



HAL
open science

Prévention de l'exposition des enfants de moins de trois ans aux écrans : étude qualitative sur le vécu et les attentes des parents

Églantine Coutras Fontaine

► To cite this version:

Églantine Coutras Fontaine. Prévention de l'exposition des enfants de moins de trois ans aux écrans : étude qualitative sur le vécu et les attentes des parents. Médecine humaine et pathologie. 2019. dumas-02964606

HAL Id: dumas-02964606

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02964606>

Submitted on 12 Oct 2020

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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License

UNIVERSITE DE MONTPELLIER
FACULTE DE MEDECINE DE MONTPELLIER-NIMES

THESE

pour obtenir le titre de

Docteur en Médecine

Présentée et soutenue publiquement par
Eglantine COUTRAS, épouse FONTAINE

Le 19 novembre 2019

PREVENTION DE L'EXPOSITION DES ENFANTS DE MOINS DE TROIS ANS AUX ECRANS : ETUDE QUALITATIVE SUR LE VECU ET LES ATTENTES DES PARENTS

Directrice de thèse : Docteur Céline CARANDELL

Jury :

Président : Pr Tu-Anh TRAN

Assesseurs :

Dr Béatrice Lognos

Pr Marc Garcia

Dr Céline Carandell

UNIVERSITE DE MONTPELLIER
FACULTE DE MEDECINE DE MONTPELLIER-NIMES

THESE

pour obtenir le titre de

Docteur en Médecine

Présentée et soutenue publiquement par
COUTRAS Eglantine, épouse FONTAINE

Le 19 novembre 2019

PREVENTION DE L'EXPOSITION DES ENFANTS DE MOINS DE TROIS ANS AUX ECRANS : ETUDE QUALITATIVE SUR LE VECU ET LES ATTENTES DES PARENTS

Directrice de thèse : Docteur Céline CARANDELL

Jury :

Président : Pr Tu-Anh TRAN

Assesseurs :

Dr Béatrice Lognos

Pr Marc Garcia

Dr Céline Carandell



ANNEE UNIVERSITAIRE 2018 - 2019

PERSONNEL ENSEIGNANT

Professeurs Honoraires

ALLIEU Yves
ALRIC Robert
ARNAUD Bernard
ASTRUC Jacques
AUSSILLOUX Charles
AVEROUS Michel
AYRAL Guy
BAILLAT Xavier
BALDET Pierre
BALDY-MOULINIER
Michel
BALMES Jean-Louis
BALMES Pierre
BANSARD Nicole
BAYLET René
BILLIARD Michel
BLARD Jean-Marie
BLAYAC Jean Pierre
BLOTMAN Francis
BONNEL François
BOUDET Charles
BOURGEOIS Jean-Marie
BRUEL Jean Michel
BUREAU Jean-Paul
BRUNEL Michel
CALLIS Albert
CANAUD Bernard
CASTELNAU Didier
CHAPTAL Paul-André
CIURANA Albert-Jean
CLOT Jacques
D'ATHIS Françoise
DEMAILLE Jacques
DESCOMPS Bernard
DIMEGLIO Alain

DUBOIS Jean Bernard
DUMAS Robert
DUMAZER Romain
ECHENNE Bernard
FABRE Serge
FREREBEAU Philippe
GALIFER René Benoît
GODLEWSKI Guilhem
GRASSET Daniel
GROLLEAU-RAOUX
Robert
GUILHOU Jean-Jacques
HERTAULT Jean
HUMEAU Claude
JAFFIOL Claude
JANBON Charles
JANBON François
JARRY Daniel
JOYEUX Henri
LAFFARGUE François
LALLEMANT Jean Gabriel
LAMARQUE Jean-Louis
LAPEYRIE Henri
LESBROS Daniel
LOPEZ François Michel
LORiot Jean
LOUBATIERES Marie
Madeleine
MAGNAN DE BORNIER
Bernard
MARY Henri
MATHIEU-DAUDE Pierre
MEYNADIER Jean
MICHEL François-Bernard
MICHEL Henri

MION Charles
MION Henri
MIRO Luis
NAVARRO Maurice
NAVRATIL Henri
OTHONIEL Jacques
PAGES Michel
PEGURET Claude
PELISSIER Jacques
POUGET Régis
PUECH Paul
PUJOL Henri
PUJOL Rémy
RABISCHONG Pierre
RAMUZ Michel
RIEU Daniel
RIOUX Jean-Antoine
ROCHFORT Henri
ROSSI Michel
ROUANET DE VIGNE
LAVIT Jean Pierre
SAINT AUBERT Bernard
SANCHO-GARNIER
Hélène
SANY Jacques
SEGNARBIEUX François
SENAC Jean-Paul
SERRE Arlette
SIMON Lucien
SOLASSOL Claude
THEVENET André
VIDAL Jacques
VISIER Jean Pierre

Professeurs Emérites

ARTUS Jean-Claude
BLANC François

BOULENGER Jean-Philippe
BOURREL Gérard

BRINGER Jacques
CLAUSTRES Mireille
DAURES Jean-Pierre
DAUZAT Michel
DEDET Jean-Pierre
ELEDJAM Jean-Jacques
GUERRIER Bernard
JOURDAN Jacques

MARES Pierre
MAURY Michèle
MILLAT Bertrand
MAUDELONDE Thierry
MONNIER Louis
PREFAUT Christian
PUJOL Rémy
SULTAN Charles
TOUCHON Jacques
VOISIN Michel
ZANCA Michel

Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

PU-PH de classe exceptionnelle

ALBAT Bernard - Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
ALRIC Pierre - Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option chirurgie vasculaire)
BACCINO Eric - Médecine légale et droit de la santé
BASTIEN Patrick - Parasitologie et mycologie
BONAFE Alain - Radiologie et imagerie médicale
CAPDEVILA Xavier - Anesthésiologie-réanimation
COLSON Pascal – Anesthésie-réanimation
COMBE Bernard - Rhumatologie
COSTA Pierre - Urologie
COTTALORDA Jérôme - Chirurgie infantile
COUBES Philippe – Neurochirurgie
COURTET Philippe – Psychiatrie d'adultes, addictologie
CRAMPETTE Louis - Oto-rhino-laryngologie
CRISTOL Jean Paul - Biochimie et biologie moléculaire
DAVY Jean Marc - Cardiologie
DE LA COUSSAYE Jean Emmanuel - Anesthésiologie-réanimation
DELAPORTE Eric - Maladies infectieuses ; maladies tropicales
DEMOLY Pascal – Pneumologie, addictologie
DE WAZIERES Benoît - Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
DOMERGUE Jacques - Chirurgie générale
DUFFAU Hugues - Neurochirurgie
DUJOLS Pierre - Bio statistiques, informatique médicale et technologies de la communication
ELIAOU Jean François - Immunologie
FABRE Jean Michel - Chirurgie générale
FRAPIER Jean-Marc – Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
GUILLOT Bernard - Dermato-vénéréologie
HAMAMAH Samir-Biologie et Médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
HEDON Bernard-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
HERISSON Christian-Médecine physique et de réadaptation
JABER Samir-Anesthésiologie-réanimation
JEANDEL Claude-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
JONQUET Olivier-Réanimation ; médecine d'urgence
JORGENSEN Christian-Thérapeutique ; médecine d'urgence ; addictologie
KOTZKI Pierre Olivier-Biophysique et médecine nucléaire
LANDAIS Paul-Epidémiologie, Economie de la santé et Prévention
LARREY Dominique-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
LEFRANT Jean-Yves-Anesthésiologie-réanimation
LE QUELLEC Alain-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
MARTY-ANE Charles - Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
MERCIER Jacques - Physiologie
MESSNER Patrick – Cardiologie
MONDAIN Michel – Oto-rhino-laryngologie
PAGEAUX Georges-Philippe-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
PELISSIER Jacques-Médecine physique et de réadaptation
RENARD Eric-Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale
REYNES Jacques-Maladies infectieuses, maladies tropicales
RIBSTEIN Jean-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
RIPART Jacques-Anesthésiologie-réanimation
ROUANET Philippe-Cancérologie ; radiothérapie
SCHVED Jean François-Hématologie; Transfusion
TAOUREL Patrice-Radiologie et imagerie médicale
UZIEL Alain -Oto-rhino-laryngologie
VANDE PERRE Philippe-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

YCHOU Marc-Cancérologie ; radiothérapie

PU-PH de 1^{re} classe

AGUILAR MARTINEZ Patricia-Hématologie ; transfusion
AVIGNON Antoine-Nutrition
AZRIA David -Cancérologie ; radiothérapie
BAGHDADLI Amaria-Pédopsychiatrie ; addictologie
BEREGI Jean-Paul-Radiologie et imagerie médicale
BLAIN Hubert-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
BLANC Pierre-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
BORIE Frédéric-Chirurgie digestive
BOULOT Pierre-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
CAMBONIE Gilles -Pédiatrie
CAMU William-Neurologie
CANOVAS François-Anatomie
CARTRON Guillaume-Hématologie ; transfusion
CHAMMAS Michel-Chirurgie orthopédique et traumatologique
CHANQUES Gérald – Anesthésie-réanimation
CORBEAU Pierre-Immunologie
COSTES Valérie-Anatomie et cytologie pathologiques
CYTEVAL Catherine-Radiologie et imagerie médicale
DADURE Christophe-Anesthésiologie-réanimation
DAUVILLIERS Yves-Physiologie
DE TAYRAC Renaud-Gynécologie-obstétrique, gynécologie médicale
DEMARIA Roland-Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
DEREURE Olivier-Dermatologie – vénéréologie
DE VOS John – Cytologie et histologie
DROUPY Stéphane -Urologie
DUCROS Anne-Neurologie
GARREL Renaud – Oto-rhino-laryngologie
HAYOT Maurice - Physiologie
KLOUCHE Kada-Réanimation ; médecine d'urgence
KOENIG Michel-Génétique moléculaire
LABAUGE Pierre- Neurologie
LAFFONT Isabelle-Médecine physique et de réadaptation
LAVABRE-BERTRAND Thierry-Cytologie et histologie
LAVIGNE Jean-Philippe – Bactériologie – virologie, hygiène hospitalière
LECLERCQ Florence-Cardiologie
LEHMANN Sylvain-Biochimie et biologie moléculaire
LE MOING Vincent – Maladies infectieuses, maladies tropicales
LUMBROSO Serge-Biochimie et Biologie moléculaire
MARIANO-GOULART Denis-Biophysique et médecine nucléaire
MATECKI Stéfan -Physiologie
MEUNIER Laurent-Dermato-vénéréologie
MOREL Jacques - Rhumatologie
MORIN Denis-Pédiatrie
NAVARRO Francis-Chirurgie générale
PETIT Pierre-Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
PERNEY Pascal-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
PRUDHOMME Michel - Anatomie
PUJOL Jean Louis-Pneumologie ; addictologie
PUJOL Pascal-Biologie cellulaire
PURPER-OUAKIL Diane-Pédopsychiatrie ; addictologie
QUERE Isabelle-Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option médecine vasculaire)
SOTTO Albert-Maladies infectieuses ; maladies tropicales
TOUITOU Isabelle-Génétique
TRAN Tu-Anh-Pédiatrie
VERNHET Hélène-Radiologie et imagerie médicale

PU-PH de 2^{ème} classe

ASSENAT Éric-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

BERTHET Jean-Philippe-Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
 BOURDIN Arnaud-Pneumologie ; addictologie
 CANAUD Ludovic-Chirurgie vasculaire ; Médecine Vasculaire
 CAPDEVIELLE Delphine-Psychiatrie d'Adultes ; addictologie
 CAPTIER Guillaume-Anatomie
 CAYLA Guillaume-Cardiologie
 COLOMBO Pierre-Emmanuel-Cancérologie ; radiothérapie
 COSTALAT Vincent-Radiologie et imagerie médicale
 COULET Bertrand-Chirurgie orthopédique et traumatologique
 CUVILLON Philippe-Anesthésiologie-réanimation
 DAIEN Vincent-Ophthalmologie
 DORANDEU Anne-Médecine légale -
 DUPEYRON Arnaud-Médecine physique et de réadaptation
 FAILLIE Jean-Luc – Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique, addictologie
 FESLER Pierre-Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
 GAUJOUX Viala Cécile-Rhumatologie
 GENEVIEVE David-Génétique
 GODREUIL Sylvain-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
 GUILLAUME Sébastien-Urgences et Post urgences psychiatriques -
 GUILPAIN Philippe-Médecine Interne, gériatrie et biologie du vieillissement; addictologie
 GUIU Boris-Radiologie et imagerie médicale
 HERLIN Christian – Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, brulologie
 HOUEDE Nadine-Cancérologie ; radiothérapie
 JACOT William-Cancérologie ; Radiothérapie
 JUNG Boris-Réanimation ; médecine d'urgence
 KALFA Nicolas-Chirurgie infantile
 KOUYOUMDJIAN Pascal-Chirurgie orthopédique et traumatologique
 LACHAUD Laurence-Parasitologie et mycologie
 LALLEMANT Benjamin-Oto-rhino-laryngologie
 LE QUINTREC Moglie - Néphrologie
 LETOUZEY Vincent-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
 LONJON Nicolas - Neurologie
 LOPEZ CASTROMAN Jorge-Psychiatrie d'Adultes ; addictologie
 LUKAS Cédric-Rhumatologie
 MAURY Philippe-Chirurgie orthopédique et traumatologique
 MILLET Ingrid-Radiologie et imagerie médicale
 MORANNE Olivier-Néphrologie
 NAGOT Nicolas-Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication
 NOCCA David-Chirurgie digestive
 PANARO Fabrizio-Chirurgie générale
 PARIS Françoise-Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
 PASQUIE Jean-Luc-Cardiologie
 PEREZ MARTIN Antonia-Physiologie
 POUDEROUX Philippe-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
 RIGAU Valérie-Anatomie et cytologie pathologiques
 RIVIER François-Pédiatrie
 ROGER Pascal-Anatomie et cytologie pathologiques
 ROSSI Jean François-Hématologie ; transfusion
 ROUBILLE François-Cardiologie
 SEBBANE Mustapha-Anesthésiologie-réanimation
 SIRVENT Nicolas-Pédiatrie
 SOLASSOL Jérôme-Biologie cellulaire
 STOEBNER Pierre – Dermato-vénéréologie
 SULTAN Ariane-Nutrition
 THOUVENOT Éric-Neurologie
 THURET Rodolphe-Urologie
 VENAIL Frédéric-Oto-rhino-laryngologie
 VILLAIN Max-Ophthalmologie
 VINCENT Denis -Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
 VINCENT Thierry-Immunologie
 WOJTUSCISZYN Anne-Endocrinologie-diabétologie-nutrition

PROFESSEURS DES UNIVERSITES

1^{re} classe :

COLINGE Jacques - Cancérologie, Signalisation cellulaire et systèmes complexes

2^{ème} classe :

LAOUDJ CHENIVESSE Dalila - Biochimie et biologie moléculaire

VISIER Laurent - Sociologie, démographie

PROFESSEURS DES UNIVERSITES - Médecine générale

1^{re} classe :

LAMBERT Philippe

2^{ème} classe :

AMOUYAL Michel

PROFESSEURS ASSOCIES - Médecine Générale

CLARY Bernard

DAVID Michel

PROFESSEUR ASSOCIE - Médecine

BESSIS Didier - Dermato-vénérologie

MEUNIER Isabelle – Ophtalmologie

MULLER Laurent – Anesthésiologie-réanimation

PERRIGAULT Pierre-François - Anesthésiologie-réanimation ; médecine d'urgence

ROUBERTIE Agathe – Pédiatrie

Maîtres de Conférences des Universités - Praticiens Hospitaliers

MCU-PH Hors classe

BOULLE Nathalie – Biologie cellulaire

CACHEUX-RATABOUL Valère-Génétique

CARRIERE Christian-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

CHARACHON Sylvie-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

FABBRO-PERAY Pascale-Epidémiologie, économie de la santé et prévention

HILLAIRE-BUYS Dominique-Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie

GIANSILY-BLAIZOT Muriel – Hématologie, transfusion

PELLESTOR Franck-Cytologie et histologie

PUJOL Joseph-Anatomie

RICHARD Bruno-Thérapeutique ; addictologie

RISPAIL Philippe-Parasitologie et mycologie

SEGONDY Michel-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

MCU-PH de 1^{re} classe

BADIOU Stéphanie-Biochimie et biologie moléculaire

BOUDOUSQ Vincent-Biophysique et médecine nucléaire

BOURGIER Céline-Cancérologie ; Radiothérapie

BRET Caroline -Hématologie biologique

COSSEE Mireille-Génétique Moléculaire

GABELLE DELOUSTAL Audrey-Neurologie

GIRARDET-BESSIS Anne-Biochimie et biologie moléculaire

LAVIGNE Géraldine-Hématologie ; transfusion

LESAGE François-Xavier – Médecine et santé au travail

MATHIEU Olivier-Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie

MENJOT de CHAMPFLEUR Nicolas-Neuroradiologie

MOUZAT Kévin-Biochimie et biologie moléculaire

PANABIERES Catherine-Biologie cellulaire

PHILIBERT Pascal-Biologie et médecine du développement et de la reproduction

RAVEL Christophe - Parasitologie et mycologie

SCHUSTER-BECK Iris-Physiologie

STERKERS Yvon-Parasitologie et mycologie

TUAILLON Edouard-Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
YACHOUH Jacques-Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie

MCU-PH de 2^{ème} classe

BERTRAND Martin-Anatomie
DE JONG Audrey – Anesthésie-réanimation
DU THANH Aurélie-Dermato-vénérologie
GALANAUD Jean Philippe-Médecine Vasculaire
GOUZI Farès-Physiologie
HERRERO Astrid – Chirurgie générale
JEZIORSKI Éric-Pédiatrie
KUSTER Nils-Biochimie et biologie moléculaire
MAKINSON Alain-Maladies infectieuses, Maladies tropicales
MURA Thibault-Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication
OLIE Emilie-Psychiatrie d'adultes ; addictologie
PANTEL Alix – Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
PERS Yves-Marie – Thérapeutique, addictologie
SABLEWSKI Vanessa – Anatomie et cytologie pathologiques
THEVENIN-RENE Céline-Immunologie

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - Médecine Générale

Maîtres de conférence de 1^{ère} classe

COSTA David

Maîtres de conférence de 2^{ème} classe

FOLCO-LOGNOS Béatrice
OUDE-ENGBERINK Agnès

MAITRES DE CONFERENCES ASSOCIES - Médecine Générale

GARCIA Marc
MILLION Elodie
PAVAGEAU Sylvain
REBOUL Marie-Catherine
SERAYET Philippe

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

Maîtres de Conférences hors classe

BADIA Eric - Sciences biologiques fondamentales et cliniques

Maîtres de Conférences de classe normale

BECAMEL Carine - Neurosciences
BERNEX Florence - Physiologie
CHAUMONT-DUBEL Séverine - Sciences du médicament et des autres produits de santé
CHAZAL Nathalie - Biologie cellulaire
DELABY Constance - Biochimie et biologie moléculaire
GUGLIELMI Laurence - Sciences biologiques fondamentales et cliniques
HENRY Laurent - Sciences biologiques fondamentales et cliniques
LADRET Véronique - Mathématiques appliquées et applications des mathématiques
LAINE Sébastien - Sciences du Médicament et autres produits de santé
LE GALLIC Lionel - Sciences du médicament et autres produits de santé
LOZZA Catherine - Sciences physico-chimiques et technologies pharmaceutiques
MAIMOUN Laurent - Sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé
MOREAUX Jérôme - Science biologiques, fondamentales et cliniques
MORITZ-GASSER Sylvie - Neurosciences
MOUTOT Gilles - Philosophie
PASSERIEUX Emilie - Physiologie
RAMIREZ Jean-Marie - Histologie
TAULAN Magali - Biologie Cellulaire

PRATICIENS HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

CLAIRE DAIEN-Rhumatologie
BASTIDE Sophie-Epidémiologie, économie de la santé et prévention
GATINOIS Vincent-Histologie, embryologie et cytogénétique
PINETON DE CHAMBRUN Guillaume-Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
SOUCHE François-Régis – Chirurgie générale
TORRE Antoine-Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale

REMERCIEMENTS

Aux enseignants et médecins

Aux professeurs et aux membres du département de médecine générale de l'université de Montpellier, pour leur implication dans l'exercice délicat d'enseigner la médecine et leur réactivité.

En particulier, je remercie :

Pr Tu-Anh Tran, pour m'avoir fait l'honneur de présider mon jury de thèse. Merci d'avoir pris le temps de juger mon travail.

Dr Béatrice Lognos, pour avoir accepté mon invitation et pris le temps de juger mon travail.

Pr Marc Garcia, pour avoir accepté mon invitation et pris le temps de juger mon travail.

Dr Céline Carandell, pour avoir accepté de m'encadrer sur cette thèse. Merci pour tout ce que tu m'as enseigné en stage, en consultation et dans la voiture, pour ta vision de la médecine générale, humaine et chaleureuse.

Pr Philippe Lambert, pour votre gentillesse et votre disponibilité.

Dr Elodie Million, pour tes encouragements, ton écoute, ton efficacité.

Dr Lucie Rieu-Clotet, pour vos conseils avisés et complets.

Evelyne Bernard, pour votre soutien sans faille et votre aide précieuse dans les moments difficiles de mon internat.

Le SILR et notamment Valérie, pour ta douceur et ton aide, depuis le tout début.

Dr Nathalie Burger, pour votre accueil, votre enseignement riche de différences.

L'équipe de la PMI du secteur petit bard, en particulier Dr Caroline Chambert-Loir, et Dr Christelle Baillet, pour votre vision humaniste de l'enfant et de la pédiatrie, merci Caroline pour tout ce que tu m'as transmis.

Dr Sophie Liebens, pour ton amitié, ta vision la femme et de la maternité, et tout ce que tu m'as enseigné.

Dr Manoelle Durant, pour ta présence, tes encouragements, ton amitié.

A mes ami(e)s

A la fine équipe de la Rochefoucauld, Agnès, Audrey, Camille, Marion, Séverine. A notre amitié longue et durable, depuis l'académie de la bière, le voyage au Mali, en passant par les rires des enfants, les retrouvailles toujours plus nombreuses, jusqu'à dans 40 ans.

A ceux qui resteront mes bébés médecins pour toute la vie : Chloé, Domitille, Emeline, Juliette, Raphaël. Merci pour votre présence à mes côtés durant ces six années de labeur, les rires, la BU, le maquillage, le soutien solide comme le roc.

A Anthony, mon acolyte de toujours. Merci pour notre duo, les soirées à St Maumau. On l'a fait Dr Duhamel, on l'a fait !!!

Au duo de Fénelon : Blanche et Elodie. On vient de passer les 20 ans d'amitié, aux 20 prochaines. Vive la rue de Bellechasse, vive New York, vive nous.

A Fanny et Julie, merci de m'avoir épaulée durant cette année, à notre rencontre et aux années futures de complicité.

A Lucile, merci pour ces dizaines de messages, ta relecture, et à toutes nos futures années de travail et d'amitié.

A Marie et Domitille, merci pour leurs relectures attentives.

A ma famille

A ma maman, merci pour l'exemple que tu m'as donné, ta ténacité, ton soutien, ton amour.

A Jeanine, merci pour ta force, tes petits mots, merci de croire en moi.

A Lucette et Isabelle, merci pour votre douceur, votre présence à mes côtés depuis 35 ans.

A David et Elise, merci pour un soutien inestimable durant ces études (je n'ai rien lâché !) et tout le reste de la vie, merci Elise pour tous tes messages et ton amitié précieuse.

A Laure, merci d'être toujours à mes côtés, quelle chance j'ai de t'avoir comme belle sœur !

A mes enfants chéris : Ethan et Iris, merci de me rendre plus heureuse chaque jour, de me rendre plus forte et aimante, de faire de moi quelqu'un que je n'aurai jamais espéré être. Je vous aime plus que tout.

A mon mari Sébastien, pour ton amour, ton soutien, ton accompagnement, merci d'avoir cru en moi et en ce projet fou de reprendre mes études. Je t'aime si fort.

SOMMAIRE

Introduction	16
I. Etat des lieux de la prévention	16
A. Un enjeu de santé publique	16
B. Equipement des foyers français	17
C. Historique de la prévention	17
D. Dans la réalité	18
II. Evaluation de la prévention	19
III. Problématique justifiant ma recherche	19
IV. Objectifs de l'étude	20
Matériel et méthodes	21
I. Choix de la méthode	21
II. Recrutement et choix de la population	21
III. Guide d'entretien	22
IV. Réalisation des entretiens	22
V. Analyse	23
Résultats	24
I. Population	24
II. Arbres thématiques	27
III. Analyse thématique	33
A. Prérequis et informations reçues par les parents	33
1. Acteurs de prévention	33
2. Nature des informations reçues	34
3. Sensibilité et pré requis personnels	35
B. Campagne de prévention 3 6 9 12	38
1. Les parents qui connaissent la campagne	38
2. Les parents qui découvrent la campagne	39
C. Habitudes face aux écrans	40
1. Exposition consciente ou volontaire	40
2. Les parents qui ont modifiés leurs habitudes	40
3. Les parents qui n'ont pas modifiés leurs habitudes	41
4. Les parents qui veulent aller plus loin	41

D. Intégration de la prévention en pratique -----	42
1. Actions de protection -----	42
2. Difficultés rencontrées -----	43
E. Attentes en matière de prévention -----	45
1. Nature des attentes -----	45
2. Acteurs et supports de prévention -----	46
3. Les parents suffisamment informés -----	47
Discussion -----	49
I. Intérêt de la recherche -----	49
II. Forces de l'étude -----	49
III. Limites et biais -----	50
A. Biais méthodologiques -----	50
B. Biais de désirabilité sociale, effet Hawthorne -----	50
IV. Principaux résultats commentés -----	51
A. Vécu des parents -----	51
B. Protection des enfants en pratique -----	52
C. Principales attentes -----	52
1. Connaître les conséquences sur les enfants -----	52
2. Outils pour remplacer les écrans -----	53
3. Soutien à la parentalité -----	53
D. Rôle du médecin -----	54
E. Perspectives -----	55
1. Formation des professionnels -----	55
2. Efficacité de la prévention -----	56
3. Importance du secteur périnatal -----	56
Conclusion -----	58
Bibliographie -----	60
Annexes -----	63
Entretiens retranscrits -----	66
Serment d'Hippocrate -----	117
Permis d'imprimer -----	118

INTRODUCTION

I. Etat des lieux de la prévention

A. Un enjeu de santé publique

Les premières études, américaines notamment, sur les effets de l'exposition aux écrans des enfants datent de la fin des années 1990 (1) (2)(3)(4).

Depuis, le nombre de recherches sur les conséquences de ces expositions, à tous les âges, n'a cessé de croître (5) (6) (7) (8). Plusieurs effets sur le développement de l'enfant y sont étudiés : langage , attention (9), concentration, sommeil (10) (11) (12), résultats scolaires, surpoids (13). A plus long terme, des interrogations se posent aussi concernant un potentiel isolement et des conduites addictives.

Les conclusions font état d'impacts réels des écrans sur tous ces aspects du développement de l'enfant, et ceci d'autant plus qu'il y est exposé jeune et souvent, à fortiori sans surveillance ni accompagnement (14).

En France, un texte pionnier paraît en 2012 (15) et décrit les conséquences néfastes de la télévision sur le développement cognitif de l'enfant. D'autres études se succéderont ensuite (16) (17).

En 2018, le concept de syndrome EPEE fait son apparition (18) il s'agit de l'Exposition Précoce (de 5/6 mois à 4/5 ans) et Excessive (plusieurs heures par jour) aux Ecrans rassemblant plusieurs signes cliniques :

- un retard de communication et de langage
- un centrage d'intérêt de plus en plus exclusif à la maison sur les écrans
- une absence de recherche d'interaction avec le parent
- une absence d'intérêt pour les jeux correspondant à l'âge
- des activités spontanées pauvres et répétitives
- une difficulté de contact avec les autres enfants
- des comportements d'allure agressive
- une agitation et une instabilité d'attention constante
- une maladresse dans l'exploration fine

Parallèlement à ces constats, la place de l'écran dans notre société et au sein des familles n'a cessé de s'amplifier (19), avec l'avènement des écrans mobiles (tablettes, Smartphones), et la possibilité de visionner les programmes préférés à la demande, n'importe où et n'importe quand.

B. Equipement des foyers français

Les résultats de l'Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers de France métropolitaine, pour les deux premiers trimestres 2018 décrivent un taux d'équipement en matière de télévision stable autour de 94 %. Le téléviseur demeure l'écran le plus répandu au sein des foyers. A noter que 77 % des foyers possèdent une télévision connectée à internet, qui permet de visionner les programmes à la demande. (20)

L'ordinateur la suit de près, avec 86 % des foyers équipés, puis le Smartphone pour 72 % des français de 11 ans et plus, et pour finir la tablette est présente dans 49 % des foyers. Pour la première fois, il y a davantage d'ordinateurs que de télévisions par foyer : 1,6 et 1,5 appareils par foyer.

