambi c'est pas pour les moins de trois ans !

M26 : Quand tu as une fratrie, si les grands regardent un truc, les petits le voient !

M25 : C'est l'avantage d'avoir des jumeaux !

M26 : Mais ce que je veux dire c'est que tu peux regarder avec eux ! Regarder un dessin animé ensemble.

M29 : Après, comme on disait tout à l'heure, si tu les mets devant les écrans c'est un peu pour t'en débarrasser... (rires)

M26 : mais les enfants ils aiment bien revoir les dessins animés, donc tu peux les regarder une ou deux fois avec eux, avoir arrêté quand ça fait trop peur, les câliner ; et puis ensuite...

M25 : Tu vois, en fait, les Minuscules, c'est... attends... (elle nous montre les Minuscules sur son téléphone)

Fou rire général !

M30 : Tu as des actions ou quoi ?

M29 : Mais tu vois, pour nous ça a tellement changé notre vie !

M30 : L'informatique ?

M29 : Ah oui !

M26 : Moi je ne trouve pas hein !

M29 : Quand tu vois qu'avant on avait des rangées de..., et que maintenant tout est dans l'ordi, on a plus que deux bouquins et demi... et encore... et que sinon je trouve tout sur internet ! bon les mails c'est un peu envahissant mais euh...

M26 : mais toutes les fois où ça marche pas, où la carte vitale elle ne fonctionne pas, où ta changé de CPS...

M28 : Enfin globalement ça nous fait gagner vachement de temps !

M30 : Enfin la question c'est, avant trois ans, quel va être l'impact positif et négatif ? Et est-ce que si tu les privas de l'écran tu vas avoir un impact négatif sur leur développement ? Ou est-ce qu'ils vont rattraper le temps perdu ? Est-ce que tu as une meilleure immunité si tu commences les écrans plus tôt en fait ? (M30 fait un clin d'œil à M29 en disant cette phrase, et parle sur le ton de l'ironie)

FOU RIRE général

M29 : Non mais c'est plus que dans le discours, je cherchais quelque chose de positif, et je ne trouvais rien de positif. Donc c'est plus pour relever ça que je me suis fait un peu... l'avocat du diable ! Après je suis d'accord avec toi, l'impact négatif me semble plus important qu'un éventuel petit impact positif ! Je suis d'accord qu'avant trois ans il y a plus d'impacts négatifs que positifs et que la balance bénéfice-risque ne semble pas être en faveur des écrans avant trois ans.

M25 : Mais c'est une question de quantité !

M24 : Oui exactement, c'est une question de quantité !

M29 : Oui, après on est quand même sensé dire avant trois ans, zéro écran quoi ! Est-ce que c'est réaliste ?

M25 : Mais il y a deux courants. Il y a un courant qui dit, effectivement, zéro écrans. J'ai recherché un petit peu... Et il y a un autre courant qui dit qu'on peut proposer des

choses en accompagnant... donc il y a quand même un courant qui dit que ça développerait un mode de fonctionnement... euh...

M29 : oui mais du coup ça va à l'encontre de « je mets mon enfant devant la télé parce que j'ai besoin de souffler » ! Et le seul truc positif qu'on a trouvé c'est, pour moi, me reposer. Donc le seul truc vraiment où on était tous d'accord dans l'effet positif... et bien il n'est pas pour les enfants en fait !

M26 : Je ne sais pas, dans mon idée de comment se développe un enfant -ça repose peut-être pas sur des bases scientifiques mais... ; j'ai l'idée que le premier terrain d'expérimentation de l'enfant pour le développement de son cerveau c'est la réalité qui l'entoure. Quand on passe aux écrans, on passe à une réalité qui est virtuelle, c'est-à-dire que tu peux agir : tu peux l'éteindre... Dans la vraie vie tu ne peux pas éteindre tes parents quand ils te disent non... Il y a quelque chose de l'ordre... enfin j'avais l'impression qu'il fallait avoir acquis une certaine connaissance du réel ; de ses frottements, de ses limites ... tu ne peux pas sauter haut comme un kangourou par exemple... Il y a pleins de trucs où tu es limité par les lois physiques, par le fait de vivre ensemble... Et il y a pleins de trucs qui sont aussi super chouette ! Et qu'après avoir appris ça, tu pouvais passer à une réalité virtuelle... mais qu'avant tu ne pouvais pas !

M29 : mais toutes les histoires qu'on lit à nos gamins, tu trouves que c'est réel ?

M26 : Non, ça reflète...

M25 : c'est l'imaginaire !

M29 : mais en quoi, sous prétexte que c'est animé, ce n'est pas de l'imaginaire aussi ?

M26 : Non, ce n'est pas le problème de l'animation

M24 : Mais ils sont capables à mon avis de faire la différence -ou on peut leur apprendre- entre l'imaginaire d'une série ou d'un film ; ou des infos à la télé

Entre une histoire et un dessin animé, je ne sais pas s'ils font bien la différence.

M27 : Pourtant ils ont bien peur qu'il y ait un monstre sous le lit quand même donc ...

M26 : Ce n'est pas ça que je veux dire. Je ne pense pas que les écrans ils ont tellement un impact sur la vie fantasmagorique... je sais pas comment le dire... tu peux pas apprendre à marcher sans te mettre debout, avec une machine qui te musclerait comme ci comme ça... ton sens de l'équilibre, ta proprioception elle va se développer qu'en marchant ! Et de la même façon, ton imaginaire émotionnel ; le fait que tu comprennes une histoire ou un dessin animé c'est parce que tu t'es frottée avec tes parents à te disputer, à ne pas être d'accord avec eux, à ce qu'ils ne te comprennent pas ; au fait que ce soir trop trop bien de faire un câlin avec maman... à toutes ces choses de la vraie vie ! Si ce temps-là il est zappé avec un écran où il n'y a pas l'autre... parce que le vrai problème de l'écran je pense que c'est surtout qu'il n'y a pas l'adulte !

M29 : Moi je pense que le vrai problème de l'écran c'est que c'est passif en fait. Ça ne demande pas de participation. Le gamin, on lui balance un truc dessus.

M26 : Ça dépend ce que tu fais. Par ce que là vous parlez que des dessins animés. Pour revenir sur ce que tu disais sur les jeux, il y a une différence entre entourer des trucs sur une fiche et entourer sur ta tablette. Sur la réflexion intellectuelle, qu'on le fasse sur un écran ou sur une fiche c'est pareil. Mais pour autant tu as quand même besoin d'appréhender ce qu'est la similitude des formes. Quand tu vois toutes les cuillères ensemble dans le tiroir, elles sont toutes les mêmes... tu vois, tu as besoin d'une vraie réalité !

MODERATEUR : On va passer à la question suivante.

M26 : Je me suis emballée !

MODERATEUR : Ce n'est pas grave ! (Rires)

Que pensez-vous de la place du médecin généraliste dans la prévention des écrans chez les enfants de moins de trois ans ?

M25 : En PMI c'était très facile, au cabinet ça l'est beaucoup moins !

M24 : Pourquoi c'était facile en PMI ?

M25 : parce qu'en fait... euh... on a quand même une population...

M24 : défavorisée ?

M25 : oui ! et les gens ils ne viennent pas que chercher un poids, une taille, un machin. Ils viennent aussi chercher des conseils éducatifs.

M24 : Tu veux dire qu'ils écoutent le médecin en PMI ? (D'un air surpris)

M25 : Ouai !

M26 : Ils donnent l'impression en tout cas !

M25 : Bon en fait ils demandent ! après est-ce qu'ils sont capables de... faire... derrière... Mais en tout cas il y a une vraie demande !

M24 : D'accord !

M28 : C'est-à-dire qu'ils te posent la question par exemple ?

M25 : Ouai. En fait quand tu les vois, par exemple en suivi de nourrisson, tu les vois après l'infirmière. L'infirmière les a pesé, ils ont déjà discuté de pleins de choses. Et du coup, pleins de choses de la première question sont abordées. Mais c'est aussi parce que tu n'es pas en cabinet, que tu n'as pas la contrainte de temps, ce n'est pas du tout le même contexte. Et tu as une population un peu démunie pour pleins de choses, avec parfois des parents hyper jeunes ; donc ils posent la question. En cabinet, les gens ils ne posent pas ces questions-là. Des fois ils ne demandent même pas pour l'alimentation, ils pensent qu'ils savent. Alors les écrans... ça ne leur vient même

pas à l'esprit. Si on ne pose pas la question ou qu'on ne lance pas le sujet, moi je pense que ça ne leur vient jamais spontanément.

M30 : C'est de la prévention secondaire, mais effectivement pas en prévention primaire. Après s'il y a des choses qui nous interpellent, on va lancer le sujet. Mais pas en prévention primaire.

M28 : hum (acquiescement)

M25 : Voilà !

M26 : Les gamins hyper excités, ceux qui ne dorment pas... on va demander !

M25 : ce n'est vraiment pas un réflexe dans l'esprit des gens. Médecine ou problème de santé et écrans, ce n'est pas lié pour eux quoi !

M26 : Non mais moi je ne demande jamais

M30 : Moi non plus

M25 : Ben moi je le fais depuis la PMI !

M29 : moi j'y pense plus chez les plus grands en fait

M26 : ouai moi aussi

M29 : mais pas avant trois ans

MODERATEUR : Est-ce que ce serait la place du médecin généraliste de poser la question ?

M26 : Oui ça pourrait, mais il faudrait des consultations d'une heure et demi !

M25 : ça pourrait, mais on n'a pas le temps !

M26 : On n'a pas le temps !

M28 : Ben si... en soi ça ne prend pas énormément de temps de poser la question !

M25 : Oui mais ce qui prend du temps ce n'est pas de poser la question ! C'est après d'écouter la réponse, et d'expliquer !

M29 : De donner les conseils

M25 : C'est plus ça qui te prend du temps parce que si tu poses la question, tu peux être sûre que derrière ils les regardent et il va falloir donner les conseils, tu vois

M28 : Oui mais en soi, la réponse c'est de dire qu'il faut déconseiller un maximum les écrans aux enfants, ça ne prend pas non plus un quart d'heure je trouve

M29 : oui mais sur quel article scientifique tu te bases ? moi je n'en parle pas parce que je ne me sens pas suffisamment armée pour répondre à ces questions

M28 : Il y a quand même la règle du 0-3-6-9-12

M29 : oui mais elle est basée sur quoi ? sur quelle étude ? sur quelle population ?

M28 : Ah ben je n'en sais rien !

M29 : sur quel échantillon ? ils ont testé chez qui ? tu vois ?

M28 : oui mais est-ce que tu sais ça pour tous les conseils que tu donnes ?

M29 : ben moi j'essaye !

M25 : pour le coup, la diététique... vas-y, donne moi les études

Rires

M29 : Par exemple, la modification de l'âge de la diversification alimentaire ça a été fait sur une comparaison entre les enfants en Israël où il y avait plus d'aliments à base de graines, versus aux USA dans les populations où c'est sans graines sans gluten etc ; et on s'est rendu compte que les enfants qui étaient diversifiés plus tard ça ne changeait rien au niveau des allergies

M26 : Mais en pratique, quand est-ce que tu mets les œufs, les courgettes ou les pommes ; ça ne repose sur rien du tout

M29 : Non mais je suis d'accord, mais...

M26 : Non mais c'est pour dire que dans nos pratiques il y a énormément de choses qui ne reposent pas sur la science mais qui reposent sur du bon sens !

M25 : Oui, et puis si tu n'as pas les données hyper précises... en fait ces données là c'est pour les parents hyper stressés, qui sont déjà sensibilisés au sujet...

M29 : Non mais par exemple pour la vaccination moi régulièrement je potasse, je relis des articles et tout ; parce que je me dis s'ils me posent des questions euh... aie aie aie !

M28 : non mais les écrans c'est différent !

M25 : tu vois, je pense que l'idée c'est de dépister les gamins qui vont passer une heure devant la télé tous les jours ; et pour ceux-là il n'a pas besoin d'être hyper scientifique le discours !

M30 : une heure c'est pas beaucoup hein !

M24 : ouai ! (Répond à M30)

M25 : le discours ça va être de ne pas passer une heure devant la télé tous les jours, que ce n'est pas bon. Il n'a pas besoin d'être hyper scientifique et hyper précis. Ce n'est pas grave si tu n'es pas hyper documentée, il faut que le message soit simple et destiné aux populations qui sont vraiment en dehors des normes quoi !

M28 : il faut que le message soit simple

M29 : Comme je ne pose pas la question, je ne me rends pas compte...

M25 : Le message n'est pas pour les parents qui mettent un dessin animé par mois

M29 : Après, est ce que c'est la place du médecin généraliste... La syndicaliste en moi va te dire que oui... après avons-nous le temps ? c'est un autre débat ! mais moi je pense que dans la mesure où il y a beaucoup d'enfants en France qui sont suivis uniquement par des médecins généralistes, ben si ce n'est pas le médecin généraliste qui se préoccupe de cette question-là, qui va le faire ?

M27 : après on n'est pas obligés de le faire seul

M28 : les instits...

M29 : moins de trois ans... les instits, moins de trois ans, ça ne colle pas !

M26 : après c'est compliqué, parce que dans quelle mesure c'est de la santé ?

M29 : Ben il y a quand même une explosion de la myopie parce que les enfants jeunes se retrouvent trop sur les écrans, du coup ils accommodent moins de loin, donc ils sont myopes ! en Asie par exemple ça a été prouvé. Après ça n'a pas été fait chez les enfants de moins de trois ans mais chez les plus grands, 8-10 ans. En Chine ça devient un réel problème de santé publique par exemple.

M26 : Oui, et puis la myopie, ce n'est pas une pathologie grave

M29 : non, mais ça en devient quand même pathologique. Et puis je pense que c'est de notre rôle d'en parler. Dans le dépistage de l'amblyopie par exemple. Je fais mon dépistage, je fais mon examen clinique, j'ai mon sensori-baby-test, et hop je pose la question à ce moment-là !

M26 : Oui c'est vrai !

M28 : hum !

M29 : moi je pense que dans la mesure où la majorité des enfants sont suivis exclusivement par des médecins généralistes, et bien il faut qu'on pose la question ! Parce

que ces parents-là ne seront pas accompagnés, et la question ne se posera pas pour ces enfants-là !

M28 : Après est ce qu'il ne faudrait pas des sortes de campagnes...

M27 : Oui, tu ne pourras pas le faire tout seul

M28 : Ouai, ils ont fait des affiches. Est-ce qu'il ne faudrait pas un petit spot publicitaire... euh...

M26 : sur écran tu veux dire ?

Rires de tous les participants

M28 : mais oui, pour les parents ! pour les parents !

M30 : ou à la radio

M29 : oui, avec des conseils : avant tel âge, zéro écran ; de tel âge à tel âge etc... récemment ils ont refait une campagne là-dessus, ça me dit vaguement quelque chose

M24 : oui, il y a un an et demi

M28 : ah d'accord, donc il y a des choses

M26 : ils en parlent sur France Inter ! On écoute la même radio, mais...

M30 : après c'est de la prévention. Donc le but de la prévention, c'est qu'est-ce que tu veux prévenir, et combien de personnes tu dois toucher pour avoir un impact ?

M29 : je suis d'accord

M30 : moi ce qui va m'intéresser c'est s'il y a un point d'accroche. Tu peux poser la question à tout le monde si tu veux, de manière systématique...

M28 (lui coupe la parole) : oui, avec une question dans le carnet de santé

M30 : mais est-ce que ça ne va pas te prendre du temps sur d'autres apprentissages, et le risque c'est de squeezer d'autres apprentissages du coup... ou de squeezer l'activité physique, qui pour le coup est très bonne pour la santé dès très jeune ; et il est prouvé que si tu t'y mets tôt tu auras des enfants en meilleure santé et avec de meilleures capacités intellectuelles ! c'est aussi comment tu articules le truc.

M29 : du coup c'est intéressant de l'articuler aussi avec le sport. Un gamin qui passe trois heures par jour devant le temps, sachant qu'il est X heures à l'école et X heures en train de dormir ; à priori c'est qu'il n'est pas trois heures en train de se bouger, de courir...

M28 : Hum (acquiescement)

M27 : Ça les études l'ont prouvé. L'activité physique réduit le temps passé devant les écrans.

M29 : oui oui. Mais je pense que l'articulation entre les deux elle me semble assez facile

M25 : quand on parle de prévention en fait on vise toujours des populations à risque. La prévention de l'obésité tu n'en discute pas avec toutes les familles, tu cibles. Et bien là on va faire la même chose. Alors dès fois tu passes à côté mais... euh...

M30 : oui, il faut cibler !

M28 : mais comment tu sais ?

M25 : tu les vois en salle d'attente, tu vois leurs comportements

M26 : oui, on est médecin de famille ! tu vois les grossesses...

M25 : alors après je ne dis pas qu'on va pas passer à côté. Tu peux voir une famille qui te paraît super bien et en fait le gamin est collé devant la télé... et au contraire une

famille qui va faire hyper attention alors que tu n'aurais pas cru... c'est pas du 100%
mais euh

M28 : les écrans je ne pense pas que ça touche juste les familles en situation de précarité

M26 : c'est pire

M28 : c'est pire, je suis bien d'accord, mais ça touche quand même tout le monde

M30 : c'est pire, ça s'est prouvé, il y a plus d'écrans dans les familles à plus bas niveau socio-économique.

M28 : à un degré variable...

M30 : oui à un degré variable. (Pause) Non mais ça peut être des signes d'alerte. Mais la rentabilité par rapport au temps qu'on a...

M26 : En tout cas, si on se lance dans des campagnes comme ça, il faut qu'on soit soutenu par des campagnes extérieures. Si on fait ça tout seul dans notre coin, ça fait trop opinions personnelles, ça fait « je sais ce qui est bien pour vous madame... »

M29 : c'est sûr !

M28 : oui !

Acquiescement général

M24 : je pense que dans un cabinet avec les contraintes de temps, il faut que les parents soient sensibilisés au problème, autrement... ils détournent le problème. Actuellement, il n'y a pas de vraie place dans la prévention des écrans par le médecin généraliste parce que c'est trop facile pour les parents. Ils laissent les enfants devant les écrans par confort ! Ceux qui pensent que les écrans ne sont pas forcément bons pour les enfants ont déjà fait le raisonnement eux-mêmes.

M29 : après, si un tout petit passe beaucoup de temps devant les écrans, il y a un accompagnement à faire quand même !

Acquiescement général

M29 : après on rentre vraiment dans le social...

M25 : moi j'ai quand même eu une famille qui m'a dit qu'elle mettait son enfant devant la télé pour qu'il apprenne à parler ! Que c'était mieux que lui lire des histoires...

Eclats de rires

M25 : non mais... enfin...

M24 : mais des gens qui parlaient français ?

M25 : oui

M24 : mais qui pensaient que la télé parlait mieux français qu'eux ?

M25 : oui oui ! ils se disaient que en mettant leur enfant devant les dessins animés pour les enfants il allait apprendre des choses. Ils pensaient que c'était mieux

M29 : oui, il y a des gens qui se disent que les chaînes faites pour les enfants sont faites avec des professionnels qui savent ce qu'ils font, et que du coup c'est pensé et adapté aux enfants... c'est comme les gens qui ne font surtout pas la cuisine à leurs enfants parce qu'ils pensent que s'il y a des plats cuisinés pour les enfants par des professionnels ; c'est pensé pour les bébés, c'est adapté, et que ce qu'ils cuisineront eux ce sera moins bien...

Rires

M29 : ça interpelle je t'avoue sur le coup

M26 : Ils regardent trop la pub !

M29 : moi j'ai vraiment entendu ce discours-là, et ils pensaient que c'était ce qu'il y avait de mieux en fait ! Ce n'était pas euh... c'était probablement par confort aussi, mais je pense que sincèrement ils pensaient qu'ils faisaient le mieux pour leur enfant. Donc probablement qu'il y a des parents qui, en toute bonne foi et en toute sincérité, pensent que mettre leur enfant devant des chaînes qui ont été pensés pour des enfants, et bien c'est toujours mieux que de les mettre devant Disney Channel...

M25 : je pense que des familles où les gens ne lisent pas, et bien c'est pas évident dans leur tête de lire une histoire à un enfant ; donc peut-être que c'est bien pour eux. Ils se disent que c'est fait pour. Mais pour les tout petits...

M26 : j'ai pensé à un point positif ! dans les pays scandinaves, ils dessins animés ne sont pas traduits, les enfants regardent la télé en anglais. Et bien ils sont tous bilingues !

MODERATEUR : Est-ce que c'est avant trois ans ?

M26 : je ne sais pas. Plus l'imprégnation phonique et précoce, mieux ça marche. Mais je ne sais pas.

M29 : Il ne faut pas dire ça à des femmes qui mettent leurs écrans sur leur ventre hein !

M26 : Ah non non !

M30 : Moi je suis pour l'imprégnation ! Dans mon village on a un projet pour l'imprégnation, mais avec des vrais gens, avec des professeurs.

M26 : Mouai, je suis mitigée hein !

M24 : Je suis un peu de l'avis de M30

M27 : C'est la même chose au Portugal, en République Tchèque... tous les pays qui sont nuls en langue c'est ceux qui traduisent les langues à la télé

M28 : mais ça fait un moment qu'ils regardent la télé en anglais dans ces pays-là et qu'ils sont bons en langues étrangères. Mais c'est plus récent que les enfants de moins de trois ans regardent la télé, sont vraiment exposés. Moi je me dis que ce n'est peut-être pas l'impact avant trois ans...

C'est aussi l'implication de l'éducation nationale dans le choix d'apprendre les langues ou pas... dans de nombreux pays, les langues ils en apprennent trois dès la maternelle, ils n'ont pas le choix !