C. Historique de la prévention

C'est en 1999 que la Société Américaine de Pédiatrie recommande d'éviter tout écran avant deux ans. En 2016 elle publie un nouveau rapport précisant de ne pas exposer les moins de 18 mois, puis de restreindre à une heure par jour de deux à cinq ans, en accompagnant l'enfant. (21)

En France, le CSA s'empare du problème pour la première fois en 2008 en publiant un texte juridique (22). Il s'en suivra tous les ans une campagne de prévention visant à protéger les plus jeunes. Un nouveau texte officiel sera publié en 2015 (23).

Le psychiatre Serge Tisseron lance en 2007 sa campagne 3 6 9 12 (24), qui deviendra une des campagnes officielles de prévention, rejointe par les « quatre pas de Sabine Duflot » (25).

Du côté médical, l'Académie des sciences publie un avis en 2013 (26) qui déconseille clairement l'exposition des bébés aux écrans.

En 2016, l'AFPA publie une enquête (27). Elle révèle que 47 % des enfants de moins de trois ans utilisent des écrans nomades interactifs, que 35 % regardent un programme non adapté

(comme le journal télévisé), qu'ils regardent au moins 75 minutes par semaine et 30 % sont seuls devant l'écran.

C'est en 2018 que la société française de pédiatrie publie des recommandations officielles (28) à destination des médecins, qui sont au nombre de cinq :

- Comprendre le développement des écrans sans les diaboliser
- Installer des écrans dans les espaces de vie collective, mais pas dans les chambres des enfants
- Réserver des temps sans aucun écran
- Oser et accompagner la parentalité pour les écrans
- Veiller à prévenir l'isolement social

Le nouveau carnet de santé 2018 contient un passage sur la prévention.(29)

D. Dans la réalité

- Principales campagnes de prévention

Plusieurs sites internet, outre celui de Serge Tisseron, délivrent de nombreuses ressources pour accompagner les parents et les professionnels. Parmi eux nous pouvons citer les sites « Yakapa » (30) et « Naitre et Grandir » (31), qui sont des sites généraux de prévention et d'accompagnement à la parentalité et à l'encadrement ou au soin des enfants.

Quelles sont les portées de ces campagnes ? Comment peut-on mesurer leur efficacité et leur impact à la fois sur les professionnels et sur le public visé ?

- Principaux lieux

Grâce aux affiches 3 6 9 12 et les quatre pas (annexes 3 et 4), téléchargeables sur les sites internet, il est désormais possible pour tout professionnel de santé ou lieu d'accueil d'enfants de présenter ces campagnes aux patients ou usagers.

II. Evaluation de la prévention

Ces conséquences sont désormais connues d'une partie du grand public, et malgré les multiples avis et campagnes de prévention qui tendent à se développer, je n'ai pas retrouvé de réelle étude lors de mes recherches bibliographiques qui permette d'évaluer l'efficacité de la prévention nationale, ni sur les parents ni sur les professionnels de santé concernés (médecins généralistes, pédiatres, orthophonistes, psychomotriciens).

Parmi les travaux de recherche, on peut citer une thèse de médecine générale réalisée en 2014 (32) s'intéressant aux représentations des parents concernant les enfants et les écrans. Ce travail conclut que les parents sont les principaux instigateurs de la rencontre avec l'écran et qu'il pourrait être judicieux de leur apporter des recommandations simplifiées.

Un autre travail en 2018 s'intéresse à la perception des parents au sujet des écrans et des conséquences sur les enfants de trois ans (33). Les conclusions étaient que plus de la moitié des parents interrogés sous estiment les conséquences de l'exposition et qu'effectivement les enfants sont exposés trop tôt. Les parents restent néanmoins sensibilisés et sensibilisables sur ce sujet.

De la même manière, une précédente recherche avait évalué la prévention réalisée par les médecins généralistes de Midi Pyrénées (34). Seulement 18 % des médecins donnent un conseil de prévention systématique à la consultation de suivi. 66 % ne connaissaient pas la campagne 3 6 9 12, et 26 % utilisent les ressources de prévention officielles françaises. Ils disent manquer de formations et d'outils pour assurer pleinement la prévention.

III. Problématique justifiant ma recherche

Mon postulat de départ s'est donc articulé autour de ce paradoxe :

J'ai vu très peu de médecins généralistes ou pédiatres parler des écrans en consultation, que ce soit lors de mes stages d'internes ou pour mes propres enfants, alors que c'est pourtant un sujet présent ailleurs, dans la presse spécialisée, mais aussi les quotidiens nationaux (35) ou à la télévision, plus particulièrement dans des émissions orientées vers la pédiatrie ou la puériculture.

A titre d'exemple, la plaquette nationale « Protégez-moi » distribuée un peu partout (annexe 2), délivre des conseils sur le couchage, le portage, la motricité libre, la sécurité lors du bain et du change mais pas sur les écrans.

Cette prévention existe depuis 12 ans en France, et c'est en 2018 qu'une Société médicale émet de réelles recommandations à destination des professionnels. Aucune étude d'ampleur nationale n'est venue pour le moment évaluer les mesures et campagnes mises en œuvre par les Pouvoirs Publics ou les institutions médicales.

C'est ainsi que j'ai souhaité interroger des parents au sujet de cette prévention, leurs habitudes et leurs attentes.

Par intérêt personnel et parce que la prévention est d'autant plus efficace qu'elle touche les jeunes enfants, j'ai préféré me restreindre aux messages destinés aux enfants de moins de trois ans, premier âge curseur placé par Serge Tisseron.

IV. Objectifs de l'étude

Mon objectif principal est d'évaluer le vécu des parents d'enfants de moins de trois ans par rapport à l'exposition aux écrans, et aux campagnes de prévention mises en œuvre par les différents acteurs de la sphère de la petite enfance, médicaux, paramédicaux ou socio-éducatifs.

Mon objectif secondaire est d'évaluer leurs attentes concernant cette prévention et d'identifier les acteurs (médicaux ou non) dont les conseils sont les plus attendus.

MATERIEL ET METHODES

I. Choix de la méthode

A. Méthode qualitative

L'analyse qualitative de terrain (impliquant un contact personnel avec les sujets) vise la compréhension et l'interprétation des pratiques et expériences. (36)

Ma démarche a donc visé à évaluer et comprendre le ressenti des familles quant à l'exposition des nourrissons aux écrans et à la prévention publique.

B. Entretiens semi-directifs

Afin de répondre aux objectifs de la thèse et d'obtenir des réponses les plus larges possibles, l'entretien semi-directif individuel est apparu comme étant le plus adapté.

Le guide d'entretien proposait des questions ouvertes, avec relance éventuelle selon les réponses ou au contraire recadrage aux thèmes de la thèse. Les interviewé(e)s ont eu la liberté d'aborder plusieurs thèmes, de revenir au fur et à mesure des questions à des thèmes déjà abordés auparavant en nuancant leurs réponses parfois, ce qui apportait davantage de réflexion.

II. Recrutement et choix de la population

La population étudiée était des parents d'enfants de moins de trois ans, (âge correspondant à la première tranche visée par les campagnes de prévention), recrutée dans des lieux variés de consultation médicale.

Afin de recruter des familles issues de différents milieux socio-culturels, la sélection s'est faite dans trois lieux distincts :

- consultation de PMI avec pédiatre sur le secteur du petit bard à Montpellier
- consultation de médecine générale en secteur semi-rural à Aniane
- consultation de pédiatrie privée déconventionnée

Les parents étaient tous volontaires et leur consentement était oral.

L'objectif était d'avoir une population hétérogène, avec parents et enfants de différents âges, avec fratrie ou non, afin de limiter le biais de sélection.

Le seul critère de sélection était l'âge d'au moins un enfant qui devait être inférieur à trois ans.

Ont été exclus les parents d'enfants plus âgés, afin de limiter le biais de mémorisation.

III. Guide d'entretien

C'est dans cette démarche explicative que le guide d'entretien semi-directif a été réalisé (annexe 1).

Il a été réalisé après avis des Dr Carandell, directrice de thèse, Dr Rieu-Clotet et validation de la fiche projet de thèse par le Dr Million.

Des relances étaient prévues à chaque question.

Les questions étaient semi-ouvertes, mais ont parfois nécessité des relances plus fermées.

L'entretien s'achevait sur une question ouverte laissant libre cours à ce que voulait rajouter l'interviewé(e).

IV. Réalisation des entretiens

A. Modalités pratiques

Les parents volontaires étaient d'abord contactés par téléphone. Selon leurs disponibilités et lieux d'habitation les entretiens ont été effectués en face à face ou au téléphone, au calme, afin d'éviter les interruptions par les jeunes enfants.

Seuls les entretiens réalisés à la PMI ont eu lieu juste après ou avant la consultation avec le pédiatre.

B. Matériel d'enregistrement

Les interviewé(e)s ont été enregistré(e)s sur un téléphone iPhone 5S ou un Mac Book OSX.

C. Déroulement

Avant le début de l'entretien, j'ai rappelé le caractère anonyme des données, ainsi que le non jugement du discours, afin d'obtenir des réponses les plus transparentes et sincères possibles.

Les questions suivantes visaient à caractériser la population, puis j'annonçais alors le thème de l'étude.

Au cours de l'entretien, devait être présentée l'affiche de la campagne de prévention 3 6 9 12 (annexe 3). Celle-ci était montrée à l'interviewé(e) au moment de la question posée à ce sujet : soit en face à face, soit par mail pour les entretiens téléphoniques.

D. Retranscription

J'ai retranscrit les entretiens mot à mot sur Microsoft Word, en respectant au maximum les expressions ou émotions non verbales.

Les discours ont tous été anonymisés (noms des enfants remplacés par des initiales et des médecins par la lettre X).

V. Analyse

Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à saturation des données. Deux autres entretiens supplémentaires ont ensuite été réalisés afin d'augmenter la fiabilité des résultats.

La méthode choisie a été l'analyse qualitative thématique, qui permet de mettre en lumière les informations quant au vécu et au ressenti des interviewé(e)s.

Plus particulièrement, c'est la méthode d'analyse thématique continue qui a été préférée, afin d'extraire toutes les informations des entretiens, de les classer, hiérarchiser, éventuellement recouper ou fusionner au fur et à mesure de l'analyse, et permettre la construction d'arbres thématiques, reprenant les thèmes et catégories retrouvés.

RESULTATS

I. POPULATION

A. Déroulement des entretiens

Au total 17 entretiens ont été réalisés de juin 2018 à octobre 2018. Un entretien n'a pas été contributif, en raison d'une barrière de la langue trop importante, et ne figure donc pas dans les résultats.

Les 16 autres entretiens, constituant des verbatims sont notés de V1 à V16.

Ils ont duré entre 6,36 et 19,31 minutes, pour une moyenne de 12,21 minutes.

Un entretien a pu être réalisé en présence des deux parents (V12).

Les interviewé(e)s sont toutes des mères, excepté V6, dans lequel un père seul a répondu aux questions.

B. Caractéristiques de la population

1. Les parents

- Age

La population interrogée avait entre 22 et 41 ans, avec une moyenne de 32 ans.

- Profession

Dans tous les couples, au moins un des parents travaille.

Deux interviewées sont sans emploi, trois sont en congé parental.

D'après la classification Professions et catégories socio professionnelles de 2003 de l'Insee, cinq familles sont d'un niveau professionnel « cadre et professions intellectuelles supérieures » (V4, V5, V8, V15, V16), huit d'un niveau « intermédiaire » ou « employé » (V2, V6, V7, V9, V10, V11, V12, V14), et trois d'un niveau « ouvrier » (V1, V3, V13).

On note deux professionnels de santé (infirmières, V6, V7).

2. Les enfants

Neuf enfants sont enfants uniques, sept enfants ont un frère ou une sœur (dont deux ont moins de trois ans également, V1 et V13), dont une famille avec cinq enfants (V1).

Au total, la thèse s'appuie sur des données concernant 18 enfants de moins de trois ans, dix garçons et huit filles.

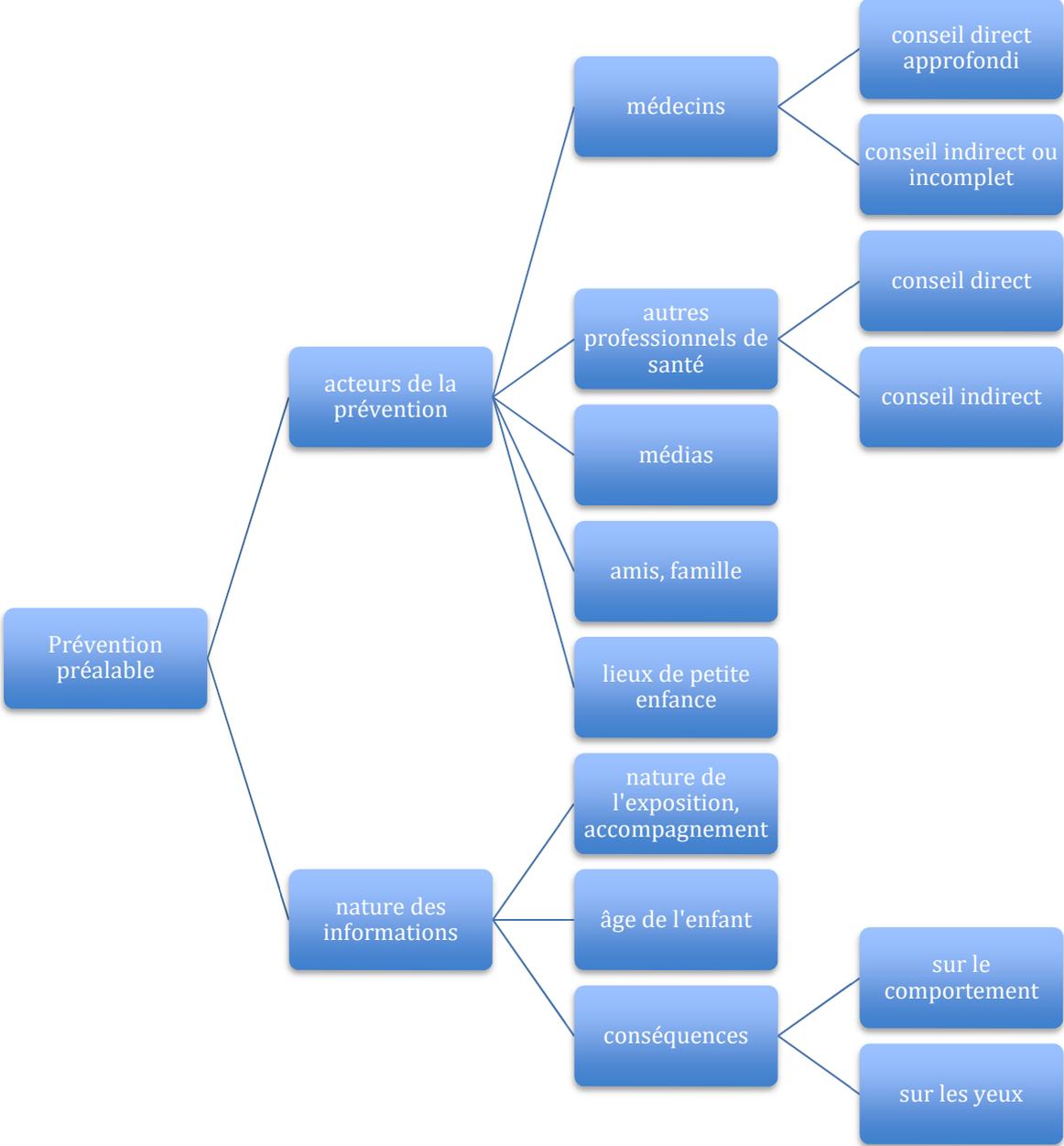
	Age du parent	Age des enfants	Professions des parents
V1	33 ans	G 2 semaines, G 2 ans et demi, F 6 ans, G 10 ans, F 12 ans	M Sans emploi P maçon
V2	28 ans	G 15 mois	M coordinatrice transport P chauffeur routier
V3	22 ans	F 15 mois	M sans emploi P carreleur
V4	37 ans	F 2 ans et demi	M cadre supérieur P cadre supérieur
V5	26 ans	F 2 mois	M directrice adjointe maison de retraite P chef opérateur assainissement
V6	38 ans	G 2 ans	M infirmière P agent logistique hospitalier
V7	33 ans	G 7 mois G 9 ans	M infirmière P maçon
V8	28 ans	G 8 mois	M congé parental P chef d'entreprise
V9	25 ans	F 13 mois	M et P gérants magasin
V10	36 ans	G 2 ans et demi G 7 ans	M comptable P vigneron
V11	36 ans	F 11 mois	M enseignante P moniteur de sport
V12	38 ans	F 6 mois	M assistante administrative

		G 4 ans	P paysagiste
V13	29 ans	F 20 mois G 32 mois	M congé parental P menuisier
V14	33 ans	G 12 mois G 5 ans	M aide à domicile P technicien vidéo surveillance
V15	33 ans	F 10 mois	M congé parental (consultante) P ingénieur
V16	41 ans	G 2 ans et demi G 5 ans	M psychologue P ingénieur

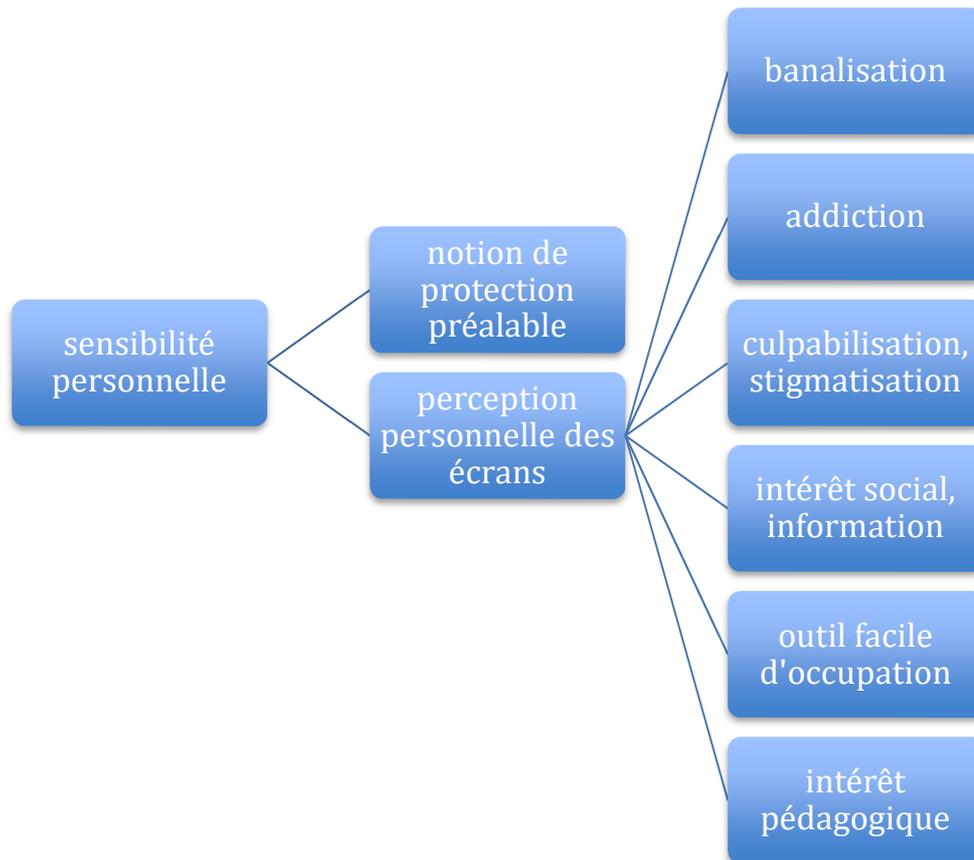
Légende : G : garçon, F : fille, M : mère, P : père

II. ARBRES THEMATIQUES

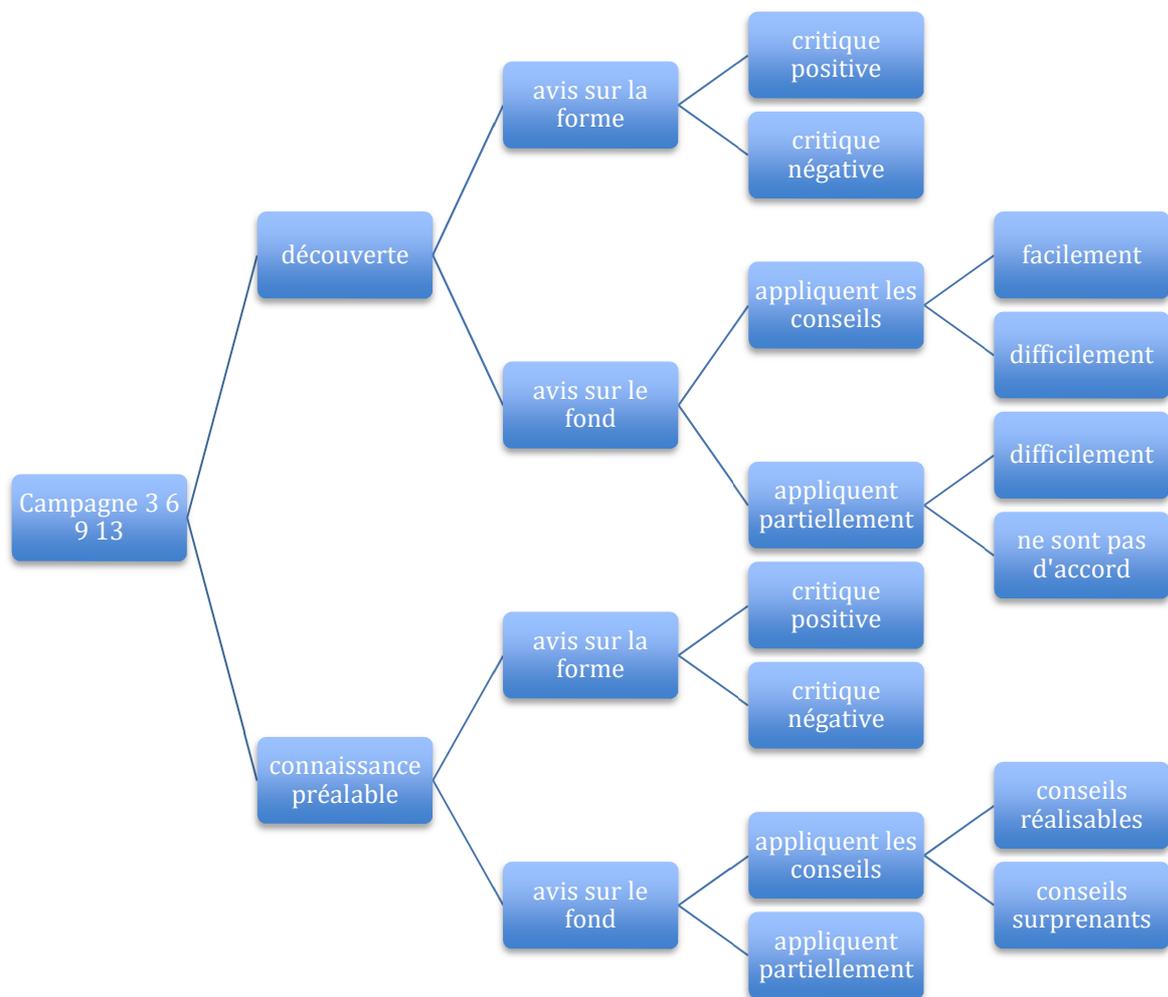
A. Prévention préalable



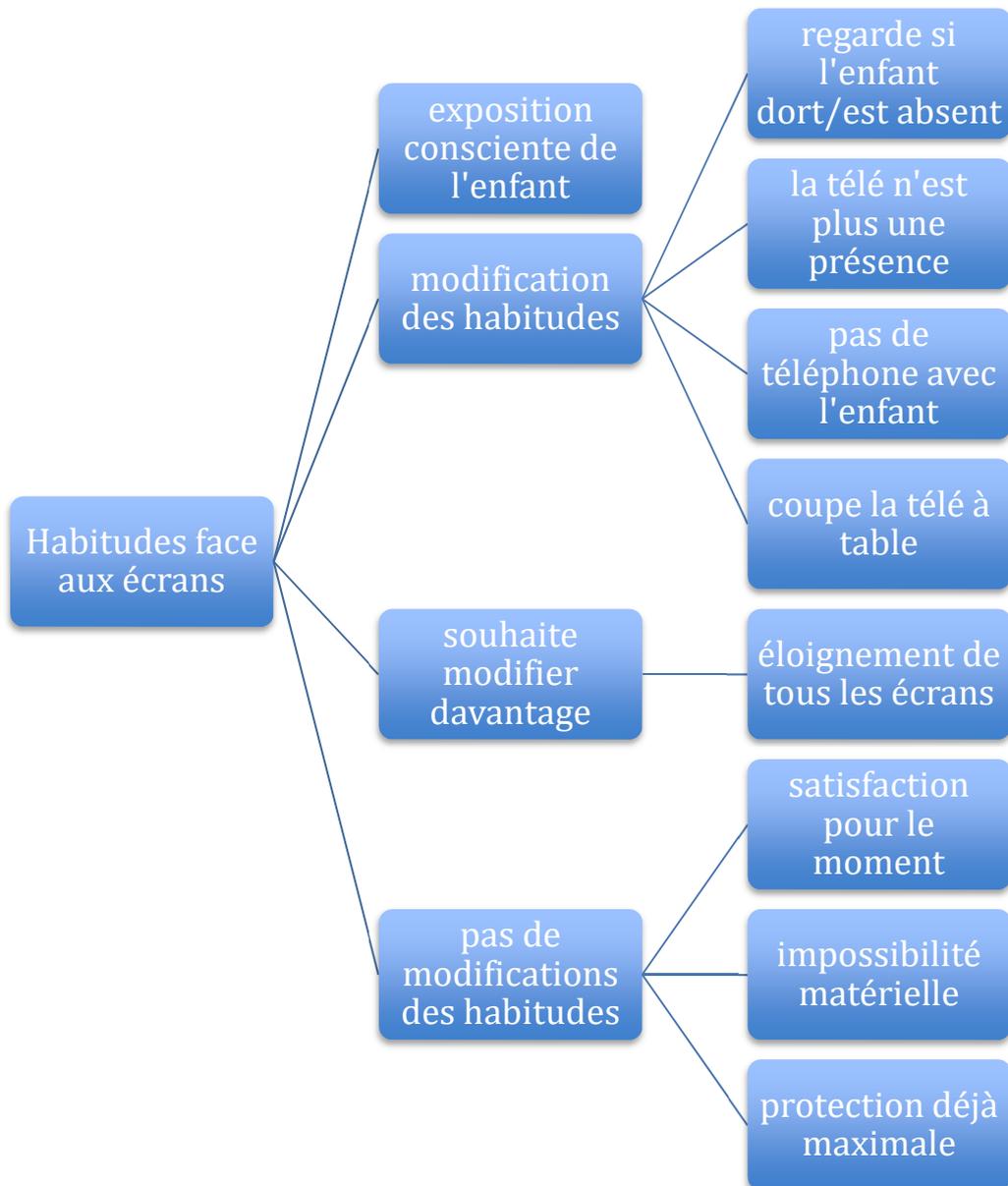
B. Bagage personnel au sujet des écrans



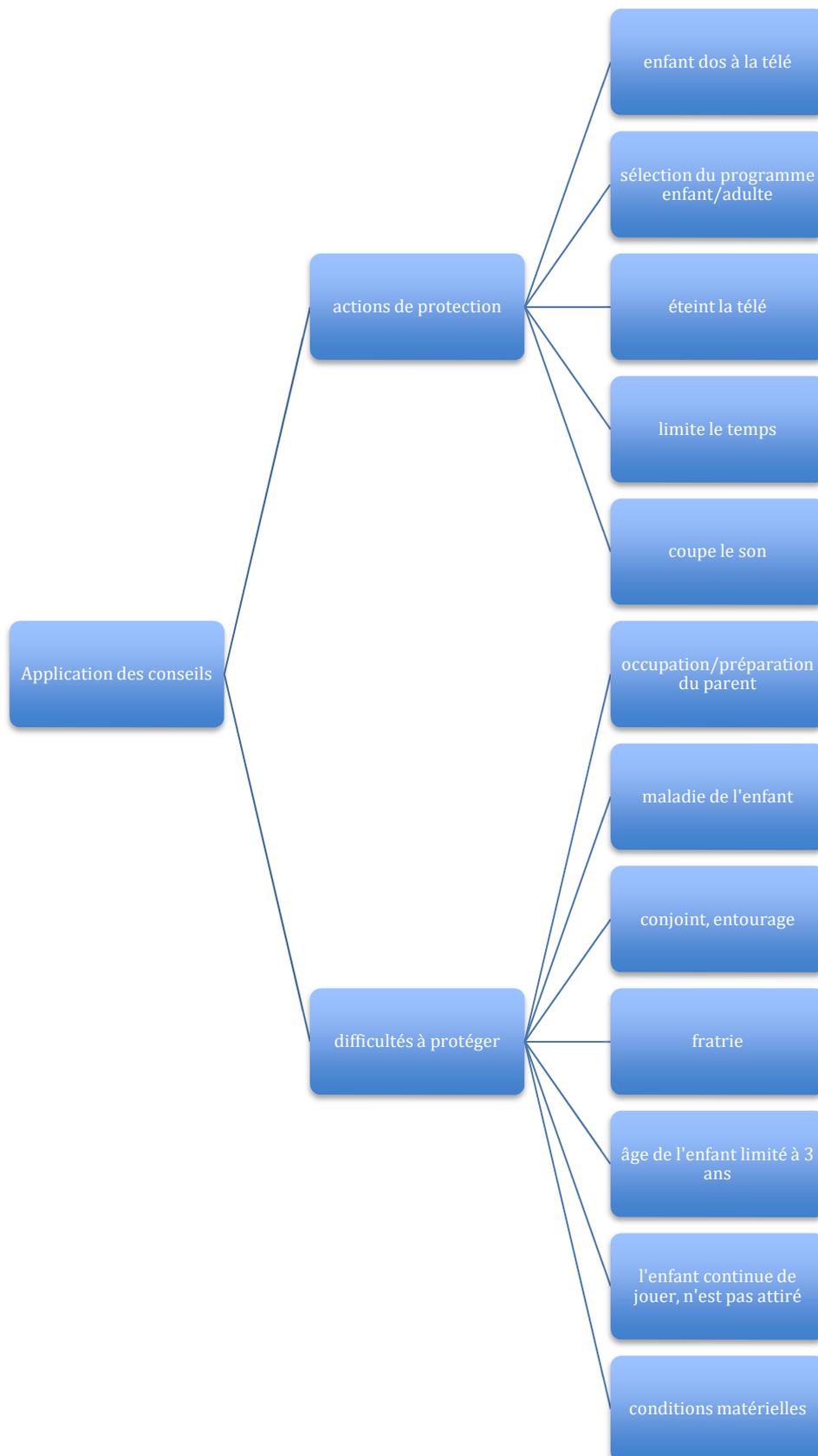
C. Les parents interrogés et la campagne 3 6 9 12



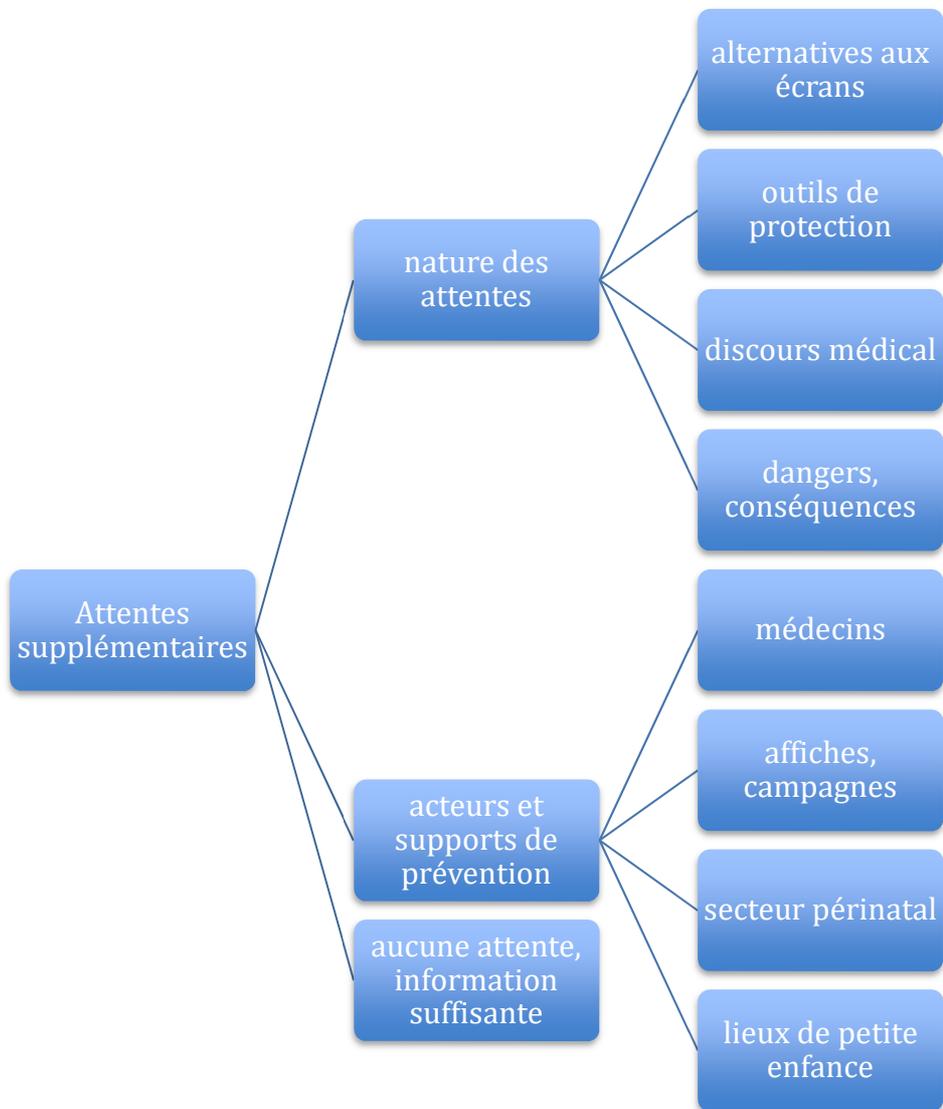
D. Les habitudes face aux écrans



E. Application pratique des conseils



F. Les attentes supplémentaires en matière de prévention



III. ANALYSE THEMATIQUE

A. Prérequis et informations reçues par les parents

1. Acteurs de prévention

Une partie des interrogés ont bénéficié de messages de prévention de la part du médecin, tantôt approfondis, tantôt partiels.

« Par le pédiatre dans les premières consultations. Il avait fait un petit topo sur tout ce qu'il y a par rapport aux écrans, et notamment le truc 3 6 9 12. » V4.

« Après j'ai dû en entendre parler chez le pédiatre quand on voit des affiches ... ou des publicités ... mais j'ai jamais vraiment reçu une brochure ou quelque chose qui pourrait dire attention ... » V14.

Pour certains, il n'y a pas eu de conseils détaillés au sujet des écrans. Parfois a eu lieu un échange, mais qui n'a pas forcément basculé vers un message complet.

« Le Dr X... bon c'est pas pour la dénoncer hein, mais elle nous l'a jamais dit. » V12.

« - Non. La pédiatre m'avait déjà dit que la télé ça les rend zinzin, on est d'accord.

- La pédiatre vous avait juste dit que c'était pas bon ? Sans rentrer dans les détails ou vous donner des points de repères en terme de temps ou d'âge ?

- Ah non pas plus de détails. » V10.

« Non, jamais on a évoqué cette question des écrans » V11.

Quelques parents ont profité de conseils via des professionnels paramédicaux ou en ante natal, que ce soit directement ou indirectement par des affiches.

« Par la sage femme, dans le cadre de la préparation à l'accouchement. Elle nous a dit d'être vigilants sur les ondes et les écrans même si nous on consulte ces écrans ... de faire attention à ce que l'enfant n'y soit pas exposé » V12.

« J'ai vu une affiche chez une psychomotricienne ... » V13.

Beaucoup d'informations ou conseils ont été relayés par les médias, notamment les réseaux sociaux, mais également la télévision, via des émissions spécialisées de puériculture ou orientées vers la médecine ou la pédiatrie.

« Sur les réseaux sociaux, on voit passer l'information qu'il vaut mieux éviter d'exposer avant 3 ans, et ensuite de façon modérée. » V16.

« En fait, j'en ai reçu parce que je suis l'émission des maternelles à la télé que j'aime bien. Ils en parlent souvent. J'aime bien. Il y a effectivement souvent la publicité, d'Etat je pense, où il y a le 3 6 9 12. Je l'ai vue de moi-même. Et voilà. » V7.

Les écrans restent un sujet de discussion en familles ou entre amis, portant parfois à débat, ce fut le cas pour quelques parents.

« Par mes parents : c'était pas bien pour son âge. J'ai des neveux qui regardent vraiment la télé, et aussi avec leur portable... C'est pas bien ... » V3.

« ... et ensuite en discutant avec des copains, quand on dit que nos enfants sont casse pieds et que la facilité c'est de les mettre devant la télé mais que c'est pas la solution. » V10.

Des conseils provenaient parfois de la crèche, de l'école, ou des lieux d'accueil parents/enfants.

« Oui on a fait une réunion à l'école il y a 6 mois en parlant de ce problème. » V1.

« Ah et à la crèche aussi !! Mais en petit, en noir et blanc, pas très bien affichée ... » V13.

2. Nature des informations reçues

Le sujet de l'âge de l'enfant revient pour beaucoup de parents, mais ce ne sont pas toujours les mêmes chiffres retenus.

« Avant 2/3 ans il faut pas les exposer aux écrans quels qu'ils soient, téléphone, tablette, télé ... » V14.

« ... des choses comme pas d'écran avant 3 ans ou 18 mois je ne sais pas... » V11.

« Eviter de trop exposer le petit à la télé... Pas trop longtemps... Au niveau de l'âge, il n'y avait pas d'âge arrêté. Rien de spécial concernant la tranche ou la durée horaire. Rien de spécifique. » V6.

« Pas d'écran avant l'âge de un an, il me semble. Et à partir de un an avec des durées limitées, mais le plus tard possible. » V7.

D'autres conseils portent plus spécifiquement sur le contenu du programme choisi et l'accompagnement de l'enfant, de préférence, par la présence d'un adulte à ses côtés.

« Pas d'écrans idéalement. Ne pas exposer l'enfant des heures et des heures ... ne pas montrer de choses dangereuses, violentes ... qui peuvent heurter la sensibilité du jeune public (rires).

Proposer un contenu adapté à l'âge de l'enfant, ne pas le laisser en contact avec un écran seul, toujours surveiller. » V2.

Une grande partie des informations portent sur les conséquences et les effets des écrans, notamment sur son développement et son comportement.

Ce sont d'importantes préoccupations, que beaucoup de parents ont en tête quand on leur parle d'exposition aux écrans.

« Que c'est pas bon pour le développement du cerveau ... (hésitation) ... Qu'après, ça peut provoquer des troubles de l'attention ... » V5.

« Les études en question révélaient le fait qu'une exposition aux écrans d'un enfant de moins de 3 ans pouvait amener un certaine forme d'autisme, d'hyperactivité, des replis sur eux-mêmes, des manques de concentration à l'école par la suite... » V8.

« ... mais alors, c'est sûr, du coup, dans la journée, il faisait une crise de nerf ... c'était flagrant cet impact. » V13.

Les dangers sur les yeux et la vision reviennent dans plusieurs entretiens également.

« Je suis plutôt d'accord sur le « pas d'écran » pour une question médicale pour la vision. » V15.

« Et surtout plus pour les yeux que pour ce que peut apporter la télé ou les tablettes ou internet à un enfant. Plus pour les yeux. » V6.

3. Sensibilité et prérequis personnels

Tous les parents ou presque ont expliqué avoir des connaissances antérieures sur les conséquences des écrans sur les enfants. Il peut s'agir soit d'observations personnelles, ou d'idées préconçues ou encore d'un vrai bagage scientifique.

« Ça a été mon analyse personnelle dans mon entourage et l'attitude de certaines personnes face à leurs enfants pour être au calme justement, qui mettent leur enfant face à l'écran.

Et de voir que ça devient limite une drogue, qu'ils pleurent car il n'y a pas la tablette. Je me suis dit que je ne voulais pas faire ça avec mes enfants. » V15.

« Alors moi je reste sur mon idée dans le sens faut pas trop de télé et que ce n'est pas la solution pour calmer les enfants au contraire. » V10.

« Et maintenant, on est trop nous même avec les écrans. Et pour nous mêmes, c'est ce qui me fait un peu peur. J'essaie de limiter le téléphone. On le sait instinctivement ... » V5.

La perception personnelle des écrans a été abordée naturellement au cours des entretiens, et chaque parent a émis des avis différents sur le rôle ou la place des écrans dans leur vie.

Parfois la présence de l'écran est banalisée ou minimisée. Cette attitude est décrite par un parent lui-même (V10) et revient comme une description dans un autre entretien (V13).

« Si dans la journée il la regarde une heure ... c'est vraiment ... enfin bon une heure c'est rien. (...) C'est pas trop car c'est pas à la suite. Un peu le matin, le soir avec son frère ... après y a tout le reste, on lit des histoires, on joue ... » V10.

« En fait les gens disent si on ne les met pas toute la journée, c'est pas grave. (...) Et voilà, il y a cette sensation : tout le monde est d'accord pour dire que c'est pas bien, mais un peu, ça va on n'est pas mort, ça va pas les tuer. » V13.

Les parents sont aussi bien conscients du pouvoir attractif ou addictif des écrans, sur eux mêmes en premier lieu, et sur leur enfant par la suite.

« Et de voir que ça devient limite une drogue, qu'ils pleurent car il n'y a pas la tablette. » V15.

« C'est vrai que je vois que ça. Des enfants avec les téléphones ... Elles leur donnent pour pas qu'ils crient. » V3.

« Sinon, ça fait des enfants qui veulent la télé dans la chambre, des tablettes, la console, qui veulent, qui veulent. » V7.

« Il me semble que c'est important car on sait le pouvoir attractif de la télé sur les très jeunes enfants. » V14.

« Je voudrais mettre en avant à quel point nous les adultes on peut être accros. C'est quelque chose qui ne nous rend pas très heureux, donc finalement on n'a pas tendance à transmettre. Et je vous parle en tant que grosse accro (rires). » V13.

Un parent dénonce une forme de culpabilisation qu'il estime injuste de la part de la société par rapport aux écrans (V6), tandis qu'un autre au contraire décrit effectivement se sentir coupable (V12).

« Mais, c'est un outil qu'on peut utiliser... Il ne faut pas stigmatiser les écrans non plus. » V6.

« Par exemple quand je l'allaite, je me mets souvent devant la télé. Et ça, ça me culpabilise un peu. » V12.

Certains parents exposent comme effet positif des programmes, les dialogues et interactions qui en découlent.

« Et puis pour les enfants, ils échangent sur les films qu'ils ont vu ... les personnages ... faut pas se couper du monde. » V10.

Les écrans sont clairement perçus comme pouvant être des aides à la parentalité qui occupent l'enfant lorsque le parent est lui-même affairé ou fatigué.

« Et puis aussi il y a ce côté, où les parents aujourd'hui, la seule solution qu'ils ont c'est de dire « va jouer à la tablette et je suis tranquille. » V15.

« On a autre chose à faire, du coup on finit pas les mettre devant l'écran. » V5.

« Le matin y a un petit peu de télé quand ils ont fini de déjeuner le temps que je me prépare. Mais c'est quoi 15/20 minutes. » V10.

En sélectionnant un programme qu'il considère adapté à l'enfant, le parent peut vouloir le faire bénéficier d'apprentissages et acquisitions :

« Ils sont devant, ils regardent : ... mais tiens là il y a le cheval, il y a le poney ... Il regarde, il répète ce que disent les personnages ... Il essaie de compter comme le cheval... Il apprend comme ça. » V6.

« C'est une série qui parle d'animaux qui vivent dans la mer dans un sous-marin et qui s'occupent de sauver d'autres animaux blessés ou en danger. Donc c'est un animal qui est traité par épisode de 10 minutes, et ensuite ça explique quel est cet animal ... Donc je trouve que c'est intéressant pour eux, surtout qu'ils m'en reparlent après, ce qu'ils ont appris ... » V16.

B. Campagne de prévention 3 6 9 12

1. Les parents qui connaissent déjà la campagne

Les avis sont partagés sur la forme de l'affiche. Certains la trouvent compréhensible :

« ... déjà elle est colorée, ça attire l'œil, on peut s'identifier aux photos, aux familles ... après analyse on comprend que le 3 est relié à l'écran, le 6 à la console ... oui ça peut être assez facile à comprendre. » V16.

D'autres sont mitigés :

« Elle est claire quand on la lit... (rires). Parce que moi, je l'ai déjà lue et je ne l'ai pas forcément gardée en tête. (...) Mais c'est pas quelque chose qui marque en fait. Dans la salle d'attente, moi, elle m'a marquée parce que (...) Je me suis levée pour aller la lire, mais il faut se rapprocher. C'est pas un message... assez flash. Pas assez flash. » V7.

Sur le fond du message et les conseils en eux mêmes, tous les cas de figure se présentent :

- Les parents qui appliquent et trouvent les conseils réalisables et adaptés.

« (Rires) Je pense qu'il ne faut pas de télé tout court, avant et après 3 ans. Sinon, ça fait des enfants qui veulent la télé dans la chambre, des tablettes, la console, qui veulent, qui veulent. (...) Oui, c'est réalisable. » V7.

- Les parents qui appliquent partiellement. Ne pas exposer avant 3 ans leur paraît peu réalisable, même s'ils sont d'accord sur le principe.

« Pour moi il est pertinent mais je me suis vite rendue compte qu'il est difficilement réalisable dans notre contexte de vie. Même si elle n'a pas le téléphone pour jouer à tout moment, elle a accès aux écrans depuis ses deux ans. » V4.

« Oui ... enfin, c'est pas qu'elle est insuffisante. Mais comme elle est radicale ça semble impossible en tant que parent parce que c'est super pratique, et qu'on est un peu débordé. » V13.

Parfois ces conseils ont surpris.

« J'ai été très étonnée. Alors j'ai fait quelques petites recherches en plus, j'étais un peu... pas suspicieuse, mais un peu mitigée au début. » V13.

2. Les parents qui découvrent l'affiche lors de l'entretien

A la découverte de l'affiche, les impressions sont globalement toutes positives.

« Elle est bien faite, c'est assez parlant, on voit bien les différentes tranches d'âge avec les petits logos la télé sur le 3, la console sur le 6 ... on comprend ce que ça veut dire. » V14.

Seul un parent émet une critique négative :

« Sur la forme, au premier abord, on voit pas le message du tout.

Juste les photos. Il n'y a pas de message qui ressort, Après on se dit que c'est un message sur les enfants. Il n'y a pas de grand mot écrit en gros. Il faut prendre le temps de lire ce qui est écrit en petit sous chaque ... » V8.

Pour certains, ce sont des conseils facilement applicables :

« C'est vachement bien... Si les parents pouvaient l'avoir pour pas que les enfants partent en vrille. Je trouve que par rapport aux âges, ça me paraît tout à fait correct. » V9.

D'autres ont plus de difficultés :

« Alors ça peut être réalisable. Mais ça peut être compliqué. L'enfant est souvent quand même en contact. On essaye de faire attention avec mon mari mais on s'aperçoit qu'on a toujours le téléphone dans les mains. Des qu'on le pose il nous le ramène (rires) ... » V2.

Il y a ceux qui rencontrent des difficultés trop importantes :

« Et bien ... moi je suis pas dans les clous. Avec le grand frère c'est plus difficile. Je peux pas l'empêcher » V10.

Et ceux qui sont en désaccord :

« Mais de 0 à 3 ans, la télé, ils la captent même pas. Quel mal ça peut faire à part les bruits. Mais il y a autant de bruits dans la rue. Je ne parle pas des bruits qui peuvent être stressants, ni des films d'horreur... Mais à 3 ans, si le dessin animé est adapté et si c'est au compte goutte, je ne vois pas le mal qu'il peut y avoir... » V6.

C. Habitudes face aux écrans

1. Exposition consciente ou volontaire

Bien que la question du temps passé devant les écrans n'ait jamais été posée au cours des entretiens, plusieurs parents ont spontanément décrit une exposition consciente ou volontaire, que ce soit par obligation ou choix délibéré.

« ... j'essaye de faire le possible pour éviter que mes enfants prennent trop les tablettes. Je sais que c'est pas bon. C'est une demi-heure ou une heure maximum. Si je parle de moi, j'habite dans un F2, du coup c'est difficile. (...) Mais ils n'ont pas le choix, ils sont tous dans le salon, ils regardent la télé, ils regardent tous la même chose, ils n'ont pas le choix. » V1.

« C'est vrai qu'on aime bien le soir regarder « quotidien », donc effectivement on allume la télé alors qu'elle est pas couchée pour regarder notre émission. » V4.

2. Les parents qui ont modifié leurs habitudes

A l'arrivée du ou des enfants, tous les parents ou presque ont modifié leur usage d'écrans.

Dans beaucoup de cas, le parent regarde lorsque l'enfant est absent :

« Je la regarde quand il est à la sieste ou à la crèche. Je peux quand même facilement me passer de télé. » V14.

De nombreux parents ont grandi eux-mêmes avec la télé très présente, mais s'en sont détachés à l'arrivée de l'enfant.

« Avant d'avoir mes enfants, je regardais la télé un peu comme j'écoutais la radio. C'était allumé, j'entendais, c'était un support d'imagination. Je regardais la télé un peu comme j'écoutais la radio. J'écoutais les émissions de télé en fait. Et ça, j'ai arrêté parce quand elle est allumée en permanence, c'est horrible ... Ca, j'ai arrêté. » V12.

Le téléphone a une place prépondérante, très bien décrite par les parents qui essaient de s'en détacher en présence de l'enfant.

« Bon moi j'utilise mon téléphone devant elle que s'il y a une vraie nécessité. Je traine pas sur Facebook si je suis avec elle. » V4.

De la même manière, certains parents regardaient la télévision en mangeant et ont cessé de le faire.

« Déjà plus de télé à table, ça coupe la communication. Et ils sont devant la télé, ils ont la bouche ouverte, ils mangent pas. » V10.

3. Les parents qui n'ont pas modifié leurs habitudes

Certains sont satisfaits de la situation actuelle :

« Pour le moment non, ça a l'air de bien le faire. Il est pas trop ... (...) pas trop attiré par elle, le super truc avec les images. Donc pour le moment ça va. » V14.

« Euh non je ne les modifierai pas. Déjà parce que moi la télé n'est pas une priorité. Donc à ce qu'il n'y ait plus de télé du tout, peut-être pas. » V10.

D'autres décrivent des difficultés matérielles :

« ... mais la situation qu'on a, c'est ça le problème ; c'est compliqué. Les enfants dorment dans le salon, regardent la télé ensemble. C'est ça le problème. » V1.

Certains estiment qu'ils protègent déjà au maximum leurs enfants :

« Je n'ai pas d'ordinateur à la maison Je ne vois pas en quoi modifier... La télé on la regarde le soir quand elle dort. La journée, je suis avec elle, je m'occupe d'elle, on sort ... » V3.

4. Les parents qui veulent aller encore plus loin

Pour certains l'idéal serait d'éloigner tous les écrans :

« Déjà mettre le téléphone dans un coin à la maison. La télé totalement éteinte quand on est à table. Et la tablette pareil, la mettre en hauteur pour pas qu'il soit attiré, qu'il puisse y accéder. » V2.

D. Intégration de la prévention en pratique

1. Actions de protection

La parade la plus utilisée, tant que l'enfant ne se déplace pas, est de le placer dos à la télévision.

« Quand elle était toute petite, je mettais toujours le transat dos à l'écran par exemple. J'ai été critiquée pourtant ! » V15.

« Quand je la pose, je fais attention qu'elle voit pas l'écran ... Par exemple, comme maintenant, dans le parc ou le transat, on a mis la couette. » V12.

Les parents qui exposent volontairement les enfants prennent le soin de choisir le programme, adapté spécifiquement à l'enfant, ou un programme adulte leur semblant compatibles avec la présence de l'enfant dans la pièce.

« Je parle des programmes, des dessins animés pour les tout petits. Pas ceux pour enfants. Et on parle des dessins animés pour les tout-petits où ils parlent clairement, où on leur montre des couleurs, des animaux... Certains dessins animés ont un vrai aspect pédagogique. » V6.

« C'est sûr qu'avant 3 ans et même après ... la télé, on sélectionne énormément les programmes. »

Il y est pas toute la journée, il ne regarde pas n'importe quoi ... Moi-même quand il est dans la pièce je ne regarde pas n'importe quoi. » V14.

« ... on essaye de sélectionner ce qu'ils vont regarder. Si possible je cherche des dessins animés dans la bienveillance, et en général ... » V16.

L'action d'éteindre l'écran est un réflexe pour certains parents lorsque l'enfant va trop s'y intéresser selon eux.

« ... la télé est étudiée pour justement attirer forcément l'attention des enfants. Donc, il n'y a pas d'autre choix que de l'éteindre. » V7.

Limiter le temps d'exposition peut être un outil pour concilier prévention et exposition.

« ... c'est limité à deux fois par semaine, pas plus. » V16.

Le parent estime parfois protéger l'enfant en coupant le son de l'écran.

« Par exemple quand je l'allaite, je me mets souvent devant la télé. (...) Je me demande si inconsciemment elle entend ... Alors ça m'arrive maintenant de mettre le casque. Comme ça, elle est au calme, pas dans le brouhaha de la télé. » V12.

« On met le volume très faible pour pas qu'il soit attiré par le bruit. » V2.

« En fait la mienne : pas du tout parce qu'elle a jamais de son. Des fois, elle voit que je regarde la télé, elle s'arrête 3 secondes, elle regarde mais elle a pas le son, et elle passe à autre chose. Elle va sur sa table. Elle est pas du tout attirée, avec tous ses jouets ... sans le son déjà, ça fait beaucoup. » V9.

2. Difficultés rencontrées

Bien que conscients de l'intérêt de protéger leurs enfants, tous les parents ont fait part de leurs difficultés à éloigner les écrans dans leur cadre de vie actuel, où leurs présences dominant.

L'occupation du parent est la principale difficulté. Lorsque le parent doit se préparer ou est fatigué, l'écran est un véritable outil pour contenir l'enfant.

« Ils étaient déjà pas énormément exposés. Mon fils un peu plus car il y a peu d'écart entre mes deux enfants. Donc ça a été un peu compliqué au début car c'était très pratique quand je m'occupais de la petite. C'était très pratique. » V13.

« Et puis aussi il y a ce côté, où les parents aujourd'hui, la seule solution qu'ils ont c'est de dire : va jouer à la tablette et je suis tranquille » V15.

Le parent est davantage enclin à présenter à son enfant un dessin animé lorsque celui-ci est malade ou fragilisé.

« Bon quand ma fille est malade ... là elle a eu une angine, le petit dessin animé ça m'a un peu sauvé quand même. » V4.

« Surtout quand il était malade et que je savais pas quoi en faire à part le laisser tranquille, il regardait un dessin animé. » V13.

Les avis divergents du conjoint ou de l'entourage sont aussi un frein à appliquer les conseils de prévention.

« ... chez mes beaux-parents la télé était toujours allumée. Alors mon conjoint a demandé de limiter un peu la télé, il leur a dit que c'était pas conseillé. Alors c'est un peu compliqué... Même mes parents, des fois ... on arrive la télé est allumée. Ils ont du mal à éteindre. Même avec les autres enfants ... Après, ils sont pas très sensibles, (...) mais s'il y a un match de rugby, ce n'est pas possible d'éteindre. (rires) » V11.

« Parce que, en fait, dans mon entourage déjà, c'est peu su. Ensuite, on passe de suite pour tortionnaire si nos enfants avant trois ans n'ont pas vu de dessin animé ... on a l'impression qu'on leur enlève quelque chose ; c'est comme les bonbons ... les gens sont un peu bizarres : quand c'est pas bon, il faut qu'on leur en donne. Je comprends pas. » V13.

« ... parce que c'est plus difficile à faire appliquer à d'autres personnes, en l'occurrence mon conjoint qui est moins sensibilisé ... » V4.

La présence de frères et sœurs plus âgés complique souvent la protection du plus jeune et implique un plus grand risque d'exposition à un âge plus jeune.

« Alors oui c'est applicable pour le 1er enfant car il n'y a que lui. Après dans le cas où il y a un grand, c'est quand même difficile qu'il ne regarde pas la télé avec son frère. (...) Mais oui c'est difficile pas de télé avant trois ans quand on a un grand. » V10.

Plusieurs parents ont admis avoir réussi à protéger l'enfant jusqu'à 18 mois ou deux ans, mais cette limite établie à trois ans leur a semblé trop lointaine ou difficile.

« Et par rapport au bébé : trois ans ça paraît loin, ça me paraît dur. On est vraiment inondés. » V12.

Beaucoup de parents observent que l'enfant n'est pas forcément attiré par l'écran, et donc ne voient pas l'intérêt d'éteindre si eux regardent un programme.

« Sinon bon quand il y a la télé, ça ne l'empêche pas de jouer à côté. Il va pas forcément faire une fixette. » V10.

« Si effectivement j'avais un enfant accro ou captivé par la télé, je ferais différemment, mais elle est pas particulièrement attirée. Donc je m'inquiète pas. Peut-être plus tard ce sera différent, mais pour l'instant je m'inquiète pas » V4.