M30 : Il faudrait avoir une étude avant trois ans qui dit que... sur ce que la plupart des gens ne peuvent pas apporter à leurs enfants... parce que je suis pas bilingue moi... est ce qu'ils peuvent avoir un apprentissage, ou est-ce que cette fenêtre – parce que c'est sur une fenêtre (mime une fenêtre avec ses mains) – Si ça reste une fenêtre dans leur vie moi ça ne me dérange pas, et moi mes enfants ils ont toujours vus des écrans, même avant trois ans – est ce que si c'est une fenêtre et qu'ils arrivent à faire la part des choses,... est ce que cette fenêtre peut leur apporter quelque chose de neuf ? pour de l'immersion, pour de l'écoute... moi si j'ai une étude qui me dit « faites les faire des dessins animés en anglais », si c'est juste pour se déculpabiliser, pour se dire qu'on on lui laisse... mais que c'est pour son bien alors...(Rires de M29). Il faut avoir une honnêteté intellectuelle, je suis d'accord avec toi ! Si ce n'est pas prouvé...

MODERATEUR : On va passer à la question suivante. S'il vous est déjà arrivé de discuter des écrans avec des parents ou des enfants, comment abordez-vous le sujet ? A quelle(s) occasion(s) ? Et si vous ne le faite pas, comment pourriez-vous aborder le sujet ?

M26 : toujours sur les moins de trois ans ?

MODERATEUR : toujours !

M27 : Moi ça m'est arrivé une fois en fait ! j'ai eu un gamin dans un cosy avec la tablette. Les parents ils me disent « oh regardez notre nouveau cosy... ». En fait dans les nouveaux cosys il y a l'arceau et pof ! un endroit pour mettre la tablette dedans !

M25 : C'était fait pour ?

M27 : Ouai, c'est les nouveaux cosys...

M29 : Je suis choquée d'entendre des choses comme ça !

M28 : ça devrait même être interdit !

M27 : ouai ! ils l'avaient commandé sur internet je crois.

MODERATEUR : Qu'est-ce que tu as fait ? Qu'est-ce que tu as dit ?

M27 : J'ai dit que ce n'était pas bon du tout. Qu'avant deux ans ça parasite... le fil de l'attention pour qu'il se développe. Et puis c'est le laisser dans son coin...

M24 : Il avait quel âge ?

M27 : C'était un nourrisson

M24 : Et quel a été la réaction des parents ?

M27 : Ils m'ont dit « oh ben non, il se développe, regardez il touche..., comme avec un mobile ». Du coup je leur ai dit que ce n'était pas pareil, qu'il n'attrapait pas...

M29 : Et puis même pour la vision, quand ils sont petits elle n'est pas très développée !

M24 : eux ils faisaient ça pas pour être tranquille, mais parce que vraiment ils pensaient que c'était super ??

M27 : les deux je pense, c'était les deux. Quand je leur ai dit que ce n'était pas terrible... Bon je ne l'ai pas sermonné non plus, parce que déjà c'était pendant mon stage d'interne, donc en tant qu'interne on ne va pas sermonner... mais ça a été plutôt bien reçu. Enfin... je pense !

M24 : hummm...

M28 : Et ils ont dit qu'ils allaient arrêter la tablette ?

Fou rire général

M27 : Je ne pense pas qu'on ait le pouvoir du jour au lendemain de faire changer les gens, d'un coup.

M26 : Non !

M29 : Ah ce serait trop bien !

M27 : Mais si déjà ils débutent un questionnement... En plus ce n'était pas une consultation pour celui-là, c'était pour son frère.

M28 : Ah oui d'accord. Tu en as touché juste un mot en le voyant, alors que tu voyais l'autre ?

M27 : Ouai ! j'ai dit que les écrans c'était pas terrible avant 2-3ans, ce n'était pas recommandé. Tu ne peux pas tout faire, mais ça donne des pistes de réflexion.

M26 : Ça me rappelle une fois quand j'étais encore remplaçante, ça fait longtemps. J'ai fait une visite chez une femme qui était nounou, et j'étais allée chez elle parce qu'elle ne pouvait pas venir au cabinet. Elle en avait quatre, et elle les avait tous mis devant la télé ! Pour être tranquille quoi, pendant que j'étais là. Ils étaient attachés dans leur transat, ils ne pouvaient même pas bouger, partir à quatre pattes ou... Ils étaient captifs quoi !

M30 : Ils subissent !

M27 : il y a des nounous où ça se passe comme ça.

M24 : Moi j'ai déjà abordé le sujet des écrans pour des parents qui viennent me voir pour des enfants hyperactifs, et il y en a qui ont moins de trois ans. Mais soit ils sont

déjà sensibilisés et ils ont arrêtés les écrans tout de suite, soit ils s'en servent pour que ça les repose eux pendant que l'enfant fait autre chose. Parce que ça capte l'attention de l'enfant. Dans le cas de l'hyperactivité pathologique de l'enfant, c'est souvent vu comme un recours. Ils arrivent en disant « docteur on est crevés, on arrive pas à dormir... » ; c'est difficile de leur dire que ce n'est pas très bon et tout. Mais je pense que de toute façon ils étaient déjà sensibilisés au problème ; mais soit c'est leur organisation de vie, soit c'est le seul moment de repos et du coup... Après le problème c'est : est-ce-que l'enfant était hyperactif au départ, où est-ce-que c'est les écrans qui ont déclenchés ça ? Ça je n'ai pas de notion.

M25 : Moi je te rejoins par rapport à l'opportunité..., c'est-à-dire que quand tu les vois arriver petits avec le téléphone ou la tablette en salle d'attente, ça permet d'aborder le sujet, en dehors des visites systématiques. Ça interpelle ! Nous en salle d'attente on a Poppy, donc ils peuvent prendre Poppy ! Mais tu en as qui ont le téléphone !

M29 : Tu veux dire qu'ils ont le téléphone de leurs parents ?

M25 : Oui, celui de leurs parents !

M29 : Ah d'accord, j'ai eu peur ! Moi j'avoue que les seules fois où j'ai abordé la question, c'est dans cette situation là en fait ! J'avoue que spontanément je n'aborde pas la question. Mais les rares fois où je les abordé c'est parce que dans la salle d'attente les parents mettaient l'écran, que du coup après le gamin ne voulait plus se lever du siège pour venir en consultation... Déjà c'est un âge où c'est pas toujours facile de les examiner, donc en plus quand on les scotche devant et qu'on les prive brutalement d'un coup... Passer derrière c'est compliqué ! Mais du coup j'avoue que c'est les seules fois où j'en ai parlé !

M26 : Moi je trouve que ce n'est pas évident de cibler les populations cibles. Parce que ce n'est pas parce qu'ils l'ont une fois en salle d'attente ou pour être sage pendant

la consultation de son frère, qu'ils sont collés devant tout le temps. Ça peut être juste la carotte en disant « ben voilà, j'ai besoin que tu te tiennes sage pendant quinze minutes ».

M25 : Si avant trois ans il est capable de tenir le téléphone... euh... quand même...

M29 : Moi c'est plus avant trois ans, ça m'interpelle vraiment !

M26 : oui tu as raison, avant trois ans

M29 : quand je vois les gamins qui sont sur you tube et qui regardent les petits dessins animés et les trucs comme ça... Ils savent faire ça (mime le déverrouillage du téléphone avec un doigt)

M29 : Moi le plus jeune que j'ai vu faire ça, il devait avoir... neuf mois ! un truc comme ça.

M30 : Après les parents ils sont fiers, j'en suis sûr

M29 : Mais ouai : Graaaave ! C'était pour faire la poursuite oculaire ou un truc comme ça, et je ne trouvais pas mon test. Et du coup le parent a sorti son téléphone et m'a dit « regardez ». Et quand l'écran s'est arrêté, le gamin a fait ça (mime le déverrouillage du téléphone avec un doigt) sur l'écran. Oh putain... Et ça m'a tellement scotché que... que je n'ai rien dit quoi ! Je m'en souviens, j'étais tellement choquée que je n'ai rien dit. Je pense que je n'y croyais même pas. Le temps que je me dise : ohlala il y a un gros souci... Le gamin il doit y être depuis un petit moment quand même pour savoir faire ça.

M24 : Et ce n'est pas un enfant qui avait des troubles de l'attention ?

M29 : Ben c'est délicat... J'étais remplaçante, donc je ne le connaissais pas, je le voyais pour la première fois.

M24 : Oui, tu ne peux pas faire un diagnostic

M29 : Non

MODERATEUR : Et comment tu aurais pu aborder le sujet ?

M29 : Et ben je pense que j'aurai pu rebondir en disant « je suis surprise que votre enfant arrive à faire ce geste-là, je présume qu'il est exposé aux écrans », et puis de rebondir et de voir ce qu'il en est de l'exposition. Je pense que ça aurait pu au moins être une ouverture, une.... Je pense que ça aurait dû l'être...

M28 : Mais c'est délicat en fait... Enfin je trouve que dans toutes les questions d'éducation... Il ne faut pas être moralisateur, on sait que ça ne passe pas du tout. Donc dans ces cas-là, c'est délicat de dire que ce n'est pas bien ce qu'ils font avec leurs enfants... Enfin moi je me sens mal à l'aise...

M29 : L'idée en fait c'est plutôt de dire aux parents : que faites-vous actuellement ? Savez-vous aujourd'hui qu'il y a des recommandations qui préconisent de faire ça ? Et puis plutôt de dire que c'est bien ou pas bien, et bien... des recommandations il y en a sur beaucoup de choses, on ne peut pas toutes les suivre... C'est moins stigmatisant que de dire : ce que vous faites ce n'est pas bien.

M28 : Oui mais je ne l'aurais jamais dit comme ça !

M25 : Tu ne le dis jamais comme ça, quel que soit le domaine !

M29 : oui, c'est un peu caricatural mais...

M30 : Ils peuvent le ressentir comme ça hein ! surtout qu'on n'en parle souvent quand on le remarque ! Ce n'est pas forcément en prévention, dans des bonnes dispositions, prêt à écouter, à interagir pour les accompagner dans une démarche de changement, dans l'éducation thérapeutique et dans l'empathie ... Là tu vois ça tu fais « ahah » (mime quelqu'un d'extrêmement choqué), tu n'es pas du tout dans la prévention, dans l'empathie ! (Rires)(Pause) Moi je ne l'ai jamais fait. Moi je pense que je ne l'ai jamais fait et que je ne le ferais pas très bien, donc ça me fait plaisir qu'on en discute. La

prochaine fois je vais me dire « non, attention, doucement ; il faut les aider ! ». C'est de l'éducation thérapeutique en fait !

M28 : oui parce que quand on voit quelque chose qui pour nous semble être une erreur... enfin j'essaye d'imaginer ce que je vais dire... (Pause) combien de fois par jour...

M26 : Tu peux faire ta petite enquête ! oui combien de fois...

M29 : Tu vois aussi comment les parents réagissent. S'ils sont totalement décomplexés et qu'ils ne voient pas où est le problème, et qu'ils n'ont pas l'air ouverts à une éventuelle remarque allant dans leur sens ; et bien tu te le notes. Note pour plus tard... Et puis il y en a d'autres qui vont te dire « ah mais pourquoi vous me poser la question ? ah bon vous pensez que... ? ah bon, ce n'est pas bien ? ... ». Enfin, tu vois aussi comment le parent réagit, et d'une consultation à une autre c'est différent. Tu poses la question et puis tu vois s'ils sont prêts ou pas. C'est l'avantage d'être généraliste, on va les revoir ! Il y en a qui revienne te voir quelques semaines ou mois après en te disant « vous m'aviez dit ça, j'ai réfléchi... »

M27 : Tu lances une piste quoi !

M29 : ouai, c'est ça ! (Pause) Mais c'est sûr que si on avait une affiche... ou un truc bien fait pour mettre en salle d'attente

M25 : Ben il y en a une ! Celle de 3-6-9-12, elle est bien faite

M27 : D'où la place du médecin généraliste

M26 : Après moi je trouve ça compliqué parce qu'on a énormément de missions, et beaucoup qui dépassent le cadre somatique pur. Il faudrait presque voir les gens une fois par mois pour faire le tour avec un gamin ! Enfin tu imagines, pendant la première année de vie, le nombre d'informations et de recommandations que tu as a passé...

enfin c'est hallucinant quoi ! Et tout en faisant de la clinique ; et de la pathologie, parce que quand même ils sont malades des fois...

M29 : Moi je suis d'accord. Je trouve que la première année on les voit quand même.... Beaucoup... mais même ça, ça ne suffit pas ! Et même en tant que parent, on se rend compte que parfois on met en place des choses et qu'au bout de quelques temps on se dit qu'on va finalement changer pour le deuxième... sans que ce soit dramatique mais des fois il y a des petites choses...

M26 : Moi je trouve que c'est compliqué, et sans doute que ce qui marcherait mieux c'est... enfin ça n'existe pas en France mais dans certains pays... Moi j'ai une patiente qui est hollandaise. Quand elle a eu ses deux premiers enfants là-bas... En fait ils ont des structures un peu comme la PMI mais ce n'est pas exactement la PMI, c'est pour tout le monde

M25 : Enfin, la PMI aussi normalement mais...

M26 : Oui. En fait c'est une sorte de maison médicale où tu fais ton suivi de grossesse, où il y a tous les intervenants : un psy, des médecins, des sages-femmes, des infirmières etc. Tous autour de la périnatalité. Donc tu te fais suivre là-bas. En fait tu y vas une fois par semaine, c'est dans ta vie de femme enceinte et de jeune mère. Il y a des groupes de paroles mais c'est assez informel, il y a quelqu'un qui régule mais tu n'as pas de RDV, tu y vas quand tu veux. Tu peux discuter avec la sage-femme pendant que la puéricultrice s'occupe de ton bébé... c'est...

M29 : mais c'est sûr qu'en terme de parentalité... enfin en termes d'accompagnement à la parentalité, on peut faire beaucoup mieux !

M25 : Moi je trouve qu'on est trop seul. Et c'est là-dessus que je ne te rejoins pas sur la place du médecin généraliste, c'est que ce n'est pas normal. Ce n'est pas normal que les bébés voient que nous. Alors moi j'adore faire autre chose que de la pure santé

chez les bébés, mais je ne suis pas sûre que ce soit mon job, et je pense qu'on aurait besoin de plus travailler en équipe, tout le temps. On aurait besoin de voir ces bébés-là dans un endroit spécial, ça ne devrait pas être au cabinet médical.

M29 : Alors oui, ma remarque de tout à l'heure c'est plus dans le sens où... je sais pas si je peux dire heureusement ou malheureusement... mais il y a beaucoup d'enfants qui ne voient QUE (en insistant sur le « que ») des médecins généralistes, et il y a beaucoup de parents qui n'ont comme ressource QUE les médecins généralistes.

M26 : Mais ce n'est pas normal qu'on soit le seul interlocuteur !

M29 : Ah mais je suis d'accord, je pense que le premier recours est encore trop centré là-dessus ; et que ça devrait plus s'ouvrir sur des assistantes sociales, des PMIs, des infirmières, des puéricultrices, des choses comme ça. Et c'est regrettable. Mais en quoi, nous, médecins généralistes avons entretenu cette position du médecin généraliste ? Je ne sais pas, il faudrait réfléchir là-dessus. Mais... En attendant, factuellement on est là ! Et si nous on ne se saisit pas de cette problématique-là...

M26 : mais on le renforce aussi

M29 : mais tu as l'impression autour de toi qu'il y a un mouvement pour changer ça ?

M26 : ben j'ai l'impression que plus on peut nous charger, plus on nous charge ! On fait tout : prévention, dépistage, gériatrie, soutien de cancer... assistante sociale...

M29 : on fait tout, mais on ne fait pas tous tout en fait !

M26 : Mais on a qu'un médecin traitant !

M29 : Le fait d'être de plus en plus organisé en cabinet de groupe, on peut se répartir les compétences. La médecine générale permet de toucher à tout, mais ça ne veut pas dire que chaque médecin généraliste touche à tout. Moi-même j'ai des limites et je le dis à mes patients quand je ne me sens pas compétente pour toucher à ça...

M26 : Mais tu vois bien que ça va à l'encontre de la médecine générale... (Pause)
Enfin bref, c'est un débat politique. Mais par rapport à la place... moi je pense que la place... si c'est pour dire que la place du médecin traitant c'est de faire tout... c'est un leurre. Moi je fais énormément de pédiatrie, je suis pas en train de dire que je n'ai pas envie de faire ça. Mais quand je fais ça, je ne suis pas sûre de faire mon métier... Qui est le suivi somatique et psycho-relationnel de base des bébés et des mères.

M29 : Mais dans le psycho-relationnel, est-ce-que tu ne te dis pas que les écrans, finalement, ça peut interférer...

M26 : De base !

M29 : Mais du coup, c'est aussi ton rôle.

M26 : Bien sûr que c'est aussi mon rôle, mais derrière actuellement il n'y a pas de structures pour les accueillir. Vous avez déjà essayé d'avoir une place à l'UPPM pour une mère et son bébé qui vont pas bien ? C'est la croix et la bannière ! Pourtant ils sont hyper bons, hyper sympas, ils essaient d'être disponibles... C'est compliqué. (Pause) En fait on a 2000 missions avec trois moyens ! Et ce n'est pas un problème d'argent, c'est un problème d'équipe. Et de soutien. Qu'est ce qu'on va aller leur raconter s'il n'y a pas une campagne nationale ? (Pause) Vous avez vu les jeunes ? Ils ne mettent plus de capotes. Plus de campagne SIDA, plus de capotes !

MODERATEUR : Bon, on va essayer de se recentrer sur le sujet.

Rires

MODERATEUR : est-ce-que vous auriez besoin d'outils pour vous aider à faire de la prévention ? Vous avez parlé des affiches et des campagnes nationales déjà. Est-ce-que vous voyez d'autres choses ?

M25 : Ben moi par exemple, j'en parle à la visite des trois ans. Je pense que s'il y avait juste une petite case en fait, comme toi tu dis pour le sport

M29 : Dans le carnet de santé

M25 : Oui, ça permettrait d'y penser, ça légitimerait la question !

M27 : Ça permettrait de l'aborder

M29 : Ou dans le certificat obligatoire des 24mois, même avant tu vois. En termes de santé publique, si c'était rempli, ça permettrait d'avoir des statistiques et de pouvoir réfléchir là-dessus. S'il y avait une question dans le certificat du 24^{ème} mois, du genre « selon vous, votre enfant...

M25 : « Votre enfant a-t-il déjà vu un écran ? »

M29 : « votre enfant est devant un écran combien de minutes par jour ? Votre enfant fait du sport combien de minutes par jour ? » Ça permettrait d'avoir une idée.

M28 : Dans le carnet de santé, il y a des pages d'informations aussi, sur l'alimentation notamment. Peut-être qu'il pourrait y avoir cette règle qui serait marquée.

M30 : Ça officialisera !

Acquiescement global

M25 : Des pages d'information dans le carnet de santé ?

M26 : oui, il y a le brossage des dents... la motricité...

M28 : oui, il y a pleins de trucs. Et il y a pleins de parents qui le lisent !

M26 : Je crois qu'il est édité tous les 30 ans le carnet de santé...

M27 : 30 ans ?

M26 : oui, le nouveau modèle il a quatre ans ; mais l'ancien il devait avoir quinze ou vingt ans.

M24 : non, il est édité tous les dix ans. Tous les dix ans ils changent la couleur.

M26 : et ils remettent à jour l'intérieur ?

M24 : je pense oui ! tous les dix ans au plus tard. Donc mettre une suggestion dans le carnet de santé ça peut être fait assez rapidement.

(Pause)

M28 : Et ce qui pourrait être intéressant pour les parents qui sont démunis, qui sont complètement à la rue sur les activités qu'ils pourraient proposer... enfin comme on disait, on n'a pas de moyens mais... ce serait bien d'avoir des interlocuteurs à qui les adresser, qui pourraient suggérer des activités... qui pourraient les accompagner quoi !

M25 : La PMI est là pour ça mais ils n'ont pas le temps, ils ne sont pas assez nombreux... ils n'ont pas assez de consultations. Ils sont là pour tous les enfants mais au final il y a une consult par semaine par secteur, et du coup il faut bien donner la priorité à ceux qui en ont le plus besoin. Mais c'est dommage par ce que les puéricultrices elles font ça très bien ! Mais elles le font pour une seule catégorie de la population, parce qu'elles n'ont pas assez de temps. Mais si c'est marqué dans le carnet de santé « PMI etc. » et qu'ils avaient les moyens de recevoir tous les enfants ; je pense que ce serait vraiment intéressant pour tous les enfants de pouvoir passer par la PMI, franchement !

M29 : tous les parents !

M25 : ouai, tous les parents ! (Rires) ouai, vraiment, ... elles sont top les puéricultrices !

M29 : c'est vrai que quand tu reçois le papier quand tu rentres chez toi après ton accouchement, tu te dis... enfin... voilà... et puis tu te dis qu'il y a des gens qui en ont plus besoin que moi !

M25 : Et puis il n'y a pas la place ! parce qu'en fait c'est des familles qui sont suivies, et puis quand ils ont un autre enfant il prend tout de suite la place ! Il n'y a pas la place, c'est clair

MODERATEUR : Est-ce que vous avez d'autres idées, d'autres outils ou d'autres occasions pour parler des écrans ?

M27 : A la maternité, ça paraît un peu tôt (en rigolant)

M26 : A l'école

M24 : Dans les crèches

M29 : Peut-être dans les formations pour les assistantes maternelles. C'est ce qu'on disait tout à l'heure...

M25 : Quand tu bosses en PMI, tu fais les agréments ; et les puéricultrices ont un entretien de 2-3 heures avec les assistantes maternelles. Et elles notent ça. Normalement c'est un critère, pas d'exclusion, mais de dire...

M29 : Ben attends, c'est trop facile de dire pendant deux heures que tu ne mets pas la télé, et puis quand elles ont le dos tourné...

M25 : Ben voilà, c'est le problème !