« Si je vois qu'il joue avec ses jouets, je me permets de regarder un peu la télé. » V14.

La difficulté d'avoir un logement trop petit impliquant l'exposition de plusieurs enfants sans autre alternative a été évoquée.

« Si je parle de moi, j'habite dans un F2, du coup c'est difficile. S'ils ont leur chambre, ça va changer. Mais ils n'ont pas le choix; ils sont tous dans le salon, ils regardent la télé, ils regardent tous la même chose, ils n'ont pas le choix. » V1.

E. Attentes en matière de prévention

1. Nature des attentes

La principale interrogation des parents, revenue dans de nombreux entretiens, est de connaître exactement les dangers et conséquences de l'exposition. Ils savent qu'il ne faut pas exposer, mais ils ne savent pas forcément pourquoi.

« Ce que j'aimerais c'est (connaître) les risques ... les conséquences. Parce que moi aujourd'hui je suis un peu un extraterrestre ... quand je vois un petit avec le téléphone ou la tablette et que les parents ne font rien ... j'ai pas de quoi répondre. Je sais pas quoi dire pourquoi c'est dangereux. » V2

« Peut-être les conséquences. Vraiment qu'il pourrait y avoir d'une trop longue exposition à la télé avant trois ans, et à chaque tranche d'âge qui nous concerne. Qu'on nous dise vraiment ce qu'il y a de grave. Mettre les parents au courant ... si votre enfant du matin au soir il est devant la console, ben voilà ça peut entraîner des violences ou je ne sais pas ... des choses comme ça. Qu'on sache les conséquences. » V14.

« Une réponse claire sur les effets autres que physiques : les mentaux. Est-ce que c'est vraiment néfaste ? Là, à lire comme ça, on se dit : est-ce qu'on sait si, mentalement, la tablette, ça peut réellement changer l'enfant, ou l'atteindre. » V6.

La question de quelles alternatives utiliser à la place de l'écran revient souvent également. Les parents sont d'accord, mais en pratique, auraient besoin d'aide pour proposer autre chose qu'un écran lors de certaines situations.

« ... enfin moi ce qui m'aurait plus plu, ça aurait été les autres alternatives pour faire face à ce fléau, pour moi c'est un fléau car j'ai grandi avec tous ces écrans, la PlayStation ... donc mettre en avant les alternatives (...) » V2.

« Oui à la rigueur des solutions alternatives, mais je suppose que le site (site internet 36912.org) doit avoir toutes les infos sur les effets des écrans. Mais oui comment gérer un enfant très en demande, la frustration ... ? » V16.

La recherche d'outils pour appliquer les conseils est évoquée.

« Plus d'informations oui, pourquoi pas, comment m'aider à les suivre. » V3.

Certains parents aimeraient approfondir médicalement parlant leurs connaissances.

« Qu'est-ce que ça fait, pourquoi ... par rapport au système endocrinien ... Pourquoi il faut pas les exposer concrètement... bon j'ai une petite idée. (...) Mais concrètement, je sais pas pourquoi ça leur fait du mal. Qu'est-ce que ça fait, pas seulement sur le système pédagogique, aussi sur le système physique. Je sais que ça l'atteint, mais comment ça l'atteint. Ca peut être très intéressant de savoir. » V9.

« Si après, il y a une raison médicale, réellement médicale, bien entendu oui je changerai. Mais si c'est une question médicale... Si c'est une question biologique ou mentale... Si réellement on me prouve que avant trois ans, deux Tchoupi par jour ça va atteindre la santé mentale de mon enfant... » V6.

2. Acteurs et supports de prévention

Les parents interrogés soulignent attendre davantage de conseils de la part du médecin qui suit leur enfant.

« Ce serait bien que les pédiatres, que les professionnels de santé en parlent un peu plus parce qu'ils en parlent pas du tout clairement. On n'en parle pas du tout. C'est : la taille, le poids, qu'est-ce qu'il mange ? il suit bien la courbe ?... les vaccins ? Et au revoir (...). Non on n'en parle pas du tout. C'est tout. On n'en parle pas du tout. Et pourtant, on en a vu des professionnels. » V7.

« Il est important que les pédiatres en parlent ! Car aujourd'hui aucun n'en parle ... Je l'ai jamais entendu, nulle part en tout cas. » V15.

« - Mais oui effectivement je suis pour la prévention par les médecins !

- Et si c'était un médecin qui parlait à votre mari, ça aurait plus d'impact à votre avis ?

- Oui certainement. Oui, complètement en fait. » V4.

« Le médecin peut avoir de l'impact ... plus qu'un autre professionnel. » V11.

« Je pense que ce serait bénéfique d'avoir, par exemple pendant les rendez-vous de suivi, ce serait bien qu'on en touche un mot. » V13.

L'utilisation des affiches ou campagnes publiques devrait être banalisées selon plusieurs parents.

« Oui, ça devrait être plus fort ... Que des circuits publics soient plus utilisés comme le carnet de santé, que ce soit affiché à l'école. » V12.

Le secteur périnatal un lieu d'information et de prévention qui a été cité par plusieurs parents : les consultations sages-femmes, la maternité.

« Ce serait bien au niveau des sages-femmes lors des cours de préparation à l'accouchement ou quand on est suivi pas les sages femmes. D'en parler pour que, dès qu'on rentre de la maternité, on prenne l'habitude de ne pas exposer aux écrans ... Ce serait bien qu'on ait l'info avant même qu'on soit rentrée à la maison et qu'on soit vraiment maman. » V5.

« ... à la maternité ou même en amont : au pré-accouchement, si je peux dire. Je n'ai jamais vu ce genre d'affiche ni chez les sages-femmes, ni à l'échographie ... Ce serait peut-être chouette. » V8.

Les lieux accueillant des enfants et leurs parents, ludothèque, médiathèque, lieux d'accueil parents/enfants, ont aussi été cités.

« Ou même dans les lieux qui peuvent accueillir des jeunes enfants, on pourrait proposer des affiches. Oui que ce soit plus visible par exemple dans des lieux où avec des parents et des enfants ... je n'y ai jamais vu ce genre d'affiches dans ce genre de lieux qu'on a fréquentés. » V11.

3. Les parents suffisamment informés

Ce sentiment d'être suffisamment informé est partagé par plusieurs parents.

« Ben ... Moi ça me semble pas nécessaire pour moi. Parce que nous aussi on a pas une consommation importante. » V16.

*« Pour mon mari non parce que c'est un cas désespéré (rires). Je me suis faite une raison.
Pour moi, je pense être assez bien informée. J'ai eu cette démarche d'aller chercher sur internet
... et j'irai voir le site de Mr Tisseron d'ailleurs. » V4.*

DISCUSSION

I. Intérêt de la recherche

Mon objectif principal était de recueillir le vécu des parents d'enfants de moins de trois ans au sujet de la prévention de l'exposition aux écrans, quelque soit le lieu où ils en avaient bénéficié (ou non), et quels que soient les moyens par lesquels les informations avaient été véhiculées, humains, physiques, ou numériques.

Mon objectif secondaire était de distinguer leurs attentes vis-à-vis de cette prévention et de caractériser les interlocuteurs qui auraient le plus grand rôle à jouer pour répondre à leurs préoccupations.

J'ai ainsi souhaité donner la parole aux parents de petits enfants, ciblés par les mesures de prévention, et mettre en lumière les défaillances et améliorations possibles qu'ils observent et imaginent.

II. Forces de l'étude

Les entretiens ont été analysés par moi-même et la directrice de thèse en parallèle. Les résultats obtenus sont revenus comparables et homogènes. Ce croisement des données a permis d'augmenter la validité interne et la force de l'étude.

Les différents lieux de recrutement de parents interrogés (PMI, cabinet de médecine générale, pédiatre privé déconventionné) ont permis un échantillonnage hétérogène, avec notamment des familles provenant de milieux socio-culturels variés, d'âges différents, et de fratries plus ou moins grandes.

Le nombre d'entretiens réalisés était équilibré entre ces trois provenances.

Les parents étaient tous volontaires, après avoir été rassurés sur le caractère anonyme et non-jugeant des entretiens, ceci afin d'obtenir des réponses les plus sincères possible.

Un nombre important d'entretiens a été réalisé, 17, (dont un non validé en raison d'une trop grande barrière de la langue et d'une durée trop courte), ce qui a permis d'obtenir une riche variété de réponses.

Le critère de sélection qui était d'interroger les parents dont au moins un enfant de moins de trois ans, a contribué à limiter le biais de mémorisation, qui aurait pu être à déplorer avec des parents d'enfants plus âgés.

Mon statut de jeune mère confrontée également à la problématique des écrans, discutant avec d'autres parents, a permis d'établir un climat de confiance et de non jugement. Les entretiens ont souvent débouché sur davantage d'échanges au sujet des écrans que les réponses aux questions n'en provoquaient.

Les entretiens ont été correctement enregistrés, puis retranscrits fidèlement, sans problème technique.

III. Limites et biais de l'étude

A. Biais méthodologiques

Pour quelques entretiens, les parents ont connu à l'avance le sujet de mon étude (transmis sur les lieux de sélection), mais de manière vague comme « des questions sur les écrans », sans connaître le sujet précis et la nature des interrogations. Il peut être admis qu'ils aient pu anticiper et préparer leurs réponses à l'avance.

Malgré les questions semi-ouvertes, j'ai dû plusieurs fois relancer les entretiens à l'aide de questions plus fermées, ce qui a pu influencer sur les réponses.

Certains entretiens ont été réalisés immédiatement après ou avant la consultation de l'enfant chez le pédiatre, à un moment où le parent n'était potentiellement pas entièrement disponible, tandis que d'autres ont été réalisés à un moment choisi.

Selon le lieu de consultation ou d'habitation, certains entretiens ont été entrepris au téléphone, ce qui peut déboucher sur un biais affectif également.

Le fait que les parents aient tous été volontaires s'apparente à un biais de recrutement.

B. Biais de désirabilité sociale, effet Hawthorne.

Sur les 16 entretiens analysés, c'est une immense majorité de mères qui ont été interrogées. Seul un entretien a été réalisé avec un père (V6), et un autre avec un couple pour une partie

(V12). Lors de cet entretien d'ailleurs, on peut bien noter que les réponses des deux parents diffèrent, la mère par exemple a déjà entendu parler de la campagne 36912, alors que le père non.

Interroger le parent le plus concerné par la question des écrans peut motiver ses propres réponses et tirer les résultats globaux vers le haut, c'est l'effet Hawthorne.

Les sensibilités et prérequis varient d'un parent à l'autre, ce qui influe sur l'environnement de l'enfant et la place laissée aux écrans dans les familles.

IV. Principaux résultats commentés

A. Vécu des parents

Mon étude a permis de mettre en lumière tout un panel de conceptions et même d'émotions des parents vis-à-vis des écrans, de la place qu'ils occupent dans la famille, de l'exposition des enfants et de leur propre utilisation. Plusieurs d'entre eux observent et racontent que cette utilisation s'est modifiée à l'arrivée de l'enfant, avec la diminution de l'usage des écrans ; d'autres espèrent même poursuivre dans cette direction.

Tous les entretiens illustrent que les parents possèdent déjà des notions intrinsèques de protection des enfants par rapport aux écrans. Ces prérequis confirment bien que pour beaucoup de familles les écrans peuvent représenter un danger.

La thèse de médecine générale de Léonie Charles (33) conclut également que l'opinion des parents est bien négative sur les écrans mais que la moitié sous-estime leurs effets et propose que la question soit systématiquement posée par le médecin généraliste ou pédiatre.

Mon étude a montré que certains parents exposent volontairement l'enfant à certains programmes choisis pour lui apprendre certaines choses. Elle corrobore une thèse de médecine générale (quantitative) réalisée en 2017 (37). Hors nous savons qu'à cet âge là, l'enfant n'apprend rien d'un écran et a besoin d'interactions physiques et émotionnelles pour apprendre (38), ainsi que d'adopter des comportements d'imitation (39). Ces données ne sont peut-être pas connues par les parents interrogés.

La problématique actuelle est que les conséquences soient mal mesurées. Et surtout qu'elles le soient de manière inégale selon les parents. Ces derniers placent d'ailleurs le curseur d'âge ou de temps d'exposition à différents endroits.

Deux causes sont envisageables : une méconnaissance des dangers pour certains, ou une minoration des effets néfastes par des adultes, eux-mêmes potentiellement dépendants.

Ces données doivent encourager néanmoins fortement à utiliser le savoir des parents comme socle d'une prévention universelle mais dont les messages pourront être ajustés à chaque famille, selon son cheminement, ses habitudes et ses attentes.

B. Protection des enfants en pratique

Grâce à ces prérequis et pour certains d'entre eux, aux conseils de prévention dont ils ont bénéficié, les parents interrogés utilisent plusieurs outils pour protéger leurs enfants.

La plupart confie également leurs difficultés, nombreuses et variées, qu'elles soient matérielles, idéologiques, sociologiques ou culturelles. Ils avouent volontiers que les écrans occupent une place trop importante dans leurs propres habitudes, et remontent même à leur propre enfance.

Cette réflexion peut s'étendre à la notion de loisirs voire de plaisirs, procurés par exemple par des livres ou des activités manuelles, mais qui sont inconnus ou non perçus comme tels dans certaines familles, et pour qui ce sont les écrans qui permettent majoritairement la détente ou le partage.

Il est intéressant de noter qu'une protection adéquate du jeune enfant, passe par une sensibilisation des familles et un questionnement sur leurs propres habitudes et activités effectuées ensemble.

C. Principales attentes

1. Connaître les conséquences pour les enfants

Certains parents décrivent le message de prévention comme incomplet, car n'expliquant pas les effets réels sur le développement et le cerveau de l'enfant. Il est possible qu'avec de telles explications, fournies en amont des règles « 3 6 9 12 », celles-ci aient plus de chance d'être entendues et appliquées.

Il est donc essentiel que les médecins puissent répondre à de telles questions, tout en évaluant le contexte propre à chaque famille, puisque aucune situation n'est semblable, et que la même

exposition aux écrans chez deux enfants différents n'aura pas les mêmes effets. Ceci complique d'autant plus la nécessité de caractère universel d'une prévention identique pour tous.

La problématique de laisser l'écran allumé, même si l'enfant ne regarde pas directement, évoquée par plusieurs parents lors de la recherche, mérite à elle seule un message de prévention, car nous savons que l'impact est tout de même réel (40) (41).

La médiatisation de certains discours, comme l'alarme sonnée à propos de l'autisme (42) par un médecin de PMI puis ensuite modérée par d'autres médecins (43), peut apporter une certaine confusion dans l'esprit des parents. Le médecin tient d'autant plus une place importante dans l'accompagnement et le conseil.

C'est tout l'enjeu de la prise en charge de certains troubles ou comportements de l'enfant, d'origine plurifactorielle, qui nécessitent de poser la question de la présence des écrans, mais ne doivent pas faire oublier l'environnement global dans lequel l'enfant évolue.

2. Outils pour remplacer les écrans

Les entretiens montrent bien que certains parents utilisent l'écran pour occuper l'enfant, et ils souhaiteraient d'autres solutions pour pallier à ces moments d'absence, de fatigue, ou de lassitude, au cours desquels ils allument l'écran.

Cette réflexion globale, presque sociétale étant donné la place que les écrans occupent dans nos vies, peut déboucher sur une question simple « quel outil de loisir ou de plaisir puis-je utiliser à la place de mon écran ? ». Les réponses sont bien sûr multiples, mais l'arrivée d'un enfant amène une opportunité de se poser une telle interrogation.

L'initiative qui consistait à donner un livre à chaque bébé dans les maternités, mise en place par le conseil régional du Languedoc Roussillon fût stoppée malheureusement fin 2016.

Néanmoins, l'action « un bébé, un livre », menée par des orthophonistes bénévoles allant offrir des livres aux bébés dans les maternités a toujours lieu, et prend de plus en plus d'ampleur (44). Elle rentre dans le cadre plus large du projet « objectif langage », qui promeut le langage et lutte contre l'illettrisme.

La proposition d'activités pour les enfants, ou de moments d'échanges entre parents, comme le présentent les lieux d'accueil parents/enfants (ludothèques, médiathèques, bibliothèques) permet de manière indirecte de diminuer l'influence des écrans ou même simplement le temps passé devant.

3. Soutien à la parentalité

Certains parents ont parfaitement conscience du côté addictif de l'écran et décrivent des scènes de frustration très intenses de la part des enfants avec des manifestations physiques impressionnantes chez le tout-petit (hurlements, tapes, crises au sol ...) mais classiques de l'expression d'une privation désapprouvée par l'enfant. Le parent peut alors par méconnaissance ou facilité, céder à l'enfant et lui redonner le téléphone ou la tablette, nourrissant ainsi le cercle vicieux d'une dépendance, puisque nous savons que l'exposition majeure elle-même les comportements impulsifs et l'intolérance à la frustration.

Comment accompagner l'enfant dans ces émotions, et notamment la colère ou la frustration ? De récents ouvrages sur le sujet donnent des explications sur ces émotions et des outils d'accompagnement, via le prisme de la bienveillance, pour laquelle s'engage Catherine Gueguen, pédiatre. (45)

Il peut être utile de rappeler aux parents que ces crises de frustrations à l'arrêt de l'écran sont normales, et qu'un accompagnement de l'enfant peut-être nécessaire mais qu'il ne faut pas céder.

D. Rôle du médecin

Avant trois ans, il y a trois consultations obligatoires : 7 jours de vie, 9 mois et deux ans. Se rajoutent les consultations mensuelles de suivi lors de la première année de vie (ainsi que celle récente à 15 jours de vie), puis le suivi annuel ou biannuel selon les habitudes familiales et du praticien qui suit l'enfant.

Le médecin bénéficie de toutes ces opportunités pour établir une relation de confiance et promouvoir la protection de l'enfant par rapport aux écrans (46).

A la manière du discours médical concernant la prévention au soleil, les habitudes alimentaires, de couchage, le mouchage, donner ces informations et les rappeler régulièrement constitue un précieux terreau de prévention, dont les parents sont demandeurs.

Les médecins peuvent s'appuyer sur les « conseils 3 6 9 12 », les « quatre pas » de Sabine Dufлот, et les 5 recommandations officielles de la Société Française de Pédiatrie datant de 2018. Comme toute prévention, un climat de confiance chaleureux et de non-jugement majeure les effets positifs du message préventif et ouvre le dialogue. Libre à chaque praticien ensuite de

répondre de manière différente aux attentes des familles en proposant des réponses adaptées, au cas par cas si besoin.

L'étude a bien montré que certains parents attendent ce message spécifiquement de la part du médecin, notamment lorsqu'ils rencontrent des difficultés à convaincre leur entourage ou leur conjoint. Le médecin pourrait donc avoir un rôle prépondérant au sein des familles dont tous les membres ne possèdent pas les mêmes prérequis concernant la protection vis-à-vis des écrans.

Les nouveaux carnets de santé 2018 comportent bien un paragraphe sur les écrans, page 14, où il est noté « *Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement. Avant trois ans, évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas. Quelque soit son âge, évitez de mettre un téléviseur dans la chambre où il dort ; ne lui donnez pas de tablette ou de Smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil ; ne lui faites pas utiliser de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir.* »

Ce message peut servir de support au médecin lors des consultations pour engager la discussion.

D'autres parents sont à la recherche d'explications réellement médicales, physiologiques ou psychologiques, dont les réponses nécessiteraient des connaissances plus poussées. Il pourrait être intéressant, voire essentiel pour certains praticiens, qui sont au contact d'enfants à risque par exemple, de bénéficier d'une formation plus pointue sur les conséquences à court, moyen et long terme.

E. Perspectives

1. Formation des professionnels

Outre le rappel régulier des mesures de prévention générales de santé publique, à l'ensemble des professionnels de santé côtoyant les petits enfants, on peut imaginer une formation spécifique à destination de certains pédiatres ou médecins généralistes concernant les signes d'alerte d'une consommation trop importante d'écrans, ou à un âge trop jeune.

J'ai appris par exemple lors d'une formation axée sur la sensori-motricité organisée lors de mon stage en PMI, qu'un bébé de quelques semaines ou mois placé devant la télévision, peut avoir une attitude figée, les yeux grands ouverts, comme s'il s'agrippait par le regard.

Le syndrome EPEE « exposition précoce et excessive aux écrans » (47), récemment décrit, mérite également d'être enseigné pour être mieux dépisté, afin d'orienter le plus tôt possible les enfants et leur famille vers des professionnels spécialisés.

Des tables rondes entre différentes professions paramédicales (psychomotricité, orthophonie, kinésithérapie) et médicales sont souvent riches d'échanges et de réciprocity, et pourraient être organisées pour combler les lacunes de chacun et ainsi renforcer le discours de prévention. Il pourrait être utile de créer un document à destination des médecins, rappelant les effets sur le cerveau et le développement psychologique, relationnel, intellectuel des enfants, les signaux d'alerte de surexposition, et les professionnels spécialisés à contacter si besoin.

2. Efficacité de la prévention

Je n'ai pas retrouvé dans la bibliographie de mesure d'envergure nationale de cette prévention, qui débute en 2007 avec Serge Tisseron.

Il pourrait être profitable de mener une ou plusieurs études de grande ampleur, afin de déterminer par quel biais la prévention est la plus efficace. Peut-il s'agir d'un discours médical lors des consultations ? D'un dépliant spécifique remis à chaque parent ? De campagnes et tables rondes en crèches ou écoles ? D'affiches dans les lieux d'accueils parents/enfants ?

Globalement, un message préventif est plus efficace lors de discussions interactives en face à face, qui permettent une meilleure adhésion aux mesures de protection.

3. Importance du secteur périnatal

Outre l'importance du discours médical, ma recherche a mis en lumière des demandes vis-à-vis du secteur périnatal. Préparer les parents à la venue du bébé, leur conseiller le bon matériel, les mettre en garde contre les divers dangers usuels et donc les risques que représentent les écrans, fait partie intégrante du travail de préparation à la parentalité proposé par les sages-

femmes et les maternités. Cet exercice peut parfaitement s'articuler et précéder les conseils de prévention délivrés ensuite par les médecins.

Il rejoint l'initiative d'orthophonistes d'intervenir dans les maternités, et le projet « *un bébé, un livre* », mentionné plus haut, et d'autant plus que les toutes premières interactions du bébé par le regard avec sa mère, primordiales, peuvent déjà être brouillées par la présence d'écrans nomades (48).

CONCLUSION

L'exposition aux écrans des enfants est devenue depuis quelques années un véritable problème de santé publique. En France, la prévention a réellement démarré en 2007 sous l'impulsion de Serge Tisseron, par notamment la campagne 3 6 9 12.

Cette question se pose en premier lieu pour les tout-petits, car les conséquences sont d'autant plus palpables que l'exposition a débuté tôt dans l'enfance et notamment avant trois ans.

C'est par cette réflexion que mon étude a été menée, s'intéressant au vécu des parents par rapport à cette prévention, à leur perception des écrans et à leurs attentes vis-à-vis des différents acteurs de la petite enfance et notamment les médecins.

Il en ressort que les parents interrogés possèdent tous un bagage intrinsèque visant à protéger leurs enfants, ils sentent ou savent qu'on ne met pas un tout-petit devant un écran. Mais pour des raisons variables, soit par choix conscient, soit par impératif matériel ou éducatif, certains exposent leurs enfants aux écrans avant trois ans.

La campagne de prévention n'est pas toujours connue par les parents interrogés, et tous n'ont pas parlé des écrans avec leur médecin.

Il est en effet encore peu question de cette prévention lors des rendez-vous médicaux systématiques consacrés au suivi du bébé et le sujet divise les parents et les familles, certains ne distinguant pas les conséquences à moyen ou à long terme, ou les sous-estimant.

Paradoxalement, les réseaux sociaux, les journaux d'ampleur nationale ou certaines émissions de télévision en parlent de plus en plus.

Pourquoi un tel décalage avec le monde de la santé alors qu'il s'agit réellement d'un enjeu de santé publique ?

Les attentes des parents interrogés divergent, mais beaucoup souhaiteraient connaître réellement les conséquences de l'exposition du petit enfant, et attendent ces informations de la part de leur médecin traitant ou pédiatre.

Les médecins ainsi que le secteur périnatal sont les deux viviers d'informations dans lesquels les parents aimeraient le plus puiser les ressources nécessaires pour comprendre les dangers des écrans, connaître les mesures de protection et savoir comment les appliquer.

Comment mesurer l'efficacité de cette prévention ? La bibliographie ne retrouve pas de recherches effectuées à ce sujet. A la lumière des témoignages de parents, en les faisant peut-être se croiser avec ceux de médecins, on pourrait espérer développer cette prévention, et développer les outils nécessaires, aussi bien à destination des professionnels de santé ou de petite enfance, qu'aux parents.

Les écrans occupent une place de plus en plus importante dans nos vies, nous ne pouvons qu'accompagner les familles et les enfants au sein de cette évolution sociétale.

« Cadrer et accompagner les écrans à tout âge, pour apprendre à s'en servir et à s'en passer ».

Serge Tisseron.

BIBLIOGRAPHIE

1. Johnson MO. Television violence and its effect on children. *J Pediatr Nurs.* avr 1996;11(2):94-9.
2. Certain LK, Kahn RS. Prevalence, correlates, and trajectory of television viewing among infants and toddlers. *Pediatrics.* avr 2002;109(4):634-42.
3. Healy JM. Early television exposure and subsequent attention problems in children. *Pediatrics.* avr 2004;113(4):917-8.
4. Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's Television Viewing and Cognitive Outcomes: A Longitudinal Analysis of National Data. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1 juill 2005;159(7):619.
5. 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.* 1 mars 2009;123(3):e370-5.
6. Tomopoulos S, Dreyer BP, Berkule S, Fierman AH, Brockmeyer C, Mendelsohn AL. Infant Media Exposure and Toddler Development. *Arch Pediatr Adolesc Med.* déc 2010;164(12):1105-11.
7. Lin L-Y, Cherg R-J, Chen Y-J, Chen Y-J, Yang H-M. Effects of television exposure on developmental skills among young children. *Infant Behav Dev.* 1 févr 2015;38:20-6.
8. Anderson DR, Subrahmanyam K, Workgroup on behalf of the CI of DM. Digital Screen Media and Cognitive Development. *Pediatrics.* 1 nov 2017;140(Supplement 2):S57-61.
9. Courage ML, Setliff AE. When babies watch television: Attention-getting, attention-holding, and the implications for learning from video material. *Dev Rev.* 1 juin 2010;30(2):220-38.
10. Thompson DA, Christakis DA. The Association Between Television Viewing and Irregular Sleep Schedules Among Children Less Than 3 Years of Age. *Pediatrics.* 1 oct 2005;116(4):851-6.
11. Brockmann PE, Diaz B, Damiani F, Villarroel L, Núñez F, Bruni O. Impact of television on the quality of sleep in preschool children. *Sleep Med.* 1 avr 2016;20:140-4.
12. Chen B, van Dam RM, Tan CS, Chua HL, Wong PG, Bernard JY, et al. Screen viewing behavior and sleep duration among children aged 2 and below. *BMC Public Health.* 14 janv 2019;19(1):59.
13. Dennison BA, Edmunds LS. The role of television in childhood obesity. *Prog Pediatr Cardiol.* 1 sept 2008;25(2):191-7.
14. Christakis DA. The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? *Acta Pædiatrica.* 1 janv 2009;98(1):8-16.
15. Harlé B, Desmurget M. Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. *Arch Pédiatrie.* 1 juill 2012;19(7):772-6.
16. Cavert M-H. Enfants et Écrans. *Médecine Thérapeutique Pédiatrie.* 1 avr 2016;19(2):167-75.
17. Esseily R, Guellai B, Chopin A, Somogyi E. L'écran est-il bon ou mauvais pour le jeune enfant ? *Spirale.* 16 nov 2017;(83):28-40.
18. Marcelli D, Bossière M-C, Ducanda A-L. Plaidoyer pour un nouveau syndrome « Exposition précoce et excessive aux écrans » (epee). *Enfances Psy.* 6 déc 2018;N° 79(3):142-60.
19. Wartella E, Richert RA, Robb MB. Babies, television and videos: How did we get here? *Dev Rev.* 1 juin 2010;30(2):116-27.
20. L'équipement audiovisuel des foyers au 1er semestre 2018 - CSA - Conseil supérieur

- de l'audiovisuel [Internet]. [cité 24 juill 2019]. Disponible sur: <https://www.csa.fr/Informer/Collections-du-CSA/Panorama-Toutes-les-etudes-liees-a-l-ecosysteme-audiovisuel/Les-observatoires-de-l-equipement-audiovisuel/L-equipement-audiovisuel-des-foyers-au-1er-semester-2018>
21. Media C on CA. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 1 nov 2016;138(5):e20162591.
 22. Délibération du 22 juillet 2008 visant à protéger les enfants de moins de 3 ans des effets de la télévision - CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel [Internet]. [cité 16 juill 2019]. Disponible sur: <https://www.csa.fr/Arbitrer/Espace-juridique/Les-textes-reglementaires-du-CSA/Les-deliberations-et-recommandations-du-CSA/Recommandations-et-deliberations-du-CSA-relatives-a-la-protection-des-mineurs/Deliberation-du-22-juillet-2008-visant-a-protoger-les-enfants-de-moins-de-3-ans-des-effets-de-la-television>
 23. Les enfants et les écrans : les conseils du CSA - CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel [Internet]. [cité 28 juin 2019]. Disponible sur: <https://www.csa.fr/Protoger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA>
 24. 3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir [Internet]. [cité 15 juill 2019]. Disponible sur: <https://www.3-6-9-12.org/>
 25. 4 temps sans écrans [Internet]. sabineduflo.fr. 2017 [cité 28 juin 2019]. Disponible sur: <https://sabineduflofr.wordpress.com/2017/01/19/4-temps-sans-ecrans/>
 26. 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.
 27. AFPA. Enquête « les enfants et les écrans » Février 2016. 2016.
 28. 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*. 1 mars 2018;1(1):19-24.
 29. Leblanc A. Le carnet de santé de l'enfant : quelles missions ? *Enfances Psy*. 4 juill 2018;N° 77(1):49-58.
 30. AVANT 3 ans [Internet]. [Yapaka](http://www.yapaka.be). [cité 15 juill 2019]. Disponible sur: <http://www.yapaka.be/page/avant-3-ans>
 31. Les écrans et les bébés [Internet]. [cité 17 juill 2019]. Disponible sur: https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-bebe-television-ordinateur-tablette
 32. Pipard T. 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 [Thèse d'exercice]. [Lyon, France]: Université Claude Bernard; 2014.
 33. Charles L, Mercier P. « Exposition précoce des enfants aux écrans: opinions de parents et prévention ». France; 2019.
 34. Homps M. Prévention de la surexposition aux écrans chez l'enfant par les médecins généralistes libéraux installés en Midi-Pyrénées [Thèse d'exercice]. [France]: Université Paul Sabatier (Toulouse). Faculté des sciences médicales Rangueil; 2018.
 35. Ecrans : appel des académies à une « vigilance raisonnée ». 9 avr 2019 [cité 16 juill 2019]; Disponible sur: https://www.lemonde.fr/sciences/article/2019/04/09/ecrans-appel-des-academies-a-une-vigilance-raisonnee_5447834_1650684.html
 36. Mucchielli PP et A. L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales [Internet]. Armand Colin; 2012 [cité 1 juill 2019]. Disponible sur: <https://www.cairn.info/l-analyse-qualitative-en-sciences-humaines--9782200249045.htm>
 37. Galliot-Dulong A. Représentations parentales de l'impact de l'utilisation des écrans par les jeunes enfants sur leur santé et leur développement: enquête d'opinion auprès de parents de 1096 enfants âgés de 2 à 6 ans [Thèse d'exercice]. [France]: Université de

Lorraine; 2017.

38. Barr R, Hayne H. Developmental changes in imitation from television during infancy. *Child Dev.* oct 1999;70(5):1067-81.
39. Nielsen M, Simcock G, Jenkins L. The effect of social engagement on 24-month-olds' imitation from live and televised models. *Dev Sci.* sept 2008;11(5):722-31.
40. 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.
41. Lapiere MA, Piotrowski JT, Linebarger DL. Background television in the homes of US children. *Pediatrics.* nov 2012;130(5):839-46.
42. Ecrans et autisme: un médecin de PMI lance l'alerte [Internet]. Gynger. [cité 2 févr 2018]. Disponible sur: <https://www.gynger.fr/ecrans-et-autisme-un-medecin-de-pmi-lance-lalerte/>
43. Association 3-6-9-12. Ne parlons pas trop vite d'autisme et d'addiction [Internet]. 3-6-9-12. 2018 [cité 15 juill 2019]. Disponible sur: <https://www.3-6-9-12.org/ne-parlons-pas-trop-vite-dautisme-et-daddiction/>
44. 1Bébé, 1Livre [Internet]. APOH - Association de Prévention en Orthophonie de l'Hérault. [cité 15 oct 2019]. Disponible sur: <https://www.prevention-orthophonie-herault.fr/actualités/1bébé-1livre/>
45. Gueguen C. Pour une enfance heureuse: repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau. Paris: Robert Laffont; 2015. 366 p. (Pocket Evolution 16157).
46. Le pédiatre et les écrans | Pédiatrie Pratique [Internet]. [cité 28 juin 2019]. Disponible sur: <https://www.pediatrie-pratique.com/journal/article/0010036-le-pediatre-et-les-ecrans>
47. L'exposition précoce et excessive aux écrans (Mai 2018) [Internet]. [cité 25 août 2019]. Disponible sur: <https://sfpeada.fr/lexposition-precoce-et-excessive-aux-ecrans-epée/>
48. [Texte] La télévision dans les maternités : quand bébé regarde maman qui regarde la télé [Internet]. Yapaka. [cité 15 juill 2019]. Disponible sur: <http://www.yapaka.be/texte/texte-la-television-dans-les-maternites-quand-bebe-regarde-maman-qui-regarde-la-tele>

ANNEXES

Annexe 1 : Guide d'entretien

Quel âge a votre bébé ? Est-ce un garçon ou une fille ?

Y a-t-il d'autres enfants sous votre foyer et quel âge ont-ils ?

Quel est votre âge, votre profession ainsi que votre conjoint(e) ?

1) Nous allons parler des conseils quand à l'exposition de votre enfant aux écrans.

Pouvez-vous me raconter dans quelle(s) situation(s) vous avez reçu des conseils ?

D'où venaient-ils : crèche ou école, presse écrite, journaux de puériculture, affiches, internet, autres parents ... ?

2) Quels étaient ces conseils ? Et qu'en avez-vous pensé ?

3) Laissez moi vous présenter la campagne 3 6 9 12. Voici une affiche.

En avez vous déjà entendu parler ?

Si oui, comment et qu'en avez vous retenu ?

Sinon, regardons l'affiche et ses principaux messages, qu'en pensez-vous ?

4) Suite à ces conseils ou campagnes, comment avez vous modifié les habitudes de votre enfant (ou vos propres habitudes) ? Comptez-vous les modifier encore ?

Sinon pourquoi ?

5) Pouvez-vous me détailler vos attentes supplémentaires en matière de prévention et d'information à ce sujet ?

Et notamment de la part de votre médecin généraliste/pédiatre ?

Annexe 2, dépliant distribué dans les maternités :

PROTÉGEZ-MOI

DE L'APLATISSEMENT DE MA TÊTE

PROTÉGEZ MA SANTÉ

EN RESPECTANT MON ENVIRONNEMENT

PROTÉGEZ-MOI !

DORMIR SUR LE DOS NE FAVORISE PAS L'APLATISSEMENT DE MA TÊTE À CONDITION QUE JE SOIS LIBRE DE TOUS MES MOUVEMENTS.

POUR FACILITER MES MOUVEMENTS

- Je suis installé à plat sur une surface ferme (tapis d'éveil, parc). Mes jouets sont disposés autour de moi.
- J'aime découvrir par moi-même.
- J'aime être avec vous.

Si j'ai tendance à tourner la tête toujours du même côté quand je suis éveillé, attirez mon attention du côté opposé.

Je ne suis pas dans une coque (sauf pour le transport) ni dans un pouf ou un cocon car je ne bouge pas librement.



FAVORISEZ L'ALLAITEMENT MATERNEL

NE FUMEZ PAS EN MA PRÉSENCE

Le tabac augmente les risques d'infections, d'asthme et de mort inattendue du nourrisson.

PROTÉGEZ-MOI DES INFECTIONS

- Avant de vous occuper de moi, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Évitez de me mettre en contact avec des personnes malades.
- Je suis sensible aux microbes, évitez de m'amener dans les lieux publics très fréquentés, surtout en période hivernale.
- Mes vaccins doivent être à jour tout comme ceux des membres de ma famille (fratrie, parents, grands-parents...) et ceux des personnes qui me gardent.

CONTACTEZ MON MÉDECIN SI :

- Je ne me comporte pas comme d'habitude.
- J'ai une température supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C (pour les nourrissons de moins de 3 mois).
- Je suis gêné pour respirer même après m'avoir nettoyé le nez.
- Je vomis.
- J'ai des selles fréquentes, abondantes et liquides.

SAMU 15
ou 112 par téléphone portable





Les règles d'or de ma première année















www.chu-montpellier.fr / Naitre et Vivre : 01 47 23 05 08 - www.naitre-et-vivre.org

Annexe 3 : affiche 3 6 9 12 de Serge Tisseron

3 – **6** – **9** – **12**

Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles

De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Pas de TV avant 3 ans
Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans
Internet après 9 ans
Les réseaux sociaux après 12 ans

À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.

“ J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”
Serge Tisseron

ères

Annexe 4 : les 4 pas de Sabine Duflot



ENTRETIENS RETRANSCRIS

Verbatim 1

Vous venez en consultation avec L, quel âge il a il ? C'est un garçon, il a 15 jours.

Avez vous d'autres enfants ? Oui, la grande a 12 ans, un garçon de 10ans, celle de 6 ans, un autre de 2 ans et demi. Ils vivent tous dans la maison.

Quel âge avez-vous ? Vous travaillez ? Et votre conjoint ? 33 ans, je ne travaille pas, mon conjoint travaille dans la maçonnerie.

On va parler des conseils qu'on peut vous donner par rapport à l'exposition de vos enfants aux écrans. Quels conseils avez vous reçus et dans quelles conditions ? Les écrans, tablettes ... ? Oui on a fait une réunion à l'école il y a 6 mois en parlant de ce problème.

Moi mes enfants ils regardent ...

Ce sont les conseils que vous avez reçus qui m'intéressent. Par l'école ?

Oui par l'école ... et par le pédiatre ou le médecin ? Non.

Par des affiches, ou internet ? Oui, affiches et internet ...

Quels étaient ces conseils, qu'est-ce que vous en avez retenu ? Oui je sais que c'est un problème, j'essaye de faire le possible pour éviter que mes enfants prennent trop les tablettes. Je sais que c'est pas bon. C'est une demi heure ou une heure maximum.

Si je parle de moi, j'habite dans un F2, du coup c'est difficile.

S'ils ont leur chambre, ça va changer. Mais ils n'ont pas le choix ; ils sont tous dans le salon, ils regardent la télé, ils regardent tous la même chose, ils n'ont pas le choix. Si le petit il veut regarder les dessins animés, du coup la grande elle a pas le choix ...

Tous les conseils qu'on vous a donné, qu'est ce que vous en avez pensé ? Oui c'est bien.

Est-ce que vous connaissez la campagne 3 6 9 12 ? Je vous présente l'affiche, l'avez vous déjà vu ? Non.

Regardez la ... qu'est-ce que vous en pensez ? C'est la progression au niveau du développement des enfants... C'est des conseils ... c'est comment protéger votre enfant.

Comment vous la trouvez ? oui bien ... Claire ? oui, bien.

Et vous ne l'aviez jamais vue ? Non jamais vue.

Voici les principaux messages, je vous les redonne : le 3 pas d'écran avant 3 ans e 6 : pas de console ou jeu personnels avant 6 ans, le 9 pas d'internet avant 9 ans, le 12 : les réseaux sociaux (Facebook...) avant 12 ans. Moi, je m'intéresse aux conseils avant 3 ans. Oui c'est le problème ... c'est moi qui décide mais si mes enfants voient la grande sœur avec la tablette ou ... et ben ils restent avec elle. Si on avait plusieurs chambres la petite resterait avec moi. C'est la situation qui fait qu'elle regarde ...

Est-ce que, après avoir reçu des conseils de l'école... vous avez réussi à changer vos habitudes ? J'ai essayé de changer tout.

Vous avez réussi ? Non à cause de la maison ...

Et le message de prévention, qu'en pensez vous ? Oui, je suis d'accord.

Oui mais vous ne pouvez pas l'appliquer parce que la maison, 2 pièces...? Pour moi, c'est pas difficile, mais la situation qu'on a, c'est ça le problème ; c'est compliqué. Les enfants dorment dans le salon, regardent la télé ensemble. C'est ça le problème.

En matière d'information et de prévention sur les écrans, est-ce que vous aimeriez recevoir d'autres informations ? Qu'on vous montre d'autres choses ? Avez vous d'autres attentes ou que vous pensez que vous avez toutes les informations ?

Comme quoi ?

Ben est ce que vous aimeriez qu'on vous explique les conséquences par exemple ... ? Oui j'aimerais qu'on nous en parle plus.

*Par exemple qu'est-ce que vous attendez du pédiatre ou du médecin généraliste ?
Oui j'aimerais bien qu'on m'en parle aussi.*

Vous trouvez qu'on vous en parle trop ou pas assez ? J'aimerais qu'on m'en parle plus.

Verbatim 2

Quel âge a votre bébé ? Il a 15 mois, c'est un garçon.

Y a t il d'autres enfants sous votre foyer ? Non.

Quel âge avez vous et quelle est votre profession ainsi que celle de votre conjoint ? J'ai 28 ans, je suis coordinatrice transport. Mon conjoint est chauffeur routier.

Nous allons parler des conseils quand à l'exposition de votre enfant aux écrans. Pouvez vous me raconter dans quelle situation vous avez reçu des conseils ? Par le pédiatre, qui nous envoie souvent des conférences sur ce thème. Quand je me renseigne sur internet pour les conseils d'éducation ...

Avez vous reçu des conseils de la crèche, nounou ... journaux de puériculture, autres parents ?

Non car c'est ma maman qui le garde, c'est moi qui donne les conseils (rires).

Je suis un peu un extra terrestre autour de moi, la seule à faire comme je fais donc ... (rires).

Pouvez vous me raconter quels étaient ces conseils ? Pas d'écrans idéalement. Ne pas exposer l'enfant des heures et des heures ... ne pas montrer de choses dangereuses, violentes ... qui peuvent heurter la sensibilité du jeune public (rires).

Proposer un contenu adapté à l'âge de l'enfant, ne pas le laisser en contact avec un écran seul, toujours surveiller.

Et qu'en avez vous pensé ? Je suis totalement d'accord. Moi même qui ait 28 ans, je trouve que parfois c'est un peu limite pour moi et des choses me choquent ! J'ai pas envie que mon fils voit ça donc on essaye de fermer les vannes autant qu'on peu.

Du coup ces conseils vous paraissent ils réalisables ? Oui absolument.

Voici la campagne de prévention 3 6 9 12 dont je vous ai envoyé l'affiche.

Je m'intéresse à la première partie, pas d'écrans avant 3 ans.

En aviez vous déjà entendu parler ? Humm non ... même 3 ans pour moi c'est tôt.

Alors regardons ensemble les messages ... Déjà sur la forme qu'en pensez vous ? Les chiffres ressortent bien. On la garde bien en mémoire.

J'en avais parlé avec ma collègue et ce 3 6 9 12 ça rentre bien dans la tête. C'est simple et clair. Après, moi qui suis un peu ... enfin moi ce qui m'aurait plus plu, ça aurait été les autres alternatives pour faire face à ce fléau, pour moi c'est un fléau car j'ai grandi avec tous ces écrans, la Playstation ... donc mettre en avant les alternatives et les dangers.

Et sur le fond du message, pas d'écrans avant 3 ans, qu'en pensez vous ? Alors ça peut être réalisable. Mais ça peut être compliqué. L'enfant est souvent quand même en contact. On essaye de faire attention avec mon mari mais on s'aperçoit qu'on a toujours le téléphone dans les mains. Des qu'on le pose il nous le ramène (rires) ... Il va pas forcément regarder la tablette car il comprend pas trop mais il a associé la tablette avec la musique par exemple. Et donc l'image aussi et la luminosité qui vont l'attirer ... Sur ça, on arrive pas à faire autrement. La télé par contre depuis qu'il est né, marche beaucoup moins.

D'accord. Donc vous me dites que vous avez réussi à modifier vos habitudes de vie ? Comment ? Oui. On était des gros consommateurs, la télé tournait en boucle avant la naissance. Déjà depuis qu'il est né, on a moins le temps, voir pas le temps du tout (rires). Si on arrive à l'allumer quand on mange ... c'est beaucoup moins. Et quand il est avec nous, il est dos à la télé et on met le volume très faible pour pas qu'il soit attiré par le bruit.

A 15 mois, il se déplace pour se mettre face à la télé du coup ? Oui oui, il se déplace mais pour le moment on a de la chance, il n'est pas spécialement attiré. Et on lui a jamais mis un écran dans

la main, par rapport à d'autres parents par exemple. Une fois on lui a montré un dessin animé, je sais c'est pas bien, mais il n'en avait rien à faire. La seule chose qu'il aime, c'est la tablette avec la musique.

Alors maintenant que vous voyez cette affiche et son message, comment pourriez vous modifier vos habitudes encore plus ? Déjà mettre le téléphone dans un coin à la maison.

La télé totalement éteinte quand on est à table. Et la tablette pareil, la mettre en hauteur pour pas qu'il soit attiré, qu'il puisse y accéder.

Quelles sont vos attentes supplémentaires en matière de prévention ou d'information ? Ce que j'aimerais c'est les risques ... les conséquences.

Parce que moi aujourd'hui je suis un peu un extraterrestre ... quand je vois un petit avec le téléphone ou la tablette et que les parents ne font rien ... j'ai pas de quoi répondre. Je sais pas quoi dire pourquoi c'est dangereux.

Et quelles sont vos attentes de la part du médecin généraliste ou du pédiatre ? Notre pédiatre a été très claire, pas d'écrans du tout ...

Et ce message, elle vous l'a dit à quelle occasion et combien de fois ? Et bien une fois, parce que le petit voulait jouer avec son clavier d'ordinateur. Elle a dit « tu as le temps et idéalement jamais ».

Donc c'est parce que votre enfant a eu ce comportement qu'elle a embayé sur ce sujet et qu'elle a dit pas d'écrans avant 3 ans. Voilà. Non en fait elle n'a pas précisé l'âge.

D'accord, et d'autres informations ? Oui ... après je fais plutôt attention à ça, donc c'est peut-être pour ça qu'elle n'en a pas parlé ...

Elle prêchait une convaincue ? Donc elle n'a pas ressenti le besoin de vous réexpliquer ... Oui vous avez compris.

Pour terminer, avez vous d'autres réflexions concernant votre ressenti sur cette prévention ?

Au niveau médical, c'est en train de sortir, les médecins commencent à en parler de plus en plus. Moi ce qui me manque toujours dans les messages c'est vraiment le « pourquoi ».

Verbatim 3

Quel âge a votre enfant ? 15mois, c'est une petite fille.

Avez vous d'autres enfants à la maison ? Non.

Quel âge avez vous, quelle est votre profession ? J'ai 22 ans, je ne travaille pas.

Quelle est la profession de votre conjoint ? Plaquiste et carreleur

On va parler des conseils par rapport aux enfants et aux écrans. Vous avez déjà reçu des conseils et si oui Si oui dans quelles situations ? Par le médecin, qui a dit : pas de télé... le portable ça la rend nerveuse. Je vois déjà des enfants d'aujourd'hui devant la télé. Ils sont nerveux ... Moi, j'évite au maximum.

En avez-vous entendu parler par ailleurs ? A la crèche non, elle n'y va pas ... Dans les journaux, la presse ? D'autres parents ? D'autres parents non. Par mes parents oui un peu.

Quels étaient ces conseils ? Par mes parents : c'était pas bien pour son âge. J'ai des neveux qui regardent vraiment la télé, et aussi avec leur portable... C'est pas bien ... Après ils ne passent pas de temps avec nous et pour leurs yeux c'est pas bien. Le portable aussi doit être fermé. Ma fille est encore petite, ça l'attire pas ...

Quels étaient les conseils du pédiatre ? C'était la même chose. Je les connaissais déjà.

Qu'avez vous pensé de ces conseils ? Je les connaissais et j'étais d'accord.

Connaissez-vous la campagne de prévention 3 6 9 12 ? Non

Je vous laisse la regarder l'affiche. Ses messages : pas d'écran avant 3 ans, c'est vraiment mon sujet, pas de console avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans, pas de réseaux sociaux avant 12 ans

Qu'est-ce que vous en pensez ? C'est logique. On n'a pas besoin de le dire, c'est bien.

Bon, vous étiez déjà bien sensibilisée, mais après avoir reçu ces conseils, avez-vous changé vos habitudes et comment ? En fait je suis déjà à la base pas télé. Même chez mes parents, je vois mes neveux qui vont regarder la télé ... Nous on préfère bouger, faire des choses, que regarder la télé.

Est-ce que vous comptez modifier vos habitudes encore plus maintenant qu'on en reparle qu'on en remet une couche ? Par rapport au téléphone ou à l'ordinateur... ? Je n'ai pas d'ordinateur à la maison Je ne vois pas en quoi modifier... La télé on la regarde le soir quand elle dort. La journée, je suis avec elle, je m'occupe d'elle, on sort...

Quelles sont vos autres attentes, par rapport à ces conseils, aux informations qu'on peut vous donner à propos des écrans ? Plus d'informations oui, pourquoi pas, comment m'aider à les suivre.

Et en particulier venant de la part votre pédiatre ou médecin ? Oui pourquoi pas, c'est eux qui savent. Pas de souci.

Il vous en a parlé combien de fois le médecin ? A la PMI, à chaque rendez-vous il m'en a parlé.

Avez vous d'autres choses à rajouter sur ce sujet ? Non... non

Merci beaucoup. De rien, c'est avec plaisir. En fait, c'est vrai que je vois que ça. Des enfants avec les téléphones ... Elles leur donnent pour pas qu'ils crient. Je préfère vraiment qu'elle crie ou qu'elle se vide ou qu'elle demande de l'attention ... et que j'y réponde ... plutôt que donner le téléphone.

Donc comment trouvez vous la campagne de prévention ? En fait c'est les parents en fait qui doivent comprendre que c'est pas bien. C'est eux qui doivent comprendre, que c'est pas bien pour leurs enfants. Même pour plus tard pour les lunettes...

Donc vous trouvez que la campagne de prévention est suffisante ? Oui tout à fait, on la voit à la télé, partout.

Verbatim 4

Quel âge a votre bébé ? Elle va avoir 29 mois.

Y a t il d'autres enfants sous votre foyer ? Non.

Quel âge avez vous et quelle sont votre profession et celle de votre conjoint ? 37 ans, je suis cadre administratif. Mon conjoint est cadre supérieur.

Nous allons parler des conseils quand à l'exposition de votre enfant aux écrans. Pouvez vous me raconter dans quelles situations vous avez reçu des conseils ? Par le pédiatre dans les premières consultations. Il avait fait un petit topo sur tout ce qu'il y a par rapport aux écrans, et notamment le truc 3 6 9 12.

Et des conseils par la crèche, journaux de puériculture, sur internet ... ? Sur internet oui. J'ai relu ces recommandations sur Facebook. Chez la nounou non, on en a pas parlé mais il y a pas d'écrans.

Quels étaient ces conseils et qu'en avez vous pensé ? Toujours les mêmes, pas d'écrans avant 3 ans. Surtout celui ci qui m'a intéressée. Pour moi il est pertinent mais je me suis vite rendue compte qu'il est difficilement réalisable dans notre contexte de vie. Même si elle a pas le téléphone pour jouer à tout moment, elle a accès aux écrans depuis ses 2 ans.

Du coup le pédiatre vous en avait parlé au début, vous en a t il reparlé après ? On a changé de pédiatre ... du coup non je n'ai pas eu l'occasion d'en reparler avec d'autres professionnels de santé. On en a parlé avec une amie pédiatre à propose de ses enfants à elle, mais c'est vrai que j'ai pas eu d'autres sensibilisations.

Je vous présente la campagne 3 6 9 12, que du coup vous connaissez déjà du coup. Vous me confirmez que vous en avez déjà entendu parler ? Humm oui je crois que je l'avais déjà vue oui.

Qu'en aviez vous retenu ? Oui surtout le pas d'écrans avant 3 ans. J'ai le souvenir aussi d'avoir vu passer pas de télévision au petit déjeuner, avant d'aller à l'école ... par rapport aux troubles

de l'attention. Mais je m'étais pas penchée pleinement dessus, j'avais laissé ça dans un coin de ma tête. C'est quelque chose qui me parle. Bon quand ma fille est malade ... là elle a eu une angine, le petit dessin animé ça m'a un peu sauvé quand même.

Mais c'est pas notre culture, les écrans pour l'occuper pendant qu'on fait autre chose, que ça serve de baby sitter. Je préfère qu'on partage du temps.

Donc c'est la principale campagne de prévention depuis 2007, avec quatre principaux messages ... Moi je m'intéresse à la 1ere partie, pas de télé avant trois ans. Suite à ces conseils et campagnes, comment avez vous modifié les habitudes de votre enfant ou vos propres habitudes par rapport aux écrans ? Moi, parce que c'est plus difficile à faire appliquer à d'autres personnes, en l'occurrence mon conjoint qui est moins sensibilisé ...

Bon moi j'utilise mon téléphone devant elle que s'il y a une vraie nécessité. Je traîne pas sur Facebook si je suis avec elle. Et allumer la télé ... le plus tard possible. C'est vrai qu'on aime bien le soir regarder « quotidien », donc effectivement on allume la télé alors qu'elle est pas couchée pour regarder notre émission.

Oui donc avant j'avais tendance à avoir la télé allumée juste pour une présence dans la maison. A partir du moment où j'ai eu ma fille, la télé a été éteinte. Parfois c'est même elle qui l'éteint (rires). Et le téléphone pas devant elle. Je suis avec elle entièrement.

Donc si je résume, vous avez quand même bénéficié des conseils de prévention par le pédiatre et sur internet, et du coup malgré ça, elle est quand même exposée à la télévision. Comment aimeriez vous modifier vos habitudes pour la protéger encore plus ?

Euh bon dans l'absolu ... j'aimerais les changer. Mais bon elle va avoir 2 ans et demi ... on y est presque à 3 ans (rires). Après je pense m'être bien adaptée dans le sens ... que ... je la mets pas devant les dessins animés.

Par exemple ce matin elle a réclamé la télé et un petit déjeuner au lit. Mais bon comme elle parle pas très bien par rapport à d'autres, elle me disait juste télé télé, je lui ai expliqué que c'était plus pour les vacances. Et on est restées dans le lit sans l'allumer. Donc je me dis qu'en dehors du dimanche soir où on pourrait ne pas l'allumer avec mon mari, c'est aussi difficile d'imposer ça à mon mari, qui va pas forcément être d'accord. Donc je pense que j'ai trouvé un bon compromis par rapport à ma fille.

Si effectivement j'avais un enfant accro ou captivé par la télé, je ferais différemment, mais elle est pas particulièrement attirée. Donc je m'inquiète pas. Peut-être plus tard ce sera différent,

mais pour l'instant je m'inquiète pas et le papa est tellement accro ... c'est très difficile ... même si j'arrive à modifier doucement ...

Avez vous des attentes supplémentaires en matière de prévention ou information ? Pour vous ou votre mari ? Pour mon mari non parce que c'est un cas désespéré (rires). Je me suis faite une raison.

Pour moi, je pense être assez bien informée. J'ai eu cette démarche d'aller chercher sur internet ... et j'irai voir le site de Mr Tisseron d'ailleurs.

Que vous pourrez montrer à votre mari d'ailleurs. Oui ... (rires) sur un malentendu ...

Et des attentes de la part du médecin généraliste ou pédiatre ? Alors ... ça va être dur mais j'ai plus trop d'attentes de la part des médecins (rires).

Je trouve que j'ai eu la bonne démarche pour aller chercher des informations. Donc de la part du médecin ... qu'il donne les bons médicaments au bon moment déjà. Oui je suis un peu déprimée sur les médecins ...

Alors le rôle des médecins c'est aussi la prévention, pas que donner des médicaments !

Oui je suis d'accord mais jusqu'à présent ... si je rencontre un médecin qui fait de la prévention, je l'adopte hein ! Mais j'ai pas encore trouvé.

Bon celui du début était dans la prévention mais très particulier, et je me suis rendue compte au fur et à mesure qu'il prônait les VEO, donc j'ai lâché. Mais oui effectivement je suis pour la prévention par les médecins !

Et si c'était un médecin qui parlait à votre mari, ça aurait plus d'impact à votre avis ?

Oui certainement. Oui, complètement en fait.

Avez vous d'autres choses à rajouter sur votre ressenti par rapport à cette prévention ?

Je pense à ma nièce qui a juste 12 ans ... effectivement c'est important de véhiculer les informations sur Facebook. Ma nièce ça fait déjà 2 ans qu'elle est au collège, qu'elle a le Smartphone avec les réseaux sociaux ... et mon frère qui est pourtant juge et sa femme greffière, donc dans des classes sociales hautes on va dire, sont complètement ... ne maîtrisent pas du tout les dangers qui sont liés à ces réseaux sociaux. Les grands parents encore moins.

Donc il y a beaucoup de prévention à faire. Avant 3 ans oui ça met de bonnes bases, par rapport au cerveau etc ... mais au niveau de l'adolescence il y a d'autres dangers.