M28 : Elles ont l'info en tout cas !

M29 : Ça, par exemple, par rapport à ce que tu disais, est ce que c'est le rôle du médecin généraliste de faire tout ça... ben je pense qu'il faut bien que quelqu'un le fasse.

M26 : Il faut que quelqu'un le fasse, c'est sûr...

M28 : Elles ont l'info en tout cas, elles sont au courant.

M29 : Oui, mais elles ont toutes une télé chez elle

M25 : elles ont l'info, ça leur est dit. Elles savent que ce n'est pas adapté, qu'elles doivent pas mettre les enfants devant la télé. Après, c'est ce que tu dis, elles font bien ce qu'elles veulent...

M27 : oui mais ce n'est pas si fréquent les assistantes maternelles qui mettent les enfants devant la télé !

Blanc de trois secondes, tout le monde se regarde...

M27 : Je suis naïf... bon, je suis naïf...

Rires

M29 : demande aux parents et aux grands-parents, il y en a pleins qui le font...

M24 : oui oui c'est fréquent. Ils les mettent devant des programmes adaptés aux enfants, mais du coup ça fait trop de temps devant la télé

M26 : Ce n'est pas des programmes adaptés aux enfants, c'est des programmes prévus pour que les enfants regardent la télé ! Ce n'est pas pareil !

M24 : oui c'est ça !

Rires

M30 : Ils ont tendance à consommer trop de télé

M26 : mais de tout, parce que du coup ils ont la pub pour le nutella, pour la Barbie,...

Acquiescement général

MODERATEUR : Quels informations et conseils donneriez-vous aux parents et aux enfants de moins de trois ans sur les écrans de manière générale ? A qui vous adresseriez-vous ? (Parents/ enfants) ?

M26 : on s'adresse à Dieu, avec un cierge

Rires

M24 : ben, enfants de moins de trois ans... je pense qu'il y a des petites choses qu'on peut faire passer mais on s'adresse surtout aux parents !

M26 : oui, l'enfant de deux ans qui s'auto-censure pour pas regarder la télé... Rires

M29 : oui, je pense que c'est quand même beaucoup les parents

MODERATEUR : Et qu'est-ce qu'on leur dit alors ?

M30 : Parler de développement, dire le positif, dire ce que ça peut améliorer de changer un petit peu les comportements. Pareil, il ne faut pas être dans la culpabilité. Il faut être dans l'accompagnement aux changements. Il faut leur expliquer que s'il passe trop de temps devant les écrans, c'est au détriment de tous les autres apprentissages, du développement intellectuel, ... Il faut leur vendre des grandes...

M25 : Voilà !

M29 : Je pense qu'il faut aussi leur dire... dans les relations... faire du coloriage avec votre enfant, lire un livre ou faire un gâteau... non seulement les enfants font des activités et ça développe leur motricité, leur sensibilité, leurs intérêts quoi ; mais c'est aussi pour vous, parent, dans votre relation parent-enfant. Il se joue des trucs super forts ; et dans ces moments-là, vous développez beaucoup plus de choses que quand passivement votre enfant reçoit une image sans votre présence. Quand il est tout seul, non seulement il n'interagit pas avec vous, il n'interagit pas avec la télé, il n'interagit pas avec un autre enfant...

M24 : Et il n'interagit pas avec son environnement !

M25 : En fait il faut mettre en avant ce que tu peux faire d'autre, parce que si tu te contentes de dire ça ce n'est pas bien mais que tu ne mets rien à côté, ça ne peut pas marcher !

M26 : En fait je pense qu'il faut informer les parents sur la réalité d'un enfant ! Parce qu'un enfant de moins de trois ans, ça a beaucoup d'envies, ça a beaucoup d'énergie, et vous êtes beaucoup trop vieux pour l'élever ; donc ça va être fatigant !

Fou rire général

M26 : Non mais c'est vrai, les parents ils veulent que leur bébé dorme à cinq semaines ! Les bébés, on ne peut pas leur demander de dormir à cinq semaines ! On ne peut pas leur demander de ne pas faire de colères à 18mois. Les bébés ils touchent tout, ... C'est normal. Ce n'est pas de l'hyperactivité.

M30 : Il faut leur expliquer que ce n'est pas d'être calme devant la télé qui est bien pour sa santé. Ça te repose par moment, mais ce n'est pas la normalité !

M25 : il faut aussi déculpabiliser les gens en disant que ponctuellement ce n'est pas grave. Il faut aussi relativiser un peu !

M27 : vous n'êtes pas des mauvais parents pour autant !

M28 : On peut accompagner aussi le dessin animé, le regarder avec l'enfant, comme tu disais tout à l'heure

M26 : Il y a les dessins animés mais il y aussi les petits jeux sur tablette. Il y a pleins de trucs maintenant. Je ne sais pas, j'ai pas de tablette ; mais j'imagine que tu dois pouvoir conduire un petit bonhomme dans ton labyrinthe... ça peut être ludique aussi. Comme tu le fais dans ton album... Pomme d'Api ou je ne sais pas quoi...

M30 : mais c'est en plus, en fait

M25 : Mais c'est en plus

M26 : Ce n'est pas la base, je suis d'accord, c'est en plus !

M30 : il ne faut pas que ça reste leur normalité

M26 : Ce n'est pas comme ça qu'ils apprennent ; c'est comme ça qu'ils refont

M30 : mais je pense quand même, enfin... il faut des études... mais je ne pense pas que ce soit pénalisant pour eux de ne pas commencer tôt !

M29 : Merci, c'est gentil !

M25 : mes filles, elles n'arrivent pas à utiliser la télécommande de la télé. Ça ne les frustre pas. Ça ne les intéresse pas en fait. Faire lecture, stop ; elles ne savent pas faire.

M29 : Et elles ont quel âge ?

M25 : 7 ans

M26 : Peut-être qu'elles ont un petit retard quand même...

M27 : Ben elles n'auront pas de retard de langage !

M25 : Ah non, c'est sûr que non !

M27 : Aux Etats-Unis, ils ont fait une étude dans les années 50 jusqu'aux années 70. Ils comptent le nombre de mots à un âge donné. Et ils se sont rendus compte qu'en dix-quinze ans le nombre de mots à la fin du lycée était passé de 2000 à 500. Ils se sont demandés ce qui c'était passé, ils n'ont pas compris, ils ont cherché longtemps. Et ils se sont rendus compte que c'était l'arrivée de la télé dans les foyers américains.

Hum hum...

M25 : moi mes filles elles ne sont pas frustrées de ne pas savoir se servir de la télécommande. Elles n'ont jamais eu de tablettes, elles ne savent pas ce que c'est.

M30 : L'apprentissage est décalé. Ceux qui ne sont pas exposés aux écrans développent d'autres appétences. Il y a plus de chance que de toute façon elles rattrapent leur retard – ce n'est même pas du retard – avec un écran, que ceux qui ne sont jamais

sortis et qui se disent « ah mais c'est quoi cet animal avec des plumes qui fait des œufs ? ah mais ça vient de là, ça vient pas du supermarché ? »

M29 : Après est ce que nous on est très représentatifs ?

M26 : ouai, c'est ce que je voulais dire. Parce que regarde, là, on est quatre parents d'enfants pas très grands où la question se pose. On a tous un peu les mêmes idées, la même façon de faire, on a tous des écrans chez nous mais on sait limiter.

Professionnellement on s'en sert beaucoup, les ordis, les téléphones, les applis etc. Et pour autant on est capable de réguler, nous. (Pause) Est-ce qu'on est représentatif ? et de quoi ?

M30 : Oui mais c'est qu'on veut leur véhiculer... leur donner d'autres outils, d'autres ouvertures sur le monde ; pour affronter le monde. Et cet outil ils vont se l'approprier, bien avant nous. On a beaucoup de retour vers du bio, vers du naturel, vers du vivre tout nu dans la nature...

Fou rire général

M30 : Non mais c'est vrai. C'est leur donner d'autres champs, d'autres ouvertures ; qu'ils auront plus de mal à ouvrir si on ne leur a pas donné plus tôt.

M29 : Et est ce qu'on ne pourrait pas se servir de l'écran comme une façon de les féliciter ? Ce serait leur dire « tiens, tu as été bien sage, donc tu as droit à un petit jeu... »

M26 : Ça ou autre chose

M29 : oui, ou autre chose. Ils vont être dans un monde très... digital... je ne sais pas comment dire... mais avec des écrans, internet et des choses comme ça... Le fait, dès petits, de leur expliquer qu'on ne peut pas se passer de l'ordinateur, que c'est très

utile. Moi, professionnellement, je ne pourrais pas me passer de mon ordinateur, ça ne pourrait pas se concevoir.

M30 : moi non plus !

M29 : Et en même temps quand tu es chez toi, tu poses le téléphone parce que sur moi-même, je me suis rendue compte que quand je restais des heures sur internet le soir, je mettais vachement plus de temps avant de m'endormir, même avec l'écran rouge et tout et tout... Et du coup je me suis auto-réglée. Et du coup, finalement, en leur en parlant très petit et en leur donnant l'habitude très petit... est ce que ça ne deviendrait pas un réflexe, ils sauront comment faire ; c'est comme se laver les dents etc. Est-ce que en leur montrant des écrans un petit peu, mais de façon adaptée hein. Ne pas dire niet, rien du tout...

M26 : Mais ce n'est jamais éducatif de toute façon de dire niet, rien du tout

M29 : Moi je suis plus interpellée chez les ados de 8-10 ans qui n'ont pas eu cette phase avant où c'était juste un peu...

M28 : Moi je ne suis pas sûre que ce soit une réalité ! Plutôt on s'y habitue, et plutôt on...

M26 : ça devient du quotidien

M29 : oui mais est ce que justement ce n'est pas un truc du quotidien que tu prends, que tu poses...

M28 : Oui mais est ce qu'avant trois ans... La règle 0-3-6-9-12 c'est progressif. Si on dit zéro avant trois ans c'est parce que c'est l'âge des apprentissages. Après comme tu disais, une fois de temps en temps pourquoi pas. Et après c'est progressif. Mais avant trois ans, est ce que c'est vraiment nécessaire ?

M30 : Après tu parlais d'indispensable, moi avant trois ans je pense qu'il n'y a rien d'indispensable... pour des plus grands on peut raisonner comme ça... mais pas avant trois ans

M29 : Moi je pense qu'à trois ans ce qui est indispensable c'est de dormir, de manger, d'avoir des interactions

M28 : oui voilà, après six ans tu peux raisonner comme ça. C'est même assez logique. Tu ne vas pas dire zéro écran jusqu'à quinze ans, et ensuite leur donner ; ils vont devenir boulimiques de l'écran ! mais avant trois ans je ne sais pas si ça vaut le ... enfin si...

M27 : Ce ne sera pas pénalisant pour eux en tout cas s'ils ne voient pas d'écrans avant trois ans !

M30 : Non !

M24 : C'est quoi la règle du 3-6-9-12 ?

M25 : avant trois ans rien, à partir de trois ans tu peux mettre la télé, à partir de six ans tu peux mettre une tablette, à partir de neuf ans : l'ordinateur, et à partir de douze ans : les réseaux sociaux.

M26 : Je voulais juste revenir sur l'histoire de la frustration. Je pense qu'avant trois ans, c'est une période critique pour l'enfant, pour construire sa capacité à s'auto-réguler émotionnellement et à programmer sa capacité d'attendre... je sais pas comment vous dire ça autrement... c'est pouvoir se dire « je ne l'ai pas maintenant, mais un jour je l'aurais, et un jour je quitterais mes parents pourris et... ». En tout cas ce que je connais du fonctionnement du cerveau d'un enfant, c'est vraiment critique pour ça à cet âge. Et on voit bien les parents qui sont incapables de supporter la frustration de leur enfant, qui les « pourrissent » ... ça fait des enfants qui après n'arrivent pas à accéder à ses possibilités. Et ce qu'on peut souhaiter pour nos enfants – et ceux des

autres aussi – c'est que plus tard ils réussissent leurs vies. Je crois qu'il ne faut pas se leurrer, les gens qui réussissent leur vie ce sont ceux qui sont capables de monter un projet, de s'y tenir et de supporter les frustrations que ça induit. Parce que si tu veux réussir médecine et ben, il y a une année où il ne faut pas sortir en boîte tous les soirs. Pour autant ça vaut le coup

M29 (lui coupe la parole) : qu'une seule ? Et ben, on n'a pas fait les mêmes études hein...

M26 : Non mais, tu vois ce que je veux dire... il y a quelque chose de l'ordre de... je ne cède pas à ma pulsion immédiate, je n'ai pas un syndrome frontal en gros, et je suis capable de me projeter. Et cette structure... de ce que j'ai lu moi, de ce que disent les neurosciences... c'est que ça se construit... il y a quelque chose de très important qui se fait à cet âge-là. Ce que ça veut dire c'est que si, dès que tu n'es pas bien, on te colle devant un écran pour une pseudo satisfaction immédiate ; tu n'apprends jamais ce truc-là.

M29 : oui, après il y a des tests standardisés qui existent pour vérifier ça ! le test du shamallow.

M26 : oui, il y a des tests. Mais c'est par rapport à ma réflexion sur les écrans... tu vois l'écran il est associé à une satisfaction immédiate, c'est captivant. Si ça ne nous plait pas, on change de chaîne...

M25 : Oui mais avant trois ans c'est toi [le parent] qui mets l'écran. Tu mets le truc et tu l'éteints.

M24 : Tu es naïve ! A partir du moment où l'enfant sait se déplacer... Enfin, si ça l'intéresse ! C'est peut-être que ça n'intéresse pas tes filles. C'est bien ! Elles ont compris qu'il y avait des choses plus intéressantes dans la vie !

M27 : donc on peut leur dire que ce ne sera pas une catastrophe s'ils n'ont pas d'écrans ; mais que trop...niet quoi !

MODERATEUR : Est-ce que vous avez d'autres idées d'informations ou de conseils à donner ?

M27 : Il y a des recommandations là-dessus ?

MODERATEUR : on pourra en parler à la fin si tu veux !

M26 : C'est un loisir et ce n'est pas indispensable !

M25 : Pas trop. Pas n'importe quoi.

M26 : Ouai, pas mal.

M25 : Et pas n'importe quand !

M26 : wahou, comme c'est bien dit !

M29 : Si possible pas du tout. Et si vous le faites c'est un peu et accompagné ! Ce serait ça...

M27 : Mais c'est quoi, pas trop ? Parce que tout à l'heure tu parlais de une heure... mais une heure c'est... rien !

M29 : ouai !

M25 : quoi ? mais c'est déjà énorme une heure !

M27 : moi j'ai une prof qui nous avait fait faire des stats sur le nombre d'heures qu'on passait devant la télé...

M25 : Non mais une heure par jour, à moins de trois ans !! (Choqué)

M27 : ouai, mais... je...

M25 : C'est énorme une heure !!

M30 : Ce n'est même pas qu'on lui met, mais elle est allumée 24h sur 24 ! Le soir en semaine, le week-end beaucoup plus...

M27 : moi j'aurais dit plutôt 2-3 heures par jour

M29 : ben parfois c'est ça ! C'est ça !

M28 : Il y a des parents qui vont répondre : « mais qu'est-ce que je vais lui faire faire à mon enfant, il s'ennui, il brasse, il crie... »

M29 : Et bien c'est important de s'ennuyer à cet âge-là, ça lui permet de développer son imaginaire, qu'il trouve en lui-même les propres ressources pour s'occuper ; et que vous pouvez mettre à disposition des coloriages, des livres, des jeux de construction... Il va casser, refaire, casser, refaire, casser, refaire ; et puis ce n'est pas grave, il va comprendre que c'est justement fait pour être détruit et refait.

M26 : Il va apprendre la mécanique du coup... le truc qui tombe si tu ne le fais pas bien...

M29 : Oui

M28 : Non mais j' imagine des familles qui n'ont pas le temps en fait, pour qui s'est compliqué...

M26 : Quand tu n'as pas le temps, tu fais garder tes gamins en fait

M29 : je pense que c'est important que les enfants ils aient des moments où... Je pense qu'on stimule énormément nos enfants, et nettement plus que ce que c'est... bon. S'il s'ennui, et bien ce n'est pas grave !

M24 : Donc quels conseils donneriez-vous... C'est vraiment en fonction des parents. Les parents quand ils arrivent, ils viennent, ils ont déjà un avis sur les écrans. J'en vois qui viennent de sectes en fait, où il n'y a rien. Ceux-là tu as quand même envie de leur dire que c'est quand même quelque part une ouverture sur le monde extérieur. Et chez

d'autres, les écrans sont vraiment la facilité. Donc quels conseils... il faut vraiment s'adapter aux parents ! Il n'y en a pas beaucoup qui sont indifférents au problème. Il y en a qui pensent qu'il n'en faut pas trop, d'autres pas du tout ; d'autres pour qui c'est une facilité et qu'il n'y a rien d'autre dans la vie de... l'enfant.

MODERATEUR : Est-ce que d'autres personnes ont des choses à ajouter ?

M30 : Pour revenir sur l'idée de trop, c'est un peu comme quand on demande aux gens de ne pas trop boire ; il faut leur demander de quantifier un petit peu... ça permet déjà une prise de conscience. Tu leur fais mesurer le temps, chronométrer... même nous, on serait surpris du temps qu'ils passent réellement ! On parlait d'une heure...

M27 : Je pense qu'une heure c'est rien !

M30 : Et ben justement... je pense qu'il y en a qui ne se rendent même pas compte en fait. Et eux, ça leur ferait toucher du doigt... ils se rendraient compte. Après tu parles du sommeil, tu demandes combien d'heures ils dorment, et tu fais le ratio. Tu peux faire le ratio du temps d'écran par rapport au temps d'éveil... C'est des notions que tu peux doucement distiller, un petit peu, pour les amener à une réflexion. Déjà si les parents savaient combien d'heures leurs enfants dorment et combien ils passent devant les écrans, ils seraient surpris.

MODERATEUR : Tu leur poses les questions et tu leur donnes les résultats après ?

M30 : ouai, pour l'activité physique on fait ça. On leur donne un questionnaire et on leur demande de revenir avec ça après.

M24 : Et qu'est-ce que tu fais chez les adultes qui passent 6-7 heures par jour devant la télé ?

M30 : Et bien si tu n'as pas de levier là-dessus, tu vas jouer sur le reste. Et tu vas espérer que s'il se met à une activité... quand il va au karaté, il ne sera pas devant son écran. Ou s'il se met à la musique, il ne sera pas devant son écran. Tu contournes

le problème. Tu n'as pas le choix de toute façon. Si tu vas en frontal, avec ton petit sourire, tu vas renforcer leur résistance.

M27 : Mais le karaté on commence pas à trois ans ? L'activité physique, bouger sur prescription, tu fais quoi ?

M30 : Il y a des activités physiques qui comment à l'âge de la marche. Aquababy etc.

M29 : Moi j'ai fait ça. Babytrotters c'est à partir du moment où ton gamin il marche

M27 : En fait le problème c'est que là aussi on s'adresse à des enfants qui sont souvent... plus démunis

M26 : Les enfants qui passent plusieurs heures par jour devant un écran, à mon avis, c'est des enfants qui ont des parents qui ne travaillent pas ; et je pense qu'un endroit où aller ça pourrait être des lieux d'accueil parents-enfants...

M25 : Le parc

M26 : le parc... ou les crèches... tu sais à **** il y a un truc comme ça. Une fois par semaine tu peux y aller pour discuter, il y a une assoc qui anime un temps parent-enfant. Tu discutes entre mamans en buvant un thé pendant que les gamins font des pâtés de sable. Tu vois, institutionnellement ça existe. Des lieux comme ça il y en a pleins.

M27 : Il faut orienter le plus possible vers ça quoi

M26 : l'idée c'est de se dire que pendant ce temps-là, les mamans ne sont pas isolées, et les bébés ont des contacts avec d'autres bébés

Acquiescement global

M30 : Ce n'est pas de l'activité physique, mais c'est au moins essayer de leur proposer des alternatives

M26 : l'activité sportive chez un tout petit, ça touche un public particulier

M28 : hum, ce n'est pas facile

M26 : Dire « vous pouvez aller avec votre voisine au relais assistante maternelle » ;
c'est facile ! C'est un truc de quartier

M28 : Il faut que ce soit simple

M24 : je suis d'accord

M29 : C'est souvent des parents qui sont démunis quand même... je veux dire, pour
laisser ton enfant de moins de trois ans trois heures devant la télé... euh...

M30 : Ou alors il est gardé par le grand frère, une grande fratrie où ils se gardent les
uns les autres

M24 : mais si c'est une grande fratrie, ils jouent ensemble

M26 : oui, la télé c'est un bruit de fond

M29 : mais ils sont moins scotchés ceux-là

M27 : on est sûr que ça touche que les populations démunies la surexposition à la
télé ?

M24 : non, je ne pense pas

M26 : Tu as des gamins de huit ans qui ont une télé dans leur chambre

M27 : mais même les 0-3 ans par exemple ?

M26 : les 0-3 ans je ne sais pas

MODERATEUR : Bon, merci à tous !

FOCUS GROUP 6

MODERATEUR : Bonjour à tous ! Merci de votre présence ce soir pour nous aider dans notre travail de thèse. Comme vous le savez, nous allons réaliser ce soir un entretien collectif sur le thème des enfants et des écrans. Le but de cet entretien est donc de recueillir vos points de vue sur les différents problèmes que nous allons soulever. N'hésitez pas à prendre la parole et partager vos expériences et vos opinions. Nous enregistrons l'entretien grâce à un dictaphone mais les entretiens seront rapidement retranscrits puis anonymisés. Nous supprimerons les enregistrements audios dès la retranscription. Avant de débiter, nous allons vous faire signer un consentement pour la participation à notre focus group. Nous allons aussi vous faire remplir un petit questionnaire qui servira à réaliser des statistiques sur notre focus group. N'hésitez pas à nous demander si vous avez des questions.

(Les médecins remplissent les questionnaires et les consentements pendant quelques minutes).

Sur quels domaines de prévention vous concentrez-vous lorsque vous recevez en consultation des enfants de moins de trois ans ?

M31 : les domaines de prévention...

M31 : Prévention des troubles des acquisitions

M33 : La sécurité domestique

M32 : Le développement staturo-pondéral : poids, taille

M33 : Les vaccins

M32 : Oui

M32 : Voilà... dans le développement

M33 : Le développement psychomoteur

MODERATEUR : A votre avis, quel(s) impact(s), positif(s) ou négatif(s), peuvent avoir les écrans sur les enfants de moins de trois ans ?

M31 : Moi je m'étais un petit peu renseigné... quand on avait encore les enfants à la maison. Et ce que j'avais vu c'est que ça ne les arrangeait pas les gamins ! Ça avait plutôt tendance à entraver leur développement.

MODERATEUR : à l'entraver dans quel sens ?

M31 : Dans le sens du développement intellectuel. J'ai vu que ça freinait le développement intellectuel, le QI. Ce qui me paraît évident c'est qu'au plus les enfants sont devant la télé, au moins on peut communiquer avec eux, et au moins il y a de communication intra-familial

MODERATEUR : Est-ce que vous avez le même avis ?

M33 : Oui je suis d'accord, au niveau de la communication ils se renferment, il n'y a qu'un échange unilatéral. Après il ne faut pas que ce soit en excès mais c'est pas négatif non plus... et ça dépend dans quelles conditions, et ce qu'ils regardent...

M31 : et pas des heures non plus

M33 : oui voilà, et pas des heures ! il faut que ça soit bien cadrer

M31 : Et à l'opposé ça peut être un élément de communication. Selon comment on regarde, on peut très bien regarder ensemble.

M33 : Après c'est toujours sur les enfants de moins de trois ans, c'est ça ?

MODERATEUR : oui, tout le long de la soirée !

M33 : D'accord ! oui on peut quand même en discuter mais c'est plus... c'est plus...

M32 : Moi je pense que ça doit développer certaines acquisitions, certaines curiosités etc. ; mais ça limite l'échantillonnage des acquisitions. Ce qui leur est servi par l'écran

est un message prédigéré, préétabli. Il ne laisse pas beaucoup de place à l'acquisition, à la création. Ça peut permettre de développer certaines activités au détriment d'autres acquisitions

MODERATEUR : Ça permettrait de développer quelles acquisitions ?

M32 : Je crois que ça peut susciter de la curiosité... voilà, je ne sais pas...

M31 : Ça peut susciter de la connaissance

M33 : oui, ou de la connaissance

M33 : Sur certaines émissions scientifiques adaptées aux petits, des explications sur comment ils fonctionnent, sur le sommeil, sur... euh... ça peut probablement leur donner des connaissances.

M32 : Oui, tu peux avoir un message. Effectivement, la difficulté c'est de trier et de limiter.

MODERATEUR : à part le développement, est-ce que vous voyez des impacts sur la santé ?

M33 : Sur la santé ? (D'un air surpris) Effectivement sur la santé, les impacts peuvent être négatifs s'ils restent des heures devant un écran au détriment d'activités physiques. Du coup, ... euh... ils ne vont pas se dépenser, sur la prise de poids... ils ne vont pas dehors, ils ne vont pas courir...

M31 : Là effectivement, sur la prise de poids il n'y a pas photo !

M33 : oui, voilà, ça joue !

M32 : Je pense aussi qu'il y a un risque addictif

M31 et M33 approuvent « mmm »

M32 : Chez les petits je sais pas mais chez les plus grands...

M32 : C'est facile quoi, il y a une espèce de facilité : on appuie sur le bouton, c'est sympa, ça bouge, il y a des couleurs... Par rapport à ce que tu vas créer lorsque tu vas toi fabriquer quelque chose qui demande un peu de créativité, un peu de recherche, c'est du tout-cuit !

M33 : C'est la solution de facilité aussi pour les parents, si tu veux être tranquille !

M31 : Là c'est sûr, tu es tranquille, ils sont anesthésiés !

M32 : Et après les problèmes de santé qu'on peut se poser à long terme, c'est sur la vision. Il y a des études qui montrent que le fait d'être sur écrans longtemps favorise les myopies... et des myopies importantes. J'ai entendu une émission sur France Inter là-dessus il n'y a pas longtemps, dans la tête au carré.

MODERATEUR : Donc sur la santé : la prise de poids, la vision, l'addiction.

M32 : Oui. Je pense qu'on n'a pas besoin que... les choses viennent, on n'a pas à bouger, on n'a pas... Il y a peut-être aussi un retentissement psychologique, je ne sais pas.

MODERATEUR : Pour le moment, vous avez parlé que d'impacts négatifs sur la santé. Est-ce que vous voyez des impacts positifs ?

M33 : Sur la santé, non, je ne vois pas bien...

M31 : non, sur la santé il n'y en a pas !

MODERATEUR : ok, très bien.

M31 : quand vous parlez d'écrans, c'est tout type d'écrans ?

MODERATEUR : oui ! télé, ordi, téléphone, tablette...

M31 : avant trois ans, les téléphones... euh...

M33 : ah mais attends, il y a des petits trucs. Il y a des petits jeux maintenant. Des fois dans le cabinet, elles donnent le téléphone pour être tranquille, les mamans.

M32 : Les télés, ils y sont soumis parce que les adultes aussi regardent la télé. Donc le gamin, il n'a pas forcément une sélection des images

M33 : Oui

M32 : Le gamin il gobbe les images, comme tout le monde quoi.

M31 : Une fois, je suis arrivée chez des gens qui avaient la télé allumée. Les trois gamins étaient assis devant la télé, sur la banquette en face. La maman était perdue dans la maison. Sur la télé, il y avait un feuilleton. Il y avait une scène de viol (Rires de M33). Moi j'étais la première choquée, les gamins ils regardaient ça tranquillement, mais moi j'étais choquée ! Et je me suis dit, et bien ceux-là ils ne démarrent pas bien dans la vie.

MODERATEUR : ils avaient quel âge ?

M31 : ils étaient petits. Il y en avait au moins un de moins de trois ans, et ils avaient tous moins de dix ans. Je pense que c'est complètement inadmissible de laisser des gamins voir n'importe quoi à la télé. Après sur les écrans, il y a les jeux... il y a...

M32 : Il faut un contenu adapté, il faut des choses dédiées aux enfants et aux adolescents

M31 : Oui. Mais pour les adolescents, moi je trouve qu'il y a beaucoup de trucs qu'il vaut mieux éviter, qui véhiculent de la violence, qui véhiculent... moi je trouve que ça ne peut que perturber, ça ne peut pas les arranger ! Et chez les enfants de moins de trois ans, je ne sais pas ce qui se fait. Mais ils vivent dans une famille, donc ils voient forcément des choses qui ne sont pas adaptées au moins de trois ans.

M33 : Après, même les jeux sur... d'abord c'est sur un tout petit écran donc au niveau de la vue je ne sais pas si c'est bon, même si c'est sur une très courte durée... Après c'est quand même très concentré, il faut que ce soit limité en temps car ça ne remplacera pas un jeu de construction ou d'aller dehors. On en revient un peu à l'addiction mais... On revient sur la limitation en temps. Moi quand je les vois en consultation, c'est pour être tranquille un petit moment. Mais je pense que sur une longue durée ça doit être nocif. Les générations ont beaucoup changé en trente ans -moi mes enfants ils sont grands-, mais je ne me serai pas vu leur donner le téléphone pendant plus de quinze ou trente minutes. Ça ne se faisait pas à notre époque donc la question est réglée, mais ça doit être très toxique à long terme. Parce que c'est vraiment... ça ils le font souvent, dans la salle d'attente ou dans le cabinet, pour avoir la paix... « tiens, je te branche le jeux » ...pour ne pas qu'ils bougent ou sautent dans tous les sens. Je n'en sais pas plus, je ne sais pas trop si ça peut développer... euh...

MODERATEUR : Ok. On va passer à la question suivante. Que pensez-vous de la place du médecin généraliste dans la prévention des effets néfastes liés aux écrans chez les enfants de moins de trois ans ?

M32 : pour le moment on n'a pas beaucoup de place, puisqu'on est pas vraiment sensibilisé à cette question

M33 : ET qu'on fait beaucoup moins de visites qu'avant

M31 : Oui, effectivement

M33 : On ne rentre plus chez les gens

M32 : On voit beaucoup moins les gens dans leur environnement. Avant on faisait les visites à domicile et on voyait les gens devant la télé, regarder les feux de l'amour toute la journée. On pouvait même suivre d'une visite à l'autre (rires). Maintenant, on ne s'en rend plus compte

M33 : certains laissent la télé allumée toute la journée

M32 : C'est vrai que maintenant on se rend moins compte de cette utilisation. Et c'est vrai qu'on est pas spécifiquement sensibilisé à ça. Comme disait M33, c'est quelque chose que nous, on n'a pas tellement connu. Du coup on n'imagine pas que les gens laissent leurs gamins devant la télé toute la journée. Ou d'autres écrans

M31 : je ne suis pas d'accord, parce que ça a toujours existé, depuis que la télé existe

M32 : oui, mais je pense que c'était surement un grade différent

M31 : ah ça, c'est certain

M32 : maintenant les écrans sont multiples

M33 : et puis il y a plus d'obésité aussi, donc on peut se poser la question d'avoir plus enfants qui sont passifs devant un écran, quel qu'il soit

M31 : Et puis les écrans, on l'a dit au départ, c'est faire pour faire tenir tranquille les gamins. Et ça marche très bien. Du coup un gamin qui est collé devant un écran, quel qu'il soit, et qui change d'un moment de la journée à l'autre... et bien il va se tenir tranquille. Du coup sur le plan cérébral, ça ne fonctionne pas, sur le plan moteur ça ne fonctionne pas non plus... ça fait des handicapés, parce qu'ils ne savent pas réfléchir, ils ne savent pas sauter... ;

M32 : Et puis parce que ça ne sollicite pas l'imagination, donc c'est un message qui est un peu prédigéré quoi. Ils reçoivent mais ils ne donnent rien, il n'y a pas d'échanges

M31 : On a dit dans la première question que ça pouvait être une ouverture sur des échanges intra-familiaux, mais on voit bien que la plupart du temps ce n'est pas des échanges. Et puis ça concerne que des moments très privilégiés dans des familles très privilégiées aussi probablement, ça ne concerne pas tout le monde

M33 : pour l'instant notre place elle n'est pas...

M31 : Chez les ados

M33 : Oui chez les ados. Moi j'ai eu plutôt le cas d'ados ayant des addictions aux jeux. Mais chez les petits de moins de trois ans... euh... Avant trois ans, je n'ai jamais réellement pensé... ce n'est pas dans notre quotidien de la consultation et ça ne passera pas en priorité... Il y a certainement des choses à faire, c'est sûr... c'est de plus en plus fréquent...

M31 : Oui oui, certainement

M33 : On va parler d'autre prévention, mais pas celle-là

MODERATEUR : Donc le médecin généraliste n'a pour le moment pas trop sa place dans la prévention. Et vous pensez que dans les années à venir...

M33 : Il pourrait oui, bien sûr. Surtout que les études sur l'obésité montrent que ça joue sur l'obésité, donc on pourrait effectivement en parler

M32 : après, moi je crois que la prévention ne peut pas marcher s'il n'y a pas une sensibilisation de l'opinion publique. Il faut que le message soit communément admis par tout le monde. Si demain nous on commence à dire aux gens « pas d'écrans » alors qu'ils sont bombardés d'images toute la journée, avec 350 chaînes, avec des chaînes dédiées aux gamins, avec Disney Channel etc...

M31 : Et puis on va aussi à l'encontre de ce que veulent les parents. Les parents, ils veulent des gamins bien sages, bien tassés ; donc ça les arrange un peu pour la plupart

M32 : Et bien tu n'as qu'à regarder en voiture ! maintenant ils foutent les écrans à l'arrière des sièges !

M33 : ah oui c'est vrai ! ça n'existait pas à notre époque !

M31 : nous on s'est battu longtemps pour ça

M32 : au lieu que les gamins se battent derrière dans la bagnole, ils sont scotchés devant le film !

M33 : mais du coup on peut avoir une place, pour répondre à la question. Pourquoi pas !

M32 : Mais pour qu'on ait une place, il faut aussi qu'on ait des arguments. Pour que ce ne soit pas discutable

M33 : Oui, et que ce soit relayé par les médias... oui tout à fait

M32 : Et pour le moment on n'a pas beaucoup d'infos. A part à la radio, dans certaines émissions. Mais pour le moment il n'y a pas de gros messages d'alertes relayés par les pouvoirs publics...

Acquiescement des autres participants

M33 : D'ailleurs on voit bien que pour que ça passe mieux, il faut que ça passe par les médias. Avec les vaccins, ils en parlent tous, ils ont l'impression que c'est une obligation. Ça passe beaucoup mieux pour les prescrire, alors qu'avant il fallait expliquer, argumenter... Quand c'est relayé par d'autres personnes que nous, les gens sont plus sensibilisés et on n'arrive beaucoup mieux à faire passer le message.

M31 : s'ils pouvaient nous faire la même chose avec le Levothyrox, ça ne serait pas mal.

M33 : c'est vrai que c'est compliqué... (pause) bon là on a un peu dérivé.

MODERATEUR : ce n'est pas grave, s'il n'y a que ça ! S'il vous est déjà arrivé de discuter des écrans avec des parents ou des enfants, comment abordez-vous le sujet

? A quelle(s) occasion(s) ? Si vous ne le faite pas, comment pourriez-vous aborder le sujet ?

Blanc de trois secondes

MODERATEUR : Bon, déjà, est-ce qu'il vous est déjà arrivé de discuter des écrans ?

M33 : Non, chez les tout petits non !

M32 : non !

M31 : non, pas chez les petits.

M32 : c'est des choses qu'on a pu aborder plus tard devant des problèmes de sédentarité, d'obésité. Mais chez les tout petits, non

M31 : Non

MODERATEUR : Et du coup comment vous pourriez aborder le sujet ?

M32 : Je pense qu'il faudrait évaluer le temps, tout compris : la télé, les voyages en voiture, les petits jeux sur tablette... et puis essayer d'expliquer aux parents que ce n'est pas forcément bon pour le développement et la santé de leur(s) gamin(s). Mais c'est la difficulté de modifier les habitudes, c'est un problème qu'on a pour pas mal de choses. Comment faire modifier les habitudes et les pratiques ? Parce que c'est pratique pour la maman de laisser son gamin devant la télé pendant qu'elle fait à manger ou... pendant ce temps-là elle peut faire pas mal de choses tranquillement ! Ou si le père rentre et est fatigué, et qu'il n'a pas envie de jouer au ballon ou que les gosses gueulent... hop on les met devant la télé pendant 30 minutes, et le père se repose. Enfin c'est un peu caricatural ce que je dis, mais c'est le fonctionnement. S'il y a ce genre de pratiques, c'est que les gens en tirent un bénéfice. Et s'ils en tirent un bénéfice, ce n'est pas facile de faire changer les pratiques. Il faut arriver à trouver les arguments pour renoncer à ce bénéfice ou leur proposer autre chose.

M31 : Non c'est ça

M33 : Ce n'est pas gagné parce que les gens en tirent un bénéfice

M31 : Non, ce n'est pas gagné ! parce que le bénéfice qu'ils en tirent, ce n'est pas eux qui vont en tirer quelque chose d'ailleurs, c'est leur(s) gamin(s) !

Acquiescement

M33 : Il faut s'assurer qu'au niveau du temps, en nombre d'heures, ce ne soit pas excessif. Mais c'est vrai qu'eux ça ne va pas les arranger.

Blanc de trois secondes

M33 : A quelles occasions, on peut prendre l'habitude de poser la question de façon un peu systématique

M32 : Comme l'alimentation

M33 : Voilà tout à fait, dans le même ordre d'idée, est ce qu'il dort bien.... Un peu avec les autres questions standards

M31 : Je suis en train de penser... ça a dû m'arriver de poser la question sur l'exposition aux écrans. Parce que on avait une connaissance qui avait un gamin, et une fois on était arrivés chez eux... Et le gamin était collé devant l'écran. Mais il y avait de la neige sur l'écran, tu sais l'écran tout blanc, qui scintillait. Et le gamin, il était quand même collé devant. A moins d'un an quoi ! Il était collé sur l'écran, hypnotisé sur l'écran qui scintillait ! (Pause) Mais du coup c'est vrai que cette image m'a pas mal frappé, et je pense que ça a dû m'arriver de poser la question à des parents, mais... je ne sais pas dans quelles circonstances. Vraiment !

MODERATEUR : Mais là ce n'était pas pendant une consultation là, l'enfant ?

M31 : Non, c'était chez des voisins. Mais il était collé devant et personne ne le bougeait, c'était son jouet quoi ! Voilà, c'était son jouet !

M32 : J'ai le souvenir, maintenant que tu parles de ça, d'avoir eu le retour des parents sur des nounous. Il y a certaines nounous qui collent les gamins devant la télé toute la journée, comme ça.

M31 : mais en général ce ne sont pas des nounous très appréciées !

M32 : Et effectivement je me souviens avoir eu le retour de certains parents qui disaient que ça ne le faisait pas avec la nounou parce que le gamin était collé devant les écrans toute la journée !

MODERATEUR : Et du coup M33, vous disiez tout à l'heure que vous voyez souvent des enfants avec des téléphones en consultation ; est ce que vous avez déjà dit quelque chose ?

M33 : non, en fait je n'ai pas osé. Je n'ai pas osé parce que la maman si elle donne le téléphone c'est parce qu'elle a des enfants un peu bouge-bouge et que c'est le seul moyen de communiquer avec la maman. Après la solution c'était de ne pas venir avec les enfants pour pouvoir parler...

MODERATEUR : Là c'était une consultation pour la maman ?

M33 : Ah oui, c'était une consultation pour la maman ! Si j'en parlais, ben là il n'y avait plus de consultation

M32 : Ça rendait service à tout le monde

M33 : oui c'est ça, ça rendait service. Effectivement, si ça avait été une consultation pour l'enfant, j'aurais dit ben non il n'y a pas besoin... j'aurais peut-être dit quelque chose mais là c'était pour elle ! donc c'était pour avoir la paix !

M32 : C'est comme le NOPRON. C'était un sirop que demandait les parents pour les calmer au coucher

M33 : C'était un neuroleptique

M32 : Oui, c'était un neuroleptique. Depuis qu'il n'y a plus de NOPRON, on vend des écrans ! Il faut bien trouver une solution pour qu'ils soient moins pénibles !

M33 : Ben oui, il faut bien remplacer par quelque chose.

MODERATEUR (en s'adressant à M33) : et si vous aviez dit quelque chose, vous auriez abordé le sujet comment ?

M33 : Si ça avait été une consultation pour l'enfant ? Alors là il a moins de trois ans donc c'est vrai qu'il est petit... mais qu'il faut peut-être qu'il entende ce qu'on a à dire ; et parfois on s'adresse directement aux enfants quand on a des questions à poser. C'est vrai que c'est souvent la maman qui répond mais... je lui aurais demandé comment ça va et... je lui aurais demandé d'arrêter le jeu pour qu'on puisse communiquer, qu'il puisse participer à la discussion et à la consultation. Ça aurait peut-être été l'occasion d'aborder le sujet des écrans... non, sauf que ça ne s'est jamais produit en fait.

MODERATEUR : Ça ne s'est jamais produit ?

M33 : Non, c'était plus la maman qui leur colle l'écran... alors quand ils sont plus grands, elle les laisse dans la salle d'attente... mais quand ils sont plus petits...

M31 : Et dans ton cabinet tu as des jeux pour les enfants

M33 : oui, dans la salle d'attente. Alors quand ils sont plus grands, ils restent dans la salle d'attente. Et quand ils sont plus petits et qu'il n'y a personne d'autre, je laisse parfois la porte ouverte ; mais sinon...

M31 : mais dans ton cabinet, tu as des jeux ?

M33 : Non, alors dans mon cabinet non je n'ai pas de jeux. Tu as raison, c'est quelque chose que je pourrais avoir.

M31 : moi j'ai tout le temps le bazar dans mon cabinet parce que j'ai des jeux !

M33 : Oui c'est vrai, tu as raison, ça solutionnerait peut-être le problème de l'écran pendant la consultation de la maman !

M31 : Nous, dans le nouveau cabinet, on a un grand tapis de jeux dans la salle d'attente ; et maintenant on n'a plus du tout d'enfants qui sont sur les écrans en salle d'attente !

MODERATEUR : Et avant, vous aviez des enfants sur les écrans en salle d'attente ?

M31 : On n'a toujours eu des jouets. (Pause) Enfin non, pas toujours. On n'avait des gamins agités dans la salle d'attente, que les parents n'arrivaient pas à calmer, ni à jouer avec eux, ni à cadrer. Et depuis qu'on a mis les jeux, on n'a plus de gamins agités. C'est des vieux jeux, des Duplo... Ils font des constructions... « il faut le laisser pour le prochain enfant hein »

MODERATEUR : Donc ils ne sont pas sur les écrans, sur les tablettes ?

M31 : Non

M32 : Moi je pense qu'on est sensibilisé au sujet pour les troubles du sommeil. C'est peut-être le moment où j'y pense le plus, à poser la question. Comment vous gérer... qu'est-ce que vous faites le soir...

M33 : Oui, alors chez les plus grands effectivement

M32 : Non, enfin oui, pas seulement. C'est peut-être le seul motif de consultation pour lequel je pense à ça

M31 : Mais c'est chez les plus de trois ans quand même, on est d'accord ?