Donc il y a encore du travail à faire. Ce matin j'ai partagé encore quelque chose par rapport aux dangers sociaux chez les adolescents. Y a ceux qui sont peut-être trop fermés et vont protéger leur enfant de tout, et les autres qui sont un peu trop confiants. Y a vraiment quelque chose à faire et au niveau de l'école par exemple, qu'il y ait une sensibilisation sur les réseaux sociaux, sur comment utiliser internet ... des la 6^{ème}.

Verbatim 5

Quel âge a votre enfant ? 2 mois, c'est une fille.

Y a-t-il d'autres enfants chez vous ? Non.

Quel sont votre âge et votre profession ? J'ai 26 ans, je suis directrice adjointe d'une maison de retraite. Et votre conjoint ? Il est chauffeur opérateur dans l'assainissement.

Nous allons parler des conseils qu'on a pu vous prodiguer quant à l'exposition aux écrans de votre enfant. En avez vous reçu et dans quelles situations ? J'en ai pas vraiment reçu... J'ai surtout vu sur internet, mais j'en ai pas reçu.

Ok donc sur internet et des affiches, journaux ? Non.

Et la crèche ou d'autres parents ? Elle ne va pas à la crèche.

Oui, une copine qui m'a parlé écrans. Elle a une petite qui a 4/5 mois, on en a discuté.

Le pédiatre ou médecin ? Non

Et quels étaient ces conseils ? Ne pas les exposer aux écrans avant l'âge de 3 ans je crois ... Que c'est pas bon pour le développement du cerveau ... euh ... Qu'après, ça peut provoquer des troubles de l'attention ... Tous les petits risques ...

Qu'avez-vous pensé de ces conseils ? J'étais d'accord tout à fait. Après, ...je pense que comme chaque parent, il y a un moment où peut-être on finit par craquer quand ils sont plus grands. On a autre chose à faire, du coup on finit pas les mettre devant l'écran. Mais moi, elle est petite et autant que je pourrai ne pas la mettre, j'essaierai.

Donc ces conseils vous ont paru plutôt réalisables ? Oui

Je vais vous présenter la campagne 3 6 9 12. Vous en avez entendu parler ? Non pas du tout.

Voici l'affiche. C'est une des campagnes officielles faite par le psychiatre Serge Tisseron.

Vous en avez entendu parler ? Non pas du tout.

Voilà le conseil que vous avez déjà entendu : avant 3 ans, pas d'écrans. Je m'intéresse vraiment à cette première partie. Cette affiche, qu'en pensez-vous ? C'est parlant quand même. Après, ça provoque plutôt l'inquiétude.

Quand on est parent... quand on voit tout ce qui peut se passer si on les met un peu trop près des écrans ... Après c'est bien qu'il y ait l'info et justement partout affichée parce que on ne le sait pas forcément. Et maintenant on est trop nous même avec les écrans. Et pour nous mêmes, c'est ce qui me fait un peu peur. J'essaie de limiter le téléphone. On le sait instinctivement... alors que... Oui, ça peut nous rappeler qu'il faut faire attention.

Après avoir reçu tous ces conseils, vous avez modifié vos habitudes et comment ?

Oui. J'essaie de pas prendre le téléphone pendant la tétée. Mais, pendant les 20 minutes quand elle digère et s'endort, elle est face à moi, j'essaie de pas prendre le téléphone ... Mais oui, ça a modifié quand même. Je la mets toujours dos à la télé ou carrément j'éteins dès qu'elle est dans la pièce... Je favorise la musique plutôt que la télé, ou la radio.

Est-ce que vous comptez ou pensez pouvoir modifier vos habitudes encore plus ?

Sur le long terme j'aimerais bien. Mais je ne vois pas comment. J'essaie de modifier au maximum la télé. Je mets le parc à côté de la télé pour qu'elle ne voit pas l'écran. Et la télé n'est pas allumée quand elle est dans le salon... Je fais en sorte de la protéger de l'écran au maximum.

Avez vous des attentes supplémentaires, sur ces conseils ou en matière d'informations, qu'on vous explique plus ? Et si oui lesquelles ?

Oui peut-être une piqûre de rappel un peu souvent parce que 3 ans c'est long. Là ça va, je le sais, c'est récent, elle vient de naître, je le sais et j'essaye au maximum. Mais des piqûres de rappel oui. Qu'on en parle un peu souvent.

Parce que je vois : même Papy regarde la télé, il regarde le tour de France avec bébé dans les bras. Je dis : pas d'écran, pas d'écran. Mais je ne peux pas lui expliquer 50 fois pourquoi. Si l'info était un peu plus présente, il l'entendrait d'une autre oreille.

Présente où ? Par ex qu'on en parle un peu plus à la télé... J'ai lu des études de médecins, des articles... mais j'ai jamais entendu par la télé. Bon j'écoute pas souvent les infos non plus, mais...

Par exemple de votre médecin ou pédiatre ? Oui ça serait bien : des piqûres de rappel de temps en temps... Après, pas non plus que ce soit ... alarmant à chaque fois. Je pense qu'il y a des parents qui s'en foutent d'exposer aux écrans. Mais rappeler qu'il faut les exposer pas trop, ça serait pas mal de la part de médecins.

Merci. Reprise de l'enregistrement après conversation.

Oui je pense aussi : ça serait bien au niveau des sages femmes lors des cours de préparation à l'accouchement ou quand on est suivi pas les sages femmes. D'en parler pour que dès qu'on rentre de la maternité, on prenne l'habitude de ne pas exposer aux écrans ... Ce serait bien qu'on ait l'info avant même qu'on soit rentrée à la maison et qu'on soit vraiment maman.

Verbatim 6

Quel âge a votre enfant ? 2 ans, c'est un garçon.

Avez-vous d'autres enfants dans le foyer ? Non.

Quels sont votre âge et votre profession ? 38 ans. Je suis agent logistique au CHU.

Et votre conjointe ? Infirmière

On va parler des conseils que vous avez reçus, des conseils concernant l'exposition de votre enfant aux écrans. Dans quelles situations vous en avez reçus ?

Surtout à la crèche beaucoup. Et un peu la puéricultrice qui nous a conseillé un peu.

Et puis l'entourage : des amis qui avaient déjà des enfants. Principalement, voilà. Et d'autres parents.

Des journaux, affiches, internet ? Non

Votre pédiatre ou médecin ? Non ... ah oui un peu le pédiatre effectivement, un petit peu, mais très succinctement. Mais, c'est surtout nous qui le questionnons. Mais c'est surtout, surtout, la famille et les amis.

Quels étaient ces conseils ? Eviter de trop exposer le petit à la télé... Pas trop longtemps... Au niveau de l'âge, il n'y avait pas d'âge arrêté. Rien de spécial concernant la tranche ou la durée horaire. Rien de spécifique. Eviter de le laisser par exemple devant la télé pour être tranquille. L'exposer le moins possible aux écrans. En fait, c'était pas tellement la télé, surtout les écrans généralement.

Et surtout plus pour les yeux que pour ce que peut apporter la télé ou les tablettes ou internet à un enfant. Plus pour les yeux.

Qu'avez-vous pensé de ces conseils ? On les écoute, on les prend. On est jeunes parents, alors donc... En plus, on n'est pas trop, trop, trop télé. On lui lit, on lui donne des livres...

Ca n'empêche qu'il la voit, qu'il la regarde. Parce qu'elle est souvent allumée à la maison sans qu'on la regarde. C'est un réflexe. Quand j'arrive, quand je suis seul, je mets la télé ou la musique pour avoir un bruit de fond... puis je vaque à mes occupations.

Finalement les conseils donnés correspondent à ce que vous faites ?

Oui, oui quand même... Quand je suis avec mon fils par contre je... quand on arrive de la crèche et que je suis seul avec lui, je ne vais pas rentrer et allumer la télé et le laisser devant la télé pour m'occuper à ce que j'ai à faire. Ca non.

Je vous présente la campagne 3 6 9 12. Vous en avez entendu parler ? Pas du tout.

Voilà une affiche. C'est la principale campagne de prévention qui existe : Apprivoiser les écrans. Les messages-clés : pas d'écran avant 3 ans, pas de console personnelle avant 6 ans, internet après 9 ans réseaux sociaux après 12 ans. Je m'intéresse surtout à la première tranche : pas d'écran avant 3 ans. Je suis d'accord avec le reste. Mais pas d'écran avant 3 ans, pourquoi ? C'est ma question. La réponse qu'on a pu m'apporter à droite à gauche, c'est : ça abîme les yeux. OK, mais c'est à tout âge que ça abîme les yeux. Mais pourquoi pas avant 3 ans ? Bon évidemment à part les images de peur ou violentes ... Qu'est-ce qui peut ... atteindre un enfant. A cet âge –là, son cerveau n'est pas formé, il comprend même pas...

Donc vous êtes en attente d'informations ? Oui, oui...en attente pour ce que vous me présentez-là. La télé pas avant 3 ans ??? Après, pour ce que vous me présentez sur les autres âges, je suis d'accord. Internet, réseaux sociaux, oui.

Qu'est-ce que vous pensez de cette affiche ? Elle éveille la curiosité. Mais on manque d'infos dessus. .. Là, on a les gros titres seulement... Mais oui, ça éveille la curiosité bien sûr.

Suite aux conseils que vous avez eus, comment avez vous modifié vos habitudes et celles de l'enfant ? Modifier, non parce qu'on n'avait pas l'habitude de le laisser devant l'écran. Mais ça nous a interpellé. On a fait plus attention.

Avec cette affiche, est ce que vous avez l'intention de plus les modifier ? Euh... ca m'interpelle oui. Mais modifier : Non. Pour l'instant la télé il ne la regarde pas, ou très très peu ; il la regarde très très peu. C'est pour un dessin animé. Mais entre le très très peu et le pas du tout...Non je ne changerai pas. ..

Pourquoi ? Je ne vois pas en quoi un dessin animé de Tchoupi le fatigue. Un épisode ou 2 dans la journée, en quoi ça peut lui être néfaste ?

Et si un médecin vous l'explique ? Si on me l'explique vraiment, et si j'arrive à être d'accord... Parce que c'est pas parce qu'il est médecin.... Il peut avoir ses convictions... Si c'est une histoire de convictions, chacun a ses convictions... Si après, il y a une raison médicale, réellement médicale, bien entendu oui je changerai. Mais si c'est une question médicale... Si c'est une

question biologique ou mentale... Si réellement on me prouve que avant 3 ans, 2 Tchoupi par jour ça va atteindre la santé mentale de mon enfant... Bon, à la limite, je veux bien...

Ça dure combien de temps le tchoupi ? Le Tchoupi dure 5 mn. Donc... Et nous, c'est dans des cas bien précis : avant la douche ou le temps qu'on prépare la douche. C'est tout. En plus à cet âge-là, il regarde pas, il survole. Ils sont devant, ils regardent : Ah... mais tiens là il y a le cheval, il y a le poney ... Il regarde, il répète ce que disent les personnages... Il essaie de compter comme le cheval... Il apprend comme ça. C'est pour ça que, réellement, pourquoi avant 3 ans c'est néfaste ??

Je parle des programmes, des dessins animés pour les tout petits. Pas ceux pour enfants. Et on parle des dessins animés pour les tous petits où ils parlent clairement, où on leur montre des couleurs, des animaux... Certains dessins animés ont un vrai aspect pédagogique. Pas tous. Mais... donc pas de télé avant 3 ans : Pourquoi ??

Pouvez-vous me détailler vos attentes supplémentaires en matière d'information ? C'est ce que je vous ai dit. Une réponse claire sur les effets autres que physiques : les mentaux. Est-ce que c'est vraiment néfaste ? Là, à lire comme ça, on se dit : est-ce qu'on sait si, mentalement, la tablette, ça peut réellement changer l'enfant, ou l'atteindre.

De votre médecin ou pédiatre qu'attendez-vous en plus ? Des réponses aux questions. C'est vrai, ils parlent pas... ou peu. Nous on avait posé la question surtout pour les yeux. L'aspect psychologique : non... Je pense qu'ils sont peut être pas assez formés ... Peut-être les jeunes pédiatres maintenant, peut-être... Je ne sais même pas s'ils sont sensibles à ça, à part... les yeux.

Autre chose sur cette thématique, sur la prévention ? Non. Ca c'est quoi ? Une campagne nationale. Il y a une suite après ?

C'est une campagne nationale. Il y a une affiche, un site où on vous explique encore plus. 3 6 9 12, *apprivoiser les écrans.* Je suis curieux de voir un peu...

Il y a une autre campagne de prévention faite par une psychologue : Une fleur avec quatre pétales. Les quatre messages principaux : pas de télé le matin, pas de télé pendant les repas,

pas de télé le soir avant de dormir, pas de télé dans la chambre. Mais elle s'intéresse à des enfants plus grands à partir de quatre/cinq ans.

Là je suis d'accord. Oui, ça les excite. Là, à cet âge j'aurais plus de facilités à comprendre. A partir de six ans, j'aurais plus de facilités à comprendre. Mais de zéro à trois ans, la télé, ils la captent même pas. Quel mal ça peut faire à part les bruits. Mais il y a autant de bruits dans la rue. Je ne parle pas des bruits qui peuvent être stressants, ni des films d'horreur.. . Mais à trois ans, si le dessin animé est adapté et si c'est au compte goutte, je ne vois pas le mal qu'il peut y avoir... On peut utiliser des petits films pédagogiques comme on faisait nous à l'école... Bon, on était un peu plus vieux bien sûr. Mais, c'est un outil qu'on peut utiliser... Il ne faut pas stigmatiser les écrans non plus.

Verbatim 7

Quel âge a votre enfant ? 7 mois, c'est un garçon.

Avez-vous d'autres enfants dans le foyer ? Oui, un garçon de 9 ans.

Quels sont votre âge et votre profession ? 33 ans, je suis infirmière.

Votre conjoint ? Maçon

On va parler des conseils que vous avez reçus, des conseils concernant l'exposition de votre enfant aux écrans. Dans quelles situations vous en avez reçus ? ... En fait, j'en ai reçu parce que je suis l'émission des maternelles à la télé que j'aime bien. Ils en parlent souvent. J'aime bien. Il y a effectivement souvent la publicité, d'Etat je pense, où il y a le 3 6 9 12. Je l'ai vue de moi-même. Et voilà.

Des conseils de la crèche, non, il n'y va pas. De l'école ? Non.

La télé, les séances de puériculture, internet, d'autres parents ? Non. ...Après, Je me suis fait mon opinion avec mon grand.

Des professionnels de santé ? Non

Vous pouvez me résumer quels étaient ces conseils ? Pas d'écran avant l'âge de un an, il me semble. Et à partir de un an avec des durées limitées, mais le plus tard possible.

Qu'en avez-vous pensé ?... Euh...

C'était réalisable, approprié ? C'est pas toujours réalisable.

Là, avec la télé en plein milieu, je suis obligée de l'éteindre sinon... et le grand et le petit se posent devant. Et c'est pas réalisable aussi parce que même s'ils font des activités dans leur coin, en fait, la télé est étudiée pour justement attirer forcément l'attention des enfants. Donc, Il n'y a pas d'autre choix que de l'éteindre. Voilà.

Et les conseils en soit ? Un enfant doit s'aérer... jouer dehors... Il n'a rien à faire devant un écran. Je suis tout à fait d'accord.

Je vous montre la campagne 3 6 9 12. Voilà l'affiche : Apprivoiser les écrans et grandir. Pas d'écran avant 3 ans. Pas de console de jeux personnelle avant 6 ans. Pas internet après 9 ans. Pas de réseaux sociaux personnels avant 12 ans. Je m'intéresse à la première partie. J'interroge des parents qui ont des enfants de moins de 3 ans. L'aviez vous déjà vue ? Oui je crois dans une salle d'attente.

Que pensez-vous de cette affiche ? ... Oui, elle est bien. Mais, d'écrans, ils parlent que de la télé en fait. Pas des tablettes, pas des portables.

C'est vrai le message est pas de télé. Comment la trouvez-vous ? Elle est claire quand on la lit... (rires).

Parce que moi, je l'ai déjà lue et je ne l'ai pas forcément gardée en tête. Quand je la revois, effectivement je dis oui, c'est vrai, ça dit ça...Mais c'est pas quelque chose qui marque en fait. Dans la salle d'attente, moi, elle m'a marquée parce que... Du coup, Je me suis levée pour aller la lire, mais il faut se rapprocher. C'est pas un message... assez flash. Pas assez flash. De toute la salle d'attente, j'ai été la seule à me lever et à la lire. Les autres, elles ont juste vu... et après, c'est baigné entre 36 affiches ...

Ok sur la forme. Et sur le fond : pas de télé avant 3 ans, que pensez-vous du message ?

..... (Rires) Je pense qu'il ne faut pas de télé tout court, avant et après 3 ans. Sinon, ça fait des enfants qui veulent la télé dans la chambre, des tablettes, la console, qui veulent, qui veulent. La télé ça sert une fois de temps en temps, à écouter les infos, et encore il y a d'autres moyens pour les infos... C'est tout. Sinon après... Oui, c'est réalisable.

Suite à ces campagnes, et ces conseils reçus, est-ce que vous avez modifié les habitudes de votre enfant et les vôtres ? Comment ? Oui, en éteignant la télé (rires), Avant, moi je la laissais allumée pour avoir un bruit de fond pendant que je faisais mes activités. J'aimais bien entendre les infos, je regardais puis je passais à autre chose. Moi, j'arrive bien à me déconnecter. Mais mon grand n'y arrive pas du tout. Donc j'ai remarqué déjà ça depuis un certain temps, donc du coup j'éteins. Je me réserve juste le temps des infos et dès qu'il entend le son, paf il arrive, donc je l'éteins. Je finis par éteindre parce que c'est trop... C'est quelque chose qui l'attire beaucoup. Donc non.

Pensez-vous modifiez encore plus vos habitudes ? Jeter la télé, non. (Rires)

Est-ce que vous avez des attentes supplémentaires en matière d'infos ou de prévention ou de conseils au sujet des écrans pour les tout petits ? Avant 3 ans ?

Oui. Ce serait bien que les pédiatres, que les professionnels de santé en parlent un peu plus parce qu'ils en parlent pas du tout clairement. On n'en parle pas du tout.

C'est : la taille, le poids, qu'est-ce qu'il mange ? il suit bien la courbe ?... les vaccins ? Et au revoir. Le sommeil : même pas. Non on n'en parle pas du tout. C'est tout. On n'en parle pas du tout. Et pourtant, on en a vu de professionnels.

Et des infos sur les effets des écrans sur les enfants ? Oui aussi. Je sais qu'il y a des troubles du langage, des retards d'acquisition et tout ça. .. Mais ça, c'est le résidu de mes études. Non on n'en sait pas plus. Ça serait bien qu'on explique ...

Plus d'infos en quantité et qualité ? Oui, plus d'infos sur les conséquences. Ça marquerait plus les gens, ça les ferait d'autant plus réfléchir sur comment changer.

Des conseils sur comment changer les habitudes ? Oui aussi pour savoir ce qui est facile à réaliser parce que je vois les limites et du coup, c'est radical : pas de télé pour tout le monde. Mais, pour moi la télé c'est la vie quand même. Quand on est à la maison et qu'il n'y a pas de travail... Voir un film, c'est pas possible parce qu'il arrive dès qu'il entend... il est vite attiré. Dire non, non c'est interdit ... Ca marche pas. Même pour nous. C'est pas possible.

D'autres remarques sur ce que vous attendriez concernant la prévention et les conseils ?

Beaucoup de gens ne sont pas informés. Autour de moi, j'ai une petite cousine qui a 11 mois. Sa mère la met devant la télé. Elle me dit : tu devrais faire pareil. En plus elle me conseille (rire). C'est pour dire à quel point elle ne sait pas. J'ai beau lui dire : c'est pas bien. Elle dit oui, je sais on dit que c'est pas bien, mais à un moment donné tu peux plus souffler, tu peux plus rien faire, tu mets au moins un dessin animé. Elle dit : Moi j'ai lâché prise depuis longtemps...Et la petite, on voit qu'elle est pas bien. Elle subit les choses, elle... Quand elle marche, elle marche bizarrement. Il y a des petits soucis. Je ne sais pas si c'est lié à la télé ou pas, mais je pense qu'il y a une part. Voilà.

Verbatim 8

Quel âge a votre enfant ? 8 mois, c'est un garçon.

Y a-t-il d'autres enfants dans le foyer ? Non.

Quels sont votre âge et votre profession ? 28 ans, je suis en congé parental. *Votre conjoint ?* Chef d'entreprise.

On va parler des conseils que vous avez reçus, des conseils concernant l'exposition de votre enfant aux écrans. Dans quelles situations en avez-vous reçus ? Je n'ai reçu aucun conseil. J'ai simplement lu des articles sur internet, ou via des réseaux sociaux etc. Mais aucun ne m'a été donné.

Dans la presse, la télé, dans des journaux de puériculture, par affiches ? Je ne sais plus. Peut-être dans les réseaux sociaux : des articles sur des études.

Des conseils pas des professionnels de santé ? Non, pas du tout.

Vous pouvez me résumer quels étaient ces conseils ? Les études en question révélaient le fait qu'une exposition aux écrans d'un enfant de moins de 3 ans pouvait amener un certaine forme d'autisme, d'hyperactivité, des replis sur eux-mêmes, des manques de concentration à l'école par la suite... Oui, c'était plus que des conseils, c'était des informations sur les conséquences.

Qu'en avez-vous pensé ? Je suis tout à fait d'accord avec ça. J'ai un petit frère qui a été fréquemment exposé aux écrans et qui a un manque de concentration énorme à l'école aujourd'hui. Donc l'expérience me fait savoir que je suis tout à fait d'accord avec ça.

Je vous montre l'affiche de la campagne 3 6 9 12. C'est une campagne de prévention qui existe depuis 2007 mise en route pas un psychiatre : Serge Tisseron. C'est une des campagnes principales de prévention sur les écrans. En avez-vous entendu parler ? Non jamais.

Voilà l'affiche : Apprivoiser les écrans et grandir. Pas de télé avant 3 ans. Pas de console de jeux personnelle avant 6 ans. Pas internet après 9 ans. Pas de réseaux sociaux personnels avant 12 ans. Je m'intéresse à la première partie. J'interroge des parents qui ont des enfants de moins de 3 ans. ... Que pensez-vous de cette affiche sur la forme comme sur le fond ?

Sur la forme, au premier abord, on voit pas le message du tout.

Juste les photos. Il n'y a pas de message qui ressort, Après on se dit que c'est un message sur les enfants. Il n'y a pas de grand mot écrit en gros. Il faut prendre le temps de lire ce qui est écrit en petit sous chaque ... Voilà. Ca c'est sur la forme.

Sur le fond Je suis d'accord. Je trouve même que les réseaux sociaux à 12 ans, c'est peut-être un peu trop tôt. Sinon, pour le reste, je suis d'accord.

Ce conseil : pas de télé avant 3 ans, comment le trouvez-vous ? Au début, je me suis dit oui oui pas de télé avant 3 ans. Puis quand il est né, je me suis dit Oh la la, ça va être long. Et finalement on a pris l'habitude de pas allumer la télé quand il est là. Et finalement, on a pris l'habitude de ne pas allumer la télé. Et ça fait 8 mois que ça dure. Et ça se passe très bien. On la regarde le soir quand il dort.

Donc c'est un conseil qui vous paraît accessible ? Oui ... en fait, c'est une question d'habitude.

Suite à ces campagnes, est-ce que vous avez modifié les habitudes de votre enfant et les vôtres par rapport aux écrans ? Et comment ?... Ben, on a arrêté la télé. Avant, c'était ... on allumait la télé un peu par réflexe. On allume par réflexe sans la regarder vraiment, et du coup on s'arrête sur des émissions qui servent pas à grand chose. Et quand il est arrivé, on a arrêté de l'allumer et puis voilà. On se retrouvait devant la télé, devant notre série, le soir.

Pensez-vous modifiez encore plus vos habitudes ? Pour le moment ça nous va. .. Il y a une chose sur laquelle on n'est pas tout à fait d'accord encore mon compagnon et moi. C'est le téléphone. On a beaucoup nos téléphones avec nous. On a chacun un téléphone. C'est déjà la crise pour prendre le téléphone et après...Moi, je le mets sur la table, j'essaie de faire attention. Et lui est beaucoup plus avec son téléphone ... Voilà, de temps en temps ... Même s'il en est d'accord et conscient, de temps en temps...

Est-ce que vous avez des attentes supplémentaires en matière d'infos ou de prévention au sujet des écrans pour les tout petits ? Euh... Que cette campagne soit un peu plus diffusée parce que j'ai pas l'impression de ... Vous allez dans la salle d'attente des pédiatres, des hôpitaux, à la maternité ou même en amont : au pré accouchement, si je peux dire. Je n'ai jamais vu ce genre d'affiche ni chez les sages femmes, ni à l'échographie... Ce serait peut-être chouette.

Des attentes supplémentaires par rapport à votre médecin ou pédiatre ? Je viens d'arriver dans cette région. Et la pédiatre que je viens de consulter, en premier rendez-vous. C'est la première pédiatre qui prend le temps... je n'ai pas plus d'attente.

Et par rapport à votre compagnon, si le pédiatre lui parlait des effets des écrans ou du téléphone et tout ça, est-ce que vous pensez que ça aurait plus d'impact ? Non, parce que il en est conscient, mais c'est les habitudes...

Donc pas d'attente supplémentaire de la part du médecin ? Pas pour le moment. Non, en tous cas. Il n'a que 8 mois aussi. Peut-être quand il sera plus grand, vers 2 ans, quand les parents se trouvent avec des difficultés à occuper leurs enfants, j'aurai peut-être besoin de conseils d'un professionnel pour ne pas céder à la tentation de le mettre devant un dessin animés le matin.

D'autres remarques sur ce que vous attendriez concernant la prévention et les conseils ?

Non, j'ai l'impression d'avoir tout juste. .. J'ai hâte d'en savoir plus. Vous nous donnerez des nouvelles des résultats de votre travail ? Je trouve votre sujet super chouette.

Verbatim 9

Quel âge a votre enfant ? 13 mois, c'est une fille.

Y a-t-il d'autres enfants dans le foyer ? Non, c'est mon premier bébé.

Quels sont votre âge et votre profession ? 25 ans, je suis vendeuse en magasin bio.

Votre conjoint ? Vendeur dans le même magasin.

On va parler des conseils que vous avez reçus, des conseils concernant l'exposition de votre enfant aux écrans. Dans quelles situations en avez-vous reçus ? Quand j'étais petite, mon grand-père, qui avait beaucoup beaucoup beaucoup de connaissances, nous interdisait de regarder la télé ou alors nous embêtait beaucoup parce que chez ma grand-mère, on pouvait la regarder mais c'était vraiment peu. C'était vraiment peu. Pour 1/2 h de télé on avait 2 h d'explication. C'est comme ça qu'en grandissant, ma mère aussi n'était pas du tout télé, elle n'en a pas eu. Voilà.

Je me suis dit qu'il fallait qu'elle évite de la regarder. Même si moi, j'ai la télé.

Vous avez eu des conseils de l'école, de la crèche ? Non, c'est seulement par rapport à moi. Quand j'étais petite, j'étais aussi à l'école Steiner. Ça faisait aussi partie des choses qu'on entendait : la télé c'était pas bon, ça faisait l'inverse d'éveiller les sens.

C'est plutôt quelque chose que vous avez dans votre éducation. Mais des conseils de professionnels, est-ce que vous en avez eus ? Non.

En avez-vous vu dans la presse écrite, dans journaux de puériculture ? Non.

Des conseils par d'autres parents ? Non pas vraiment.

Il y a la nounou chez qui elle va aller qui m'a dit que chez elle il n'y avait pas de télé. Après je n'ai pas eu de conseils extérieurs. Si, un peu dans le monde bio ... où je fais partie des gens un peu plus regardant, mais chez les médecins pas du tout.

Donc conseils de la part du médecin ou pédiatre ? Non aucun.

Vous avez déjà vu des affiches ? Non. Des fois, des petites publications sur Facebook : des blogs ou des choses comme ça.

Je vous ai envoyé l'affiche de la campagne 3 6 9 12. C'est une campagne de prévention qui vise à protéger les enfants des écrans. Elle existe depuis 2007, a été mise en route pas un psychiatre : Serge Tisseron. C'est une des campagnes principales officielles. En avez-vous entendu parler ou l'avez-vous vue ? Pas du tout (rires).

Voilà l'affiche : Apprivoiser les écrans et grandir. Pas de télé avant 3 ans. Pas de console de jeux personnelle avant 6 ans. Pas internet après 9 ans. Pas de réseaux sociaux personnels avant 12 ans. Je m'intéresse à la première partie : pas de télé avant 3 ans. J'interroge des parents qui ont des enfants de moins de 3 ans. Que pensez-vous de cette affiche et de ses messages ?

C'est vachement bien... Si les parents pouvaient l'avoir pour pas que les enfants partent en vrille. Je trouve que par rapport aux âges, ça me paraît tout à fait correct.

Ce conseil : pas de télé avant 3 ans, comment le trouvez-vous ? ... Réalisable ? Compliqué quand même. Surtout internet après 9 ans ... De toute façon, les gosses de 6,7 ans utilisent le téléphone, savent aller sur internet au moins pour aller chercher de la musique et de trucs comme ça ...

Sur la forme de l'affiche ? Ca me fait penser un peu à ... pas un parc d'attraction quand même ... mais à des activités extrascolaires en fait. (rires).

Suite à ces campagnes et conseils, comment avez vous modifié les habitudes de votre enfant ou les vôtres par rapport aux écrans ? De base, le fait de les mettre devant la télé, ça les calme.

Et tous, même les tout petits. En fait la mienne : pas du tout parce qu'elle a jamais de son. Des fois, elle voit que je regarde la télé, elle s'arrête 3 secondes, elle regarde mais elle a pas le son,

et elle passe à autre chose. Elle va sur sa table. Elle est pas du tout attirée, avec tous ses jouets... sans le son déjà, ça fait beaucoup. Et je regarde la télé surtout quand elle dort.

Maintenant que vous avez vu cette affiche, pensez-vous modifier encore plus vos habitudes ?

Oui, oui, c'est motivant, c'est sûr. Après, j'aimerais bien avoir plus d'infos. Qu'est-ce que ça fait, pourquoi etc... par rapport au système endocrinien ... Pourquoi il faut pas les exposer concrètement... bon j'ai une petite idée. Mais concrètement, je sais pas pourquoi ça leur fait du mal.

Est-ce que vous pouvez me détailler vos attentes supplémentaires en matière d'infos ou de prévention au sujet des écrans pour les tout petits ? En fait, vous aimeriez comprendre pourquoi le bébé ne doit pas regarder la télé ? Oui, voilà. Qu'est-ce que ça fait, pas seulement sur le système pédagogique, aussi sur le système physique. Je sais que ça l'atteint, mais comment ça l'atteint. Ca peut être très intéressant de savoir.

Des attentes supplémentaires par rapport à votre médecin ou pédiatre ? Le pédiatre, ça va très bien, même si on n'en a pas vraiment parlé. Je pense qu'elle doit pas savoir que je regarde la télé mais ... Ou alors, elle a pas décelé... On n'en a pas vraiment parlé. Chez le médecin oui, avec toutes les affiches abominables qu'ils ont sur le mur, ils pourraient au moins mettre sur leur mur quelque chose d'intelligent.

Votre enfant est suivi par un médecin généraliste et par un pédiatre ?
Pour les petits trucs par le médecin généraliste. Et pour les vrais suivis, c'est chez le pédiatre.

Pour les consultations de suivi où on prend plus de temps, vous voudriez qu'il y ait un temps consacré à cette prévention des écrans ? Oui bien sûr, avec toutes les explications, pour pouvoir avancer, pour comprendre ce que ça fait. Tout ça.

D'autres remarques ou suggestions sur ce que vous attendriez concernant la prévention et les conseils ? Qu'est-ce que je pourrais vous dire ?... J'espère que vous allez pouvoir être publiée parce que c'est super important. Moi, je ne suis pas parfaite. Mais j'en ai vu d'autres du même âge qui sautent sur le téléphone de leur parent, et qui hurlent... mais du même âge. On était avec ma fille, complètement choquées des réactions qu'ils peuvent avoir, c'est assez

hallucinant. Au moins jute essayer de repousser un peu l'échéance de la télé et de ces histoires dont, strictement, on a rien à faire.

Verbatim 10

Quel âge a votre bébé ? 2 ans et demi, c'est un garçon.

Y a t il d'autres enfants sous votre foyer ? Oui un autre garçon 7 ans.

Quel âge avez vous et quelle est votre profession ainsi que votre conjoint ? 36 ans, je suis comptable. Lui est vigneron.

Nous allons parler des conseils que vous avez pu recevoir quand à l'exposition de votre petit enfant aux écrans. Pouvez vous me raconter dans quelles situations vous avez reçu des conseils ?

Euh ... pas trop en fait. On en entend parler par rapport aux médias, sur Facebook ... et ensuite en discutant avec des copains, quand on dit que nos enfants sont cassés pieds et que la facilité c'est de les mettre devant la télé mais que c'est pas la solution. Mais d'informations vraiment ou on vient nous dire directement, non pas trop.

Et des informations de la part de la crèche ou école ? Ecole non. Crèche non car ils étaient en nounou. Donc ... non je n'ai pas reçu de prospectus.

Et des informations de la part de professionnels de santé ? Non.

Globalement qu'avez vous retenu des conseils sur internet ou des autres parents ? Alors moi je reste sur mon idée dans le sens faut pas trop de télé et que ce n'est pas la solution pour calmer les enfants au contraire. Nous on est pas trop télé. Aux repas il n'y en a pas.

Y a pas zéro télé non plus, mais c'est limité. A part cas exceptionnel, il pleut ... on va se regarder un dessin animé, un film ... mais quand ils rentrent de l'école ils allument pas la télé. Vraiment j'essaie qu'ils soient pas devant. Ils l'ont quand même mais pas dans l'abus.

Donc c'était votre sensibilité personnelle pour les protéger ? Oui car j'ai remarqué que ça rend ... enfin ça coupe la conversation et la réception.

Mais sinon pour les vrais conseils entre guillemet ... Non je n'en ai pas reçu.

Alors voilà l'affiche que je vous ai envoyé, la campagne de prévention 3 6 9 12, un des principale campagne officielle. Les quatre messages ... Donc moi je m'intéresse à la première partie, pas de télé avant 3 ans. Avez vous déjà entendu parler de cette affiche ou campagne ? Pas du tout.

Maintenant que vous la voyez, qu'en pensez vous ? Et bien ... moi je suis pas dans les clous. Avec le grand frère c'est plus difficile. Je peux pas l'empêcher.

Sur la forme de l'affiche ? C'est clair, c'est bien.

Sur le fond, et notamment ce conseil pas de télé avant 3 ans, comment le trouvez vous ? Alors oui c'est applicable pour le 1^{er} enfant car il n'y a que lui.

Après dans le cas où il y a un grand, c'est quand même difficile qu'il ne regarde pas la télé avec son frère. Sinon bon quand il y a la télé, ça ne l'empêche pas de jouer à côté. Il va pas forcément faire une fixette. Mais oui c'est difficile pas de télé avant 3 ans quand on a un grand.

Depuis ces notions de prévention, comment avez vous modifier vos habitudes par rapport aux écrans ? Déjà plus de télé à table, ça coupe la communication. Et ils sont devant la télé, ils ont la bouche ouverte, ils mangent pas. A part les week end ou chose exceptionnelle ... Le matin y a un petit peu de télé quand ils ont fini de déjeuner le temps que je me prépare. Mais c'est quoi 15/20 minutes.

Et après cette campagne de prévention, comment comptez-vous modifier vos habitudes ? Sinon pourquoi ? Euh non je ne les modifierai pas. Déjà parce que moi la télé n'est pas une priorité. Donc à ce qu'il n'y ait plus de télé du tout, peut-être pas. Car pour nous c'est quand même l'actualité. Et puis pour les enfants, ils échantent sur les films qu'ils ont vu ... les personnages ... faut pas se couper du monde.

Et pour le petit de deux ans et demi, seulement pour lui, pensez vous modifier vos habitudes ?

Euh non car il la regarde presque pas. Si dans la journée il la regarde une heure ... c'est vraiment ... enfin bon une heure c'est rien.

Donc pour vous, une heure de télé à deux ans et demi, comment est-ce ... au niveau de la durée ? C'est pas trop car c'est pas à la suite. Un peu le matin, le soir avec son frère ... après y a tout le reste, on lit des histoires, on joue ...

Quelles sont vos attentes supplémentaires en matière de prévention à ce sujet ? Je n'attend rien d'autre ... Je suis tombée sur un documentaire sur Facebook qui m'a marqué. Ils sont dans une famille, le petit sur la tablette ou le téléphone, et pendant ce temps ils commencent à changer le décor de la maison, et le gamin il est toujours sur la tablette. Et à un moment ils changent carrément les parents. Et le gamin il capte rien ! Et au bout d'un moment, ils coupent le système wifi et là bien sûr l'enfant lève les yeux et s'aperçoit que tout a changé. Et ça m'a marqué. Vous l'avez vu ?

Non je ne l'ai pas vu. Ben vraiment ça m'a marqué.

Du coup avez vous d'autres attentes notamment de la part de votre médecin notamment ?

Non. La pédiatre m'avait déjà dit que la télé ça les rend zinzin, on est d'accord.

La pédiatre vous avait juste dit que c'était pas bon ? Sans rentrer dans les détails ou vous donner des points de repères en terme de temps ou d'âge ? Ah non pas plus de détails.

Du coup ça vous semble suffisant ? Oui avec ce que je sais et que je pense ...

Et maintenant que vous voyez l'affiche qui dit pas de télé avant 3 ans, bon je comprend que ce n'est pas réalisable avec le grand, mais auriez vous envie de savoir pourquoi ? C'est par rapport à leur développement. Le fait de jouer tout seul, ça développe le cerveau l'imaginaire ... c'est plus sensoriel, y a plus de réactions corporelles. Alors qu'avec la télé, il se passe rien, ils ouvrent la bouche et voilà.

Et on peut parler à côté ils entendent rien. (rires). Quand ils regardent la télé, bon là il a 7 ans il vient d'avoir la console, pareil quand il joue, il est plus là, c'est un truc de fou. C'est pour ça que je limite car ça me désespère.

Bon déjà avec la campagne à 7 ans vous êtes dans les clous ! (rires) Oui ouf (rires).

Avez vous d'autres remarques sur votre ressenti par rapport à cette prévention ? Comme je vous ai dit, pour le 1^{er} enfant c'est plus facile. Mais plusieurs ... encore que mon dernier me colle beaucoup, comme je suis à droite à gauche il me suit à droite à gauche dans la maison donc ça évite qu'il reste fixé. Chacun a sa propre réaction. J'ai ce comportement car je vois que mon grand réagit comme ça, il est dans sa bulle et y a plus personne. Bon mais le zéro zéro, avec 2/3 enfants c'est vraiment difficile pour que le bébé ne regarde pas la télé.

Verbatim 11

Quel âge a votre bébé ? 11 mois et demi ; c'est une fille.

D'autres enfants sous votre foyer ? Non.

Quel sont votre âge et votre profession ? 36 ans, je suis enseignante spécialisée.

Et votre conjoint ? Moniteur de voile.

Nous allons parler des conseils quant à l'exposition de votre enfant aux écrans que vous avez pu recevoir. Pouvez-vous me raconter dans quelles situations vous avez reçu des conseils ?

J'ai lu des choses dans le carnet de santé... Après, j'ai pas eu vraiment de conseils. Il y a des choses que je savais avant.

Elle ne va pas à la crèche. Alors des conseils dans des journaux de puériculture ? Oui, j'ai du lire dans des magazines, peut-être, des choses comme pas d'écran avant 3 ans ou 18 mois je ne sais pas...

Des affiches, des campagnes sur internet ? Non pas pour les plus petits...

De la part d'autres parents ? Non pas vraiment.

De la parent du médecin ou du pédiatre ? Non, jamais on a évoqué cette question des écrans.

Quels étaient ces conseils ? C'était pas d'écrans ... Honnêtement je sais plus l'âge ... avant 3 ans ou 18 mois sûr. Puis, si j'ai bien compris, c'est des lumières, des images diffusées dans les écrans qui peuvent être nocives pour les jeunes.

Qu'est-ce que vous avez pensé de ces conseils ? On essaie de... on l'applique. Enfin je me dis que plus tard, elle aura bien le temps de...

Donc conseils sont-ils appropriés ? réalisables ? Oui... Déjà on ne la regardait pas beaucoup avant. Et depuis qu'elle est née, encore moins. Déjà, le soir on la regarde plus ... on dort (rires).

Je vais vous présenter cette campagne : 3 6 9 12 ; Voilà l'affiche, est-ce que vous en avez entendu parler ? Non.

Les messages principaux de l'affiche : pas d'écran avant 3 ans, pas de console avant 6 ans, pas d'internet seul avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans. Je m'intéresse surtout à la première partie : pas d'écran avant 3 ans. Oui donc j'en avais entendu parler. Je savais qu'il y avait quelque chose avant 3 ans...

Mais l'affiche en elle-même vous ne l'avez jamais vue ? Non.

Alors qu'est-ce que vous en pensez de cette affiche ? Elle est concise et claire, ça reprend bien par âge. A chaque fois en termes de besoins et des conseils par rapport aux écrans... je ne sais pas ... moi, en tant que parent, j'ai surtout regardé que avant 3 ans car c'est l'âge de ma fille.

Suite aux conseils donnés, comment avez-vous modifié les habitudes de votre enfant ? Déjà avec son papa, on n'était pas pour regarder la télé en sa présence. Mais il y a aussi le fait de devenir parent. On se rend compte qu'on a moins de temps pour regarder la télé. Et du coup on l'applique 1°) parce qu'on n'a pas trop de temps pour regarder la télé. Et aussi 2°) parce que c'est nocif.

Après on se posait la question parce que quand on est allé chez mes parents ou beaux parents, par ex à Noël, chez mes beaux parents la télé était toujours allumée.

Alors mon conjoint a demandé de limiter un peu la télé, il leur a dit que c'était pas conseillé. Alors c'est un peu compliqué... Même mes parents, des fois... on arrive la télé est allumée. Ils ont du mal à éteindre. Même avec les autres enfants ... Après, ils sont pas très sensibles ... Mais enfin, quand ma mère la garde, elle n'allume pas la télé. Mais c'est plutôt si on est là... s'il y a un match de rugby, ce n'est pas possible d'éteindre. (rires) Mais bon il peut changer aussi de pièce.

A la maison, est-ce que vous comptez encore plus modifier vos habitudes ? Après euh... ??

On vient de parler de la télé, et par rapport aux autres écrans par exemple ? Les autres écrans, c'est quoi ? le téléphone. On n'a pas de tablette. C'est vrai, avec l'ordi je fais moins attention. C'est des traitements de textes que j'utilise surtout, des mails. Pas de vidéo. Alors, comme elle est au sol, je ne sais pas si elle le voit ...

Quelles sont vos attentes supplémentaires en matière de prévention ou d'information ? Peut-être qu'on en parle plus dans les lieux de petite enfance... Je me dis que on en parle plus avec le médecin ... Ou même dans les lieux qui peuvent accueillir des jeunes enfants, on pourrait proposer des affiches. Que ce soit plus visible dans lieux qui accueillent parents et enfants... Oui que ce soit plus visible par exemple dans des lieux où avec des parents et des enfants ... je n'y ai jamais vu ce genre d'affiches dans ce genre de lieux qu'on a fréquentés.

Et chez le médecin ou pédiatre qu'attendez vous en plus ? Peut-être qu'on en parle. Il me semble que c'est noté dans le carnet de santé, mais on n'en a jamais parlé en consultation. Ça pourrait être le cas. C'est vrai qu'elle est petite mais justement, c'est peut-être maintenant qu'elle est petite que ça pourrait être ... Le médecin peut avoir de l'impact ... plus qu'un autre professionnel.

Vous voulez rajouter autre chose ? Non... Peut-être : savoir pourquoi est-ce que c'est vraiment les images qui font... ? Est ce que c'est vraiment nocif ??

Après... c'est pas toujours évident. C'est pas zéro écrans ... Des fois ça m'arrive de ... si elle tète et qu'elle est sur moi ... ça arrive qu'elle se réveille et qu'elle voit 2 secondes ... Mais, ça

n'arrive jamais qu'on dise : on met la télé quand elle est là. Et après pour l'entourage ... c'est pas si facile, c'est pas entré dans les ... habitudes. Quand j'en discute, je me rends compte que beaucoup d'enfants regardent la télé même avant 3 ans. Les parents, ils mettent sans savoir ...

Est-ce que c'est sans savoir ? oui ... ou peut-être plutôt sans avoir conscience.

Vous pensez manquer d'informations ? Oui ... Je me rappelle avoir vu quelque chose sur les images violentes pour des enfants plus grands. Mais pour les plus petits, non, pas trop.

Verbatim 12

Quel âge a votre bébé ? 6 mois, c'est une fille.

D'autres enfants ? Oui, un garçon de quatre ans.

Quel âge avez-vous et quelle est votre profession ? 38 ans, je suis assistante administrative.

Votre conjoint ? Il est ouvrier paysagiste

On va parler des conseils qu'on a pu vous donner quant à l'exposition de votre bébé, de votre petite fille, aux écrans. En avez vous déjà reçu ? Si oui, dans quelles circonstances ?

Oui, par la sage femme, dans le cadre de la préparation à l'accouchement. Elle nous a dit d'être vigilants sur les ondes et les écrans même si nous on consulte ces écrans ... de faire attention à ce que l'enfant n'y soit pas exposé.

De la part de la crèche ou l'école ? Non.

De la presse écrite, la TV, internet ou de journaux de puériculture ? ... Télévision oui, j'ai vu un reportage sur Arte récemment ... Puis, j'ai peut-être déjà lu des articles ... dans la salle d'attente de médecins ... mais même dans le cadre du suivi, on a pas eu de conseil du médecin.

Donc rien de la part du médecin ? Non je n'ai pas eu de conseils du médecin dans le cadre du suivi de M. Je pensais que c'était écrit dans le carnet de santé. Je viens de regarder. En fait, je n'ai rien vu.

Vous avez quand même cherché des infos ... Oui. C'est une bonne idée de mettre plein de choses...

D'autres parents ? Oui, surtout pour le grand. Ça nous a sensibilisés parce qu'il était beaucoup en demande. Et du coup on est sur la règle des quatre pas : pas dans la chambre, pas le matin, pas le soir, pas en mangeant.

Oui, c'est une campagne qui vise les plus grands... Lui on essaie pas plus de 20 minutes par jour. Mais...

Pas avant 3 ans, je me dis que même pour M., ça va être dur...

Vous en avez retenu d'autres conseils que ce pas avant 3 ans ? Pour avant 3 ans ? ou pour tous en général ?

En général. Après 3 ans : pas plus de 20 mn... Et c'est plus sur la protection : pas seul, pas internet seul Pour le grand, on était souvent sur les dessins animés sur You tube au début, mais il y avait des pubs hyper violentes, qui on des volumes très forts... Ça peut passer n'importe quoi, souvent hyper violents même auditivement.

Du coup on a pris un abonnement Netflix, où il y a une section dédiée pour lui et il ne peut pas regarder autre chose. Ça lui arrive de changer de ce qu'on lui met... Mais on lui a interdit parce qu'il y a des dessins animés qui ne sont pas de son âge. On essaie d'être sélectif. On lui a interdit autre chose, mais ça arrive qu'il regarde quand même... On a préféré Netflix pour qu'il n'ait pas accès à des contenus qui ne lui sont pas destinés.

Et pour la petite ? Franchement, je n'ai pas vraiment eu de conseils. Après moi, je fais attention. Je regarde pas mal la télé, des séries et tout ... Je fais attention si elle est avec moi, qu'elle soit pas face à l'écran.

Je vais vous présenter la campagne 3 6 9 12. Vous en avez entendu parler ? Oui.

Et Que pensez-vous de cette affiche ? Qu'en avez-vous retenu ? Moi je m'intéresse vraiment aux conseils visant le moins de 3 ans. Oui, il y a des trucs que j'aurais pu penser toute seule : pas de mail, pas d'internet, pas tout seul... Après, j'ai découvert qu'il pouvait quand même jouer sur la tablette alors qu'on s'était dit que c'était pas bien du tout... Après, nous on n'est pas jeux de rôle, donc ça il a pas accès du tout ... Mais, par sa grand-mère, par son oncle... Mon beau-frère lui a mis Candy Crush, du coup à chaque fois il demande de jouer à ça. J'ai dit non c'est pas le moment... j'essaye de limiter.

Et par rapport au bébé : 3 ans ça paraît loin, ça me paraît dur. On est vraiment inondés.

Quand on va chez des amis, on trouve que la tendance pour être tranquilles, c'est souvent ça en fait. Même moi, mon mari quand on revenait, il le met devant l'écran. Je lui disais : tu le lances sur autre chose. Tu le lances sur des playmobils ou je ne sais pas quoi. Il y a cette facilité qu'on a dans la tête. S'il j'ai besoin de 20 mn tranquille pour faire à manger ou... On essaie, on fait plutôt maintenant attention à l'emmener dans sa chambre, on commence un jeu avec lui, un puzzle, et il continue tout seul. Je dis si tu t'ennuies tu viens me voir... des fois, il vient me voir, il me dit est-ce que tu peux me lancer... je lui lance une autre activité...

Du coup vous pourrez reproduire ça avec M. C'est très intéressant que vous ayez un autre enfant plus grand car on est confrontés à plus de difficultés ... Quand on a des copains : entre adultes on a envie de se voir, et quand ils sont ensemble ça décuple les complications. Ils ne veulent pas se prêter les jouets ... ils les mettent devant des écrans pendant ce temps-la . Et ici nous on lui dit non : avec tes copains tu joues avec eux, nous quand nos amis sont là on met pas une série. Alors que chez les potes, c'est logique ... Alors que quand on était petits chez des amis de mes parents, on rentrait hyper tard, et il n'y avait pas de télé. Nous, quand il sont fatigués, au bout d'un moment, on les met 5 mn devant un dessin animé, mais bon voilà...

Du coup ces messages vous paraissent réalisables avec la petite ? Avant 3 ans, ça me paraît loin. C'est chaud de ... Après, nous, on regarde pas la télé en mangeant. Moi, je mate pas mal de séries. Par exemple quand je l'allait, je me mets souvent devant la télé.

Et ça ça me culpabilise un peu. Je me demande si inconsciemment elle entend ... Alors ça m'arrive maintenant de mettre le casque. Comme ça, elle est au calme, pas dans le brouhaha de la télé. Après ça me gêne, ça me coupe d'elle parce que je regarde l'écran et je la regarde pas elle. Mais je le fais occasionnellement.

Suite à ces conseils, comment avez vous modifié vos habitudes ou celles de M. ? Je les ai changés mes habitudes effectivement. Mais on peut pas dire à son enfant : la télé c'est pas fait pour qu'on se repose. Des fois il me dit je suis fatigué. Je lui dis repose-toi, ou prends un bouquin ou ... Nous on a tout le temps... voilà. Avant d'avoir mes enfants, je regardais la télé un peu comme j'écoutais la radio. C'était allumé, j'entendais, c'était un support d'imagination. Je regardais la télé un peu comme j'écoutais la radio. J'écoutais les émissions de télé en fait. Et ça, j'ai arrêté parce que quand elle est allumée en permanence, c'est horrible ... Ca, j'ai arrêté.

Est-ce que vous pensez que vous pouvez encore plus modifier vos habitudes pour protéger la petite ? Oui ... Je me dis que je devrais reprendre la lecture. J'étais une grande lectrice. Là, le livre est plus mon somnifère. Je suis tellement fatiguée que quand je lis je m'endors. On est plus passif devant la télé, alors ... Après on va à la bibliothèque avec le grand, avec la petite on fera pareil, je pense.

Pour moi le remède ce serait d'autres supports que les écrans. Le livre par exemple. Ce serait d'aller à la bibliothèque tous les mois par exemple. Le grand je lui dis de choisir, et moi je prends un livre ou 2... Pour M., je me dis que ça développe son appétence pour le livre, même si elle est trop jeune.

Quand elle est là et que vous regardez quand même des séries ? Est-ce que vous pensez que vous pourriez modifier ?... Vous pouvez me dire non. Il FAUDRAIT, il faudrait. Mais comme je l'ai beaucoup dans les bras et que j'ai du mal à la poser... Quand je la pose, je fais attention qu'elle ne voit pas l'écran Par exemple, comme maintenant, dans le parc ou le transat, on a mis la couette. Elle voit ou alors il faudrait que je décale la couette. Avant hier, je me suis dit que je voudrais mater une émission. Mais comme elle était là, je l'ai pas matée ou alors il faudrait que je décale la couette.

Donc, vous avez vraiment adapté vos habitudes. Ben oui, j'essaie... Des fois le grand se lève et dit : je voudrais un dessin animé. On dit : non c'est sérieux ? Des fois, il demande plusieurs fois pas jour ... On essaie vraiment de limiter... Ca m'arrive de me dire qu'il n'arrive pas à s'occuper tout seul. Quand il rentre de l'école, on va goûter, on lui propose de faire un truc avec nous, puis on lui dit va jouer dans ta chambre ... Au bout de 5 mn, il demande un dessin animé.

D'autres attentes en matière d'information ou de prévention ? Oui, ça devrait être plus fort ... Que des circuits publics soient plus utilisés comme le carnet de santé, que ce soit affiché à l'école.

Et de la part de votre pédiatre ou médecin ? Oui aussi, il aurait pu dire : attention.

L'exposition aux écrans, on se rend pas toujours compte. Même par exemple l'écran du téléphone : quand je l'allaite, je traîne sur Facebook ou ... elle ne le voit pas, mais je ne suis pas dans la relation avec elle, je ne suis pas à 100% là ... Même pour nos amis, pour que le grand n'ait pas l'impression d'être lésé par rapport aux autres qui en regardent plus que lui. Nous on cadre, mais les autres ne le sont pas ou moins... Qu'on arrête d'être dans cette logique de : que pour être tranquille, on leur met. Même nous avec d'autres amis, je pense pas qu'il soulent d'écrans leur petite ... Mais il arrive un moment où ils sont fatigués ; ils la mettent. Peut-être que s'il y avait plus de prévention. Même chez les gens « sains » c'est ça ...

Vous voulez rajouter autre chose ? Non.

Arrivée du papa.

Bonjour Monsieur, vous arrivez : on parlait des campagnes de prévention par rapport aux expositions des enfants aux écrans. Moi, je m'intéresse aux enfants de moins de 3 ans. Est-ce que vous avez des attentes par rapport à cette campagne pour un tout petit ?

Homme : Avec le grand, on fait les 4 axes de la fleur. Pour la petite, on essaie de faire zéro. Après, des fois, si on fait des mails avec elle sur les genoux... mais, c'est 5 minutes pas plus, 10 maximum par jour.

Est-ce que vous aimeriez qu'on vous en dise plus ?

Homme : Est-ce qu'il faut supprimer ces quelques minutes ... ? Est-ce que ces 10mn sont vraiment nocives ... ? En fait : est-ce qu'on n'est pas dans l'excès, est-ce qu'il faut vraiment supprimer ? Quelle est la limite ?

Des informations de votre médecin ?

Femme : oui le Dr X... bon c'est pas pour la dénoncer hein, mais elle nous l'a jamais dit.

Homme : Oui, c'est vrai : on manque un peu d'infos ... Après, on a aussi les infos et les reportages à la télé quand ils montrent avec le téléphone... Mais aussi après, c'est à chacun d'aller chercher de l'information.

En fait j'aimerais savoir si les campagnes de prévention et d'information, de santé publique fonctionnent. Revoilà l'affiche ...

Femme : tu l'as déjà vu ça ?

Homme : non pas du tout.

Femme : ouais cette affiche elle est pas assez claire.

Pas avant 3 ans : ça c'est clair. Mais les autres conseils pour les autres âges ? C'est pas assez clair. Limiter les écrans ? ça veut pas dire zéro, mais quoi exactement ? ... Des fois, pour nous c'est plus, alors après, on fait une pause pour compenser.

Homme et puis c'est pas mal qu'il en voit un petit peu. Ça développe un peu leur imagination, leur univers... Ils voient d'autres choses, ils imaginent...ils se mettent dans la peau du personnage...

Avez quelque chose à rajouter à ce sujet monsieur ?

Homme : Ce que je ne sais pas : par exemple si la télé est en fond, sans qu'elle voit l'écran, mais le fait qu'il y ait du bruit : ça joue ?

Verbatim 13

Quel âge a votre bébé ? Elle a 20 mois. C'est une fille.

D'autres enfants dans votre foyer ? J'ai un garçon qui a 32 mois, donc moins de 3 ans.

Quel âge avez-vous et quelle est votre profession ? 29 ans, je suis mère au foyer pour l'instant.

Votre conjoint ? Menuisier.

Nous allons parler des conseils concernant l'exposition de vos enfants aux écrans. Est-ce que vous pouvez me raconter dans quelles situations vous avez reçu des conseils ? J'ai vu une affiche

chez une psychomotricienne ... Sinon jamais sans avoir fait de recherches. Peut-être aussi un peu sur Facebook : parfois il y a des petites publications. Mais on ne m'en a jamais parlé directement.

D'autres professionnels de santé vous en ont parlé ? Quand on a eu des problèmes avec ma fille, le pédiatre m'a demandé si elle était exposée aux écrans je crois. Avec ma fille ou mon fils, je ne sais plus, désolée.

Il vous a demandé ça. Puis en a-t-il profité pour vous donner des conseils ? Non. Je lui ai dit non parce que elle n'était pas exposée, et il s'est arrêté là.