M33 : Ça fait partie des choses qu'on recherche chez les plus grands : qu'est-ce qu'ils ont fait avant de s'endormir, est-ce qu'ils étaient sur le téléphone...

M32 : Oui, parce qu'il y a cette histoire de stimuli nerveux avec les écrans, la lumière... La lumière ça fait une stimulation...

M33 : qui perdure après... A ce moment-là, on en parle, effectivement !

MODERATEUR : Est-ce qu'il y a d'autres troubles qui pourraient vous y faire penser ?

M32 : chez les tout petits, non

Non non

M31 : Ben, on pourrait y penser devant les troubles du langage par exemple. Parce que pour apprendre à parler il faut s'entraîner, et chez les petits qui sont tout le temps collé devant l'écran, ils ne s'entraînent pas. Donc effectivement dans les troubles du langage, on pourrait penser à ça, mais je ne suis pas sûre qu'on le fasse !

MODERATEUR : Non, mais la question c'est aussi de savoir ce que vous pourriez faire dans un monde idéal !

M33 : Après, au niveau de la vue et de l'audition, j'étais en train de réfléchir... tout à l'heure on parlait de la myopie... chez les enfants qui sont collés trop près ça pourrait avoir des répercussions, ou si la télé est mise trop forte... ça pourrait être dans le dépistage des troubles visuels et auditifs. (Pause) C'est vrai qu'on pourrait y penser plus souvent, mais...

MODERATEUR : Du coup, si c'est difficile pour vous d'y penser ; qu'est ce qui pourrait vous aider à y penser ?

M33 : Prendre l'habitude de poser une question un peu systématique, comme on le fait pour autre chose. Par exemple chez les plus grands, comme on essaie de dépister un peu les troubles obsessionnels ou les angoisses chez les ados : « est ce qu'il a des copains, est ce qu'il est bien intégré à l'école ? est-ce qu'il dort bien ? ». On pourrait faire un peu la même chose

M32 : Il faut peut-être intégrer ça dans le carnet de santé hein !

M33 : Voilà, un questionnaire un peu standard...

M31 : Mais ça y est, je crois que ça y est.

M33 (sceptique) : Ah non, je ne crois pas

M32 (douteux) : Je ne suis pas sûr...

M31 : Je me demande s'il n'y a pas une page sur les écrans... Non, ça ne vous dit rien ?

M33 : Non, je ne crois pas (en regardant le modérateur)

M31 : elles ne vont pas nous le dire

M33 : En tout cas, si ce n'est pas fait, ce serait bien qu'il y ait une page ou au moins une ou deux questions qui sollicitent la réponse, pour nous aider à penser à la poser, à la rechercher !

M32 : Il faut la systématiser

M33 : Oui, tout à fait ! Que ça devienne dans le bilan standard de l'enfant

M31 : C'est dans le bilan standard de l'obésité

M33 : oui, ça oui, ça paraît logique. Mais dans le bilan standard de l'enfant de deux ans...

M31 (lui coupe la parole) : tu demandes : « à quelle heure tu te couches ? le temps que tu passes devant les écrans pendant les vacances et en dehors des vacances ? »

MODÉRATEUR : Devant un enfant obèse c'est une question systématique ?

M31 : Ah oui, ça c'est systématique ! Sauf que les enfants obèses... en dessous de trois ans, les parents n'ont pas eu le temps de réagir ! Et à trois ans, si un enfant est déjà obèse ; il y a souvent une situation familiale un peu particulière. Et moi ça me paraît important dans la prise en charge de l'obésité, que l'enfant soit coopérant, qu'il participe à sa prise en charge. Et un gamin de trois ans n'a pas de volonté à ce niveau-

là. Et si on le gave, il ne pourra pas faire grand-chose... enfin c'est léger ce qu'il peut faire ! Donc c'est compliqué.

MODERATEUR : est-ce que vous voyez d'autres outils qui pourraient vous aider à y penser ?

M31 : des affiches pour la salle d'attente

MODERATEUR : ah, c'est une bonne idée ça !

M32 : de toute façon, toutes les campagnes doivent être relayées par les médias, par l'INPES...

M33 : oui, tout à fait

M32 : il faut que ça rentre dans ce cadre-là. Et après, c'est relayé partout ! Par l'école, par la PMI, par les émissions, par... voilà ! Le message doit être largement diffusé, et ça aussi ça nous y fait penser. Je veux dire, en tant que professionnel mais aussi en tant que citoyen, si tu entends ce message quand tu allumes ta radio ou quand tu passes devant un bâtiment public ; et bien forcément tu y penses ! Et des guidelines dans le carnet de santé, ça peut être un bon outil aussi ! quand tu remplis ton questionnaire...

M33 : Tout à fait. Comme on enquête pour pleins d'autres choses...

M32 : Et puis ça officialise un peu le truc, ce n'est pas ta lubie à toi, parce que tu es « pour » ou tu es « anti », qui guide ton attitude. Un truc standardisé ! Ça fait partie de quelque chose qui est proposé, qui est standardisé...

Acquiescement de M33

MODERATEUR : Est-ce qu'on a fait le tour ou est-ce que vous avez d'autres idées d'outils ?

M32 : Après, on parle des tout petits... mais on voit bien quand même que l'évolution naturelle de notre société se fait vers les écrans, pour tout, même à l'école ! Donc si nous on tient un discours qui va à l'encontre de l'évolution globale de notre société, on aura du mal à le défendre ! Rires

M33 : Il faut trouver un juste milieu du coup

M32 : Nous, on utilise des écrans toute la journée aussi

M33 : Même dans nos exercices

M32 : On est sur écran toute la journée, c'est notre outil de travail ! On a des écrans dans les bagnoles, avant tu avais un autoradio... tu es tout le temps sur écrans !

M33 : oui, c'est vrai, on est bien d'accord

M32 : Il ne faut pas qu'on tombe dans un message rétrograde...

M33 : oui, il ne faut pas qu'on fasse trop vieux-jeu non plus !

M32 : « Ce n'est pas bon pour la santé » ... euh... les parents vont dire « oui mais attendez, à l'école ils ont supprimé le cartable et ils leur ont donné une tablette »

M31 : il y aura moins de problèmes de dos mais bon... ils seront myopes !

M33 : après, il y a écran et écran

M32 : On en revient à ce qu'on disait : le message et le contenu. (Pause) Après, si on veut cibler un message, je pense qu'il faut avoir suffisamment d'arguments pour dire : « ok, mais entre tel âge et tel âge, pour telles raisons - parce que c'est l'âge des acquisitions, parce que c'est l'âge du développement et qu'il y a tel truc qui se développe et tel truc et tel truc... - c'est à ce moment-là qu'il faut cibler la diminution de l'exposition aux écrans. Après, ben c'est moins délétère, ou ça joue par sur les mêmes choses, donc ça entrainera d'autres soucis ; mais pas ceux-là. » Peut-être que c'est là-dessus qu'il faudrait un message un peu plus précis, avec un argumentaire.

MODERATEUR : Et vous avez une idée des âges cibles ? Ou vous manquez d'argument ?

M32 : ben moi je dirais que bêtement, sans avoir de connaissances particulières sur le sujet, c'est sur l'âge des apprentissages, donc 6 ans

M33 : Après si les enfants travaillent de plus en plus sur les ordinateurs dans les écoles, c'est que c'est quand même bénéfique... j'imagine que ça a été étudié en amont et que c'est plutôt positif, donc j'imagine qu'il y a moins d'effets... moins de risque. Donc six ans ça me paraît logique en fait.

M31 : Après, concernant les apprentissages, la société dans laquelle nous nous vivons [en incluant les autres médecins présents], ce n'est pas la même que celle dans laquelle vous vous vivez [en désignant les deux thésardes] et ce n'est pas la même que celle dans laquelle vivons vos enfants. Après, il faut essayer de ne pas faire des débiles, pas trop. Parce qu'il faut quand même des gens pour gérer les débiles ! (Rires) Et du coup, c'est vrai que sur un apprentissage, on sait bien que plus on commence tôt et plus on va être adapté. Mais pour autant, comme tous les apprentissages – comme la médecine ou l'anglais, on ne commence pas à la maternelle - ; il y a un temps pour tout. Et ce serait intéressant d'avoir un peu plus de précisions pour savoir comment faire pour que les gamins appréhendent plus les écrans, les gèrent mieux et pour que ce soit bénéfique dans leurs apprentissages. On en est certainement au bal du ciment des connaissances de l'interférence entre les écrans et les enfants. Ce serait intéressant d'aller plus loin ; encore que les études pour les gamins d'aujourd'hui ne serviront sûrement plus pour les gamins de demain ! Mais ce serait déjà pas mal.

M33 : c'est vrai que ces dernières décennies, il y a eu tellement de progrès, de changements qui sont arrivés... ça va vite, donc d'une génération à une autre il y a des grosses différences. Les enfants sont beaucoup plus habitués aux ordinateurs, mes internes vont beaucoup plus vite que moi dans le maniement de l'ordi... ça a évolué

tellement vite ces dernières années que, ... on peut être en décalage en fonction des gens avec qui on parle... en fonction de si on s'adresse à quelqu'un qui a vingt ans, quarante ans ou soixante ; on ne sera pas forcément adapté... enfin voilà !

M32 : je pense que nous on avait d'autres outils qui ont disparus et qui ont été remplacés par ceux-là.

(Blanc de cinq secondes)

MODERATEUR : Ok. Je vais passer à la question suivante. Quelles informations et conseils donneriez-vous aux parents et aux enfants de moins de trois ans sur les écrans de manière générale ? A qui vous adresseriez-vous ? (Parents/ enfants) ?

M31 : ben, sur le côté un peu normatif, moi je m'adresserais plus facilement aux enf... euh... aux parents ! après, quel discours ? (Pause) c'est difficile parce que à trois ans ils sont encore bien dans leur petit monde... enfin je ne sais pas !

M33 : est-ce qu'une idée ça ne pourrait pas être d'avoir un jeu... au cabinet... sur un écran... qui nous paraît... enfin qui pourrait être... qui pourrait rentrer dans les critères d'effets bénéfiques pour un petit ? Pour l'instant je ne connais pas d'études là-dessus, mais peut-être qu'il y en a !

MODERATEUR : Quel type de jeu du coup ?

M33 : quel type... je ne sais pas !

MODERATEUR : Pour essayer de développer ... euh ?

M33 : ouai !

MODERATEUR : ... Leurs connaissances... ou... ?

M33 : Oui ! Pourquoi pas... euh... Est-ce que ça ne pourrait pas être intéressant de récupérer un écran - bon j'imagine que ça ne vaut pas une grosse fortune - ... qui soit bénéfique... enfin, intéressant pour un petit, et sur lequel il pourrait jouer au cabinet

dans les mêmes conditions qu'il joue au Duplo... ça pourrait lui donner une référence en se disant « tiens, chez le docteur on a joué à ça ! »

MODERATEUR : Mouai, d'accord.

M31 : mais du coup tu fais une pub pour les écrans ?! (D'un air surpris)

M32 : Mais du coup le message il est dans l'autre sens...

MODERATEUR : Là, le message est pro-écran pour le coup ?

M33 : oui, enfin sauf que tu leur montre quelque chose d'intéressant !

M32 : oui, ... quelque chose de ciblé, dans la durée, calibré... (d'un air imaginatif)

MODERATEUR : Mais tu vas leur expliquer ça ?

M32 : Et un gamin de trois ans, est-ce qu'il va comprendre que c'est ciblé, calibré ? Je ne suis pas sûr moi...

M31 : ben... adapter une explication à un petit... il faut se lever de bonne heure quand même hein !

M32 : A la limite, ça peut être quelque chose pour aborder le sujet, comme ça tu n'es pas « anti », tu n'es pas moralisateur ... en disant dans quelle limite... ce qu'on peut proposer et qui n'est pas dangereux pour votre gamin ; et qui peut avoir une utilité. Ça peut avoir la valeur de l'exemple. Voilà...

M31 : sauf qu'il faut expliquer qu'on ne le met pas devant dès le matin, quand il se réveille...

M33 : il faut aussi expliquer qu'il faut limiter en temps l'exposition continue ...je n'ai pas de notion de durée, mais pas trop longtemps sur une même soirée... surtout pour la télé, parce que les tablettes on a dit qu'il y en avait un peu moins mais... plus pour

la télé... je n'ai pas de notion scientifique mais... peut-être pas plus de 2-3heures...
ça me semble déjà...

M31 : moi de trois ans, trois heures... euh... (Choquée)

M33 : Non mais tu sais, je pense qu'il y a des enfants qui y sont ! Je n'ai pas le nombre d'heures qu'il faut donner mais...

M31 : Sachant que l'attention des enfants à moins de trois ne doit pas dépasser dix minutes !

M33 : Peut-être qu'ils s'endorment devant. C'est encore un moindre mal s'ils s'endorment devant !

M33 : parce que ça c'est le genre d'information qu'on peut véhiculer... Dire qu'il ne faut pas plus de... euh...

M32 : Ce qu'il faut expliquer aussi c'est de faire varier les contenus. Moi ce qui me choque, c'est que c'est toujours les mêmes jeux. Il y a une répétitivité, un abrutissement sur un même thème. Tac tac tac, et ça revient, et ça recommence...

M31 : Mais c'est un âge où ils aiment bien que ça se répète aussi !

M32 : Je sais bien mais je ne suis pas sûre que ce soit quelque chose de très constructif en termes de développement intellectuel

M31 : Mais quand c'est une histoire, on la répète plusieurs fois, ils aiment bien. Est-ce que ça pourrait être intéressant de faire ça quand c'est une histoire qu'on leur raconte, et que ce ne soit pas intéressant quand c'est un écran ?

M33 : Oui mais quand c'est une histoire, ton histoire bouge et évolue

M31 : Mais ils aiment bien quand on raconte la même chose

M33 : Ah ? ils aiment bien quand on raconte la même chose ? Ils ne préfèrent pas connaître la suite de l'histoire ?

M31 : Ah ben moi, je ne l'ai pas vécu comme ça avec mes enfants.

M32 : Ils aiment bien avoir la même histoire parce qu'ils sont rassurés.

M31 : oui ! « Ah non, le papy là, il ne fait pas ça ! hier tu n'as pas raconté ça »

M33 : Ah oui d'accord. Moi je n'ai pas raconté beaucoup d'histoires... je les mettais devant la télé ! (Sur un ton ironique).

Rires collectifs

M33 : ... non je rigole ! Ils lisaient tout seuls, ou ils regardaient les images. Donc du coup... c'est sûr qu'il faut limiter en durée, essayer de varier -enfin varier ou ne pas varier du coup, je n'en sais rien

Je n'en sais rien non plus, je disais juste que c'est la demande du gamin

J'essaye de me souvenir, enfin il y a trente ans c'était différent ; mais les histoires et les petits films pour les tout petits c'est très court, maximum 20 minutes. Je n'en sais rien mais...

M32 : Pour les tout petits...

M31 : Leurs capacités d'attention... pour les tout petits c'est 2-3 minutes, et à 2 ans c'est maximum 15-20 min

M32 : Après un gamin qui est scotché devant l'écran, il ne suit pas forcément l'histoire. Il subit simplement les images. Je ne suis pas sûr qu'il soit capable de créer le lien et le développement de ce qui se passe

M33 : Il est accaparé par l'écran

M32 : Oui, le côté hypnotique ; il est hypnotisé devant l'écran et il ne décolle pas de l'écran parce que ça bouge tout le temps

M31 : Là on parle tout le temps de la télé, mais quand tu es devant la télé, ce n'est pas la même chose que quand tu es devant un jeu. Avec les petits jeux, il y a un côté plus actif.

M33 : Oui, ils participent un peu plus

M32 : Je ne sais pas, ça me paraît plus addictif...

M31 : Ah oui, certainement

M33 : Les jeux ? C'est plus addictif, bien sûr ! D'ailleurs avec les ados c'est plutôt des problèmes de jeux. La télé c'est plutôt les chômeurs.

MODERATEUR : donc dans les conseils on pourrait faire une différence sur...

M31 : Le type d'écran. Et le type de contenu.

M32 : Oui, entre le jeu, le film, le dessin animé ; ce n'est pas tout à fait la même chose

M33 : Ce n'est pas subit de la même façon !

M32 : Et puis el jeu ça fait avancer les écrans, il peut y avoir un côté découverte quand même. Alors que la télé, tu subis les images qu'on t'a balancé ; ce n'est pas interactif !

Blanc de 10 secondes

MODERATEUR : Est-ce que vous voyez d'autres conseils ou on a fait le tour pour cette question ?

Blanc de 7 secondes

MODERATEUR : On a fait le tour ?

M33 : Oui je crois

M32 : moi la chose que je voulais soulever c'était la possibilité de jouer en famille sur écrans. Se servir des écrans pour conserver une vie sociale, familiale... Un outil comme un autre !

Oui, comme on peut faire une partie de Monopoly ensemble

Aussi qu'il y ait un échange, une convivialité, une interactivité... ça peut-être une façon d'avoir un discours pas trop négatif

Essayer de le transformer en des choses plus positives. C'est une autre forme de jeu en fait

MODERATEUR : M31, quand tu es allée dans cette famille où il y avait les trois enfants face à la télé, c'était une consultation ?

M31 : Une visite

MODERATEUR : Pas pour un enfant ?

M31 : Je ne sais plus, j'ai une idée très précise de la scène, mais je ne me souviens plus pour qui c'était...

MODERATEUR : Et donc tu avais dit quelque chose ?

M31 : Ah oui, je suis intervenue ! oui ! (Ton catégorique, déterminé)

MODERATEUR : Et qu'est-ce que tu as fait ?

M31 : Je me suis adressée à la maman, et je lui ai demandé de venir voir, et je lui ai demandé ce qu'elle en pensait

MODERATEUR : Et c'est elle qui a trouvé les réponses ?

M31 : Ben trouver les réponses euh... c'est compliqué, ce n'était pas des gens très cortiqués... Je ne suis pas sûre qu'elle ait compris mon émotion. Mais je lui ai fait remarquer que les gamins étaient devant une scène qu'ils n'auraient jamais dû voir.

(Blanc)

M31 : Il y a pleins de choses qui m'ont choqué par rapport aux écrans. Les scènes violentes à la télé devant lesquelles sont collés des gamins déjà, mais aussi les jeux d'une violence insoutenable – que moi j'ai trouvé totalement inadmissible ! Et même chez moi, à la maison. C'est inadmissible que ce soit des jeux adaptés aux enfants, et pourtant ce sont les jeux qui se vendent ! En gros, les jeux qui se vendent, c'est les jeux violents et les jeux pornographiques.

M32 : Mais ce n'est pas le même public là !

MODERATEUR : Ce n'est pas moins de trois ans.

M31 : Mais moins de trois ans, on les prépare bien quand même avec les dessins animés japonais -les mangas là -, moi je trouve ça vachement violent. C'est pour des gamins de ... 7 ans. On parle de violence dans les mots, dans les mœurs des enfants, dans les paroles... mais il n'y a rien d'étonnant ! on ne fait que récupérer ce qu'on a semé ! donc moi je suis vraiment très très choquée, et je pense que tout ça vient des écrans ; donc je pense qu'il y a une lutte sans merci à mener contre les écrans. Et les écrans en général, car de toute façon il ne faut pas imaginer que des gens qui ont plus de facilités à vendre des jeux violents vont vendre des jeux...

M32 : Oui mais ce n'est pas contre les écrans, c'est contre le contenu

M31 : Mais c'est pareil, mais les écrans ne font que divulguer du contenu !

M32 : Oui, mais ...

M31 : Mais ce sont des industriels, c'est du fric

M32 : Oui d'accord mais...

MODERATEUR : On peut aussi réfléchir autrement. Est-ce que par un autre moyen que les écrans, on pourrait communiquer cette violence ?

M32 : Ah ben, c'est plus difficile !

M33 : C'est plus difficile !

M31 : Maintenant on a tous une certaine expérience de scénarios de violence, de meurtres... et ils sont communiqués directement par les jeux violents ! la société commence à avoir beaucoup d'expériences là-dessus...

M33 : Bien sûr

M31 : Et pourtant, on fait... rien !

M32 (Ton interrogatif) : Il y a toujours les filtres à la télé, tu sais, moins de 10 ans ?

M33 : Oui. Mais qui le respecte ?

M33 : oui, c'est toujours marqué ça... c'est au bon vouloir des parents ça ! Et puis il y en a qui ne sont pas marqués moins de 16 ou 18 ans mais qui sont quand même très violents. Très très violents ! Dans l'escalade de la violence, il n'y a pas de limite... Nous on s'est habitué à la violence, enfin...

M31 : On commence à voir sortir des études sur le fait que le vocabulaire qu'on emploie et la manière de parler qu'on utilise... comment dire... Influencent notre manière de penser. Et ça influence aussi notre vécu de la vie, notre regard sur la vie. Donc la société est en train de filer du mauvais coton...

Blanc de 5 secondes

MODERATEUR : Ok, merci à tous !

FOCUS GROUP 7

Modérateur : Première question : sur quels domaines de prévention vous concentrez vous lorsque vous recevez en consultation des enfants de moins de trois ans ?

M 34 : Les vaccins pour moi.

M 37 : Le sommeil, le langage....

M 34 : Développement moteur.

M 38 : Le langage à fond.

M 35 : Les interactions.

M 36 : Le mode de garde.

M34 : Le tabac.

M 37 : Les écrans !! (Rires).

M34 : À la fin, mais j'oublie une fois sur trois.

M 37 : Ça dépend à quel âge, parce que la consultation des un mois, ce n'est pas la même chose qu'à trois ans. C'est vrai, que les sujets abordés sont différents.

M34 : Et bien moi, je le fais dès le début, les écrans.