Est-ce que vous vous souvenez de ce que disait l'affiche ? Je crois que c'était 3 6 9 12 quelque chose comme ça.

Qu'est-ce que vous en avez pensé sur le moment ? J'ai été très étonnée. Alors j'ai fait quelques petites recherches en plus, un peu... pas suspicieuses, mais un peu mitigées au début. Et en faisant des recherches et en observant autour de moi, j'ai pu constater que c'était pas tellement incohérent.

Donc c'était des conseils plutôt adaptés ? Oui.

Je vous ai envoyé cette affiche, vous avez du la recevoir. Vous avez lu la campagne officielle de protection des enfants par rapport aux écrans : pas de télé avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans, pas de réseaux sociaux avant 12 ans. Je m'intéresse à la première partie : pas de télé avant 3 ans. Comme vous avez 2 enfants de moins de 3 ans, ça tombe bien. Est-ce que vous en avez déjà entendu parler ? Ah oui, vous l'aviez vue dans un cabinet de psychomotricité. *Qu'en aviez-vous retenu ?*

Ah Et à la crèche aussi !! Mais en petit, en noir et blanc, pas très bien affichée ...

Qu'en aviez-vous retenu à l'époque ? Vous aviez été vérifier m'avez-vous dit ?

Oui, enfin étayer car j'étais assez surprise qu'on décrive des conséquences aussi importantes alors que j'en avais jamais entendu parler avant.

Maintenant, vous avez la fiche sous les yeux, prenez le temps de la regarder plus en détail ... Elle est là, voilà. Qu'en pensez-vous déjà sur le fond ? Elle est bien faite, ça permet d'avoir des repères-clés parce que des fois des notions trop abstraites ... trop compliquées, on retient pas bien ... Là, je trouve que c'est pas mal.

OK. Et sur la forme ? Oui elle est bien faite aussi.

Suite à ces conseils, comment avez-vous modifié les habitudes de vos enfants par rapport à l'exposition aux écrans, ou même vos propres habitudes ?

Ils étaient déjà pas énormément exposés. Mon fils un peu plus car il y a peu d'écart entre mes 2 enfants. Donc ça a été un peu compliqué au début car c'était très pratique quand je m'occupais de la petite. C'était très pratique.

Et même quand il était bébé et que j'étais donc seule à la maison avec lui, moi je regardais beaucoup la télé, Je l'avais beaucoup en compagnie. Et puis après l'avoir vue, on a commencé à stopper. Je ne l'ai plus tellement regardée. Puis on a arrêté la télé. On n'a plus besoin de compagnie avec 2 enfants.

Après l'avoir vue, on a commencé à stopper jusqu'à ne plus avoir de télé du tout.

Et là à l'heure actuelle : il regarde un petit peu, le matin pendant qu'il finit son petit déjeuner pour me donner le temps de me préparer : on met la télé pendant 3 minutes.

Maintenant que vous revoyez l'affiche et que je vous redonne le message : pas de télé avant 3 ans, est-ce que vous souhaiteriez modifier encore plus vos habitudes par rapport aux écrans ?

BON j'aimerais encore ... J'aimerais mais ça me paraît pas possible.

Pour vous dans votre situation pas de télé avant 3 ans ça vous paraît ... ?

Difficile. Aujourd'hui c'est mieux. Mon fils surtout est très réceptif. Surtout quand il était malade et que je savais pas quoi en faire à part le laisser tranquille, il regardait un dessin animé ; mais alors, c'est sûr, dans la journée, il faisait une crise de nerf ... c'était flagrant cet impact. Aujourd'hui, on réduit au maximum ... pas du tout pendant le week-end. Mais logistiquement c'est très compliqué de trouver autre chose comme organisation. Deux bébés qui se lèvent très tôt ... Je ne peux pas me lever plus tôt pour me préparer. Je ne trouve pas d'organisation qui me permettrait de ne pas la mettre le matin pour me préparer...

Avez vous d'autres attentes en matière de prévention ou d'information ?

Ah je trouve scandaleux qu'on n'en parle pas bien avant. Parce que, en fait, dans mon entourage déjà, c'est peu su. Ensuite, on passe de suite pour tortionnaire si nos enfants avant trois ans n'ont pas vu de dessin animé ... on a l'impression qu'on leur enlève quelque chose ; c'est comme les bonbons ... les gens sont un peu bizarres : quand c'est pas bon, il faut qu'on leur en donne. Je ne comprends pas.

C'est dommage qu'on n'ait pas plus conscience que ... En fait les gens disent que si on ne les met pas devant toute la journée, c'est pas grave. Alors qu'on a plutôt vite fait à les mettre toute ou une bonne partie de la journée et que je constate dans mon entourage... je constate des grandes différences des développements si les enfants regardent beaucoup ou pas.

Pour vous, la prévention est insuffisante ?

Oui ... enfin, c'est pas qu'elle est insuffisante. Mais comme elle est radicale ça semble impossible en tant que parent parce que c'est super pratique, et qu'on est un peu débordé. Et voilà, il y a cette sensation : tout le monde est d'accord pour dire que c'est pas bien, mais un peu, ça va on n'est pas mort, ça va pas les tuer.

Et si on vous proposait des solutions alternatives ou de l'aide ? Oui je serai plus réceptive.

Notamment de la part de votre médecin généraliste ou pédiatre, qu'avez vous comme attentes supplémentaires ?

Je pense que ce serait bénéfique d'avoir, par exemple pendant les rendez-vous de suivi, ce serait bien qu'on en touche un mot. Mais, je suppose que ça dépend du développement des enfants ... Bon mon fils n'avait pas de retard au contraire, le pédiatre n'a peut-être pas trouvé pertinent d'en parler ... Alors que s'il avait eu un retard de langage, le médecin en aurait peut être parlé de lui-même.

Souvent quand on se retrouve avec un bébé, on n'a pas conscience que ça peut l'entraver. Avec un bébé on s'ennuie un peu seule à la maison, on est plutôt à avoir une grande exposition avant un an. Parce que nous, étant seules à la maison, on s'ennuie un peu. Finalement l'exposition aux dessins animés vient après.

Est-ce que vous trouvez que les campagnes de prévention sont assez fortes ? Non il faut les chercher.

Sur la nature du message : pas de télé avant 3 ans, qu'en pensez vous ? En terme de réalisation pratique ... Je pense que c'est pas réalisable.

Mais comme c'est pas réalisable, on se dit il faut zéro. Alors on se dit : on va limiter plus, plus, plus, alors que si on disait 10 minute par jour, on en mettrait 30 ... On se donne toujours de marges de manœuvre. Sauf les personnes qui n'y arriveront pas. C'est les mêmes personnes qui sont peu renseignées sur des domaines où ... mais si on ne fait pas de recherche... on ne vous dit rien. C'est comme les maltraitances, les VEO ...

Autre chose à dire sur votre ressenti par rapport à cette prévention ?

Je voudrais mettre en avant à quel point nous les adultes on peut être accros. C'est quelque chose qui ne nous rend pas très heureux, donc finalement on n'a pas tendance à transmettre.

Et je vous parle en tant que grosse accro (rires).

Verbatim 14

Quel âge a votre bébé, est un garçon ou une fille ? Il va avoir un an, c'est un garçon.

Y a t il d'autres enfants sous votre foyer ? Oui il a un grand frère qui a 5 ans et demi.

Quel âge avez vous, quelle est votre profession. 33 ans, je suis aide à domicile. Mon conjoint est technicien en vidéo surveillance.

Nous allons parler des conseils quand à l'exposition de votre petit enfant aux écrans. Pouvez vous me raconter dans quelle situation vous avez reçu des conseils ?

Euh, vraiment des conseils sur l'exposition aux écrans j'en ai pas vraiment reçu. C'était plutôt par mon expérience et mon instinct si je puis dire.

Avant 2/3 ans il faut pas les exposer aux écrans quels qu'ils soient, téléphone, tablette, télé ...

Après j'ai du en entendre parler chez le pédiatre quand on voit des affiches ... ou des publicités ... mais j'ai jamais vraiment reçu une brochure ou quelque chose qui pourrait dire « attention ... »

D'accord. Avez vous reçu des conseils de professionnels de santé ? Pas vraiment non.

Donc juste des affiches éventuellement dans les salles d'attentes ? Voilà.

Quels étaient les conseils sur les affiches ? ... Plus ou moins « pas d'écran avant 3 ans », ça peut exposer à des problèmes d'attention, des soucis psychologiques il me semble ...

Qu'en aviez vous pensé ? Qu'ils avaient raison et du coup je m'efforce à la maison de limiter les écrans à la maison quand les enfants sont là.

Là il est tout petit, je le met sur sa petite chaise volontairement dos à la télé mais des fois j'ai remarqué que quand il entend des musiques ou bruits, bam il se retourne et il regarde. Donc je dois taper sur la table ou ré-attirer son attention vers autre chose.

Je vous ai envoyé l'affiche d'une campagne officielle 3 6 9 12, principale campagne de prévention depuis 2007. En avez vous déjà entendu parler ? Pas du tout.

Alors regardons là ensemble. 4 messages : pas de télé avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans, pas de réseaux sociaux avant 12 ans. Je m'intéresse à la première partie chez le moins de 3 ans. Si vous regardez l'affiche, qu'en pensez vous ?

Elle est bien faite, c'est assez parlant, on voit bien les différentes tranches d'âge avec les petits logos la télé sur le 3, la console sur le 6 ... on comprend ce que ça veut dire.

Et sur le fond des conseils, qu'en pensez vous ? ... C'est bien expliqué. Phrase courte qui explique bien l'évolution de l'enfant au fur et à mesure de la tranche d'âge. Pour moi c'est tout à fait parlant.

Sur ce conseil « pas de télé avant 3 ans », plus précisément qu'en pensez vous ?

Oui ... c'est un bon conseil ... il me semble que c'est important car on sait le pouvoir attractif de la télé sur les très jeunes enfants.

Qui ont après du mal à différencier le réel de ce qu'ils voient à la télé, n'ont pas encore des repères, un bon développement pour comprendre ce qu'ils voient. C'est sûr qu'avant 3 ans et même après ... la télé, on sélectionne énormément les programmes.

Il y est pas toute la journée, il ne regarde pas n'importe quoi ... Moi même quand il est dans la pièce je ne regarde pas n'importe quoi.

Est-ce un conseil qui vous semble réalisable ? Comment, pourquoi ?

Oui bien sûr ! Il y a juste un effort à faire. Bon nous on regarde parfois les informations pendant le repas, ou on met un dessin animé pour le grand, mais le petit ... j'essaie de vraiment ... Quand il est là avec moi je ne la met pas trop et s'il est attiré, je l'éteins ou on passe à autre chose.

Donc suite à ces conseils, comment avez vous modifié les habitudes de votre enfant ou vos propres habitudes ? Du coup c'est ça. Si je vois qu'il joue avec ses jouets, je me permets de regarder un peu la télé. J'ai remarqué que c'était pendant le repas car la télé est plus près de la table, mais si je vois qu'il est attiré, déjà ça le gêne pour manger, le repas prend plus de temps ... donc j'éteins la télé. Je la regarde quand il est à la sieste ou à la crèche. Je peux quand même facilement me passer de télé.

Comptez vous modifier encore plus vos habitudes ? Pour le moment non, ça a l'air de bien le faire. Il est pas trop ... On a trouvé ça comme moyen palliatif pour qu'il soit pas trop attiré par elle, le super truc avec les images. Donc pour le moment ça va.

Pouvez vous me détailler vos habitudes supplémentaires en matière de prévention ou d'information si vous en avez ?

Peut-être qu'à la maternité, quand on reçoit une petite valisette, c'est vrai qu'il pourrait y avoir un petit dépliant pour ça. Des conseils plus pédagogiques que des produits d'hygiène ... (rires). Donner une autre dimension à cette valisette.

Quelles sont notamment vos attentes supplémentaires de la part du médecin généraliste ou pédiatre ? Euh ... personnellement je n'en ai pas spécialement, mais oui pourquoi pas. Ça pourrait être une bonne idée si eux aussi avaient une affiche dans le cabinet. Chez certains il y en a. Mais oui que ce soit plus généralisé car c'est quand même important.

Ok donc affiche et au niveau discours, qu'aimeriez vous d'autre ?

Peut-être les conséquences vraiment qu'il pourrait y avoir d'une trop trop longue exposition à la télé avant 3 ans, et à chaque tranche d'âge qui nous concerne.

Qu'on nous dise vraiment ce qu'il y a de grave. Mettre les parents au courant ... si votre enfant du matin au soir il est devant la console, ben voilà ça peut entraîner des violences ou je ne sais pas ... des choses comme ça. Qu'on sache les conséquences. La prévention c'est très bien il faut

être prévenu, mais ce à quoi on s'expose aussi, les conséquences sur les enfants ... les relations avec les autres, à l'école ... parfois on cherche pourquoi il a des problèmes ... et se dire mais peut-être qu'il joue trop à la console.

Avez vous d'autres choses à rajouter sur votre ressenti par rapport à cette prévention ? Non, écoutez non.

Verbatim 15

Quel âge a votre bébé ? 10 mois, c'est une fille.

Y a t il d'autres enfants sous votre foyer ? Non c'est la 1ere.

Quel âge avez vous, quelle est votre profession et celle de votre conjoint ? 33 ans, je suis consultante dans l'évènementiel, actuellement en congé parental.

Mon conjoint est ingénieur en informatique.

Nous allons parler des conseils quand à l'exposition des enfants aux écrans. Pouvez vous me raconter dans quelle situation vous avez reçu des conseils ? Les conseils par rapport à ... ?

Par rapport à l'exposition de votre bébé aux écrans. Franchement ça a été des recherches personnelles.

D'accord, vous n'avez pas reçu de conseils ? Pas du tout. Ça a été mon analyse personnelle dans mon entourage et l'attitude de certaines personnes face à leurs enfants pour être au calme justement, qui mettent leur enfant face à l'écran.

Et de voir que ça devient limite une drogue, qu'ils pleurent car il n'y a pas la tablette. Je me suis dit que je ne voulais pas faire ça avec mes enfants. On m'avait ri au nez en me disant « tu verra quand tu aura des enfants ».

D'accord, donc pas de conseils de la part de crèches ... de professionnels de santé ? Non pour l'instant je m'en occupe, elle n'est pas en collectivité. Non plus ...

Donc vos recherches personnelles sur ... sur internet ? Oui beaucoup sur internet et à la télévision, je regarde l'émission « les maternelles », ça a été le cumul de beaucoup d'infos collectées.

Du coup si vous prenez en compte les conseils que vous êtes allée chercher, quels étaient ils et qu'en avez vous pensé ? Je suis plutôt d'accord sur le « pas d'écran » pour une question médicale pour la vision. Mais je trouve aussi que ça abruti totalement ... enfin je connais, moi même je me mettais devant la télé en rentrant de l'école et j'ai le souvenir que mon père me grondait car il me parlait et que je n'entendais pas. Donc déjà il y a eu ça.

Et puis aussi il y a ce côté, où les parents aujourd'hui, la seule solution qu'ils ont c'est de dire « va jouer à la tablette et je suis tranquille ».

Non je pense que quand un enfant est né avec un QI élevé, je vois comment ma fille qui a 10 mois et qu'elle se débrouille, je vois que c'est par ce que je la laisse faire des choses par elle même et que je lui montre comment faire. Après elle se trompe elle se trompe, mais au moins elle apprend.

Mon conjoint bon par moment met des petites berceuses sur You tube. Et elle faisait les yeux ronds en regardant le téléphone ... Donc il a respecté mon choix et maintenant c'est téléphone retourné. Le seul contact qu'elle a avec les écrans c'est quand j'appelle en vidéo mes parents qui habitent loin. D'ailleurs elle essaye d'attraper le téléphone mais je dis non.

Du coup comment ces conseils vous ont paru ... Oui logiques, j'étais d'accord.

Voilà je vous ai envoyé l'affiche de la campagne 3 6 9 12, en avez vous déjà entendu parler ? Pas du tout.

C'est une des principales campagnes de prévention officielle qui vise à protéger les enfants des écrans. 4 messages clef : pas de télé avant 3 ans, pas de console avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans, pas de réseau sociaux avant 12 ans. Que pensez vous du fond de ce message ?

Je suis d'accord car pour bien se construire et faire l'adulte de demain, il faut pouvoir permettre à l'enfant de se connaître. Là je vois « avant 3 ans a besoin de repères spatiaux temporels », je suis totalement d'accord. Dans ma pratique c'est la motricité libre avec ma fille, elle découvre ... ça lui permet d'être beaucoup plus confiante, ça fait des enfants moins stressés.

Par expérience personnelle, quand je vois ma petite cousine de 8 ans qui avait trafiqué son âge à 13 ans pour s'inscrire sur les réseaux sociaux ... je ne cautionne pas. Mon conjoint a la même position. Alors on nous dit on est trop stricts, vous allez voir quand elle va hurler, on va céder ... Et ce qui a confirmé ma position, c'est quand nous avons reçu des amis qui ont des enfants de 4 et 6 ans, et sur la journée de 8 h à 19 h, ils ont été toute la journée devant la télé ... Et moi ça m'a tuée. Mais je ne juge pas, je respecte. Mais c'est vrai qu'avec mon conjoint, on a essayé de les occuper, de faire des jeux de société ... Alors que quand on les met devant l'écran, ça les hypnotise, ça les occupe, on est tranquille si on est fatigué.

Je pense quand même qu'on peut occuper avec des activités ludiques.

Sur les principaux messages, je m'intéresse surtout à la partie sur les moins de 3 ans pour ma thèse. Suite à ces conseils, et vos propres idées, comment avez vous modifié les habitudes de votre enfant ou vos propres habitudes ?

On ne regarde pas la télé quand il y a la petite avec nous. Avant c'était un bruit de fond. Maintenant mon conjoint est parti 2 semaines en déplacement, la télé n'a pas été allumée du tout. Ça a donc changé radicalement notre manière de nous informer par exemple. Le seul écran qui tourne c'est par rapport à mon travail, et la petite ne le voit pas.

Comptez vous modifier encore plus vos habitudes et comment ?

Ce que je veux continuer à faire c'est qu'elle n'ait pas cet accès direct à l'écran. Pour l'instant ça semble bien marcher.

Mais il est vrai qu'il y a des télés partout dans la maison ... et elles prennent la poussière. Quand j'ai envie de la regarder, soit j'ai pas le temps, soit je suis trop fatiguée ... je la regarde pas et j'ai remarqué que je dors beaucoup mieux. Elle dort bien aussi. J'ai remarqué quand j'avais du mal à dormir, je prenais systématiquement mon téléphone et me retrouvais à ne pas m'endormir jusqu'à 3h du matin ... maintenant je coupe tout ce qui est téléphone la nuit.

J'aimerais continuer dans ce processus. Si je veux regarder la télé moi, qu'elle n'ait pas un accès direct. Je l'ai commencé depuis qu'elle est bébé. Quand elle était toute petite, je mettais toujours le transat dos à l'écran par exemple. J'ai été critiquée pourtant !

Pouvez vous me détailler vos attentes supplémentaires en matières de prévention et information ? J'aimerais qu'on soit plus informés. Même à la maternité on ne nous en parle pas. J'aimerais qu'on soit informés des risques. Pour moi c'est une affaire ... grave !

Je l'ai vu avec mes neveux. Ils sont très forts, ils ont droit à une heure de tablette, il y ont passé 5 heures et les parents n'ont pas réussi ... j'ai eu la visite d'une amie dont les enfants sont privés d'écrans car ils ont trafiqué les mots de passe ... quand je vois ça, je veux pas de ça chez moi !! Je vais tout faire ...

On est pas suffisamment informés. La phrase qui m'a choqué avec ma belle soeur : tu te rend compte tes enfants ils ont des ipad. Ma belle sœur m'a dit : mais si on en achète pas, ils sont pas comme les autres. Ils n'ont pas d'amis.

Moi je ne suis pas d'accord. Je suis en train de chercher des idées d'activités pour ma petite qui ne sont pas liées à l'électronique. Elle a juste un joint musical qui clignote. Tout le reste c'est des jouets sensoriels, un miroir ...

Vous allez dans les magasins de jouets aujourd'hui, y a des écrans partout, ça clignote ... donc j'ai chiné un petit pousseur en bois pour mettre des cubes. C'est ce qu'il faut car nos enfants naissent avec un QI élevés et c'est nous qui les abrutissons avec le système et la désinformation. On me dit que je suis très radicale pourtant !!

Dernière question, quelles sont vos attentes supplémentaires de la part du médecin ou pédiatre ? En tout sincérité, avant de rencontrer le Dr X., je suis tombée que sur des incompetents. Seulement des préjugés ... c'était la seule qui m'a apportée des conseils qui m'ont rassurée en tant que maman et a apporté des réponses ...

Mais par rapport aux écran vraiment ? Non elle ne m'en a pas parlé effectivement ...

De sa part à elle ou d'autres médecins, qu'aimeriez vous qu'elle vous en dise ?

Il est important que les pédiatres en parlent ! Car aujourd'hui aucun n'en parle ... Je l'ai jamais entendu nulle part en tout cas.

D'autres choses à me dire à propos de votre ressenti sur cette prévention ?

L'information ne passe pas car aujourd'hui les spécialistes ne cherchent pas à le mettre en avant. Et donc les parents ne vont pas chercher à se renseigner et suivre le système. Il faudrait faire une refonte complète. Nos médecins doivent eux dans leur programme nous parler pour faire modifier tout ça. Mais bon on me dit que je suis trop radicale ... mais il est très important de faire cela, je n'ai jamais été au courant de tout ça, c'est vraiment par moi même que j'ai découvert cela.

Verbatim 16

Quel âge a votre bébé ? 2 ans et demi, c'est un garçon.

Y a t il d'autres enfants sous votre foyer ? Un garçon de 5 ans.

Quel âge avez vous quelle est votre profession et celle de votre conjoint ? J'ai 41 ans, je suis psychologue. Mon conjoint est ingénieur.

Nous allons parler des conseils quand à l'exposition de votre enfant aux écrans ? Pouvez vous me raconter dans quelle situation vous en avez reçu ? Euh je ne suis pas sure d'en avoir reçu (rires). Sur les réseaux sociaux, on voit passer l'information qu'il vaut mieux éviter d'exposer avant 3 ans, et ensuite de façon modérée.

Donc plutôt de conseils que vous avez cherché vous. Dans des journaux de puériculture, dans la presse, à l'école ou la crèche ? Humm non à la crèche non ils ne disent rien.

Des professionnels de santé ? Humm ... non.

Les conseils que vous aviez vu alors quels étaient ils et qu'en avez vous pensé ? Donc c'était pas d'écrans avant 3 ans. J'en ai pensé que c'était ... oui dans l'idéal ce qu'il faudrait faire (rires).

Mais au quotidien c'est difficile, car on est nous aussi devant les écrans, avec le téléphone notamment.

Bon la télé n'est pas allumée par contre. Mais malgré tout on est sur les téléphone ou l'ipad, donc ils nous voient sur les écrans.

Je vous présente la campagne 3 6 9 12. En avez vous déjà entendu parler ?

Humm oui, j'ai du la voir passer ou une du même genre oui sur les réseaux sociaux.

C'est donc une des principale campagne de prévention française, les 4 messages sont pas de télé avant 3 ans, pas de console avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans. Je m'intéresse à la 1ere partie, pas de télé chez le tout petit.

Qu'en pensez vous en la regardant ? Déjà sur la forme ?

Euh ... déjà elle est colorée, ça attire l'œil, on peut s'identifier aux photos, aux familles ... après analyse on comprend que le 3 est relié à l'écran, le 6 à la console ... oui ça peut être assez facile à comprendre.

Et sur le fond, sur les conseils ou informations ? Ben c'est toujours pareil, dans l'idéal c'est parfait. Mais je ne sais pas si c'est toujours possible. Mon 5 ans il a jamais touché à une console, mais pour la télé c'est beaucoup plus compliqué, il faut la limiter.

Et du coup pour le tout petit comment faites vous ? Pour le tout petit, il y a 6 mois il ne s'y intéressait pas plus que ça.

Et maintenant ? Maintenant il réclame, si on laisse la télécommande par hasard sur la table car on regarde nous le soir une série, et bien il va la prendre et l'allumer. Il sait très bien faire (rires).

Du coup, ces conseils qu'en pensez vous ... ? Je suis d'accord mais c'est compliqué dans la réalité à appliquer.

Suite à ces conseils, comment avez vous modifié les habitudes de votre enfant ou vos propres habitudes ? Mes propres habitudes ... bon j'ai jamais allumé la télé pour avoir un bruit de fond. Je la regarde que pour les séries par exemple. Et j'y passe pas des heures.

Pour les enfants j'essaye de trouver quand ils veulent absolument la regarder et que ça devient compliqué à gérer, et que j'ai besoin de faire quelque chose à côté, j'essaye de choisir des épisodes de dessins animés où il n'y a pas de violence ... Là en ce moment, ils adorent « les octonautes ».

Qu'est ce que c'est ? C'est une série qui parle d'animaux qui vivent dans la mer dans un sous marin et qui s'occupent de sauver d'autres animaux blessés ou en danger.

Donc c'est un animal qui est traité par épisode de 10 minutes, et ensuite ça explique quel est cet animal ... Donc je trouve que c'est intéressant pour eux, surtout qu'ils m'en reparlent après, ce qu'ils ont appris ... surtout mon grande 5 ans.

Le petit non, il n'a pas le langage hyper développé, mais bon ... on essaye de sélectionner ce qu'ils vont regarder. Si possible je cherche des dessins animés dans la bienveillance, et en général c'est limité à 2 fois par semaine, pas plus.

Et maintenant que vous revoyez l'affiche, comptez vous modifier encore plus les habitudes et si oui comment ? Ben après c'est compliqué de leur refuser quand ils réclament, réclament, réclament ... c'est épuisant pour moi aussi.

Dans l'idéal faudrait rien du tout avant 3 ans, mais 2 fois par semaine c'est pas non plus énorme. Et à côté de ça, ils jouent beaucoup entre eux, ils ont plein de livres, on les laisse pas devant la télé uniquement, y a d'autres choses. Donc modifier les habitudes non je ne pense pas. Mais toujours faire attention à ce que ne soit pas exponentiel.

Car c'est facile de se dire « j'ai besoin de temps, je les met devant la télé ». Car ils sont tellement demandeurs ... Hier soir encore ils réclamaient « allez maman, juste un », mais c'était non.

Et du coup quand le grand regarde, le petit regarde aussi ? Oui donc c'est plus difficile. Et y a quelques mois ça l'intéressait pas du tout mais là maintenant ça l'attire énormément. Et le petit va prendre la télécommande et allumer directement !

C'est encore plus impulsif ? Oui il a pas la notion de pouvoir demander, deux ans et demi c'est trop petit.

Pouvez vous me détailler vos demander supplémentaires en matière d'information ou de prévention ? Euh non désolée je n'ai pas d'idées.

Ok donc pas de demande en matière de conséquences ou de solutions alternatives ?

Oui à la rigueur des solutions alternatives, mais je suppose que le site (*site internet 36912.org*) doit avoir toutes les infos sur les effets des écrans.

Mais oui comment gérer un enfant très en demande, la frustration ... ?

Avez vous des attentes supplémentaires de la part du médecin ou du pédiatre ?

... Peut-être que le médecin explique à l'enfant ce que ça peut impliquer. Mais je suis pas sûre qu'avant 3 ans ça ait beaucoup d'impact, je suis pas sûre qu'il soit capable d'assimiler l'information...

Et qu'il vous en parle à vous ? Ben ... Moi ça me semble pas nécessaire pour moi. Parce que nous aussi on a pas une consommation importante.

Donc rechercher les infos par votre propre initiative, sur les réseaux sociaux, ça vous suffit ?

Oui absolument.

Avez vous d'autres choses à me dire sur votre ressenti par rapport à cette prévention ?

Euh ... non (rires).

Serment d'Hippocrate

Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences. Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.

Résumé :

La prévention de l'exposition des jeunes enfants aux écrans est devenu un enjeu de santé publique. La multitude d'écrans et leur présence omniprésente rend difficile la protection des tout petits. J'ai souhaité interroger des parents au sujet de leur vécu et de leurs attentes en matière de prévention. De nombreux parents possèdent une sensibilité personnelle et des prérequis visant à protéger leur bébé et ils portent un regard critique et lucide sur leurs habitudes de consommation d'écrans et les potentiels dangers qui en découlent. Néanmoins plusieurs exposent consciemment ou volontairement leur enfant. Ils attendent davantage de prévention, de la part des professionnels de santé et notamment médecins, du secteur péri natal et des acteurs de petite enfance. Les principaux questionnements sont les conséquences réelles sur le développement de l'enfant, la proposition d'alternatives et des outils pour appliquer les conseils de prévention. Le médecin généraliste ou pédiatre qui effectue les consultations de suivi de l'enfant semble donc avoir une place de choix dans le déploiement des campagnes de prévention à l'échelle nationale.

Mots clefs :

écrans, bébés, prévention, parents