M 38 : Moi aussi, je me suis rendue compte à un mois, quand je leur demande : est-ce que vous avez l'impression qu'il commence à voir, ils me disent « Ah ben oui, quand je lui mets le téléphone devant les yeux, il suit bien ». Du coup, je commence tout de suite, parce que je me suis rendue compte qu'ils ne se rendaient absolument pas compte que, quand ils étaient tout petits, ça pouvait poser des problèmes d'être exposé aux écrans.

M35 : Bah, c'est sûr qu'ils sont sous influence, dès le départ quoi !

M 37 : Et puis, certains l'utilisent pour apaiser leur bébé en fait. Ils ont remarqué que ça l'apaisait momentanément. Donc, moi, c'est un des moments où j'en parle, quand ils sont vraiment tout petits.

Modérateur : donc, tout le monde parle des écrans ici ?

M37 : Ben, on essaye...

Modérateur : Oui, vous essayez...

M35 : Moi, je ne le fais pas systématiquement à un mois, deux mois. Pas systématiquement.

M38 : Non, mais, pas systématiquement, à un mois ou deux mois, mais avant les six mois, c'est fait.

M35 : Moi, c'est vrai que ce n'est pas systématique, mais si je vois les parents avec le portable sorti facilement, je demande. Mais c'est vrai qu'il n'est pas dans ma consultation systématique.

M37 : Quand il y a des problèmes de sommeil moi je demande.

M34 : Et après, moi, quand je commence à parler du langage, plus vers 6 mois, j'essaie de l'aborder en systématique aussi... mais pas trop avant 6 mois, sauf un truc d'appel quoi.

M37 : Moi je dirais que, statistiquement avant 6 mois, y'a tellement d'autres trucs que ce n'est pas souvent abordé. Mais après, quand on arrive à 9-12 mois, il y a de plus en plus de richesse d'interactions. Le 9^e mois, c'est vraiment l'examen où l'on regarde l'attention conjointe, tout ça... c'est vrai que, c'est plus à partir de ce moment-là. Avant, il y a vraiment tout ce qui est l'allaitement, le sommeil, les pleurs, les vaccins... 3 personnes acquiesces.

M38 : Moi, avant 6 mois, je le fais, presque en systématique, et je me le remets, y'a une consultation où l'on ne fait rien là... vers 11 mois. Il ne se passe rien, à part vacciner, on fait rien. En plus, on les voit à un mois d'intervalle. Souvent, je reprends ce qu'on a dit tout à l'heure : l'alimentation, le sommeil, la garde, ... Et du coup, je rajoute les écrans et le tabac ; et si je n'ai pas besoin d'en reparler, ou si je veux qu'on en reparle, et bien on en discute la fois d'après. Parce que souvent, je leur dis « avant 3 ans, pas de télé » ... S'ils ne réagissent pas ou s'ils disent « ah bah voilà... » Je leur dis : « si vous voulez on en discute la fois d'après ». Comme ça, on est calme pour en discuter la fois d'après.

Modérateur : À votre avis, quels impacts positifs ou négatifs peuvent avoir les écrans sur les enfants de moins de trois ans ?

M36 : Moi, je n'en vois que des négatifs.

M34 : Ben, il y a les positifs vus par les parents, genre « ça le calme ».

M38 : « Ça lui apprend des choses ».

M34 : Oui, mais c'est notre avis à nous.

M38 : Oui bah, notre avis à nous, ça ne va pas être très positif.

M36 : Négatif sur le langage, sur l'attention, sur le sommeil... sur le comportement avec les autres enfants, avec les parents.

M34 : Sur le développement des interactions aussi.

M 38 : Sur l'imaginaire aussi, on a un imaginaire qui est moins riche.

M37 : Après, moi, je dirais un petit impact positif, si ça permet au parent de se rapprocher de son enfant, pour interagir sur quelque chose... je dirais que c'est un impact un petit peu positif, même si on préfère qu'ils utilisent des jeux, et pas forcément des écrans... Maintenant, y'a des jeux sur les tablettes, je dirais que si c'est l'occasion pour le papa de parler avec son enfant, d'échanger... c'est un peu moins négatif on va dire... Mais après, c'est vrai que... Le problème, c'est les enfants, tout seul, devant les écrans... qui passe beaucoup de temps devant.... Tout ce temps n'est pas passé à jouer, à construire...

M35 : Après, je trouve qu'il y a aussi l'impact des parents sur les écrans qui est négatif pour l'enfant. Quand on voit les parents en salle d'attente avec les portables, et qu'ils ne s'occupent pas de leurs enfants... Tu n'as pas que l'écran sur l'enfant, tu as aussi l'écran sur le parent qui coupe le lien qu'il peut avoir avec son enfant. Ils n'ont plus l'habitude de jouer avec leur enfant, de regarder leur enfant se développer... Ça aussi, je pense que c'est vachement important quoi.

M38 : Moi, le seul aspect positif, c'est quand il y a un parent qui n'en peut plus, qui a besoin de cinq minutes pour s'habiller ou pisser tranquille, ben c'est le seul positif. Et à chaque fois, je demande comment il le regarde, combien de temps... et si elle me dit, oui mais c'est le matin, parce qu'il faut que je range la maison... Si pour elle c'est important de ranger sa maison le matin et que ça dure dix minutes ... ben pourquoi

pas... même avant trois ans, si ça peut permettre que ça n'implose pas à la maison (2 personnes acquiescent) ... « Si vous savez pourquoi vous le faites, ben tant mieux, après ben, quand vous avez fini de faire ce que vous avez à faire et bien c'est fini et puis voilà... » Pour moi, c'est le seul positif. Mais faut pas que ça dure longtemps quoi. Et puis après, je revois avec eux comment ils l'utilisent ce temps-là. Après, tout le reste c'est négatif.

M35 : Et puis même, je pense qu'un côté négatif, je pense c'est qu'en tant qu'adulte, on ne se rend pas bien compte, de l'image que ça peut avoir sur un enfant qui est jeune, parce que finalement, même si l'on met des dessins animés ou autre chose, j'ai l'impression que ce n'est pas très adapté aux enfants. Je trouve qu'il y a beaucoup de violence, même dans les pubs !

M37 : Dans le défilement des images, la rapidité, les couleurs ; pour les bébés c'est vrai que ça peut être....

M35 : Et puis, je trouve que la télé c'est quelque chose qui est difficile à contrôler, je trouve. On leur met un programme, et en fait il y a la pub au milieu. Tu ne contrôles pas la pub donc, pendant que tu ranges ta maison.... Je trouve que c'est dur de contrôler toutes les images auxquelles ils sont soumis.

M37 : Oui, et puis souvent, ils sont agités quoi... Au départ ils sont calmes, ils sont attentifs à l'écran, il y a des parents qui utilisent ça pour les apaiser. Mais finalement, il y a une hyper excitabilité qui s'en suit, qui n'est pas, finalement, l'objet recherché par les parents. Et puis la frustration aussi.... Moi, j'ai beaucoup de mamans qui me disent « quand je lui arrête il me pique une colère, je suis obligée de le laisser parce qu'il ne veut plus s'arrêter ». Ça fait comme une dépendance aux écrans.

M38 : Ouai tu as l'impression qu'une fois que tu as commencé, tu ne peux plus dire, « bah non, maintenant les dessins animés c'est fini ». Tu as une espèce de construction un peu bizarre.

M37 : Oui, et puis les petits de moins de trois ans, ils peuvent être témoins de programmes pour des enfants plus grands avec leurs frères et sœurs, et le contenu peut être aussi encore plus violent. On entend beaucoup des petits qui voient les jeux vidéo de leurs grands frères... Des programmes pour plus grands quoi... Pas forcément des dessins animés. Ah oui des fois aussi, ils mangent tout le temps en regardant la télé. Quand on aborde le sujet surpoids, souvent il y a les écrans qui apparaissent.

M34 : Avant trois ans, pour moi, l'impact le plus négatif, c'est dans le développement. Avec ces tableaux quasiment autistiques liés à la surexposition aux écrans.

M37 : Ou des enfants qui ne sont pas habitués à construire, encastrier... Tout ce temps-là, qu'ils n'ont pas passé à tester leur motricité fine parce qu'ils étaient devant les écrans quoi...

M34 : C'est une sorte d'appauvrissement très précoce.

M34 : Dans les acquisitions, la motricité, le langage ; parce qu'ils n'apprennent pas de vocabulaire... ils n'apprennent pas à construire leurs phrases.

M35 : Dans le rapport au monde aussi, parce que tu n'as pas cette curiosité, quand tu es dans cette passivité face aux choses, que tu as tout qui arrive devant toi sur l'écran...

M37 : Après, je pense que l'impact positif ou négatif est très variable suivant les familles. Ça va être d'autant plus majeur, si c'est une famille qui a déjà peu d'interaction, parce qu'après si c'est une famille, où tout se passe bien.... On sait maintenant que les enfants de moins de trois ans, ils ont tous vu des trucs sur les écrans... c'est un objet de.... On dit « interdire » pour limiter, en vrai, ça fait partie de la vie de pleins de familles, et des enfants qui sont dans de bonnes interactions avec leurs parents, qui font d'autres choses à côté, je ne vois pas d'impact négatif. Mais après, pour toutes ces familles où les enfants ont des retards, où ils ne sont pas dans l'échange spontanément, où la famille ne l'est pas, là oui, ça va prendre vraiment...

M35 : Ça va surajouter, ouai... Ou ça va peut-être compenser... Dans une certaine limite... Par des stimulations...

M38 : Du coup, le mois dernier, il y avait un pédopsychiatre qui intervenait dans la ville voisine sur les écrans, et il disait qu'avant 3 ans il n'y avait vraiment aucun intérêt. Par contre, après trois ans il y a avait quelques intérêts ; ce n'était pas que négatif. Notamment, que ça améliorait l'attention visuelle ; pas sur la durée, mais en tout cas, c'était des enfants qui étaient beaucoup plus vifs.

M35 : De quoi, les jeux vidéo ?

M38 : Non non, les écrans, en général. Écrans...Tablettes...

M34 : Mais y'a pas d'autres moyens ?

M38 : Ben en fait, par rapport à des enfants qui ne regardaient pas du tout la télé, ils avaient plus d'attention visuelle. Après ce que lui disait, c'était avant trois ans ça ne sert à rien, et après trois ans il fallait que ça reste ce que vous disiez, il faut ce soit moitié moitié ». Il faut continuer les jeux traditionnels : la lecture, les jeux... Puis effectivement s'il y a des écrans, il y a des écrans, mais ce n'est pas catastrophique.

M37 : Ah oui, moi en truc positif... Je fais l'avocat du diable... Quand un enfant a mal, est malade ou dans la douleur, et bien les écrans c'est quand même bien pour écarter et mettre son attention sur autre chose, sur un soin douloureux, une douleur qu'on arrive pas à apaiser, je pense que, par contre, c'est bien. Je l'ai fait une fois pour un pansement ou un point de suture, et c'est ça qui a permis que l'enfant ne bouge pas et que j'arrive à faire quelque chose... Pour parler un peu positif (rire)... Mais c'est pour l'exercice professionnel, c'est pas pour à la maison.

M34 : Moi, je suis un peu gênée quand ils utilisent ça pendant la consultation, quand ils ne sont pas très calmes, un peu stressés, et qu'ils sortent le téléphone pour les calmer avec un petit dessin animé... C'est un peu dommage qu'ils aient ce réflexe, et pas de prendre le livre qui est posé à côté... Et à la fois ben, tu ne peux pas....

M35 : Je prends un peu les devants quand c'est comme ça, je leur dis « si vous voulez il y a une petite caisse comme ça avec des jeux, vous pouvez y aller, il peut regarder s'il veut... »

M37 : Oui et puis du coup, ça gêne le fait de vouloir interagir avec le petit ! Du coup, il est scotché sur le....

M35 : Ah bah oui là tu ne peux plus rien faire ! Quand ils sortent le téléphone c'est fini.

M34 : Et ceci dit, c'est un bon test aussi... Je veux dire que c'est révélateur... Donc c'est toujours intéressant qu'ils le fassent.

M37 : Bah oui, c'est ce qu'ils font à la maison.

M38 : Après, je pense qu'il y en a qui vont plus le faire chez le médecin parce qu'ils sont dans un contexte social qui les met mal à l'aise, que l'enfant bouge dans tous les sens... Ils vont parfois avoir des réflexes qu'ils n'auraient pas chez eux. Tu vois, ils se sentent mal à l'aise, ils ont envie que le gamin se calme, ils sortent le dernier truc qu'ils ont sous la main et hop... Ça ne va pas forcément être un truc automatique.... Pas pour tous hein, parce qu'il y en a pour qui c'est automatique. Pour certains, tu as aussi l'impression qu'ils ont un peu épuisé tout ce qu'ils avaient en stock, et qu'ils se disent : « bon, il faut quand même qu'il se calme là... » ; donc hop, ils sortent le téléphone alors qu'ils ne l'auraient pas forcément fait dans d'autres circonstances.

Modérateur : Du coup, tu parlais d'utiliser un écran pour faire un pansement ou une suture, mais est-ce que tu ne trouves pas ça contradictoire de proposer l'écran aux enfants, alors que tu vas le déconseiller ?

M37 : Bah, j'explique pourquoi je le fais, je dis que c'est la seule fois où je vais conseiller ça. Pour moi, pour la douleur chez l'enfant, on n'est pas que dans des mesures de traitement quoi... Je sais qu'aux urgences, des fois, c'est utilisé et je trouve que c'est un contexte qui est approprié. Après, je ne dis pas que c'est le seul moyen, parce qu'on peut très bien essayer de détourner l'attention de l'enfant en le focalisant sur autre chose, parce que j'ai des livres.... Mais si ça ne marche pas, je trouve que

l'utiliser dans ce contexte, pour faire un geste qui est très angoissant... Mais après, c'est vrai, que j'ai quand même expliqué aux parents que c'était quand même juste pour le geste. C'est vrai que par mimétisme, j'espère que je n'ai pas induit des comportements particuliers à la maison. Après, je pense que notre discours « interdit avant trois ans » ça ne marche pas, parce que c'est dans la vie de tous les gens, et qu'il faut arriver à plutôt modérer l'utilisation. Leur dire que c'est interdit, ils n'entendent pas ça.... Eux même s'en servent. Ils expérimentent tout seul que ça calme leur enfant quand ils ne veulent pas s'en occuper. Donc, je suis plus à me dire qu'il faut leur expliquer en quoi il faut limiter cet usage, que d'interdire.

M38 : Moi, je ne suis pas tout à fait d'accord... Effectivement, même si tu le dis, ils ne vont pas l'appliquer. Mais en fait, je me dis, on est professionnel de santé, et bien, il faut qu'on dise ce qui est bon, en gros, ce qui est prouvé, et ce qui n'est pas prouvé. Et quand devant les patients, je ne sais pas trop quoi répondre, et bien, je leur dis scientifiquement ce qui est prouvé... Et là, on a une réponse, c'est : « avant trois ans pas de télé » donc voilà, je suis obligée de leur dire. Et là-dessus, je suis catégorique. Après c'est sûr que, quand ils le disent, je ne vais pas aller leur dire « ben, franchement allez-vous flageller c'est pas bien ». La maman est déjà toute peinée de le dire, de le mettre dix minutes devant le matin, ben voilà ce n'est pas grave. Mais c'est vrai que, ben c'est comme quelqu'un qui fume... C'est vrai que ce n'est pas bien de fumer, ben voilà ! T'en fumes 2, ben t'en fumes 2 ! Y'a un étudiant qui a un rapport à risque, ben voilà, tu le sais que ce n'est pas bien...

M37 : Oui mais le problème d'interdire, c'est qu'après, ils se censurent, ils ne te disent pas ce qu'ils consomment...

M38 : Ça dépend aussi comment tu le dis. Si t'es ultra rigide et que tu ne laisses pas place à la discussion, ou si tu dis « ben voilà, avant 3 ans, c'est montré que ce n'est pas utile » ; et de demander comment ça se passe à la maison, de laisser une ouverture derrière...

Arrivée de M39.

M34 : C'est vrai, qu'il y a des fois, des gens (mais ça dépend tellement des gens) qui ont besoin de repères fermes... Peut-être que pour certains, ça peut être des trucs qui parlent plus, plutôt que de dire entre deux... et surtout ne pas le dire tout seul, toujours dire « et vous comment vous le vivez, comment ça se passe ? » Et puis de dire pourquoi c'est interdit, qu'est-ce que ça fait. Moi je vois souvent des gens, quand on leur dit que c'est mauvais pour le développement ils disent souvent « ah bon ??? Mais je croyais que c'était bon ! »

M37 : c'est vrai qu'il y en a qui pensent que ça les stimule, qu'ils apprennent à parler...

M35 : Il y a des tablettes pour enfants de moins de trois ans, ça existe !

M38 : Des baby.... Des machins avec des transats avec des tablettes devant.... (Blanc). Donc voilà, moi je me dis qu'on est là pour dire ce qui a été prouvé ou pas prouvé : « ça, ça a été prouvé, ça non », point barre. Après, on fait surtout ce que l'on peut, dans la vie quotidienne quoi.

Modérateur : Du coup les études, vous en avez vu beaucoup là-dessus ?

M38 : Bah, oui... Il n'y en a pas eu beaucoup, mais oui, on en a vu.

M37 : Y'a Serge Tisseron, le psychiatre, neuropsychiatre, qui a fait des affiches, dont on se sert aussi.

M34 : C'est celui... Le québécois ou c'est un français ? C'est le yapaka ?

M37 : Oui voilà.

M36 : Y'en a une super, où ils ont comparé les dessins écrans/pas écrans avec les bonhommes, et avec écrans les bonhommes, ils sont beaucoup moins élaborés, il y a vraiment un décalage énorme.

M34 : Même ça, sur cette étude-là, ils ont comparé les enfants qui regardent plus d'une heure ou moins d'une heure la télé... Alors que déjà une heure... Ça commence à être chaud quoi...

Modérateur : Vous avez tous vu des études là-dessus ?

Groupe : Mouai.

M38 : En France, il n'y en a pas eu des masses...

Modérateur : Que pensez-vous de la place du médecin généraliste dans la prévention des effets néfastes liés aux écrans chez les enfants de moins de trois ans ?

M39 : Chez les enfants de moins de trois ans, pour peu qu'ils soient élevés au sein de la famille, il ne va pas rencontrer tellement de tiers, professionnel, autre que l'environnement familial, qui puisse porter une parole sur cette question-là. Donc la culture familiale autour de l'écran, il y a les conseils, et puis, après on peut imaginer que c'est le médecin spécialiste, soit le pédiatre, le médecin généraliste, soit éventuellement s'il va à la crèche... Quoique les écrans, je ne crois pas que ce soit réellement un sujet de discussion...

M34 : Et bien figure toi que si ! J'en parle plus à mes visites de crèche qu'à mes patients. Les professionnels de la petite enfance, moi je pense qu'ils sont bien sensibilisés...

M39 : Y'a des écrans en circulation dans la crèche ?

M35 : Chez moi, il y en a une, mais pas en circulation pour les enfants dans la crèche, elles s'en servent pour indiquer l'heure d'arrivée des parents...

M34 : T'es dans une crèche privée toi ! (Rires)

M39 : Donc oui, effectivement, le médecin.... Il va prendre la place qu'il va s'autoriser à prendre, soit en fonction de la demande des parents, soit en fonction des problématiques du patient, de ce qu'il voit du développement de l'enfant... Et nous, on se situe sur cette zone qui est assez large en fait... Mais il n'y a pas forcément grand monde d'autre qui va porter une parole sur ce sujet, je pense. Avant trois ans hein ?

M35 : Oui en plus le médecin généraliste, avec cette posture de médecin de famille, avec le lien, et la confiance que peuvent lui apporter les gens, je pense qu'il a quand même un rôle potentiel après, c'est vachement individuel selon les médecins et les familles... Sur ce que va dire le médecin généraliste. Et surtout dans nos quartiers,

sans vouloir faire de généralités... Il y a parfois des parents qui m'amènent leurs enfants et qui me disent « dites-lui qu'elle peut s'habiller toute seule », et le motif de la consultation c'est ça quoi ! Je pense que, quand même, notre parole a une importance.

M38 : J'ai l'impression que c'est naturel pour les parents, de nous demander des conseils sur ce genre de chose... Ils ne le feraient pas du tout avec un spécialiste, un autre professionnel de santé, le kiné par exemple, ils ne vont pas lui demander. Pourtant, ils voient le kiné pour les bronchiolites, ces trucs là... Mais nous, t'as l'impression qu'on connaît tellement leur vie... On ne connaît pas toute leur vie mais... On connaît tellement bien leur enfant que... Ils demandent vraiment des questions... Ben tu vois, quand on s'intéresse au sommeil et tout, c'est quand même intime... hyper intime.

M34 : Même à la crèche, avec les puéricultrices et tout ça, je ne suis pas sûre que ce soit aussi intime. C'est plus : il a fait caca, il a dormi... Je n'ai pas l'impression que ce soit aussi intime. Et puis, il y a d'autres parents qui rentrent, qui sortent...

M39 : Après, dans la vraie vie du médecin généraliste, la place qu'occupe le sujet, elle peut être vraiment réduite à très peu de chose... Nous-même, on essaye de se sensibiliser et d'en parler, mais ça reste encore quelque chose d'assez marginal.

Modérateur : Et pourquoi ça reste quelque chose d'assez marginal ? Quels sont les freins ?

M39 : Je ne vais pas parler au nom de.... Mais... Les pratiques sont très hétérogènes... elles sont très variables en fonction des médecins. Je pense que pour beaucoup de médecins, ça reste un sujet de réaction, c'est-à-dire, je constate des troubles, ou, on vient me voir parce qu'un enfant ne dort pas, il est excité, il ne répond pas, à ce moment-là, on va parler d'un certain nombre d'éléments de l'équilibre de vie et on va peut-être entrer dans ce sujet-là. Mais, la question d'en parler systématiquement lors des visites du nourrisson, dans une démarche plus préventive, je ne pense pas que ce soit encore très répandu.

M35 : En tout cas, ce n'est pas quelque chose que l'on a appris pendant nos études, en tout cas en pédiatrie on n'en parlait pas trop...

M34 : Non !

M35 : En PMI, quand j'étais en stage, j'ai pas eu l'impression que ça occupait beaucoup... C'est peut-être une prise de conscience plus récente.

M38 : C'est peut-être pour ça aussi, que l'on n'est pas systématique, c'est qu'il faut changer aussi sa pratique...

M37 : Peut-être qu'il y a des choses qui sont abordées de manière systématique à certaines visites, et c'est vrai que pour l'instant, les écrans, il n'y a pas eu une visite dédiée à ce sujet-là.

M34 : Même dans le carnet de santé, il n'y a pas d'item.

M38 : Ouai il n'y a pas d'item, notamment pour ceux qui n'aiment pas faire de la pédiatrie, qui cochent des croix. Et ben, ils ne peuvent même pas la cocher.

M37 : Moi je pense, qu'on a une place importante à jouer, peut-être qu'on ne la joue pas encore... On pourrait être l'une des personnes à pouvoir aborder ce sujet... Parce qu'après, dans le quotidien des enfants de moins de trois ans, il y a les parents, il y a la famille, il y a les gens qui gardent l'enfant, que ce soit à la crèche ou les assistantes maternelles, et après il y a nous, puisqu'on les voit quand même en visite. Donc, je me dis que s'il faut attribuer à certaines personnes ce rôle-là, et je pense que nous, on peut en faire partie. Après, cette place, on ne pourra la prendre que si on est sensibilisé sur le sujet, et que l'on se fait un rappel à en parler de manière systématique. Mais comme c'est noyé avec tous les autres sujets, c'est ça qui fait que c'est oublié.

M34 : Et puis après, l'impact, qu'on peut avoir en tant que médecin il reste limité, comme tout. Comme pour le tabac, comme pour tous les comportements de santé défavorables... Entre dire les choses et faire changer un comportement, il y a toujours un écart.... Et les mères seules, qui sont stressées, avec pleins de contraintes... Et

pour qui la télé reste le seul moyen... Ben, ça ne va pas changer leurs vies quoi, ce que le médecin leur dit.

M38 : Et ben je crois que ce n'est pas vrai, je ne sais plus où j'ai entendu ça, ce mois-ci... C'est que l'avis du médecin généraliste, il était vraiment important, qu'il faisait partie de leurs références... Que oui, ils allaient chercher sur internet, oui ils allaient demander à des copines... Mais que notre avis, à priori, il compte quand même pas mal.

M34 : Oui, oui, oui, je pense qu'il compte, mais qu'il y a quand même un écart entre dire les choses, et pouvoir changer les choses dans sa vie après... Ça serait trop facile sinon.

M37 : Au-delà de parler de l'écran, il faut savoir aussi pourquoi c'est néfaste, c'est là, je trouve où il faut insister. C'est pour ça, je trouve, que dire non à l'écran je suis d'accord, mais je trouve que c'est encore plus important d'insister sur : pourquoi on dit non, pourquoi il n'y a pas assez d'interactions et pourquoi on aimerait qu'il y en ait plus. Faire prendre conscience aux parents que passer ce temps d'interaction avec leur enfant à jouer tout ça... C'est important. C'est ça qu'enlève l'écran.

M38 : C'est pour ça que je demande pourquoi ils le font. Si c'est une maman qui ne parle pas français et qui va dire « ben c'est pour qu'il parle français » et ben là, tu vas lui dire tes arguments de... Ça ne sert à rien une bouche qui fait comme ça, ça n'apprend pas à parler, parler lui votre langue maternelle... Alors que, si c'est quelqu'un qui n'a pas le temps, ou si c'est quelqu'un qui n'aime pas ses enfants, (rires), ou qui n'aime pas jouer... Ben il a le droit de ne pas jouer, tu vois, il y a des gens qui n'aiment pas jouer... Ben je leur dis, vous mettez votre réveil, vous jouez 10 minutes... Votre enfant il s'en fiche, il a l'impression que ça dure 3 heures... Et bien ce n'est pas grave au moins, vous aurez joué 10 minutes. Et tu vois, d'essayer de savoir pourquoi, et en fonction du pourquoi, tu adaptes le comment. Et puis la personne qui ne sait pas pourquoi elle le fait, ben tu lui expliques la créativité... Mais des gens qui sont bilingues, de

leur parler de créativité je ne suis pas sûr que ce soit l'argument qui les fasse changer d'avis. C'est pour ça que je leur demande, pourquoi ils le font.

M37 : En tout cas, moi, je pense qu'on a de plus en plus une place à prendre dans le dépistage des troubles d'interactions.... Parce qu'on a de plus en plus de troubles du spectre autistique. Alors, apparemment, il n'y a pas d'études qui montrent d'effets directs des écrans, même s'il y a eu des lanceurs d'alertes... Mais, en tout cas, ça pose un problème d'aborder les interactions comme n'importe quel autre sujet, et nous, on est quand même bien placé je trouve... Mais c'est vrai que, des fois, les gens, ce qu'on dit peut-être qu'ils ne le font pas, mais ils écoutent quand même, ils viennent confirmer des fois chez nous des choses qu'ils ont entendues... Après, est-ce qu'il faudrait généraliser ? À tel examen, il faut parler des écrans... Pourquoi pas, pour que tout le monde y pense... un peu comme le langage...

M35 : C'est vrai que dans le carnet de santé, il y a un item : « à quoi vous aimez jouer avec votre enfant ? », je ne sais plus à quel âge...

M34 : C'est tous les mois.

M35 : Mais c'est dans la partie supérieure, dans le mode de vie. Mais des fois, tu arrives à dégager des trucs qui sont importants, tu pourrais le rajouter là quoi... Sans que ce soit médicalisé vraiment quoi, mais dans le truc mode de vie.... « Y-a-t-il un changement de vie prévu dans la vie de votre enfant ? », ça me fait toujours rire parce que quand je leur pose la question ils me regardent comme ça !! (Rire) Je leur explique, tu vois... et du coup, pourquoi pas rajouter un truc sur les écrans...

M37 : Et je pense qu'il y a aussi d'autres personnes qui ont à prendre cette place... Tous ceux de l'entourage, quand on ne parle pas des parents... Parce que les crèches un peu moins, mais les nounous qui mettent les écrans aux petits de moins de trois ans... Il y en a pleins ! Et comme parfois le temps passé des nounous à la maison, par rapport au temps passé avec les parents est important, ça peut avoir un impact ! C'est une place qu'on doit avoir, mais on n'est pas les seuls à la prendre.

M39 : Certainement oui.

M39 : Je pense qu'il y a un discours à inventer, qui est pour le moment immature parce que ça fait qu'une dizaine d'années qu'on est dans cette problématique, qu'on la voit venir. Nous, adultes, on est complètement pris dedans aussi... Donc, pour l'instant, il n'y a pas un discours très clair, très carré là-dessus - mais qui va s'inventer,- et qui doit ensuite circuler par tous les relais dans la société...

M35 : Par les écrans (rires).

M39 : En tout cas, autour de la petite enfance !

M38 : Ben déjà, quand vous consultez, il y a combien de personnes qui ont le téléphone sur la table ?

Groupe : tous, tous.

M38 : Bah moi je ne l'ai pas !

Groupe : ah les nôtres ??

M35 : Ah non, il est rangé !

M38 : En fait, je me dis qu'il y en a pleins qui ont leur téléphone pendant les consultations...

M34 : Bon après, des fois tu n'as pas trop le choix quoi...

M37 : Par contre, on a pleins de patients qui répondent au téléphone pendant la consultation... Qui regardent leurs trucs, leurs texto.

M39 : Et à contrario, je n'ai jamais eu un parent qui est venu me voir en consultation pour me demander : « je veux discuter de la question des écrans concernant mon enfant ». Ça n'est jamais arrivé... En disant « je suis en difficulté » ou « mon enfant ne va pas bien ».

M38 : Si pour les jeux vidéo.

M39 : Pour les moins de trois ans en tout cas, jamais.

M35 : Mais en fait ils ne savent pas ! C'est des trucs que nous on entend, parce qu'on est des professionnels.

M39 : Ou ils savent et puis, ils pensent qu'ils ont fait leur choix, et que dans leur équilibre de vie c'est comme ça que ça marche.

M35 : Moi j'ai l'impression, qu'ils ne savent pas... J'ai l'impression que, quand on leur dit, ils tombent un peu des nus.... Pour les moins de trois ans je parle... Pour les plus grands, c'est un peu différent, parce qu'il y a la problématique de l'image de soi, de ce à quoi ils sont soumis comme images, des jeux vidéo, tout ça... Mais les moins de trois ans, ils pensent que ce n'est pas un problème.

M37 : Il y en a beaucoup à 2 ans qui pensent que leur enfant n'est pas très interactif quoi...

M34 : Et puis, il y en a pleins aussi, qui ne ressentent pas la capacité d'apporter des choses. Moi, je vois un père qui est venu avec sa petite de 4 mois, et qui m'a dit « comment je peux éduquer ma fille ? ». Il me disait : « est-ce que je dois lui lire des livres ? ». Il avait vraiment besoin d'un mode d'emploi de, comment je dois éduquer ma fille ! Et d'ailleurs, la petite était venue à la consultation avec un hochet téléphone portable... pour le coup, c'était une bonne façon de rebondir sur la question des écrans, mais je ne pense pas que j'aurais fait de prévention systématique, si elle n'avait pas eu son hochet téléphone...

M37 : C'est quoi un hochet téléphone portable ?

M34 : Bah, c'était un faux téléphone portable en hochet.

M37 : Ah oui d'accord ! Rires.

Modérateur : Et tu lui as dit quoi du coup ?

M34 : J'ai dû lui dire : « ah mais c'est un téléphone ??? Elle est bien jeune pour avoir un téléphone ». J'ai dû montrer que j'étais un peu surprise ! Et après, j'ai enchaîné en disant : « vous laissez des fois la télé allumée ? Est-ce qu'elle est attentive, quelle est sa réaction ? ». Et dire que ce n'était pas bon pour le développement... Ben ce qu'on a dit là, et puis donner des solutions avec lui, de la mettre dos à la télé etc. Et d'ailleurs ils ne sont jamais revenus avec le hochet téléphone portable (rire).

Modérateur : S'il vous est déjà arrivé de parler des écrans avec des parents ou des enfants, comment vous abordez le sujet ? Et à quelles occasions ? À quel moment ?

M36 : Moi, j'ai une affiche au-dessus de mon bureau, juste à côté de leur tête : « pas d'écran avant 3 ans ». Elle est collée, ils la voient, et souvent je me rends compte qu'ils sont un peu étonnés, et du coup, c'est l'occasion d'en parler. Et souvent, ils disent « ah bon ! Je ne savais pas... » Presque toujours. L'affiche est vraiment sous leur nez !

M34 : Mais, tu as beaucoup d'affiches comme ça ? Ou c'est une seule affiche sur tout le mur ?

M36 : Non c'est une seule affiche, elle n'est pas très grande, mais elle est vraiment devant leur tête. Ils ne peuvent pas la louper. C'est une affiche générale sur « pas de télé avant 3 ans » et donc, souvent, ils la regardent, ils sont étonnés ; et c'est l'occasion, je déroule mes.... Rires.

M37 : Ben nous, on avait affiché en salle d'attente les affiches de Serges Tisseron, et du coup, des fois, il y a des parents qui arrivent avec cette problématique parce qu'ils l'ont vue en salle d'attente. Par contre, c'est vrai que, moi, je ne l'avais pas mise dans mon bureau mais, c'est vrai, que c'est une bonne idée. Après... ben, quand ils sortent le téléphone en consultation... et bien rebondir sur l'usage qui en est fait.

M38 : Ben, moi, je n'arrive pas à rebondir, quand ils sortent le téléphone, parce que je suis trop énervée (rires). Du coup, je suis déjà trop contrariée ! Et donc, en fait, quand tu commences à en discuter... Parce que tu fais quand même pas mal de reproches, parce que tu as déjà fait des reproches sur le sommeil, parce qu'il est pourri, sur l'alimentation parce que ce n'est pas top... Et tu les as un peu accumulés... C'est pour ça, que du coup, les écrans : « bah, vous regardez ? Oui/non... Bon, bah, ce n'est pas bien, on en discute la prochaine fois ? ». Parce qu'au bout d'un moment, ça fait un peu trop quoi ! Rires.

M35 : Oui, c'est dur de ne pas être dans l'injonction...

M38 : Du coup, je reporte les reproches, j'en fais un par consultation, ça suffit... Et du coup, quand ils ont déjà sorti le téléphone, j'ai déjà envie de les dégommer... donc, je ne suis pas prête à faire de la manipulation, de la communication sereine et bienveillante... donc voilà je reporte !

Modérateur : Et la fois d'après, tu leur dis quoi ?

M38 : Et ben, je ne sais pas... « Et en ce qui concerne les écrans ?? » Non, tu sais, moi... Ça tape un petit peu dans tous les sens dans ma consultation... Donc ça dépend des jours...

M34 : Et tu disais que tu le fais systématiquement, tu te mets une consultation ? Celle de 11 mois ?

M38 : Ben, en fait, j'essaye, je me le marque en bas dans tous les antécédents. Dans divers, il y a marqué tabagisme passif ou pas de tabagisme passif, et puis il y a marqué écran ou pas écran, ou info écran. Comme ça je sais que je l'ai fait ! Je pense que ça agace mes collègues que je mette trop de truc à gauche, mais bon !

M39 : Oui, c'est noté sur ton outil de travail quoi...

M38 : Parce que je ne relis jamais mes consultations d'une fois sur l'autre.

M35 : Ouai, et puis ça permet d'avoir la synthèse de ce que tu as dit /pas dit.

M38 : Voilà, je me le mets là parce que ce n'est jamais au même moment quoi. Mais c'est souvent celle de 11 mois.

M35 : Moi, pour les consultations de crèche, je le fais systématiquement quel que soit l'âge, prévention écran. Je le mets dans « prévention écran fait ».

M38 : Mais c'est vrai que c'est difficile de tout remettre en cause... Si l'enfant il a déjà 1 an, 1 an 1/2 ou 2 ans... À la maison ils ont déjà réfléchi à pas mal de choses... Si on est là que pour critiquer, c'est difficile...

M37 : Ben, c'est pour ça que, moi, je ne dis pas toujours « c'est interdit » mais, je leur demande quel est le type de consommation, quand c'est qu'ils l'utilisent.... Même si je le dis à la fin, vous savez, il ne faut pas... Mais je leur demande les habitudes de vie

avec l'écran : à quel moment dans la journée, est-ce que c'est avec les frères et sœurs, ou est-ce que c'est vraiment le petit tout seul, ou est-ce que le parent lui montre, pourquoi le parent l'utilise... Parce que, du coup, c'est en sachant ça qu'on arrive à faire changer les comportements d'utilisation... Et à la fin, je leur dis « ben, vous savez, 3 ans, ce n'est pas conseillé ». Je n'arrive pas à dire interdit.

M38 : Moi, je dis que ça ne sert à rien.

M37 : Oui, voilà ! Ça ne sert à rien, c'est pas utile...

M35 : Ça ne lui apporte rien, ça ne va pas l'aider, y'a pas d'intérêt.

M37 : Je dis les effets néfastes aussi, hein, que je connais, pour ne pas dire non sans explication.

M34 : Le problème c'est que ça prend plus de temps que de dire : les écrans c'est interdit avant trois ans.

M37 : Oui, mais c'est comme n'importe quel sujet, des fois on n'a pas le temps, on dit ça mais en fait, on n'est pas du tout efficace.

M38 : En puis, c'est des consultations, le plus souvent le truc le plus important va se passer au moment de partir ; ils se lèvent, « Ah bah votre affiche là, les écrans... » Et c'est à ce moment-là...

M37 : C'est pour ça que c'est intéressant finalement, quand ça vient du parent qui soit pose la question ou soit, se saisit du téléphone. C'est le moment je trouve. Si il n'y a rien, y'a pas ce moment-là... Dire la mort subite du nourrisson, l'alimentation et les écrans.... Je trouve que ce n'est pas du tout perçu, c'est pas une demande du parent, donc ce n'est pas perçu.

M34 : Après, il y a une fois, ça m'a permis de rebondir dessus, je lui demandais si elle voyait bien, c'est à 4 mois qu'on demande s'il voit bien, s'il entend bien, hein ?

M35 : Ouai.

M34 : Et pour la vue, elle me dit « ah oui, d'ailleurs elle aime beaucoup la publicité (rires...), « Euh.... Vous pouvez m'en dire plus ? ». Elle me dit « bah oui... elle réagit

vachement, il y a la télé dans la pièce, et en fait quand il y a la publicité, ça l'a fait réagir, elle fait du bruit, elle se manifeste » Rires. Non, mais j'ai été sous le choc et en fait, ça a trop bien marché ! Et elle m'a dit « vous en pensez quoi ? », et je lui ai dit « non, mais en fait c'est le son, c'est les images, le fait que ça aille vite, c'est normal qu'elle réagisse comme ça par ce que ça lui stimule les neurones... Mais en fait, c'est super mauvais ». Bref je lui ai fait tout mon truc... Et les fois d'après elle m'a dit « ben on a arrêté la télé, on met la musique du coup à la place, elle aime bien aussi, il n'y a pas les écrans ». Voilà... Du coup, ce coup-là, ça avait bien marché, « elle aime bien la publicité » ...

M35 : Moi, c'était le petit d'un mois, que j'ai revu après, du coup, « oui, il suit bien la lumière, surtout la lumière du téléphone, regardez ». Ils me sortent le téléphone, ils le foutent sur le petit, et je leur dis Mais j'ai eu un peu de mal à ne pas être dans le jugement, mais je leur ai dit assez calmement : « vous savez, il y a des sources lumineuses qui sont beaucoup plus adaptées aux petits parce que l'écran, pour eux c'est trop lumineux ». J'ai essayé d'être vachement bienveillante, et je pense qu'ils l'ont bien pris en fait, ils ne savaient pas, ils ne savaient pas que ça pouvait poser problème ! Du coup pareil, c'était l'occasion, parce que je l'ai eu en direct quoi. Mais c'est vrai que, je trouve que, c'est plus facile quand ils sont tout petits qu'après. Mais c'est un peu ce que tu dis, il y a le mode de vie des parents, mais quand ils sont plus petits j'ai l'impression que les parents ils sont beaucoup plus attentifs à ce qui pourrait être mauvais. Quand ils sont un peu plus grands, et bien ils ont déjà expérimenté, et ils ont bien vu que l'enfant il ne devenait pas débile donc...

M37 : Moi, j'aime bien partir des croyances des parents. Une fois, il y en a un qui m'a dit : « ah ben j'ai peur qu'il s'ennuie du coup je le mets devant la télé » (rires). Du coup, ça m'a fait rigoler, ce n'était pas mal intentionné en fait, et du coup, en lui expliquant qu'il n'allait pas s'ennuyer, qu'il pouvait le mettre sur un petit tapis avec des petits jeux....

M34 : C'est bien de partir de leur représentation, c'est vrai qu'ils pensent bien faire souvent !

M37 : Ou pour leur apprendre à parler aussi, c'est à ce moment-là que j'en parle souvent.

M38 : Moi, ça fait un peu cliché mais toutes les mamans étrangères je leur en parle.

M34 : Oui, par ce que « il va apprendre le français en regardant la télé... Parce que nous à la maison on parle la langue... »

M35 : Oui, après ça fait ces petits qui savent compter anglais alors qu'ils ne savent pas parler, parce qu'il doit y avoir un programme ou ils comptent anglais quoi !

M38 : Oui, mais ça n'a aucun sens derrière...

M35 : Non, c'est juste des sons.

M37 : Après, c'est peut-être aussi leur faire découvrir d'autres choses dans les jeux d'enfants quoi. Pas qu'être dans la sanction de l'écran, mais dire aussi, ben vous savez, à son âge, il existe ça, ça, ça, comme jeux... Nous ici, aussi, on leur propose d'aller dans les lieux d'accueils, les ludothèques. Parce qu'interdire c'est une chose, mais après il faut remplacer, leur faire découvrir des activités où ils prendraient du plaisir avec leur enfant.

M38 : Et bien moi vers 1ans 1/2 (je dis ça parce que ma fille a 1ans1/2, et qu'avant je ne me rendais pas compte de ce qu'ils savaient faire), mais en gros, ils gribouillent. Ils gribouillent, puis ils font les ronds dans un mauvais sens puis dans le bon sens.

M34 : Y'a un sens pour les ronds ?

M38 : Et bien le sens du « a ».

Groupe : Aaaah !

M38 : Donc, ensuite, il fait dans ce sens-là, ça c'est le sens de l'écriture. Et donc, en fait, souvent, je leur demande de dessiner, et quand à 3 ans ils en sont encore à gribouiller, et bien là, je parle des écrans. Je leur fais dessiner sur leur carnet de santé en fait, déjà pour qu'ils se l'approprient, pour pas que ce ne soit qu'un truc pour moi...

Et du coup, en gros, si à deux ans ils ne font pas de ronds, et bien je leur dis : « c'est un exercice, il fait de beaux gribouillis mais essayer de lui apprendre, montrer lui comment faire des ronds », et moi je montre à l'enfant comment faire des ronds...

M37 : Sur le carnet de santé ?

M38 : Ben non au bout d'un moment il n'y a plus de place... (Rires). Un petit peu sur le carnet de santé, et après, sur un papier... Et je dis « regardez, c'est un exercice, plutôt que de regarder la télé vous pouvez faire ça avec lui ». Plutôt que jouer... Ça fait un petit exercice, mais pareil, avec bienveillance et...

M34 : C'est difficile, car tout le monde n'a pas une culture du jeu... Même les parents ils ne jouent pas. Enfin les mamans elles ne jouent jamais dans la vie, elles ne font que de faire du ménage (rires).

M38 : À la crèche c'est pareil, j'ai 5 petites filles, elles ne jouent pas, par contre elles passent leur temps à engueuler les autres, à dire « toi tu fais ça... ». Si tu lui donnes un train, elle ne va pas savoir quoi faire, parce qu'elles n'ont pas de jeux.... Enfin bref ce n'est pas le sujet...

Modérateur : Comment vous pourriez aborder le sujet ?

M37 : Avant trois ans.... C'est plutôt avec les parents. Sauf ceux qui parlent très très bien : « ça t'arrive de regarder la télé chez toi ? » Rires.

M36 : Avant trois ans je pense que s'il te répond, il n'y a pas trop d'écran ! Rires.

Modérateur : Et du coup, quand vous en discutez, vous vous adressez à qui ? Aux parents, aux enfants ? Aux deux ?

M38 : C'est vrai que je ne m'adresse jamais aux enfants.

M35 : Moi non plus.

M37 : Moi, ce n'est pas gentil ce que je fais, mais des fois, je m'adresse à l'enfant pour faire passer un message aux parents.

M34 : Mais c'est ce qu'on avait appris tu sais, au truc sur le langage ???

M37 : S'il regarde, je lui dis (avec une toute petite voix) « mais t'es pas un petit peu petit toi, pour regarder la télé ? », mais pas pour lui parler à lui, vraiment dans le but de faire un message caché, pas très subtil, aux parents. Mais au moins ce n'est pas trop frontal.

M35 : Mais c'est aussi un double message, ça veut aussi dire, ben, vous pouvez parler à votre enfant, il comprend des choses !

M37 : Oui voilà ! Exactement !

M35 : Après, moins de trois ans, moi je trouve, qu'ils sont petits...

M34 : Et puis le langage n'est pas forcément...

M39 : Ce sujet-là c'est quand même assez abstrait... Mais par contre, le fait qu'on s'adresse à l'enfant, évidemment en permanence en consultation... C'est vrai que pour montrer aux parents, d'emblée que c'est un sujet de dialogue, un vrai sujet et pas un objet d'enfant.

M37 : Ben, disons que sur le côté utilité des écrans, ce n'est pas pour les enfants. Mais, c'est vrai que dans nos consultations, montrer aux parents par mimétisme qu'on peut parler avec le bébé... Par contre pour faire passer le message... Pour moi le message, il concerne les parents, l'enfant n'est pas acteur.

M39 : Mais moi, je fais aussi comme décrivait M37, d'en parler systématiquement avant l'âge d'un an, donc, assez précocement. Mais vraiment de façon très ouverte, et pas dissimulée, mais d'emblée en disant : « et la télévision ? » sans induire du tout de... Dans ce terme déjà moi qu'est-ce que j'y mets... Et laisser les parents parler, et puis, après revenir, en question ouverte sur : « qu'est-ce qui lui plaît ? Qu'est-ce qu'il aime ? » Plutôt dans le sens, pour quelles raisons vous valorisez ou vous utilisez cet outil-là ? Qu'est-ce que ça lui fait de bien ? Et puis après, on tempère, en disant oui, c'est bien.... Parce que c'est illusoire de penser que dans une famille où la télé est ouverte tout le temps, un enfant sera sur zéro écran, parce que dans le salon, la famille aime la télévision ouverte... Mais, c'est comment on l'utilise, est ce qu'on peut limiter

certaines périodes ? Est-ce qu'on peut avoir d'autre périodes ou tout d'un coup il n'y a rien... Donc en effet, partir d'abord de la réalité du terrain, et puis du principe qu'ils ont en effet envie de bien faire... Et qu'eux-mêmes, ils sont capables de percevoir aussi les limites. Mais c'est vrai, qu'ils aiment bien les enfants ! On est crevé, tout le monde est crevé ; on les met devant la télé, tchac ! Tout le monde est bien pendant un moment. Mais après bizarrement, quand ça dure, quand on l'arrête il n'est pas bien, et puis il ne s'endort pas tout de suite, et puis c'est à ce moment-là qu'il fait une colère, au moment où l'on arrête, et puis si on ne lui met pas le matin avant de partir il fait la colère, donc, qu'est-ce que ça fait de bien mais aussi, qu'est-ce que ça induit comme tension, comme difficultés. C'est la deuxième étape !

M35 : Oui pour qu'eux-mêmes se rendent compte tu veux dire.

M39 : Oui c'est ça !

M35 : Tu ne vas pas leur dire : ben vous savez, c'est comme ça, c'est comme ça ! Tu les amènes plus à se rendre compte tout seul.

M39 : Oui, enfin... Ça c'est dans l'absolu, dans l'idéal.

M35 : Le temps fait qu'on devient vachement dans l'injonction... C'est dur...

M39 : Oui, beaucoup dans l'injonction, sauf s'il y a un problème repéré par les parents : il ne dort pas... À ce moment-là on va plus fouiller le sujet. Parce que sinon, on commence comme ça puis, ensuite, « tac », on passe à l'injonction.

Modérateur : Et cette question « et la télévision ? » tu la poses un peu de manière systématique ? Ou quand tu as un doute ?

M39 : Oui, j'essaye, souvent vers 9 mois, 11 mois ; au moment où l'on discute de l'éveil. Souvent je demande : « qu'est-ce qu'il fait de plus que la dernière fois, qu'est-ce qu'il a découvert, qu'est-ce qu'il arrive à faire qu'il n'arrivait pas il y a 1 mois ? ». Ils disent : « il se retourne, il fait ça... » Et à ce moment ça on peut demander « la télévision ça lui plaît ? Qu'est-ce qu'il aime ? Est-ce qu'il danse est-ce qu'il bouge ? ». Et la

télévision peut apparaître comme une question ouverte, un peu dans cette exploration bienveillante, plutôt positive sur quels sont ses acquis. C'est là qu'on avance un peu masqué sur le sujet.

M38 : Oui, je ne suis peut-être pas assez masquée moi... (Rires) Mais, c'est vrai que je commence toutes mes consultations de suivi par : « et qu'est-ce qu'il a fait comme progrès ? ». Parfois ils ne savent pas quoi dire... Ils réfléchissent...

M37 : Mais, du coup, s'ils réfléchissent, pour les fois d'après ils observent leur enfant !

M38 : Mais c'est vrai, qu'au début il y a un gros blanc... « Qu'est-ce qu'il a fait comme progrès ? »

M39 : Mais c'est normal, parce qu'au jour le jour, tu ne constates pas...

M38 : Mais parfois, ils disent : « ah, ben, non, mais il n'a rien fait ! ». Et tu peux dire : « ah bah si, regardez les mains là... Hou lala ». Tu en fais des caisses... Et puis après, paf, les écrans !! Rires. C'est vrai qu'il faudrait que j'arrête de faire ça à la fin.... Avec les vaccins en même temps...

M39 : Tout le monde pleure !

M37 : Il faut quand même signifier ce qu'on pense de ça... Qu'on n'est pas d'accord. S'ils veulent avoir notre avis de professionnel, il faut le signifier je trouve. Mais toujours partir de ce qui est fait...

M38 : Et de pourquoi c'est fait surtout, si c'est parce que tu vas te pendre parce que tu n'as pas 10 minutes pour prendre une douche, ben franchement fais-le, c'est pas grave....

M34 : Ça rappel des souvenirs ??

M35 : Oui c'est l'expérience qui parle là !

M38 : Non, non (rires) mais... Moi je ne prends pas de douche ! (Rires) Non mais savoir juste pourquoi c'est fait, si c'est la maman bilingue ou si c'est ...

Modérateur : Est-ce que pour parler des écrans vous auriez besoin de plus d'outils ?
Il vous manque quelque chose ? Vous avez déjà parlé des affiches qui aident en consultation.

M37 : Les affiches c'est bien ça.

M38 : À côté de l'ordi, à côté des parents, c'est vraiment bien ! C'est vrai que moi, je fais plusieurs salles de consultations, et c'est quand je suis dans la salle où l'affiche est à côté de l'ordi que les gens percutent.

M37 : En salle d'attente c'est important aussi, quand ils patientent, ils lisent les choses. Et en plus, on a des gens qui ne lisent pas mais, c'est très visuel... elles sont bien faites ces affiches.

M35 : Du coup, ça va peut-être à l'encontre de ce qu'on disait avant sur avancer caché ? Avancer caché oui, mais.... Si tu as un truc en salle d'attente marqué « pas d'écran avant trois ans », comment tu vas arriver à tâter ce terrain...

M38 : Oui mais tu as ça et puis à côté tu as l'avortement, et puis à côté tu as ne pas fumer....

M39 : Moi je trouve que, ça se rapproche du conseil minimal qu'on donne à un jeune adulte ou à un ado avec la cigarette. C'est à dire que, si tu lui dis, faut pas fumer parce que ça donne le cancer.... Tu ... Voilà... Moi j'entre vraiment dans son rapport au tabac. Depuis quand il fume, pourquoi, à quel moment il fume, est ce qu'il a déjà essayé... S'il fume plus, s'il fume moins... Et je ne conclus pas forcément... Bon je ne peux pas m'empêcher de dire c'est pas l'idéal... mais je lui demande « est-ce que tu aimerais un jour arrêter ? ». Et je pense qu'on est plus efficace à introduire juste un regard, un tout petit peu de biais que dans une confrontation totale ou...

M35 : Oui justement, moi je te rejoins, mais je me demandais si, justement tu avais devant la tête là, un truc avec marqué « pas de tabac... » Est-ce que tu arriverais à rentrer dans cette discussion ?

M39 : Oui parce que justement, tu montres que tu entres par une autre porte.

M35 : Okay.

M36 : Et que pour toi... Ça t'intéresse...

M39 : Et que tu sais aussi. Le sur-moi... le sur-moi c'est les affiches. Et puis la vraie vie, c'est la vraie vie de consultation, les difficultés de chacun. Et tu sais que le jeune...
« ça fait trois ans que tu fumes, c'est aussi difficile pour toi d'arrêter que ton père qui a l'infarctus et qui veut arrêter ; lui aussi il n'arrive pas, mais toi non plus... c'est vrai que c'est difficile... »

M37 : Oui c'est une histoire de réduire les risques en fait...

Tout le monde acquiesce.

M39 : Tu n'es pas dans le noir ou blanc.

M37 : Et après, l'histoire en salle d'attente, c'est que ça peut faire une accroche pour les gens qui n'ont pas du tout de notion des écrans... Mais c'est sûr que ça ouvre des discussions. Les affiches, ça ouvre des discussions. Et en plus, on peut avoir des affiches, vraiment des pictogrammes ou il n'y a rien à lire mais c'est assez explicite...

M34 : Après, il y avait la version courte de la vidéo des médecins de PMI là, destinée aux parents.

M39 : Je n'ai pas vu ça...

M34 : En fait, les médecins de PMI qui avaient lancé l'alerte, et qui ont fait vraiment parler du sujet, elles ont fait une version longue d'une vingtaine de minute, plus pour les professionnels. Et elles ont fait une version courte pour les parents, où elles montrent le dessin, et je la trouve vraiment bien faite ! Et à la fois, ça m'embête de dire aux parents ben... « regardez une vidéo ...Pour faire de la prévention sur ce sujet, je vous donne un lien sur YouTube quoi ! »

M37 : Mais c'est vrai que, par contre l'affiche où il y a les deux dessins, ça a marqué beaucoup de parents... C'était sorti dans un magazine là... Je ne sais plus lequel ?

M35 : C'est dans le magazine de l'Isère !

M37 : Et ça, les parents ils nous en avaient parlé hein, ceux qui avaient vu cette différence de précision dans le dessin entre deux enfants.... Ça les avait bien... C'est un outil je pense qui est super...

M36 : Peut-être du coup, de l'avoir sous la main, pour argumenter !

M37 : Ça, ça touche à leur enfance, ce qu'ils peuvent faire ! Et en plus, si tant est que c'est des enfants qui ne sont pas encore en train d'être dans le graphisme, alors là vraiment, ça les inquiète.... Non mais c'est concret, je trouve...

M35 : Oui en plus, je pense que tous les parents savent que les enfants dessinent, du coup, je pense que pour n'importe quel parent, l'enfant il se développe en dessinant. Enfin, pas qu'il se développe, mais en tout cas qu'il dessine... Du coup, pour eux, ça les marque parce qu'ils se rendent bien compte qu'il y a une vraie différence. C'est quelque chose qui leur parle je pense.

Tout le monde acquiesce.

M37 : Et bien, ça reflète bien le temps qu'ils passent devant la télé à ne pas faire autre chose... Parce qu'après, ça peut être pareil sur des trucs de motricité hein... Pour un même âge, qu'il y en ait qui n'encastrent pas, qui n'empilent pas, ou qui ne fassent pas les petits puzzles... Parce qu'ils ont trop regardé la télé quoi. Après, les autres outils, je ne sais pas trop ce qu'il y a...

M35 : Après, dans les autres outils, c'est un peu ce qu'on disait tout à l'heure, c'est de faire des formations à d'autres professionnels, pas que nous... Pas vraiment des outils pour nous mais le fait qu'il n'y ait pas que nous qui soyons sensibilisés.... C'est vachement important.

M37 : Oui, les professionnels de la petite enfance ?

M35 : Ouai. Qu'ils aient toujours le même discours qu'ils entendent... Parce que, plus ils vont entendre le même discours, plus ça va être simple pour leur dire !

M37 : Ou une campagne publicitaire, à la télé !! (Rires).

M35 : Non, mais c'est vrai hein ! Tu vois même dans le magazine départemental ça marchait donc... Moi, il y a des parents qui m'ont parlé des pubs sur les images de violence à la télé. Vous savez, chez l'enfant, il y a des pubs comme ça qui passent : « attention il faut expliquer à votre enfant quand il voit des images de violence » et il y a une petite scénette là... Donc, tu vois, mettre un truc pour les enfants petits, ça peut leur faire prendre conscience que... Bah tiens on va l'éteindre !

M37 : Bah, ça pour vulgariser ce sujet.

M35 : Parce qu'ils passent du temps devant !

M34 : Après, si on veut faire de la santé publique là-dessus, il faudrait même interdire des jouets avec des tablettes intégrées... Enfin, je ne sais pas si c'est possible de faire changer les lois là-dessus, je pense qu'il y a des lobbies énormes mais... (Rires). Enfin, bon, il y a des choses à faire...

M37 : Disons qu'il y a des choses à faire qui sont indépendantes de nous, et qui pourraient avoir un impact énorme.

Groupe : oui, oui.

M37 : Sans passer par le médecin généraliste.

Modérateur : Mais vous, pour en parler en consultation, est-ce qu'il vous manque des choses ? Parce que vous aviez évoqué aussi le carnet de santé.

M37 : Ben, le carnet de santé... Après, s'ils mettaient une petite feuille dedans, il y en a qui le lise.

M38 : Comme pour l'alimentation... Il est super beau leur schéma ! Ben, ils ne peuvent pas faire une petite page, avec les dessins par exemple ?

M35 : Ben, surtout qu'il y a déjà des pages sur la prévention, les barrières...

M34 : Mais il n'y a pas un truc dans le carnet de santé sur les écrans ? Je crois que dans le mien, d'il y a 30 ans... je me demande s'il n'y a pas un truc, tout à la fin ?

M38 : Mais c'est peut-être pour dormir tôt ?

M34 : Il pourrait y avoir le truc sur les arrêts de bus... Pour le mois sans tabac, ils l'ont mis sur les arrêts de bus... Il pourrait y avoir les deux dessins là... Ils pourraient être sur les arrêts de bus.

M37 : Il pourrait y avoir la journée sans écrans... (Rires).

M34 : Le mois sans écran ! (Rires).

M37 : Le mois sans écran, carrément ! (Rires).

Modérateur : Quels informations et conseils donneriez-vous aux parents des enfants de moins de trois ans sur les écrans de manière générale ? Concrètement vous leur dites quoi ?

M34 : Interdit... (Rires).

M38 : Bah, moi je leur dis qu'avant trois ans, il n'y a pas d'intérêt.

M35 : Moi je suis même plus méchante que ça... Je leur dis... Il ne faut pas ! Je suis vraiment dans l'injonction... Mais parce que moi-même, j'en suis convaincue donc j'ai vachement de mal à Après je comprends, la vie de tous les jours avec un bébé et tout... Mais j'ai quand même vachement de mal à mettre les formes...

M38 : Après, je demande le « pourquoi ? ». Et j'explique en fonction du pourquoi. Je ne suis pas sûr que ça marche hein... faudrait leur demander...

M35 : Quels conseils ? Je fais un peu comme tu disais M37, je leur donne autre chose à faire... « Ben, à la place de la télé, vous pourriez plutôt tenter ça... C'est une bonne chose... Est-ce que vous auriez la possibilité de faire comme ça, c'est peut-être un peu mieux pour lui ». J'essaye de ne pas être trop méchante en ne leur disant pas : « c'est pas bien ce que vous faites ». Mais j'essaye de leur faire comprendre qu'il y a d'autres solutions.... J'ai du mal à leur dire « pour 10 minutes, ah bah oui, ce n'est pas grave... » Ça, j'arrive pas moi... Mais... Après je le comprends très bien. Je ne les juge pas mais j'ai du mal à leur dire « bon, ben, pour 10 minutes ce n'est pas grave ».

M38 : Moi, je leur dis : « ben, si vous ne pouvez pas faire autrement, et ben, c'est comme ça... »

M37 : Moi, je conseille de ne jamais les laisser tout seul devant un écran, pour pouvoir critiquer ce qui est vu. Et de remplacer pas des jeux, des livres, écouter de la musique...

M35 : Même après, pour le tout petit dont je parlais tout à l'heure, moi je leur ai même dit « mais vous savez les mobiles, même au niveau des mouvements c'est plus adapté pour son âge.... Ça sera mieux pour lui, ce sera bien pour se développer ». Et tu vois, ils ne s'étaient pas rendu compte de ça, les parents... Tu vois, juste replacer dans le contexte du développement de l'enfant : à tel âge... quel type d'interaction il lui faut.

M37 : Après, dans les informations ben, ce qu'on disait, sur le développement, le sommeil... Les effets néfastes quoi... Je leur dis ce dont on a parlé. Ils l'entendent bien, moi je trouve que ça les marque sur le développement. Souvent ils tombent un peu des nues.

M34 : Moi je trouve qu'il y a aussi ce que tu disais sur le langage, je trouve que c'est une bonne accroche aussi : « vous savez que quand il voit une image, quelqu'un qui parle, ce n'est pas la même chose qu'une vraie personne, ils ne vont pas apprendre le langage de la même façon ». Ça, c'est un truc qu'ils ne savent pas, et je trouve que ça fait une bonne accroche aussi. C'est aussi un truc où ils tombent un peu des nues, ça ne leur fait pas : « vous voyez c'est pas bien... » Mais ça leur montre, vous voyez ce n'est pas utile, ça va peut-être l'empêcher de bien se développer. Je trouve qu'ils l'entendent bien aussi.

M38 : Moi, je leur montre carrément, même avec ma bouche, vous voyez le dessin animé il fait vraiment comme ça (mime une bouche en tapant dans sa main), alors que, moi je fais « bah bauh bi », et ma langue elle fait comme ça, comme ça, et vraiment j'en fais des caisses, et.... « Ah bah oui c'est vrai... » (Rires).

M36 : Ils vont leur passer des films après si tu leur dis juste ça ?!

M38 : Non, ben après, je leur dis sur la bouche, et je leur dis : « ben pourquoi Peggy la cochonne elle serait forcément rose et forcément un cochon, parfois l'enfant il a

envie que ce soit un cheval vert, et bah, pourquoi on lui impose... » Et s'il a envie qu'on mange dans une assiette ronde jaune et ben l'enfant il aurait peut-être décidé que ce soit une assiette étoile rouge... et en fait je leur dis, bah votre enfant il avait imaginé quelque chose qu'on lui impose... Et voilà, il y a pleins d'enfants, quand on lit des BD et qu'ils regardent le film après, ils vont dire « le capitaine Haddock il n'avait pas cette voix ... moi dans ma tête il n'a pas cette voix... ça ne va pas... ». Et bien là, c'est un peu pareil, on leur impose quelque chose, alors qu'eux, ils s'étaient imaginés autre chose. Et du coup, là, je leur explique, qu'avec le dessin animé, votre enfant il n'aurait peut-être pas imaginé ça comme ça.

M37 : Ceux qui savent lire, je leur donne aussi l'article de Serge Tisseron... Ceux qui sont en demande de documentation.... Pour pas avoir tout à expliquer.... Après est-ce qu'ils y vont ??

M34 : Tu leur donnes l'adresse du site du coup ?

M37 : Oui, voilà, ou de taper sur Google... Et pour ceux qui sont très intéressés... Je leur donne des documents à lire... Pour dire que ce n'est pas l'avis du médecin seul quoi.... Il y a des sources derrière.

M34 : Après, dans mes conseils aussi, j'essaye de ne pas être dans le négatif et de renforcer la compétence parentale : « il a besoin de vous en fait, c'est en étant avec vous, et c'est dans l'interaction qu'il va avoir avec vous que... ». Vous êtes meilleur que la télé, en gros ! « Il a besoin que vous lui transmettiez les émotions, de vous voir parler, de rigoler avec vous... ». Mais ça, je ne sais pas comment c'est reçu... Il y a tous les « oui mais... Je n'ai pas le temps... ».

M37 : Peut-être aussi conseiller... Il y a des familles où la télé, c'est un bruit de fond, c'est la décoration presque. Leur conseiller de ne pas laisser la télé allumée... Et s'ils veulent à tout prix regarder, plutôt choisir quelque chose à regarder, un programme, pas être dans le regard du défilement des images sans choisir ce que l'on va regarder réellement...

Modérateur : Merci à tous, on va s'arrêter là !